

1 2 9 0



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

Ana Carolina Inácio Urbano

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO  
DESENVOLVIDO NA ESCOLA SECUNDÁRIA INFANTA  
DONA MARIA JUNTO DA TURMA DO 7ºB NO ANO  
LETIVO DE 2022/2023**

**ESTUDO SOCIOMÉTRICO DA TURMA 7ºB**

Relatório de Estágio do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado pela Professora Doutora Luísa Mesquita, apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

junho de 2023

**Ana Carolina Inácio Urbano**

---

**Nº 2021147281**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO  
DESENVOLVIDO NA ESCOLA SECUNDÁRIA INFANTA  
DONA MARIA JUNTO DA TURMA DO 7ºB NO ANO  
LETIVO DE 2022/2023**

**ESTUDO SOCIOMÉTRICO DA TURMA 7ºB**

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.

**Orientadora: Professora Doutora Luísa Mesquita**

---

Urbano, A (2023). *Relatório de Estágio Pedagógico Desenvolvido na Escola Secundária Infanta Dona Maria Junto da Turma do 7ºB no Ano Letivo de 2022/2023*. Relatório de Estágio Pedagógico, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Coimbra, Portugal.

Ana Carolina Inácio Urbano aluna N° 2021147281 do MEEFEBS da FCDEFUC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no nº1 do artigo nº 125º do Regulamento Académico da UC (Regulamento nº 805-A/2020, de 24 de setembro).

19 de junho de 2023

Assinado por: **ANA CAROLINA INÁCIO URBANO**  
Num. de Identificação: BI15770505  
Data: 2023.05.18 19.09.41 GMT Daylight time



(Ana Carolina Inácio Urbano)

## AGRADECIMENTOS

O término desta etapa não teria sido possível sem a presença árdua de diversos intervenientes, que considero que me apoiaram das mais diversas formas e maneiras para que hoje pudesse chegar à conclusão de mais uma etapa muito importante na minha vida académica.

Início com um agradecimento sincero aos meus colegas do Núcleo de Estágio (NE), João, Mariana e Pedro, pelo espírito de equipa, companheirismo e amizade desenvolvida ao longo deste ano letivo, pelas horas de trabalho que passámos e pelos bons momentos que vivemos na ESIDM. Quero também agradecer a todo o corpo docente e escolar da Escola Secundária Infanta Dona Maria e, especialmente, ao grupo de Educação Física que tão bem me acolheu, a mim e aos meus colegas, e se prontificou a ajudar no que fosse necessário ao longo de todo o ano.

Ao professor orientador Rafael Baptista pelo bom acompanhamento constante, assim como pelos ensinamentos e experiência que me transmitiu, pelo incentivo e confiança nos momentos de maior dificuldade da minha parte, mas também à disponibilidade que demonstrou no auxílio ao longo do período no qual assessoriei o seu cargo de Diretor de turma, turma essa em que lecionei aulas ao longo de todo o ano letivo.

À professora Doutora Luísa Mesquita, pela disponibilidade que sempre demonstrou em acompanhar esta caminhada e aos conhecimentos transmitidos.

Um agradecimento muito especial aos alunos do 7º B, por todo o carinho, apoio e incentivo que me transmitiram ao longo do estágio, por terem sido os meus primeiros alunos, por me terem ensinado a evoluir enquanto docente e por me terem feito acreditar nas minhas capacidades enquanto professora.

Por último e não menos importante, à minha família, que estive comigo ao longo desta caminhada, que sempre acreditou em mim e me deu coragem e confiança para nunca desistir dos meus objetivos e sonhos.

## RESUMO

O presente documento intitula-se de Relatório de Estágio, inserido na Unidade Curricular de Estágio Pedagógico, 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). O Estágio decorreu na Escola Secundária Infanta Dona Maria (ESIDM) junto da turma do 7º B, sob orientação do professor Rafael Baptista e da professora Doutora Luísa Mesquita da FCDEF-UC, no ano letivo de 2022/2023. O documento encontra-se organizado em quatro capítulos, nos quais faremos uma contextualização e enquadramento da prática pedagógica desenvolvida e uma análise reflexiva acerca da mesma, finalizando com a apresentação do estudo realizado, no âmbito do tema-problema: “Estudo sociométrico da turma 7ºB”. A amostra foi constituída por um total de 28 alunos tendo o objetivo de investigar as relações interpessoais que se estabelecem dentro da turma e conseguir integrar os alunos rejeitados e isolados durante as aulas de Educação Física através da intervenção da professora. A turma foi submetida a um questionário sociométrico no início e no final do ano letivo. Através da elaboração dos sociogramas verificámos diferenças em ambos os momentos, os dados estudados mostram que, continuam a ser evidenciados dois subgrupos na turma, sendo um de raparigas e um de rapazes. Nos critérios de Preferência são claras as reciprocidades que existem nos Intra subgrupos. Por outro lado, nos critérios de Rejeição as reciprocidades Inter subgrupo já não predominam. No primeiro momento, eram vários os elementos que se rejeitavam em todos os critérios, em contrapartida, no segundo momento, observámos apenas uma rejeição recíproca. O maior número de rejeições recíprocas foi demonstrado no critério social. No critério académico e desportivo ocorreu uma diminuição das rejeições recíprocas do primeiro para o segundo momento. Podemos concluir que as estratégias tiveram efeito em termos intra e inter grupais. Concluído a presente etapa, adquirimos bastantes ferramentas e instrumentos de trabalho para o nosso futuro enquanto profissionais docentes, tendo em conta as tarefas de planeamento, realização e avaliação que foram concretizadas. Confessamos que o caminho até aqui percorrido foi longo, mas cheio de experiências enriquecedoras.

**PALAVRAS-CHAVE:** Educação Física, Ensino, Estágio Pedagógico, Sociometria, formação de grupos;

## **ABSTRACT**

This document is entitled Internship Report, which is part of the Teacher Training, as part of the Master's Degree in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education (MEEFEBS), Faculty of Sports Science and Physical Education (FCDEF), University of Coimbra (UC). The internship took place at Escola Secundária Infanta Dona Maria (ESIDM) with the class of 7th B, under the guidance of teacher Rafael Baptista and teacher Luísa Mesquita from FCDEF-UC, in the school year 2022/2023. The document is organized into four chapters, in which we will make a contextualization and framework of the pedagogical practice developed and a reflective analysis about it, ending with the presentation of the study carried out, under the theme-problem: "Sociometric study of the class 7ºB". The sample was composed of a total of 28 students with the objective of investigating the interpersonal relationships that are established within the class and manage to integrate the rejected and isolated students during the physical education classes through the intervention of the teacher. The class was submitted to a sociometric questionnaire at the beginning and end of the school year. Through the elaboration of the sociograms we verified differences in both moments, the studied data show that two subgroups continue to be evidenced in the class, being one of girls and one of boys. In the Preference criteria the reciprocities that exist in the Intra subgroups are clear. On the other hand, in the Rejection criteria, the Inter subgroup reciprocities no longer predominate. In the first moment, there were several elements that rejected each other in all criteria, on the other hand, in the second moment, we observed only one reciprocal rejection. The highest number of reciprocal rejections was shown in the social criterion. In the academic and sports criteria there was a decrease in reciprocal rejections from the first to the second moment. We can conclude that the strategies had an effect in intra- and inter-group terms. At the end of this stage, we have acquired many tools and working instruments for our future as teaching professionals, taking into account the tasks of planning, carrying out, and evaluating that were accomplished. We confess that the road traveled so far was long, but full of enriching experiences.

**KEY WORDS:** Physical Education, Teaching, Teacher Training, Sociometrics, Group Formation;

# ÍNDICE

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	1
<b>CAPÍTULO I- ONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA</b> .....	2
<b>1. Enquadramento Biográfico</b> .....	3
<b>2. Plano de Formação Individual</b> .....	5
2.1. Dimensão profissional e ética .....	5
2.2. Participação na Escola.....	6
2.3. Desenvolvimento e formação profissional.....	6
2.4. Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem .....	6
<b>3. Caracterização das condições locais e relação educativa</b> .....	8
3.1. Caracterização da Escola.....	8
3.2. Instalações desportivas da ESIDM.....	9
<b>4. Caracterização do grupo disciplinar de Educação Física</b> .....	10
<b>CAPÍTULO II- ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA</b> .....	13
<b>Área 1- Atividades de Ensino-Aprendizagem</b> .....	14
<b>1. Planeamento</b> .....	14
1.1. Plano Anual .....	15
1.2. Unidades Didáticas.....	16
1.3. Plano de Aula .....	18
<b>2. Realização</b> .....	20
2.1. Instrução .....	21
2.2. Gestão.....	24
2.3. Clima e disciplina.....	27
2.4. Decisões de Ajustamento .....	29
2.5. Estilos e Modelos de Ensino .....	30
2.6. Projeto de Intervenção Pedagógica .....	33



<b>3. Avaliação</b> .....	33
3.1. Avaliação Formativa Inicial .....	34
3.2. Avaliação Formativa Processual .....	35
3.3. Avaliação Sumativa.....	36
3.4. Autoavaliação e Heteroavaliação .....	37
<b>Área 2- Atividades de Organização e Gestão Escolar</b> .....	38
<b>Área 3- Projetos e Parcerias Educativas</b> .....	40
<b>Área 4- Atitude Ético-Profissional</b> .....	42
<b>Autoformação</b> .....	44
<b>CAPÍTULO III- APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA</b> .....	45
<b>1. Introdução</b> .....	46
<b>2. Enquadramento teórico</b> .....	46
<b>3. Pergunta de Partida</b> .....	49
<b>4. Metodologia</b> .....	49
4.1. Instrumentos e procedimentos.....	49
4.2. Amostra .....	50
4.3. Procedimentos .....	50
<b>5. Resultados</b> .....	53
5.1. Preferências .....	53
5.2. Rejeições .....	56
<b>6. Discussão de resultados</b> .....	59
<b>7. Conclusão</b> .....	65
<b>CAPÍTULO IV- CONSIDERAÇÕES FINAIS E BIBLIOGRAFIA</b> .....	67
<b>1. Considerações finais do Estágio Pedagógico</b> .....	68
<b>2. Referências bibliográficas</b> .....	70
<b>3. ANEXOS</b> .....	76

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1- Amostra Sociométrica. ....	50
Figura 2- Sociograma- critério social (1º momento).....	55
Figura 3- Sociograma- critério académico (1º momento).....	55
Figura 4- Sociograma- critério desportivo (1º momento).....	55
Figura 5- Sociograma- todos os critérios (1º momento).....	55
Figura 6- Sociograma- critério social (2º momento).....	55
Figura 7- Sociograma- critério académico (2º momento).....	55
Figura 8- Sociograma- critério desportivo (2º momento).....	55
Figura 9- Sociograma- todos os critérios (2º momento).....	55
Figura 10- Sociograma- critério social (1º momento).....	58
Figura 11- Sociograma- critério académico (1º momento).....	58
Figura 12- Sociograma- critério desportivo (1º momento).....	58
Figura 13- Sociograma- todos os critérios (1º momento).....	58
Figura 14- Sociograma- critério social (2º momento).....	58
Figura 15- Sociograma- critério académico (2º momento).....	58
Figura 16- Sociograma- critério desportivo (2º momento).....	58
Figura 17- Sociograma- todos os critérios (2º momento).....	58

## ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1- Cálculos probabilísticos. ....	51
Quadro 2- Critérios sociométricos em estudo. ....	52
Quadro 3- Sociomatriz de todos os critérios de preferência (1º momento).....	53
Quadro 4- Sociomatriz de todos os critérios de preferência (2º momento).....	53
Quadro 5- Valores do índice P. ....	54
Quadro 6- Sociomatriz de todos os critérios de rejeição (1º momento).....	56
Quadro 7- Sociomatriz de todos os critérios de rejeição (2º momento).....	56
Quadro 8- Índice do valor de R. ....	57
Quadro 9- Estratégias sociométricas aplicadas. ....	59
Quadro 10- Diferenças do Nº de escolhas (ambos os momentos).....	60

## ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1- Instalações desportivas ESIDM .....	77
Anexo 2- Caracterização do grupo disciplinar de Educação Física .....	78
Anexo 3- Nível de Proficiência inicial da turma nas Unidades Didáticas .....	79
Anexo 4- Planificação anual 7ºB.....	80
Anexo 5- Modelo de Plano de Aula .....	82
Anexo 6- Extensão e Sequência de Conteúdos- Basquetebol .....	84
Anexo 7- Relatório crítico de aula .....	84
Anexo 8- Grelha de Assiduidade e Comportamento.....	87
Anexo 9- Diretrizes- Sequência Gímnica.....	89
Anexo 10- Critérios e Ponderações de Avaliação .....	90
Anexo 11- Protocolo de Avaliação formativa inicial.....	91
Anexo 12- Grelha de Avaliação formativa inicial .....	94
Anexo 13- Relatório de Avaliação formativa inicial .....	96
Anexo 14- Grelha de Avaliação formativa processual.....	97
Anexo 15- Grelha de Avaliação Sumativa .....	98
Anexo 16- Protocolo de Avaliação Sumativa .....	99
Anexo 17- Relatório de Avaliação Sumativa .....	102
Anexo 18- Teste de Avaliação de Conhecimentos.....	103
Anexo 19- Matriz de Avaliação do Teste de Avaliação de conhecimentos.....	107
Anexo 20- Diretrizes do trabalho escrito .....	108
Anexo 21- Matriz do trabalho escrito .....	109
Anexo 22- Grelha de correção- trabalho escrito .....	110
Anexo 23- Ficha de Autoavaliação .....	111
Anexo 24- Grelha de Autoavaliação .....	119
Anexo 25- Cartaz do evento “Peddy Paper ERASMUS+” .....	120
Anexo 26- Cartaz do evento “Let’s Be Active” .....	121
Anexo 27- Certificado de Participação "Dia de Los Muertos" .....	122
Anexo 28- Certificado de participação “Atividade Team-Building Professores” .....	122
Anexo 29- Certificado de participação- XII Fórum Internacional das Ciências da Educação Física (FICEF).....	124

Anexo 30- Certificado de Participação- "Projeto da Olimpíada Sustentada- A equidade não tem género" .....	125
Anexo 31- Certificado de Participação " Congresso de Ciências do Desporto e Educação Física dos Países de Língua Portuguesa".....	129
Anexo 32- Certificado de participação no Webinar: “LeYa Educação   A saúde mental dos nossos alunos” .....	126
Anexo 33- Certificado de formação “Ética Summit”.....	128
Anexo 34- Certificados de Formação “OPPORTUNITY: Fostering Social Inclusion and Gender Equality in Formal and Nonformal Educational Contexts through applying Traditional Sports and Games” .....	129
Anexo 35- Certificado de participação e apresentação “10º Congresso Sociedade Portuguesa de Pedagogia do Desporto: Intervenção Pedagógica no Desporto em Contexto Pós-pandémico: Da Experiência Vivida aos Novos Desafios” .....	129
Anexo 36- Questionário Sociométrico .....	135
Anexo 37- Sociomatriz de cada critério de preferência- 1º Momento .....	137
Anexo 38- Sociomatriz de cada critério de preferência- 2º Momento .....	138
Anexo 39- Sociomatriz de todos os critérios de rejeição- 1º Momento .....	139
Anexo 40- Sociomatriz de cada critério de rejeição- 2º Momento .....	140
Anexo 41- Índice de Popularidade/ Antipatia - 1º Momento .....	141
Anexo 42- Índice de Popularidade/ Antipatia - 2º Momento.....	141

## **LISTA DE ABREVIATURAS**

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS)

Faculdade de Ciências de Desporto e Educação Física- Universidade de Coimbra (FCDEF-UC)

Universidade de Coimbra (UC)

Faculdade de Ciências de Desporto e Educação Física (FCDEF)

Escola Secundária Infanta Dona Maria (ESIDM)

Estágio Pedagógico (EP)

Plano de Formação Individual (PFI)

Unidade didática (UD)

Educação Física (EF)

Jogos Desportivos Coletivos (JDC)

Língua portuguesa não-materna (LPNM)

Aprendizagens Essenciais (AE)

Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO)

Plano Anual (PA)

Programas Nacionais de Educação Física (PNEF)

Extensão e sequência de conteúdos (ESC)

Membros inferiores (MI)

Núcleo de Estágio (NE)

Teaching Games for Understanding (TGfU)

Avaliação formativa inicial (AFI)

Avaliação formativa (AF)

Avaliação sumativa (AS)

Diretor de Turma (DT)

Necessidades Educativas Especiais (NEE)

Preferências (P)

Rejeições (R)

## INTRODUÇÃO

O presente documento, intitulado de Relatório de Estágio, surge no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico, inserido no Mestrado de 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), no ano letivo de 2022/2023.

O presente Estágio Pedagógico decorreu no período entre dia 1 de setembro de 2022 a 31 de maio de 2023, na Escola Secundária Infanta Dona Maria (ESIDM), na qual nos foi dada a oportunidade de concluirmos esta etapa de formação junto dos alunos das turmas que nos foram atribuídas pelo orientador Rafael Baptista (7º B), acompanhados pelo próprio, juntamente com a orientadora doutora Luísa Mesquita da FCDEF-UC.

O documento apresenta o fruto de todo um trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo, patenteando uma síntese reflexiva acerca dos conhecimentos e aprendizagens desenvolvidas.

Tendo por base a estrutura, encontra-se dividida em quatro capítulos. No primeiro, faremos uma breve apresentação acerca da contextualização da prática desenvolvida, tendo em conta o percurso formativo, as expectativas iniciais e a caracterização do meio de intervenção. No segundo capítulo, será feita uma análise reflexiva acerca da prática pedagógica desenvolvida tendo em conta as quatro áreas de intervenção do Estágio Pedagógico: 1) Atividades de Ensino-Aprendizagem; 2) Atividades de Organização e Gestão Escolar; 3) Projetos e Parcerias; 4) Atitude Ético-Profissional. No terceiro capítulo, será feita a apresentação do Tema-Problema, o qual partimos da seguinte questão: Quais as diferenças do estudo sociométrico da turma 7º B após aplicação de diversas estratégias ao longo das aulas de Educação Física?

Denota-se pertinente referir que o Tema-Problema foi estrategicamente pensado para a turma que lecionámos, pois foi verificada uma grande divisão de subgrupos entre géneros na turma e uma dificuldade acrescida por parte da professora na formação de grupos nas aulas de Educação Física.

---

## **CAPÍTULO I**

---

### **CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA**

---

## 1. Enquadramento Biográfico

A paixão pelo ensino surgiu desde muito cedo, porém, ficou um pouco oculta ao longo da minha infância, pois sentia imensas dúvidas em relação às minhas preferências. Desde o ensino pré-escolar que despertava uma enorme necessidade de brincar e estar em contacto com as crianças de forma desportiva e a jogar. Considero que fui uma criança bastante ativa e extrovertida. Ao longo do ensino primário, ensino esse que foi realizado na mesma Escola que o pré-escolar, continuei a demonstrar gosto por diversos desportos, tanto que, nos intervalos adorava jogar desportos coletivos com os meninos ao invés de brincar no recreio com as meninas. Na minha infância, pratiquei Natação a nível federado durante cerca de sete anos, porém, como senti a necessidade de experimentar outras modalidades e demonstrava gosto pela área da Dança, pratiquei *Ballet* Clássico durante cinco anos. O meu gosto pela dança era claramente revelado desde criança, pois a minha mãe dizia que estava sempre a cantar e dançar.

Foi quando ingressei no segundo ciclo que o interesse por “Ensinar” surgiu de forma mais forte e consistente, pois anteriormente, não tive a possibilidade de ter disciplinas relacionadas com atividades desportivas. Foi nas primeiras aulas de Educação Física, no quinto ano de escolaridade, que comecei a ter um fascínio enorme pela área do exercício físico relacionado com o ensino, pois para além de sentir que essa disciplina era a minha preferida, observava a excelente professora que tive a sorte de ter ao longo desse ciclo.

Após terminar a minha carreira de bailarina continuei em busca de experiência desportiva, sendo que, através do Desporto Escolar, experimentei as seguintes modalidades: Atletismo, Badminton, Andebol e Basquetebol. Foi evidente o meu gosto pelo Basquetebol, sendo que, fui praticante dessa modalidade durante nove anos a nível federado no clube *Rio Maior Basket*. Considero que a prática desportiva ao longo de toda a minha infância e adolescência ajudou a tornar-me a pessoa que sou hoje, pois o desporto tem a capacidade de educar os jovens, tanto a nível pessoal como grupal. Destaco a cooperação, confiança, motivação, disciplina e amizade como os pilares que a prática desportiva desenvolve de forma massiva, preparando os seres humanos para serem pessoas boas e viverem em sociedade.

No decorrer da minha infância, passaram por mim professores bastante competentes que fizeram com que o gosto pela educação aumentasse ainda mais. Apesar dos excelentes professores, cruzei-me com alguns professores que não gostei tanto e que se demonstravam incapazes de cumprir as funções de forma correta e ética.

O ensino secundário terminou e com essa etapa concluída era a altura de decidir o meu futuro profissional. A área do desporto e exercício físico sempre foram a minha primeira opção,



---

apesar de sentir gosto por outras áreas relacionadas com saúde. De notar que entrei na minha primeira opção e considero que foram três anos de muita aprendizagem e desafios constantes. Terminei a Licenciatura em Desporto e Bem-Estar no ano letivo de 2020/2021 com um aproveitamento escolar bastante positivo. De destacar que terminei a Licenciatura num ano muito difícil com o aparecimento da pandemia que revolucionou a sociedade a nível mundial. O meu terceiro ano de curso foi concluído num contexto diferente, apesar disso, todos os docentes e a própria Faculdade tiveram um trabalho excepcional em proporcionar aos alunos o melhor ensino à distância. Após experienciar de forma prática a área da condição física em contexto de Ginásio, apercebi-me nesse momento que queria continuar os estudos na área da Educação, candidatando-me ao Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Os motivos pelo qual prossegui os estudos, para além do gosto em Educar, foi o facto de sentir a necessidade de me manter em constante formação a nível profissional. Apresentei um percurso bastante positivo, e, atualmente estou na reta final de concluir a presente etapa. Sinto um orgulho enorme em estar perto de alcançar mais um objetivo profissional.

O contacto com o mundo profissional através do Estágio Pedagógico e as aprendizagens que até à data adquiri, fazem com que acredite que segui o caminho certo que sempre idealizei. Sem qualquer dúvida que é a “Educar” fisicamente que me sinto confortável, o Estágio Pedagógico foi uma experiência incrível. A turma 7ºB da Escola Secundária Infanta Dona Maria assume-se como o meu primeiro contacto com este mundo e sempre representarão para mim uma das etapas mais felizes da minha vida. Contribuíram também para querer ser mais e melhor enquanto futura professora de Educação Física, pois criámos laços e ligações que jamais serão esquecidas e estiveram presentes nos períodos em que me sentia menos motivada e transmitiram-me confiança para acreditar nas minhas capacidades.

Terminamos com a seguinte frase que consideramos ser importante levar para a vida profissional: *“Para ter sucesso, o desejo de sucesso deve ser maior do que o medo de errar”*. (Bill Cosby).

---

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

Inicialmente foi-nos proposta a realização do Plano de Formação Individual. O Plano de Formação Individual (PFI) foi realizado tendo em conta a realização do Estágio Pedagógico (EP) na Escola Secundária Infanta Dona Maria (ESIDM), no segundo ano do plano de estudos do MEEFEBS da Universidade de Coimbra. O PFI teve como documento de referência o Guião de Estágio Pedagógico 2022-2023. Ao longo do percurso académico, o conhecimento e as aprendizagens foram diversos, tendo a necessidade de colocarmos em prática e em contexto real, todas essas aprendizagens. Pretendemos expor todas as tarefas e projetos inerentes ao EP com o foco para as duas componentes principais, a própria competência pedagógica e a projeção de todas as ações a concretizar.

No seguimento, e tendo em conta a dimensão profissional e ética, participação na escola, desenvolvimento e formação profissional e desenvolvimento do ensino e da aprendizagem, perspetivámos a nossa intervenção segundo as áreas de atuação do EP, as quais mencionamos de seguida: A) Atividades de Ensino-aprendizagem (Planeamento, Realização e Avaliação); B) Organização e Gestão Escolar (Assessoria ao Diretor de Turma); C) Projeto e Parcerias Educativas (Protagonização, Conceção e Realização); D) Atitude Ético-Profissional.

### **2.1. Dimensão profissional e ética**

De acordo com o Perfil de Desempenho Docente – D.L. 240/2001 de 30 de agosto, enquanto futuros profissionais docentes pretendemos, essencialmente, promover aprendizagens curriculares, fundamentando a sua prática profissional num saber específico resultante da produção e uso de diversos saberes integrados em função das ações concretas da mesma prática, social e eticamente situada. Reforçando a promoção de aprendizagem, sendo a base da educação, assumimo-nos tendo consciência de que tivemos uma função principal de ensinar de forma inclusiva, sempre respeitando as diferenças e limitações de cada um e de todos os alunos, todo um conjunto de aprendizagens de natureza diversa, designado por currículo.

---

## **2.2. Participação na Escola**

Consideramo-nos pessoas proativas, dinâmicas e empenhadas, disponíveis para participar nas atividades escolares propostas. Conquanto, sentimo-nos capazes de relacionar e comunicar em comunidade escolar assumindo a dimensão cívica emocional nos vários contextos da docência. Tendo em conta o mencionado, apresentámo-nos como disponíveis para participar na construção, desenvolvimento e avaliação do projeto educativo da escola e dos respetivos projetos curriculares colaborando com todos os intervenientes do processo educativo (docentes, pais, alunos, encarregados de educação e não docentes). Posto isto, pensámos em utilizar metodologias de trabalho que fomentassem o gosto pela prática e que também melhorassem a atividade didática na Escola e Agrupamento, sugerindo propostas de melhoria e ideias como forma de proporcionar mais resultados e aprendizagem aos alunos.

## **2.3. Desenvolvimento e formação profissional**

Ao longo do estágio tivemos o objetivo primordial de evoluir enquanto profissionais, tendo perfeita noção que foi a altura de errar várias vezes e arriscar, contudo, foi com esses erros cometidos que evoluímos e que certamente contribuirão para a nossa formação profissional. Enquanto estagiários, recebemos *feedback* de docentes com experiência, fazendo com que pudéssemos refletir sobre o percurso apresentado. Contudo, todo esse apoio e trabalho em equipa foi levado de forma construtiva e tendo em conta todas as decisões que iremos tomar ao longo do percurso futuro.

## **2.4. Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem**

Inicialmente surgiram diversas preocupações relativas à aprendizagem dos alunos devido à pouca experiência que possuíamos. Todavia, o mais importante é que aprendemos tanto quanto eles e evoluímos juntos. Todos os conhecimentos teóricos e práticos obtidos ao longo do 1º Ano de Mestrado foram fundamentais para aplicar nas aulas de Educação Física nas diversas matérias abordadas, tendo em conta as características da turma, individuais e a importância da utilização da diferenciação pedagógica.

Ao longo das aulas tentámos ser claros e concisos na informação que transmitimos aos alunos recorrendo à demonstração juntamente com a instrução verbal, rentabilizando o uso do tempo disponível para a prática. Na prática, em caso de dúvidas ou insucesso por parte dos alunos na realização das tarefas, foi imprescindível o esclarecimento de todas as questões junto

---

do orientador. Após fornecimento de *feedback* os alunos, foi importante realizar o acompanhamento ao fecho do ciclo de *feedback* para garantir que o aluno percebeu a informação, podendo modificar a ação e fechar esse ciclo com êxito. Em recompensa, ao longo das aulas pretendemos que os alunos fossem cada vez mais autónomos, dando-lhes a possibilidade de participar no processo de Ensino-Aprendizagem. Para que existisse relação pedagógica positiva entre docente e alunos considerámos necessário ser exigentes e profissionais, estabelecendo regras e metas garantindo segurança máxima nas aulas de Educação Física.

De acordo com as Aprendizagens Essenciais, o planeamento foi considerado a primeira fase da intervenção de um professor, e foi através dele que estruturámos a ação, tendo em conta as Aprendizagens Essenciais de Educação Física do respetivo ano de escolaridade e o Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória (PASEO). Considerando-se um processo demorado e que requer um nível de conhecimento elevado das matérias por parte da docente, para poderem ser ensinadas com qualidade, foi adaptado e direcionado tendo em conta as características dos alunos, o seu nível de desempenho e motivação. Um bom planeamento, juntamente com uma instrução e demonstração de qualidade levaram ao sucesso e proporcionaram momentos de grande aprendizagem aos alunos.

De acordo com Alonso (2002), aprender é dar sentido e significado à realidade, isto é, compreender, relacionar e sentir para poder aplicar e agir [e neste sentido] a avaliação tem de procurar caminhos e estratégias condizentes, que permitam evidenciar em que medida e de que forma os alunos vão atribuindo significado às experiências de aprendizagem. Tendo em conta a importância da participação dos alunos, a avaliação foi um processo coparticipado ao longo do ano letivo.

---

### 3. Caracterização das condições locais e relação educativa

#### 3.1. Caracterização da Escola

Pelo Decreto 4650 de 14 de julho de 1918 foi criado o então Liceu Feminino de Coimbra que iniciou as atividades letivas em 19 de fevereiro do ano seguinte (1919), num edifício que ainda hoje existe: a casa nº111 da Avenida Sá da Bandeira. Nesse mesmo ano, decidiu o Governo, pelo Decreto 5096 de 13 de janeiro, “*distinguir com designação própria os vários estabelecimentos de ensino*” e “*atribuir a esses estabelecimentos nomes de grandes individualidades, cuja lembrança constitua para os educandos perene sugestão de virtudes cívicas e morais e o reconhecimento de sólidos valores intelectuais*”. O Liceu Feminino de Coimbra passou então a designar-se por Liceu Nacional Infanta D. Maria.

Do Nº111 da Avenida Sá da Bandeira passou o Liceu a ocupar as instalações da antiga Quinta da Rainha (área ocupada hoje pelo Instituto Maternal), indo mais tarde para o Colégio de S. Bento, aos Arcos do Jardim, edifício onde hoje se encontra instalado o Instituto de Antropologia.

Só em 1 de outubro de 1948 encontrou casa própria: as atuais instalações na Rua Infanta D. Maria, ao tempo uma zona praticamente deserta, conhecida, entre as alunas, pelo “deserto do Sahara”.

Em 1975 o Liceu, até então feminino, passou a ser misto e mudou a sua designação para ESCOLA SECUNDÁRIA INFANTA D. MARIA. De 1975 a 1981, a escola ocupou ainda as instalações do então Estádio Municipal, sendo aí lecionadas treze Turmas (7º, 8º e 9º anos).

Em 1998 foram comemorados os 50 anos do atual edifício da Escola tendo sido feita uma medalha alusiva dessa efeméride cuja autoria pertence a Luís Pereira, antigo aluno desta Escola.

Atualmente a Escola conta com excelentes instalações e inúmeros espaços disponíveis destinados à lecionação das aulas de Educação Física.

A Escola Secundária Infanta Dona Maria é frequentada por 960 alunos, divididos pelo ensino básico e pelo ensino secundário. No 3º Ciclo frequentam a escola 396 alunos e no ensino secundário 564. De acordo com os dados acima indicados, é de referir que existem um total de 38 turmas, sendo que 15 são do 3º ciclo e 23 pertencem ao ensino secundário.

Em relação à oferta educativa existente no secundário o curso científico-humanístico, ciências e Tecnologias, as Ciências Económicas e línguas e humanidades.

A presente escola conta ainda com 86 docentes na sua totalidade, 2 técnicos superiores, 9 assistentes técnicos e 22 assistentes operacionais.

---

O serviço de Administração escolar (SAE) é gerido por uma chefe. Dentro dos SAE existem diversos departamentos dos quais: Recursos humanos; Alunos; Ação social escolar; Contabilidade e Tesouraria; Expediente, Arquivo e Património; Contratação Pública.

Relativamente a outras estruturas, existe uma coordenadora dos Assistentes operacionais; uma coordenadora dos Serviços de Psicologia e Orientação; uma coordenadora de Educação Especial; um coordenador de Cidadania e desenvolvimento; uma coordenadora do gabinete de Mediação e Prevenção de indisciplina e por último uma professora-bibliotecária.

Os Pais/Encarregados de Educação pertencem a um meio socioeconómico bastante favorável, classe média ou média alta, sendo residuais os alunos que beneficiam de Ação Social Escolar. A maior parte dos encarregados de educação possuem formação superior, permitindo assim concluir que a expectativa quanto à educação escolar dos respetivos educandos é elevada e a taxa de abandono escolar é reduzida.

### **3.2. Instalações desportivas da ESIDM**

Ao longo do ano letivo, os espaços disponíveis para a lecionação das aulas de Educação Física e das diferentes Unidades Didáticas (UD) foi realizado de forma rotativa conforme definido pelo Grupo disciplinar de Educação Física (EF). Posto esse facto e tendo em conta os espaços físicos existentes e atribuídos ao docente, o mesmo fica encarregue de ajustar a UD ao espaço disponível, estando disponíveis os seguintes espaços: Ginásio, Polidesportivo, Exterior da ESIDM, Pavilhão Mário Mexia e Piscinas Municipais.

Tendo em conta todos os espaços disponíveis, as Piscinas Municipais utilizadas para a lecionação da matéria de Natação e o Pavilhão Mário Mexia, nomeadamente utilizado para os Jogos Desportivos Coletivos (JDC). O Ginásio da escola possui uma área bastante ampla de 22 metros, possui também duas paredes de escalada, sendo que é utilizado primordialmente para as matérias de Ginástica e Patinagem O Polidesportivo conta com um vasto espaço, com bancadas, dois campos de basquetebol e um campo de futsal/andebol. O espaço exterior conta com um campo de basquetebol, um campo de futsal e uma pista de atletismo com caixa de areia. Em anexo apresentamos uma grelha com toda a informação das instalações desportivas (Anexo 1).

---

#### **4. Caracterização do grupo disciplinar de Educação Física**

O Grupo de Educação Física do Agrupamento é constituído por um total de 8 Docentes e 4 Professores Estagiários. A totalidade dos professores pertence ao grupo 620 (3º Ciclo e Secundário).

O Professor responsável pela coordenação do grupo disciplinar de EF e pelo Departamento de Expressões no qual a disciplina de EF está inserida, é o Professor Rafael Baptista, orientador do Estágio Pedagógico.

Dentro do grupo existem também professores que assumem tarefas no âmbito do Desporto Escolar e Diretores de Turma. Do grupo disciplinar apenas 4 lecionam o Ensino Básico sendo que, 1 leciona o Ensino básico e Secundário em simultâneo e 6 lecionam o Secundário, sendo que, 2 lecionam ambos os ensinos em simultâneo. Em anexo encontra-se um quadro representativo do grupo disciplinar de Educação Física (Anexo 2).

#### **5. Caracterização da turma**

A turma 7ºB é constituída por 28 alunos, como já referido constituída por 17 alunos do sexo masculino e 11 alunos do sexo feminino, dos quais dezanove têm 12 anos, sete têm 11 anos de idade, um aluno tem 13 anos e respetivamente um aluno tem 14 anos de idade.

Dos 28 alunos da turma do 7º B, 26 têm nacionalidade e língua materna de origem portuguesa, apenas 1 aluno tem nacionalidade brasileira, mas a sua língua materna é o português e um aluno possui nacionalidade norte-americana com língua portuguesa não materna.

Dos 28 alunos 26 alunos responderam ao questionário e das respostas analisadas, verificamos que não existe retenções no ano de escolaridade em que se encontram apesar de já terem ficado retidos 2 alunos em anos de escolaridade anteriores. A 15 de setembro do presente ano, as idades dos alunos eram compreendidas entre os 11 e os 14 anos, sendo que, na sua maioria tinham 12 anos de idade.

Foi verificado que mais de metade dos alunos desloca-se para a escola através do transporte privado (76,9%) e os restantes a pé (19,2%), de transportes públicos (3,9%). Em relação ao tempo que demoram a chegar à escola, a resposta variou, predominou, até 15 minutos (84,6%) e até 30 minutos (15,4%). Por fim, na distância entre a habitação e a escola, as respostas revelam que 34,6% dos alunos vive a menos de 2km, outros 34,6% vive a mais de 5km, 11,5% vive a menos de 1km e outros 19,2% vivem entre 2 e 5 km da escola. A maior parte dos alunos (92,3%) tem sempre alguém para os transportar após o término das aulas. Já 7,7% dos alunos precisa de

---

apanhar transporte público, sendo que não existem alunos que têm de aguardar pelo transporte público. No dia em que saem mais tarde da escola, acabam por chegar a casa maioritariamente entre as 17h:00m e as 18h:00m. Em média a maior parte da turma dorme 9 horas por dia (70,8%).

Em relação ao estudo e ao modo como este é realizado, habitualmente, todos os alunos estudam em casa, embora alguns deles noutros locais de estudo. É nas aulas que quase metade dos alunos (46,2%) afirma aprender melhor e apenas (23,1%) dos alunos recorre a um explicador, os outros (19,2%) alegam aprender melhor sozinhos e 11,5% em grupo. A maioria dos alunos estuda diariamente (76,9%). A maior parte dos alunos (61,5%) têm auxílio no momento do estudo, entre familiares e explicadores. Aquando da questão colocada, relativamente ao interesse por poderem ter um mentor na escola, na ajuda para alcançar maiores e melhores aprendizagens, quase todos os alunos (84,6%) não estão interessados nesse suporte. A maioria dos alunos respondeu que os conteúdos difíceis das aulas contribuem para o seu insucesso em algumas disciplinas (46,2%) seguido de falta de atenção/concentração (34,6%) e até desinteresse pela disciplina (30,8%).

As disciplinas de Ciências Naturais, Português e Matemática são as disciplinas que os alunos consideram sentir mais dificuldades, enquanto Educação física tem uma maior percentagem sendo uma disciplina em que os alunos sentem mais facilidade.

Apenas três alunos beneficiam de Medidas Universais (art.º 8.º), sendo que, um aluno foi diagnosticado com dislexia, outro aluno veio de fora sendo caracterizado por ser um aluno de Língua Portuguesa não-materna (LPNM) e uma aluna apresenta problemas de integração e ansiedade. Todos os alunos mencionados não necessitam de um professor de Educação especial.

O Aluno diagnosticado com dislexia, apesar de beneficiar de medidas universais foi decidido em conselho de turma que não necessitaria da adoção de qualquer tipo de medida.

O aluno de LPNM beneficia dessas medidas tendo sido adotadas as seguintes estratégias: a) diferenciação pedagógica (disponibilização de material suplementar, utilização da mesma tarefa com diferentes materiais, diversificar as formas e meios de ensinar, usar a língua inglesa no início do ano letivo); b) acomodações curriculares (sentar o aluno perto do professor, dar exemplos, escrever pontos-chave no quadro, ensinar o vocabulário, utilizar escolhas múltiplas, utilização de testes curtos). É de referir que as estratégias acima mencionadas não se aplicaram à disciplina de Educação Física.

A aluna que apresenta problemas de integração, apresenta também desmotivação face às aprendizagens, ansiedade, insegurança e dificuldades na expressão oral e escrita. As medidas universais adotadas para a aluna foram: a) diferenciação pedagógica; b) acomodações



---

curriculares; c) enriquecimento curricular; d) promoção do comportamento pró-social; e) intervenção com foco acadêmico ou comportamental em pequenos grupos; f) apoio tutorial preventivo e temporário. Tendo em conta essas medidas, as estratégias a adotar foram as seguintes: trabalho a pares (ambientais); ensino de métodos de estudo (organizacionais); reforço positivo, sessões de treino para os testes, reconhecer o seu esforço, uso de linguagem inclusiva e de incentivo ao sucesso do grupo (motivacionais). No processo de avaliação a aluna era beneficiada por ter provas adaptadas.

Nos anexos encontra-se apresentado um quadro (Anexo 3) com o nível de proficiência inicial dos alunos relativamente às Unidades didáticas lecionadas no presente ano letivo.

Denotamos importante referir que o mesmo foi preenchido tendo em conta as Avaliações Formativas Iniciais realizadas na primeira fase. Os valores indicados revelam que a generalidade da turma se encontra no nível Introdutório/Elementar, variando de modalidade para modalidade, no entanto, verificamos que as UD que os alunos apresentam maior dificuldade são Voleibol e Atletismo. Denotamos importante destacar os alunos Nº 10 e 22 pelo seu nível avançado em todas as Unidades Didáticas, por praticarem fora da escola em contexto Federado apenas algumas delas, mas também por apresentarem uma capacidade motora e coordenativa destacável dos restantes colegas da turma. Por outro lado, reforçamos os destaques da turma nas diferentes Unidades didáticas: A aluna Nº 24 destaca-se na UD de Ginástica de solo; as alunas Nº 4, 15 e 24 destacam-se na UD de Voleibol e são federadas na modalidade; os alunos Nº 10 e 17 destacam-se na UD de Natação e são federados na modalidade; os alunos Nº 7, 8, 10 e 22 destacam-se na UD de Futebol, sendo federados; O aluno Nº 22 destaca-se na UD de Basquetebol sendo federado na mesma.

---

## **CAPÍTULO II**

---

### **ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA**

---

## Área 1- Atividades de Ensino-Aprendizagem

### 1. Planejamento

No presente tópico, faremos uma reflexão acerca do que foi o nosso trabalho realizado no âmbito de planificar o ensino. Tivemos como base e referência os conhecimentos científicos apresentados nas Aprendizagens Essenciais (AE) relativas ao 7º ano de escolaridade, juntamente com o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO). Denotamos pertinente evidenciar a consulta que foi realizada ao Programa Nacional de Educação Física (PNEF) embora tenha sido revogado pelo despacho 6605-A/2021, de 6 de julho.

No decorrer do planeamento, através da seleção prévia de objetivos, conteúdos a lecionar, metodologias de ensino e estratégias, construímos o plano anual (PA) da turma atribuída tendo em conta a sua caracterização, as UD estipuladas para o ano de escolaridade assim como a caracterização de todos os recursos disponíveis para que o planeamento do ano letivo ficasse completo e de qualidade.

Lewy (1979) afirma que a planificação tem por objetivo prever, definir e criar as condições necessárias a uma correta execução do processo. Concordando com esta afirmação, consideremos o planeamento como a “chave” para o sucesso do ano letivo, tendo em conta que prevê o processo de ensino-aprendizagem com o intuito de alcançar os objetivos pré-estabelecidos com propósito pedagógico.

O bom professor tem cultura científica, didática/pedagógica, reflete e repensa a sua prática, estimula a autonomia dos alunos estimulando-os a continuar com uma vida ativa além dos portões da escola (Faria et al., 2011). No estudo de Faria et al., (2011) é referido também que o bom professor planeia as suas aulas e apresenta feedback, dando aos seus alunos exercícios criativos e dinâmicos, promovendo o respeito, valorização do lúdico e inovação, nunca esquecendo o processo de avaliação.

Tendo em conta que o planeamento faz parte do processo de Ensino-Aprendizagem, a concretização dessa tarefa foi, muitas vezes, difícil pelas variantes que o contexto da prática de ensino apresenta. O modelo de planeamento de Educação Física recomendado em Portugal e definido pelos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) é o planeamento por etapas, perspetivando estruturar as aprendizagens ao longo do ano, numa lógica de continuidade e acompanhamento do aluno (Andrade et al., 2020).

Sendo uma das primeiras etapas que passámos enquanto Professores estagiários no início do EP, apontamos o mesmo como uma das tarefas que nos suscitou mais dúvidas, devido à falta de experiência prática no domínio de técnicas de planear a longo prazo. Confrontando a literatura

---

com o presente tema, afirmamos a transversalidade da mesma com a nossa perceção, pois segundo o estudo Inácio et al., (2015) realizado a alunos Estagiários de Educação Física em Portugal, os resultados evidenciam que todos apresentaram dificuldades com o planeamento ao longo do EP, não só devido à falta de documentos disponibilizados por parte da Universidade mas também devido à inexperiência natural no exercício das suas funções, demonstrando também dificuldades acrescidas no processo avaliativo que será discutido noutra subtópico. Ao longo do tempo, sentimos que essas fragilidades iniciais tendem a diminuir de forma progressiva face à evolução de competência sentida durante o EP.

### **1.1. Plano Anual**

A construção do PA tornou-se crucial, sendo um documento pertinente de orientação para o docente e este deve ser realizado tendo em conta a especificidade e características da turma em questão. No documento, apresentamos e definimos estratégias para a turma, mais concretamente na estrutura da disciplina de EF tendo em conta as diferenças dos alunos e as suas fases distintas de maturação.

O PNEF juntamente com as AE são documentos a partir dos quais os professores se devem reger tendo em conta o ano de escolaridade que lecionam. Não obstante, nem sempre os alunos se encontram no patamar perspectivado pelos mesmos, sendo extremamente necessário utilizar estratégias de flexibilidade para que possa haver um reajustamento nos conteúdos a serem lecionados. O PA é considerado um documento guia que pode sofrer alterações ao longo de todo o ano letivo, tendo uma perspectiva curricular semiaberta.

No Livro de Catunda & Marques (2017) são abordados diversos temas relacionados com o planeamento a curto, médio e a longo prazo do docente em Educação Física. Inserido no mesmo, Januário (2017) menciona os principais elementos que o Plano a longo prazo deve conter: os objetivos específicos da disciplina no ciclo de ensino presentes nos PNEF e que representam as metas finais; a caracterização da turma, que inclui as capacidades iniciais; as características específicas dos alunos que merecem realce, incluindo aqueles com necessidades educativas especiais; a avaliação formativa inicial (AFI), onde se avalia o domínio das capacidades face aos objetivos específicos; as atividades, etapas e unidades de ensino, divididas entre as matérias nucleares definidas nos PNEF e as matérias alternativas, de opção da escola, relativas a condições de contexto local. Inclui-se ainda a calendarização anual e a caracterização dos recursos disponíveis (da escola e da comunidade); estratégia(s) globais e prioridades para a abordagem das atividades, o que pode incluir, além do calendário anual das atividades e dos espaços/instalações, o calendário do Desporto Escolar e dos campeonatos escolares, as atividades

---

prioritárias e os princípios pedagógicos definidos como essenciais; os sistemas e formas de avaliação, relativo a critérios de sucesso, dispositivos e procedimentos a utilizar, bem como normas e princípios a seguir.

Para além dos pontos que o autor menciona, destacamos a importância da Extensão e sequência de conteúdos (ESC) de cada UD construída em separado do mesmo. É de referir que realizámos o plano no início do ano letivo (Anexo 4) onde foram identificados os seguintes tópicos: Análise das características do meio e da escola; aprofundamento da matéria de ensino da EF; análise das finalidades, objetivos, conteúdos, sugestões metodológicas, avaliação e recursos dos referenciais curriculares homologados; organização da disciplina na escola; análise e caracterização da turma; decisões conceptuais e metodológicas: definição de objetivos anuais, duração das UD; definição de momentos e procedimentos de avaliação; integração das atividades inscritas no plano de atividades da escola promovidas pelo grupo disciplinar.

Após conclusão da presente tarefa, reforçamos como principais dificuldades apresentadas a elaboração da ESC, as estratégias de ensino para cada UD e a diferenciação pedagógica. Relativamente à primeira dificuldade apresentada, considerámos com um grau de dificuldade acrescido a divisão e a procura dos conteúdos a abordar em cada UD, pois inicialmente não conhecemos o nível da turma e os mesmos passaram por um período pandémico. No segundo, pois embora tenhamos definido estratégias diferentes para cada UD, nem sempre foram ao encontro das características e limitações da turma e tornou-se difícil a adaptação e a reflexão das mesmas. Por último a diferenciação pedagógica que está estritamente relacionada com as estratégias de ensino, as quais devem ser adaptadas tendo em conta as características dos alunos e do meio, inicialmente desconhecidas por falta de contacto direto com a turma. Contudo, o documento foi adaptado tendo em conta o conhecimento prévio que tínhamos na data, mas, após estarmos no terreno, foi feito o ajuste tendo em conta a evolução dos alunos e as necessidades individuais de cada um.

Como oportunidade de melhoria destacamos a pesquisa intensiva no domínio técnico-tático das diferentes modalidades através da visualização de jogo formal melhorando a visão de jogo e competições de desportos individuais, facilitando a adoção de estratégias diferenciadas e progressões de ensino para alunos que apresentam mais dificuldades.

## **1.2. Unidades Didáticas**

Definimos a Unidade Didática como sendo *“um conjunto organizado de conteúdos, experiências e atividades, relacionado com um tema ou propósito central desenvolvido cooperativamente por um grupo de alunos, sob a orientação do professor, objetivando*

---

*modificações de determinados comportamento*” (Junior, 2014). O mesmo autor refere e reforça que, cada UD pode ser considerada como um verdadeiro curso em miniatura, condensado ou abreviado sobre determinado conteúdo. A designação de UD remete, do ponto de vista da conceção do processo ensino/aprendizagem, para uma realidade técnico-didática baseada num conjunto de opções metodológico-estratégicas que apresentam como fundamentos técnicos de base: a) uma forma específica de relacionar a seleção do conteúdo programático com o fator tempo; b) a aposta na coerência metodológica interna, a partir da seleção da unidade temática; c) a consideração de que todos os elementos intervêm no processo e se articulam como projetos de trabalho contextualizado (Pais, 2013).

Consideramos que, a realização e construção das várias UD tornaram-se uma ferramenta essencial de apoio para a organização da matéria que foi abordada em contexto de aula, servindo de guia para a elaboração dos planos de aula tendo em conta as diferentes funções didáticas. No início do ano letivo, através do contacto estabelecido com o NE, definimos uma estrutura base de elaboração dos documentos, sendo que, foi feita uma troca de ideias e conteúdos entre o Núcleo, o que facilitou a construção das mesmas. Foram abordadas sete ao longo do ano: Ginástica de Solo, Voleibol, Atletismo, Natação, Futebol, Basquetebol e Condição Física (englobando circuitos de condição física e a bateria de testes FITEscola). As mesmas seguiram então uma estrutura homogénea apresentando a seguinte estrutura: Caracterização e estrutura da modalidade; Regras e regulamento; Valor formativo; Habilidades motoras; Objetivos gerais e específicos; Caracterização de recursos (materiais, espaciais e temporais); Calendarização anual; ESC; Estratégias e estilos de ensino; tipos de avaliação (inicial, formativa, sumativa, avaliação com atestado médico e autoavaliação); Planificação das aulas da UD; Reflexão final.

Tendo em conta a realização das mesmas, as maiores dificuldades que apresentámos foram relacionadas com a falta de conhecimento das modalidades. Sentimos mais à vontade na planificação dos JDC e mais dificuldade nas modalidades individuais, porém foram apresentadas dificuldades a nível global importantes de realçar. A escolha dos exercícios foi de facto umas das tarefas mais difíceis de gerir, pois sentimos que manter a criatividade na apresentação de tarefas foi um dos maiores desafios de lecionar certas UD, como é o exemplo da Natação e do Atletismo, individuais e difíceis de apresentar variedade. Destacamos também a escolha de progressões e estratégias pedagógicas como uma dificuldade sentida, porém, ao longo da observação direta das aulas, começámos a sentir mais facilidade em adotar estratégias tendo em conta a situação.

Ao longo do ano letivo, para evitar as dificuldades sentidas foi pedido auxílio ao professor orientador da escola e aos restantes professores do grupo disciplinar que se mostraram totalmente

---

disponíveis para esclarecer dúvidas relacionadas com o contexto prático. O professor orientador forneceu material para a preparação das aulas e sugeriu a realização de uma pesquisa massiva de todas as modalidades, descrevendo o “conhecimento científico, técnico e tático” como a chave para o ensino de qualidade.

### **1.3. Plano de Aula**

Tendo em conta a opinião de Silva & Pinto (1999), um bom plano é aquele que revela coerência, adequação, flexibilidade, continuidade, precisão, clareza e riqueza, ou seja, tem de estar adequado às características dos alunos, da escola e da própria comunidade, deve estar em harmonia com as ideias estabelecidas no plano curricular e quanto mais variáveis forem as nossas propostas de trabalho, maior é a riqueza, devendo permitir reajustamentos e/ou alterações de fundo nos elementos previstos no plano.

Estando totalmente de acordo com a afirmação acima, fundamentamos a afirmação unindo a opinião de Lewy (1979), que menciona a importância de o plano de aula conter ações de acompanhamento com incidência nos recursos disponíveis, na sensibilização e motivação dos intervenientes, na circulação da informação e ajustamentos no processo.

No início do ano letivo, através da aprovação do professor orientador, foi criado pelo Núcleo de Estágio um documento-modelo para a construção dos planos de aula (Anexo 5). Após aprovação, denotámos pertinente identificar e especificar as diferentes partes do documento: parte inicial (preleção inicial e aquecimento), parte fundamental (parte principal da aula), parte final (retorno à calma e preleção final) e justificação e fundamentação das opções tomadas. Na parte inicial, são referidas as regras e normas de segurança para a aula, chamada e retificação do comportamento, dando início ao aquecimento específico da modalidade. Na parte fundamental são apresentadas as tarefas específicas da aula divididas nas seguintes alíneas: objetivo específico, descrição da tarefa, organização, componentes críticas e critérios de êxito (geralmente eram realizados de 3 a 5 exercícios na parte fundamental da aula, dependendo da duração da mesma). Na parte final eram realizados os alongamentos dados por um aluno da turma, arrumação do material terminando a aula com um pequeno balanço acerca dos conteúdos lecionados. Por último, na justificação das opções tomadas era feito um pequeno enquadramento e resumo das escolhas tomadas, a sua forma de execução, estilos de ensino utilizados, sustentando com uma pesquisa bibliográfica.

A presente estrutura contava ainda com um cabeçalho identificativo enumerando a aula da UD, o local, hora, alunos previstos, função didática, material necessário, estilos de ensino e

---

objetivos gerais da mesma. Os planos de aula eram previamente pensados seguindo uma ordem lógica tendo em conta o planeado na ESC (Anexo 6), tendo em conta o nível de aprendizagem de cada um e de todos os alunos e as suas habilidades sempre potenciando o melhor ambiente de aprendizagem. Todos os exercícios foram acompanhados de esquemas explicativos sendo que, os mesmos foram facilitadores da visualização tanto do professor estagiário como do professor orientador.

A escolha dos exercícios era feita também tendo em consideração um pilar importante no presente ano de escolaridade, «Brincar». Não querendo retirar a oportunidade aos alunos de realizar jogos e brincadeiras, os jogos lúdicos foram implementados ao longo das aulas. Os mesmos promovem o processo de ensino aprendizagem, assim como a relação de grupo e a convivência com a diversidade cultural, fatores esses primordiais e decisivos no processo de formação humana da criança (Alves & Anjos, 2013).

Consideramos que a realização dos planos de aula foi a tarefa que mais teve evolução por parte do professor estagiário, até porque, cada vez mais, o plano de aula estava a cumprir os objetivos tanto de adequação à turma e às características dos alunos como à progressão pedagógica dos conteúdos. Tendo em conta as dificuldades sentidas, numa primeira fase, prendeu-se pela escolha correta dos exercícios ajustados aos conteúdos a lecionar, devido à falta de domínio em algumas UD.

Ao longo do ano letivo, as dificuldades de maior realce, foram o pensamento estratégico da organização do exercício, pois podemos ter em mente um exercício adequado e bem completo com os conteúdos necessários, mas a organização do mesmo tem de ser pensada previamente assim como o tempo de transição entre tarefas. Inicialmente apenas tínhamos o objetivo de cumprir a ESC da UD, sem pensar que a mesma poderia sofrer alterações, mas, ao longo do tempo, apercebemo-nos que, o que realmente interessa é que os alunos aprendam de facto o que é pretendido e não adianta cumprir a planificação se os mesmos não assimilaram os conteúdos básicos. Foi então feita uma alteração progressiva na ESC das UD tendo em conta o ritmo de aprendizagem de todos e de cada um dos alunos da turma. O tempo de instrução também foi uma das maiores dificuldades sentidas, pois tínhamos dificuldade em apresentar as tarefas de forma sucinta e organizada, porém, foi sempre utilizada a demonstração, um facilitador da instrução. A escolha excessiva de exercícios para a parte fundamental da aula, bem como o grau de exigência elevado dos mesmos foram dois pontos difíceis de combater inicialmente, mas com o passar do tempo, através de pesquisa e prática nas aulas, houve uma evolução positiva, pois, tanto a quantidade de exercícios como o seu grau de dificuldade foram ajustados às características da turma. Todas as dificuldades apresentadas vão ao encontro da heterogeneidade apresentada pela



---

turma, pois é notória a discrepância existente entre o nível de aprendizagem dos alunos. Quando pensávamos que os exercícios eram desafiantes, as tarefas eram complexas de mais e vice-versa, contudo, os alunos foram divididos por níveis nas UD que era possível, tais como, Natação, Voleibol e Futebol.

O plano de aula acabou por ser um guia essencial para a monitorização da aula, apesar de que, inicialmente sentimos a necessidade de seguir o planeamento e os objetivos de forma rigorosa. Dando um exemplo prático sobre o presente tema, num plano de aula da UD de Basquetebol cujo objetivo era manipulação de bola e introdução de situações de 1x1 com lançamento, não se justifica introduzir as situações de 1x1 com lançamento, caso os alunos ainda não apresentem um bom controlo de bola, isso só irá prejudicar a evolução do aluno relativamente ao controlo e manipulação de bola adquirido até ao momento. Por outro lado, poderá ser necessário utilizar mais tempo de exercitação em determinados exercícios, acrescentando variantes, adicionando exercícios e suprimindo alguns que não se adequam ao contexto. A opinião dos orientadores foi crucial para a evolução no planeamento a curto prazo, sendo que, mostrámo-nos totalmente disponíveis em aceitar as críticas construtivas.

Tendo em conta aquela que será a nossa intervenção futura, apresentamo-nos com uma atitude positiva e sempre aberta a críticas construtivas dos docentes com mais experiência profissional. Certamente que o planeamento das aulas será uma ferramenta crucial de utilização do professor, o que contribuirá para o alcance dos objetivos dos conteúdos a lecionar e para a escolha ajustada das tarefas tendo em conta as características apresentadas pela turma. O documento orientador deverá permitir alterações constantes, tanto a nível de exercícios, como a nível de duração dos mesmos, maximizando o processo de ensino-aprendizagem.

## **2. Realização**

Na sequência do ponto anterior, planeamento a longo, médio e curto prazo, surge o momento concreto de intervenção pedagógica junto da turma, colocando em prática as aprendizagens adquiridas em todo o percurso de formação. Considerámos um processo com um grau elevado de exigência, tanto de responsabilidade como de compromisso com os alunos e as suas aprendizagens. É de referir que, após a lecionação de cada aula, realizávamos um relatório reflexivo sendo composto por todas as dimensões apresentadas de seguida juntamente com as oportunidades de melhoria e aspetos positivos mais salientes (Anexo 7).

De forma a controlar a assiduidade, pontualidade e comportamento/empenho em cada aula, realizámos uma grelha de registo desses três domínios ao longo dos três períodos (Anexo 8).

---

Nessa continuidade, apresentamos de seguida as aprendizagens adquiridas, as capacidades desenvolvidas e as dificuldades e limitações sentidas no processo. Denota-se importante referirmos que toda a informação apresentada será feita de forma reflexiva e relativa às seguintes dimensões que passamos a mencionar: instrução, gestão, clima, disciplina, decisões de ajustamento e estilos de ensino.

## **2.1. Instrução**

O processo de instrução subdivide-se nos seguintes temas a abordar: preleção, questionamento, demonstração e *feedback*. Sendo que a instrução é um processo de interação entre o professor e o aluno, a mesma deve de ser eficaz, transmitindo conteúdos claros e objetivos. Devemos comunicar os objetivos, o objeto e como deverão realizar as atividades propostas pelo professor. O papel da comunicação e da transmissão de informação na orientação do processo de ensino-aprendizagem é uma das principais competências que o professor deve possuir, pois envolve a transferência e compreensão de significados entre pessoas apresentando diversas funções: instrução (facilita a aprendizagem); controlo (comportamento dos alunos); motivação (apresentação de objetivos) e expressão emocional (expressão de satisfação) (Graça, 2001). Consideramos a instrução um processo complexo, pois pode assumir-se uma conceção errada do processo informativo real (Mesquita et al, 2008).

Rosado & Mesquita (2011) sustentam a importância da comunicação não-verbal, referindo que todos os comportamentos, tanto verbais como não-verbais fazem parte do processo de instruir, ligados aos objetivos de aprendizagem. A demonstração facilita a intervenção do professor, no sentido de alcançar a meta pretendida de uma forma mais facilitadora (Godinho et al., 1999). Iniciando a reflexão na preleção inicial, consideramos uma fase da instrução muito importante, pois nela inserem-se as informações gerais da aula, assim como os objetivos a serem alcançados na mesma. Nesse sentido, consideramos que os alunos devem de adotar um posicionamento adequado de modo a facilitar a audição e observação. Em todas as aulas os alunos dispunham-se em semicírculo, tanto para a preleção inicial como a final. Na preleção final eram identificados os aspetos a melhorar, realizado um balanço da aula e por fim eram transmitidas informações para a aula seguinte.

Não obstante, o questionamento pertencente à instrução, sendo uma estratégia utilizada ao longo de todas as aulas para reforçar os conteúdos lecionados e retificar se a informação passada aos alunos foi eficaz. Esse processo era realizado ao longo de toda a aula, porém, mais frequente na preleção inicial e final. Considerando que o questionamento poderá ter diferentes objetivos,

---

mencionamos exemplos de como o mesmo foi realizado: Exemplo 1: *“Na aula passada introduzimos a manchete no voleibol. Alguém me sabe demonstrar esse gesto técnico e dizer quando é que o mesmo é feito em contexto de jogo?”* Exemplo 2: *“Aluno, tendo em conta que já abordámos a posição base defensiva no basquetebol, quando é que devemos de a adotar?”* Exemplo 3: *“No basquetebol, tendo em conta o contexto de jogo em que estamos inseridos neste momento, qual seria a melhor decisão a adotar no ataque se não tens defesa à tua frente?”*

Com o exemplo 1 pretendemos perceber se o aluno sabe de facto realizar a manchete e descrever quando é que a mesma deve ser utilizada, neste caso deverá ser realizada quando a trajetória da bola for baixa e deverá ser realizado passe quando a trajetória for mais alta. O exemplo 2 vai ao encontro do exemplo 1, pois questiona o aluno do momento em que deve ser adotada uma posição base defensiva no basquetebol. Por outro lado, no exemplo 3, levamos o aluno a procurar a resposta correta, ou seja, não idealizamos uma resposta significativamente correta podendo existir mais do que uma opção certa dada pelo aluno, mas no contexto inserido, o aluno deveria responder que realizava penetração para o cesto, pois o objetivo do jogo é marcar cesto e se a defesa não está no caminho, seria a primeira opção ideal. O questionamento revela-se assim como uma garantia de atenção dos alunos tanto a nível individual como em grupo.

De acordo com Schmidt (1991), o professor deve suplementar as instruções verbais com a demonstração (modelo), vídeos, filmes ou fotografias da ação a ser aprendida. Definimos a demonstração na Educação Física como a apresentação de um determinado movimento, para que os alunos possam observá-lo e aprendê-lo. Concordando com a opinião do autor, a demonstração pode ser útil para os alunos que aprendem melhor através de exemplos visuais, uma vez que eles podem ver claramente como um movimento ou técnica deve ser executado. Esse autor indica ainda que se deve alternar curtos períodos de prática com demonstrações, permitindo descanso enquanto nova informação é enfatizada a partir do modelo.

A demonstração facilita a instrução, pois dizer simplesmente “realiza o seguinte movimento/ação da seguinte forma” e em seguida demonstrar, minimiza instruções complexas por parte do professor (Tonello & Pellegrini, 1998).

Em contexto prático do professor estagiário, consideramos a demonstração a principal parceira da instrução, pois tal como fundamentado pelos autores mencionados acima, minimiza a instrução complexa e fornece aos alunos uma figura modelo. Ao longo das aulas preocupámo-nos em selecionar bons exemplos-modelo assim como selecionar o melhor posicionamento de forma que todos os alunos conseguissem observar a demonstração. Um dos cuidados que sempre tivemos foi fornecer uma demonstração correta aos alunos, para não os induzir ao erro de execução. No caso da demonstração realizada de forma errada, é importante relacionarmos a

---

mesma com o questionamento, pois a realização do modelo errado levava-nos a, enquanto docentes, questionar “*o que tinhas de mudar para que a demonstração fosse feita de forma correta? Achas que os membros inferiores (MI) não têm função no lançamento na passada?*”.

Para além da demonstração em todos os exercícios, foi aplicada uma estratégia tendo em conta a inclusão de todos os alunos, utilizando alunos para realizarem a demonstração o mais diferentes possível para que todos pudessem dar um contributo para a aula, dado que, a diversidade de matérias e capacidades permitem que todos consigam realizar a mesma. Ao longo das UD coletivas a demonstração era realizada apenas num campo por um grupo pequeno. Quanto às UD individuais as ações técnico-táticas eram demonstradas por um aluno-modelo ou pela professora. O *feedback*, aliado da demonstração e instrução, surge como sendo uma fonte de informação que, conjuntamente com outra, o envolvimento, põe à disposição do canal central de tratamento da informação do aluno, os dados necessários para a produção e fixação de respostas motoras adequadas (Quina et al., 1995). Nessa perspetiva, o autor refere que a proficiência do *feedback* na aprendizagem assenta na quantidade e na qualidade e pertinência da informação que veicula.

Tendo em conta a importância que damos ao *feedback* pedagógico, realizamos um estudo que analisa o comportamento do *feedback* evidenciado por professores de EF. O autor (Petrica, 2022) analisa a forma como os professores de EF oferecem *feedback* aos alunos e como isso pode ser influenciado pelo tipo de formação que eles receberam anteriormente. Observando dois grupos de professores com modelos de *feedback* distintos registou a quantidade de *feedback* fornecido nas aulas. Os resultados mostraram que os professores treinados no modelo contemporâneo de *feedback* ofereceram uma quantidade significativamente maior de *feedback* aos seus alunos, além de um *feedback* mais específico e orientado para o processo de aprendizagem. Por outro lado, os professores treinados no modelo tradicional, ofereceram mais *feedback* genérico e centrado no produto final. Através do estudo conclui-se que a formação dos professores de Educação Física em relação ao *feedback* pedagógico pode ter um impacto significativo na qualidade do *feedback* oferecido aos alunos, bem como no progresso de aprendizagem.

Consideramos muito importante fornecer *feedback* de qualidade aos alunos por diversas razões, as quais pretendemos mencionar de seguida: ajuda os alunos a perceber o que precisam de melhorar ou alterar, aumentando assim a sua consciência corporal; aumenta a motivação; ajuda a construir a autoconfiança, através do *feedback* positivo e construtivo; ajuda a construir um ambiente de aprendizagem positivo. Uma das principais dificuldades que sentimos foi fornecer o *feedback* adequado ao contexto, devido ao facto de não dominarmos os conteúdos que lecionávamos no momento. Face ao contexto do ano letivo, este domínio foi cada vez mais

---

melhorado tendo em conta que realizámos mais pesquisa e tivemos uma melhor preparação para as UD que iríamos lecionar futuramente. O tipo de *feedback* que mais foi utilizado quanto ao objetivo foi descritivo, prescritivo e corretivo, quanto à forma o auditivo e visual e, quanto à direção, individual e em grupo. Nesse sentido, surge a aliança com o *feedback* interrogativo utilizado frequentemente, levando não só o aluno a refletir sobre o problema que apresenta, mas também a agir e a procurar a solução para o seu sucesso.

## 2.2. Gestão

A gestão da aula assume-se como todas as ações realizadas pelo professor para promover um ambiente de aprendizagem efetivo, em que todos os alunos se sintam seguros e estimulados a aprender, caracterizando-se por ser um trabalho diário, em que o professor deve perceber e controlar o ambiente da aula, identificando os problemas e traçando planos de ação para solucioná-los (Reina & Silva, 2020). Uma boa gestão de aula deve ser realizada para que haja o maior tempo e condições disponíveis para a prática fornecidas pelo professor e consequentemente o maior tempo de empenho motor por parte dos alunos.

Tendo em conta a gestão do tempo de aula, a mesma foi afetada muitas vezes por fatores internos, tais como a falta de experiência prática inicial e fatores externos tais como as condições climatéricas, o espaço de aula e o material disponível para a prática.

Inicialmente o professor orientador contabilizava os tempos de organização e gestão da aula, dividindo a tarefa em tempos de instrução, transição, exercício e tempo efetivo de prática dos alunos. Essa tarefa veio facilitar e melhorar de forma progressiva a nossa capacidade de gerir a aula. Ao longo do ano letivo, sentimos um progresso na gestão da aula e do tempo da mesma, com a ajuda do professor orientador que se mostrou disponível. As dificuldades iniciais passavam pela existência de instruções extensas e pouco objetivas, a falta de domínio terminológico em determinados conteúdos, a distribuição dos alunos pelo exercício e a formação de grupos homogéneos ou heterogéneos dependendo do contexto que se inseria. Nesse sentido, foram adotadas medidas de forma a colmatar esses problemas, tais como: iniciar a aula a horas, montagem previa do material no espaço de aula; verificação de presenças ao longo da aula não havendo um momento específico para essa tarefa e identificação e numeração dos objetivos da aula na preleção inicial.

Para além dessas medidas mencionadas optámos por introduzir rotinas de trabalho, tal como o posicionamento dos alunos sempre que inicia e termina a aula colocando os alunos em “meia-lua”, a contagem decrescente sempre que terminava um exercício para que os alunos arrumassem

---

o material e se dirigissem à professora e o sinal sonoro duplo que se caracterizava por ser o fim do exercício. Com a implementação dessas rotinas, o controlo da turma era bastante positivo.

Tendo em conta as rotinas de trabalho, os alunos foram divididos por grupos, tendo em conta as UD. Na Natação, Voleibol e Futebol foram formados grupos homogéneos tendo em conta os níveis de proficiência apresentados pelos alunos nas Avaliações formativas iniciais, enquanto, nas restantes, foram criados grupos heterogéneos. Como sentimos grande dificuldade na elaboração dos grupos, denotámos importante tomar medidas. Para isso foi realizado o estudo sociométrico à turma no início e no fim do ano letivo. Moreno (1972) caracteriza a sociometria como o estudo matemático dos caracteres psicológicos da população, assim como a técnica experimental de métodos quantitativos e o resultado que se obtém ao aplicá-los. Acrescenta ainda que, a sociometria desenvolve uma investigação sistemática sobre a constituição e evolução de grupos e sobre a posição dos indivíduos neles, sempre observando as relações espontâneas de atração e repulsão. Nesse sentido, é enfatizada a importância da formação de grupos, pois, pode tornar-se um processo complexo influenciador não só em contexto de aula como fora desse contexto. Para que esse processo não seja negativo, cabe ao professor entender e conhecer os seus alunos a nível físico, psicológico e social e saber adaptar diferentes estratégias na formação de grupos consoante as relações da turma, as características individuais dos alunos pensando sempre nas atividades e no que estas podem potenciar aos alunos.

Outra das estratégias adotadas tendo em conta a instrução demorada foi a junção da mesma com a demonstração, pois à medida que fomos verificando as melhores estratégias e mais adequadas para a turma, verificámos que a melhor forma de evitar as instruções demoradas foi a introdução de várias variantes no mesmo exercício, evitando assim tempos excessivos de transições.

Tendo em conta a gestão do espaço de aula, preocupámo-nos em ter o espaço montado previamente para que não fosse excluído tempo de aula. Deslocávamo-nos mais cedo para o espaço, para que, assim que os alunos estivessem prontos, iniciássemos a aula de imediato. Ao longo da aula, sempre que ocorria uma transição entre exercícios, solicitávamos aos alunos que colaborassem no posicionamento ou recolha deste. Uma das tarefas que sentimos mais dificuldade foi gerir os alunos pelo espaço de aula, pois a turma apresenta 28 alunos e torna-se difícil pensar em exercícios em que seja possível colocar todos os alunos em exercitação, porém, foi uma tarefa que nos fez pensar antecipadamente para que não houvesse exclusão de nenhum aluno. Sentimos mais dificuldade em organizar os alunos no espaço nas UD de Voleibol quando o espaço destinado era o ginásio da escola e o mesmo era pequeno e também em Futebol, pois

---

apenas tínhamos um campo de futsal com 2 balizas, obrigando-nos a aumentar o número de elementos por grupo de trabalho.

A preocupação em manter os alunos ativos e em exercício foi vista, sendo que, e face às circunstâncias, uma das alternativas passou pela criação de uma estação alheia à modalidade ou com menos material. Nomeadamente nas UD lecionadas no exterior, pensámos sempre em várias estratégias de organização dos exercícios para que fosse possível em caso de partilha do espaço com outra turma, manter todos os alunos em prática.

O sistema de organização adotado tendo em conta as situações de aprendizagem variou conforme a UD, podendo ser realizado o trabalho a pares ou trios nos jogos desportivos coletivos abordados realizando os conteúdos técnico-táticos de forma analítica e próxima do jogo (Voleibol, Futebol e Basquetebol). Numa fase final, o número de elementos por grupo foi aumentando progressivamente, passando para quatro/cinco elementos, aumentando também a complexidade dos exercícios, sendo que, as situações de jogo foram privilegiadas, sendo o número de jogadores por equipa aumentado progressivamente. Relativamente às modalidades individuais, na Ginástica e no Atletismo, os alunos trabalharam por estações, devido à diversidade de tarefas, neste caso, no Atletismo foram lecionadas as corridas e na ginástica apenas o solo. Na UD de Natação, adotámos a forma de organização em vagas e divisão dos alunos por nível de proficiência por pista, sendo a pista 0 aquela com maior recurso a progressões pedagógicas dos estilos de nado e a pista 3 aquela em que os alunos praticamente já realizavam a técnica de nado completa.

Ao longo do ano letivo, os alunos que não realizavam a prática realizavam relatório de observação, porém, sempre que possível eram introduzidos na dimensão de gerir a aula. Dando um exemplo prático que aconteceu nas aulas, na Natação, as alunas com atestado médico realizavam o relatório de observação, porém estavam responsáveis por identificar e descrever os principais erros dados pelos seus colegas nos diferentes estilos de nado com supervisão do professor. Considerámos uma tarefa bastante enriquecedora e dinâmica, recebendo *feedback* positivo dos alunos que realizaram a tarefa, sentindo que estes se envolveram na aula, desenvolvendo o espírito crítico e responsabilidade inculcado pelo cargo que desempenharam.

No que toca à dimensão gestão, destacamos a dimensão na qual sentimos maior dificuldade no início do estágio, pois englobou diversas variáveis, as quais tivemos de gerir de forma simultânea. Contudo, como futuros profissionais de Educação, conseguimos alcançar e adquirir ferramentas facilitadoras no aproveitamento do tempo de aula e maximização das aprendizagens dos alunos, que passam pela criação de rotinas de trabalho, definição de grupos adequada às suas

---

características, estipulação de regras de aula (pontualidade, conduta, preservação do material) e integração dos alunos na gestão do material (recolha/posicionamento).

### **2.3. Clima e disciplina**

As seguintes dimensões unem-se, não só pelo facto de estarem intimamente relacionadas, mas também por serem ambas a chave para o sucesso de um bom ambiente de aprendizagem da aula de EF na sua globalidade. O clima está diretamente relacionado com o ambiente que é proporcionado ao longo do processo de ensino-aprendizagem e para isso, o comportamento e a disciplina são variáveis importantes a ter em consideração.

Autores como Cunha (2000) e Rangel (1994) atribuem ao bom professor, também, habilidades como ser amigo do aluno, ser aberto ao diálogo, elogiar e estimular a participação criando assim um vínculo de afetividade professor-aluno. O autor Rangel (1994) realça a importância de o professor ser capaz de manter sempre o clima de positividade, principalmente na estimulação e motivação para com os alunos e presenciar momentos de afetividade com os mesmos, para além de se manter interligado com a turma.

No decorrer do nosso período de intervenção pedagógica ocorreram diversas alterações nestas duas dimensões. Primeiramente tivemos o objetivo de ganhar a confiança dos nossos alunos através do desenvolvimento da relação professor-aluno, procurando conhecer melhor as suas vivências desportivas, escolares e pessoais. A presente tarefa tornou-se facilitadora através da realização de assessoria ao cargo de diretor de turma, pois o professor assessorado era diretor de turma a qual lecionámos no presente ano letivo. Tendo em conta que realizámos uma caracterização da turma bem completa em termos teóricos, pretendemos, de seguida, colocar esses conhecimentos em prática através da interação com o aluno, tendo em conta a falta de conhecimento teórica acerca das diferentes personalidades com que poderíamos lidar. Dessa forma, no início do ano letivo, questionámos aos alunos acerca das modalidades desportivas que praticam ou gostam, os conteúdos no qual sentem mais dificuldades ou que pretendem melhorar ou conhecer. Esse momento inicial fez com que conhecêssemos melhor os nossos alunos e que começássemos a conhecer as suas personalidades e preferências.

Tendo em conta que o clima se caracteriza por ser uma variável flexível, esta dimensão foi ao encontro do gosto pessoal e preferência por uma modalidade por parte de cada aluno, ou seja, no caso da modalidade abordada ser preferida pela maior parte dos alunos, acaba por potenciar um clima mais positivo. Contradizendo a afirmação anterior, no caso de insatisfação por parte dos alunos em relação aos conteúdos abordados, cabe ao professor pensar em



---

estratégias e dinâmicas que motivem os alunos a quererem participar em unidades didáticas fora da sua zona de conforto. Foi notório ao longo de todo o ano letivo, que, os alunos do género feminino apresentavam menos índices de motivação para a prática nas aulas de EF nas modalidades coletivas e por contrário, os alunos do género masculino apresentaram menos motivação nas modalidades individuais, tais como Atletismo e Ginástica de Solo. Face a este desinteresse e desmotivação por parte dos alunos, tentámos ao máximo incentivar os alunos para a prática através da implementação de exercícios inovadores e dinâmicos.

Não obstante, a dimensão da disciplina está estritamente ligada ao clima de aula, pois, segundo Brophy (2011), a gestão da sala de aula feita pelo professor, compreende todas as ações realizadas para construir e conservar um ambiente de aprendizagem significativa, o que implica dentre de outros fatores, a construção de regras, concentração, motivação, disciplina do aluno, organização do espaço, controlo do tempo, domínio do conteúdo, didática coerente com a realidade do conteúdo oferecido.

Tendo em conta o *feedback* positivo recebido acerca do bom comportamento da turma por parte do orientador nas aulas de EF, adotámos rotinas sistemáticas que promovessem os comportamentos apropriados e reduzissem os comportamentos desviantes e fora da tarefa. Para além das rotinas já mencionadas na dimensão gestão, tais como a combinação de sinais sonoros e visuais, a aplicação de outras rotinas passaram por: implementar exercícios desafiantes com acompanhamento próximo ao aluno, sobretudo nos alunos que apresentavam mais indisciplina nas aulas; elogiar os bons comportamentos de acordo com as regras; não utilizar o exercício físico como forma de punição; ignorar os comportamentos inapropriados o quanto possível no caso dos mesmos serem constantes.

Na sua generalidade, o comportamento da turma ao longo do ano foi satisfatório pois determinados alunos, apesar de por vezes apresentarem comportamentos fora da tarefa, com uma repreensão facilmente controlavam o seu comportamento. Nas situações de repreensão, os alunos que tomaram uma atitude errada, responsabilizavam-se e reconheciam o seu próprio erro. Nas situações em que o erro era constante, tentámos agir de forma a evitar que o mesmo fosse duradouro, sendo a separação de grupo um exemplo que foi adotado. Este tipo de comportamentos inadequados ocorria com maior quantidade nas UD em que tínhamos um espaço maior e mais amplo como foi o caso do Voleibol, Basquetebol e Atletismo.

Sendo uma turma do 7ºano de escolaridade, justifica o facto da existência de uma vivacidade excessiva, não só pela fase de vida em que se encontram, mas também pelas situações pandémicas atravessadas nos anos anteriores. A pandemia veio retirar a estes alunos a relação com o meio-escola-colegas que causou um grande impacto negativo nas relações pessoais e na

---

capacidade de estar e ser na comunidade escolar. Contudo, consideramos estar conscientes que cada turma ou grupo tem as suas características específicas e cabe ao professor adotar as melhores estratégias tendo em conta o contexto em que está inserido, pois as mesmas aqui utilizadas podem não ser as corretas para outra turma. Torna-se importante enquanto futuros docentes, percebermos a importância da transmissão do gosto pela prática desportiva, sendo crucial a transmissão de valores e de atitude ética desportiva.

#### **2.4. Decisões de Ajustamento**

No decorrer do nosso período de intervenção pedagógica, tivemos a necessidade de realizar vários ajustamentos, não só dos planos de aula, mas também das UD, ESC, PA, planificação anual e grelhas e protocolos de avaliação. Os motivos deveram-se ao facto da melhoria na nossa intervenção perante a turma, na melhoria do processo de planeamento e também no processo de avaliação.

Primeiramente cabe-nos contextualizar estas decisões de ajustamento quanto às diversas áreas. Na área do planeamento, todas as semanas realizávamos alterações que considerávamos positivas e de melhoria, no PA foram alteradas as estratégias e estilos de ensino consoante o evoluir das aulas, pois o conhecimento das características da turma acaba por ser um processo contínuo. Tendo em conta as UD, as mesmas sofreram alterações nomeadamente relacionadas com os conteúdos a lecionar, pois só após a realização da Avaliação formativa inicial é que percebíamos os conteúdos certos para a turma. Nos planos de aula, tendo em conta o contexto, os mesmos sofriam alterações constantes momentâneas, sendo que, essas poderiam ser causadas por vários fatores, tais como: ser necessário mais tempo de exercitação de um determinado conteúdo, não avançar na introdução dos conteúdos em caso de dúvida ou dificuldade dos alunos nos conteúdos base, situações climatéricas, entre outros. Dando um exemplo prático, numa aula de Basquetebol em que os alunos não aprofundaram a primeira passada, decidimos não avançar na introdução da passada completa no lançamento, persistindo na execução introdutória.

Na área da avaliação, denotámos importante realizar alterações ao longo do processo, não só nas grelhas de avaliação, mas também nos protocolos. Inicialmente sentimos grande dificuldade no processo avaliativo, tanto na seleção dos critérios de avaliação tendo em conta as UD, como nos conteúdos a serem lecionados, sendo o mais difícil selecionar os critérios a serem avaliados tendo em conta o nível de proficiência dos alunos. Ao longo do ano e através de pesquisa intensiva, conseguimos aperfeiçoar esta seleção.

Considerando os fatores externos, face aos imprevistos observados, embora tivessem ficado definidos os sistemas de rotação, alguns destes foram alargados ou reduzidos, ou, até mesmo,

---

foram introduzidas atividades no Plano Anual de Atividades Escolar que coincidiam com as aulas de Educação Física, tornando o planeamento reajustável. As observações das aulas dos professores do Grupo de EF e dos colegas do NE juntamente com as reflexões realizadas em conjunto com os orientadores, contribuíram, para a melhoria deste processo de reajustamento. Contudo, a construção dos relatórios e reflexões das aulas lecionadas proporcionaram-nos o desenvolvimento do nosso espírito crítico e capacidade de reflexão. A presente tarefa foi aperfeiçoada ao longo do ano, na medida em que, sentimo-nos mais conscientes da importância de solucionar e adotar estratégias de resolução de problemas. O facto de a prática exigir de nós mudanças constantes, permite-nos adquirir aprendizagens que talvez não fossem adquiridas se nos cingíssemos a um planeamento fixo, inflexível e regular.

Consideramos que, a capacidade de readaptação a este tipo de situações nos traz benefícios enquanto futuros docentes, tornando-nos capazes de lidar com imprevistos, trabalhando a nossa proatividade e gestão do espaço de aula, sem nos esquecermos da importância de manter a qualidade do ensino.

## **2.5. Estilos e Modelos de Ensino**

A utilização dos estilos e modelos de ensino adequados à turma tornam o clima das aulas de Educação Física mais positivo, para além de motivar os alunos para a prática desportiva não analítica.

Neste âmbito, procurámos saber qual ou quais os estilos e modelos de ensino mais adequados à turma em si. Para dar resposta a esta questão, é essencial termos em consideração três premissas que, de acordo com Mosston e Ashworth (2008), moldam a direção do pensamento sobre o ensino e aprendizagem: 1- perspectiva do não versus: preconiza a inexistência de um melhor método de ensino per se. Assim, a escolha dos estilos de ensino a implementar deve ser norteadada pelos objetivos que se pretendem alcançar implicando que vários estilos podem coexistir ao mesmo tempo numa aula ou exercício; 2- conhecimento acerca do ensino: a não escolha dos estilos tendo por base a preferência pessoal do professor, mas sim a relevância para os alunos face aos objetivos de aprendizagem; 3- utilização da terminologia de modo uniforme para que um determinado conceito seja interpretado da mesma forma por diferentes indivíduos.

Assim, surgem dois grandes grupos de estilos de ensino: os estilos de ensino Convergentes e os estilos de ensino Divergentes (Martins et al., 2020). Segundo os autores, na base da conceptualização dos estilos de ensino Convergentes estão processos cognitivos básicos e superficiais como a memória, que permitem a reprodução da aprendizagem através da replicação

---

do conhecimento previamente apreendido, com todo ou a grande maioria do conjunto de decisões a ser tomado pelo professor, fazendo parte deste grupo de estilos de ensino: o Comando; a Tarefa; o Recíproco; a Autoavaliação e o Inclusivo. Por outro lado, ainda segundo os autores, nos estilos de ensino Divergentes aponta-se para processos cognitivos mais complexos e profundos como a descoberta e a criação, em que a dissonância cognitiva se apresenta como um elemento fundamental e onde o aluno toma progressivamente mais decisões até ao ponto em que as assume plenamente. Fazem parte deste grupo de estilos de ensino: a Descoberta Guiada; a Descoberta Convergente; a Descoberta Divergente; o Programa Individual; o Autoensino.

Considerando estes dois grandes grupos, identificamos os estilos de ensino divergentes mais difíceis de utilizar, porém, não deixámos de tê-los em consideração, visto que são estilos que procuram dar mais autonomia e responsabilidade aos alunos no seu processo de aprendizagem.

Tendo em conta as UD lecionadas ao longo de todo o ano letivo, os estilos de ensino predominantes foram o ensino por comando e por tarefa. O ensino por comando segundo Guerra & Rosas (2011) baseado em Mosston e Ashworth está fundamentado no sistema do tipo estímulo-resposta (E-R), pois as ações e respostas específicas dos alunos são provocadas por um estímulo específico e determinado pelo professor sendo a memória a operação cognitiva dominante. Compete ao professor tomar todas as decisões sobre o planeamento de ensino – Pré-Impacto – (objetivos a serem alcançados, conteúdos de ensino, as atividades de ensino, etc.) e a avaliação do ensino- aprendizagem – Pós-Impacto – (avaliação e feedback). Cabe decidir igualmente sobre os comportamentos (respostas) exigidos dos alunos durante o desenvolvimento da aula – Impacto.

No ensino por tarefa, as decisões concernentes ao Pré-Impacto e Pós-Impacto continuam a ser atribuições exclusivas do professor, no entanto, há uma transferência das decisões do professor para os alunos, no que tange à execução das atividades práticas durante o desenvolvimento da aula (Impacto), nomeadamente utilizado nas situações de jogo, em que os alunos definem o seu ritmo e intensidade, gestos técnicos utilizados e escolha do momento em que realizam determinada ação.

Ao longo das aulas tentámos variar e aplicar outro tipo de estímulos e aprendizagens aos alunos, sendo que adotámos o estilo de ensino “Descoberta orientada” tanto na ginástica de solo como na Natação. Esse estilo coloca os alunos diante de operações cognitivas mais complexas que, por sua vez, tendem a estimular ações de produção e criação, o professor apenas estimula os alunos à investigação e à descoberta (Guerra & Rosas, 2011). Dando exemplos práticos, na Ginástica foi pedida a criação de uma sequência gímnica de autoria dos alunos em pequenos

---

grupos tendo em conta o cumprimento de uma série de critérios (Anexo 9). Na Natação, era pedido aos alunos que realizassem uma determinada distância dos vários estilos de nado. Ainda na UD de Natação foi utilizado o ensino recíproco nas aulas em que os alunos de atestado médico não podiam realizar a aula prática. A ideia foi colocar esses alunos pelas várias pistas para selecionarem um colega ao acaso, e, através de um papel, identificarem os principais erros que os colegas cometiam nos diferentes estilos de nado e posterior partilha com os mesmos.

Também nas UD com situação de jogo, tentámos utilizar o estilo de “Descoberta orientada” que permite desenvolver e estimular o pensamento dos alunos através do questionamento, face às situações dilemáticas em que se encontravam (Ex: *“Realizaste um passe, agora o que deves de fazer?”*), ajudando o aluno a refletir sobre a ação adequada.

Face aos estilos de ensino, consideramos que o seu uso diversificado deve ser levado a cabo pelo professor de EF, realçando o uso dos estilos de produção, uma vez que, denota-se essencial desenvolver nos alunos a autonomia e resolução de questões dilemáticas tal como refere o PASEO. Cabe-nos a nós, saber utilizar os diferentes estilos de ensino tendo em conta as características da turma, a unidade didática e o contexto em que a escola se insere, tendo em consideração o espaço e o material da aula. Relativamente aos modelos de ensino utilizados destacamos o Teaching Games for Understanding (TGfU) utilizado para as UD de JDC. O modelo de ensinar o jogo para a compreensão é *“(…) a atenção tradicionalmente dedicada ao desenvolvimento das habilidades básicas do jogo, ao ensino das técnicas isoladas, fosse deslocada para o desenvolvimento da capacidade de jogo através da compreensão tática do jogo. A ideia era deixar de ver o jogo como um momento de aplicação de técnicas, para passar a vê-lo como um espaço de resolução de problemas.”* (Graça & Mesquita, 2007, p.402).

Em suma, as estratégias de ensino que utilizámos na prática em todas as UD foram as seguintes: Introdução à matéria de forma simples e aumento a sua complexidade ao longo da unidade didática; Numa fase introdutória, apresentar tarefas analíticas referentes aos conteúdos a abordar; Optar por utilizar jogos lúdicos recreativos, considerando que são motivadores para os alunos; Utilizar situações de jogo reduzido com principal foco nos conteúdos técnico-táticos da UD; Possuir a capacidade de refletir acerca das tarefas propostas aos alunos e ter a consciência de que será necessário existirem adaptações às mesmas através da inserção de facilitadores de execução ou estratégias de complexificação das tarefas, dependendo do aluno; Numa fase final e de consolidação, aumentar o número de jogadores nas situações de jogo; Estar consciente da utilidade temporal, ou seja, dar mais importância a uma tarefa a que os alunos tenham mais dificuldade, em contrapartida focar menos nas tarefas que já dominam; Foco nas noções básicas de jogo da UD.

---

## 2.6. Projeto de Intervenção Pedagógica

O projeto de intervenção pedagógica é inserido na presente área, sendo realizado para um nível de ensino distinto, neste caso, o ensino secundário. Após estabelecido e articulado com outro professor do grupo disciplinar, a intervenção foi realizada num nível de ensino superior, 10º ano de escolaridade.

A intervenção foi composta por três momentos distintos: observação ao professor e à aula propriamente dita e posterior contacto com o mesmo, como forma de estabelecer objetivos, função didática e outros aspetos a ter em conta para as duas aulas lecionadas. A turma da intervenção foi o 10ºF, uma turma constituída por 23 alunos com idades compreendidas entre os 14 e os 15 anos de idade. É composta por 7 alunos do género feminino e 16 alunos do género masculino. Apenas 21 alunos marcaram presença na aula de observação, 21 na primeira aula que lecionei e 21 na segunda aula lecionada. Após a planificação e reflexão das aulas lecionadas considero a intervenção positiva pois foi bastante enriquecedor poder trabalhar junto de outro ciclo de ensino. Apesar do basquetebol ser uma UD na qual me sinto bastante confortável por ter sido atleta, sinto ter evoluído enquanto docente, lecionando um nível de ensino fora do que estou a lecionar no presente ano letivo. Denota-se fundamental conhecer e ter a oportunidade de enfrentar outros desafios que nos estimulem e providenciem novas experiências na área do ensino.

## 3. Avaliação

A disciplina de EF caracteriza-se pela capacidade de adaptabilidade a qualquer realidade que é posta à prova. O processo de avaliação é, sem dúvida, um processo que resulta de um confronto, mandatado ou não, entre uma realidade que se percebe e uma perspectiva ideal dessa mesma realidade (Nobre, 2015).

Segundo (Januário, 1998) como citado em (Nobre, 2015), o desenvolvimento de um processo avaliativo envolve um conjunto de decisões prévias, em ordem a definir as ações a desenvolver. Estas ações são condicionadas por vários fatores, os quais configuram um conjunto de questões fundamentais relativas ao ato de avaliar.

Segundo Nobre (2015) *“O processo de avaliação das aprendizagens dos alunos envolve um conjunto de passos, cuja importância relativa depende por um lado das perspectivas assumidas em relação à conceção de ensino, de aprendizagem e de avaliação e, por outro, da função atribuída a uma avaliação.”* (p.62).

---

São oito as etapas propostas por Mateo (2000): 1. Estabelecimento dos objetivos da avaliação; 2. Definição das tarefas a realizar pelos alunos; 3. Fixação dos critérios de realização das tarefas; 4. Explicitação dos padrões ou níveis de desempenho; 5. Recolha de amostras das execuções dos alunos; 6. Valoração das execuções dos alunos; 7. Retroalimentação adequada do aluno; 8. Tomada de decisões.

Não obstante, a Escola adota a utilização do Projeto MAIA (Monitorização, Acompanhamento e Investigação em Avaliação Pedagógica), projeto esse multidimensional no âmbito do qual se discutem questões curriculares e pedagógicas, questões teóricas e práticas de ensino, aprendizagem e avaliação, bem como das questões da formação contínua e do desenvolvimento profissional dos professores. De seguida apresentamos as várias formas de avaliação utilizadas ao longo do ano letivo. Os critérios e ponderações de avaliação da ESIDM encontram-se em anexo (Anexo 10).

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

O primeiro momento de avaliação permite ao professor obter a informação individual e geral da turma sobre os conteúdos a abordar e a solicitar para cada unidade didática. A informação retirada desta avaliação é imprescindível para a realização da planificação da Unidade Didática.

A AFI, segundo (Nobre, 2021), caracteriza-se por a avaliação que *“intervém para determinar se um indivíduo possui as capacidades necessárias para empreender uma certa aprendizagem”* (p.54). Ou seja, consiste numa primeira apreciação global dos níveis de desempenho dos alunos a quem vamos transmitir essa aprendizagem. Este momento de avaliação tem como principal objetivo aferir a prestação dos alunos. Nobre (2021) acrescenta ainda que, este tipo de avaliações pode ser realizado em qualquer altura do período letivo, no entanto, deve preceder ao início de uma UD. Para tal, devem ser estruturados uma série de exercícios demonstrativos dos conteúdos que se pretende avaliar, sendo que, esta seleção deve individualizar cada conteúdo, com o intuito de apurar a capacidade técnica do indivíduo em cada habilidade motora.

Na sequência do referido, o processo da AFI teve início com o trabalho de construção dos referenciais ou protocolos de avaliação (Anexo 11) de cada UD assim como a composição das grelhas de avaliação (Anexo 12). Esses documentos tornaram-se complementares um do outro, sendo que, a grelha de avaliação seguia uma escala constante: NF- Não faz; FR- Faz razoavelmente; FC- Faz corretamente. Eram selecionados critérios dentro de cada ação, no caso do aluno cumprir era assinalado um “X” no caso do não cumprimento era deixado o espaço em branco, caso a maioria fosse cumprido os alunos enquadravam-se no “FC”. Nas UD de JDC eram também avaliados aspetos relacionados com a situação de jogo e com as noções básicas de

---

jogo. Após a elaboração dessas ferramentas foi definido o momento em que seriam aplicados esses instrumentos, sendo que, ficou estipulado pelos estagiários realizar a avaliação nas primeiras aulas de cada UD. Através desse processo foi-nos permitido diferenciar o processo de ensino-aprendizagem, definir objetivos e estratégias, tendo em conta as características da turma, de modo a corresponder às aprendizagens essenciais do 7º ano de escolaridade.

Consideramos o processo avaliativo um dos mais complexos pelo qual passámos, por ser considerado subjetivo do critério do avaliador. Destacamos como dificuldades sentidas o excesso de critérios em cada ação, obrigando-nos a diminuir os mesmos para não interferir no papel ativo que desempenhamos na aula. É importante realçar que, ao longo da avaliação, o aluno deve continuar a ser orientado, e, a falta de experiência, levou-nos a fornecer menos *feedback* no momento de avaliação sendo um erro que tencionámos colmatar ao longo do ano letivo.

Tendo em conta o projeto MAIA adotado na ESIDM, a avaliação foi partilhada com os alunos de forma individual, sendo apresentado nos anexos um modelo de relatório enviado aos mesmos (Anexo 13). Este tipo de avaliação permitiu-nos identificar as dificuldades de cada aluno e perceber que aspetos tinham de ser trabalhados dentro de cada UD, reestruturando a extensão e sequência dos conteúdos, priorizando o trabalho em grupos de nível e definindo estratégias de progressão.

### **3.2. Avaliação Formativa Processual**

Com base no Projeto MAIA e tendo em conta que é um tipo de avaliação utilizado em todas as aulas, foi necessário ter em consideração a importância de fornecer *feedback* aos alunos. No (Anexo 14) encontra-se estruturada uma grelha de avaliação dos domínios de uma UD abordada no presente ano letivo. Essa observação é importante para entender se realmente se pode fechar o ciclo após *feedback* dado ao aluno.

Neste sentido, o autor Nobre (2015) refere que o propósito fundamental da avaliação formativa processual (AFP) é o de melhorar e aperfeiçoar o processo que avalia e, segundo Casanova (1999) como mencionado pelo autor, através de uma ação reguladora entre o processo de ensino e aprendizagem, de forma que não seja apenas o aluno a adaptar-se, mas igualmente o sistema educativo. Tal como refere Nobre (2021) acerca da AFP: “(...) a avaliação deve integrar o processo de desenvolvimento do currículo, assumindo uma natureza formativa e formadora propícias a esse mesmo aperfeiçoamento” (p. 52).

A Avaliação de processo pode otimizar o *feedback*, e, este pode assumir propósitos avaliativos, descritivos ou interrogativos, numa utilização da avaliação como suporte ou alicerce



---

do processo de ensino e aprendizagem (Nobre, 2015). Este tipo de avaliação foi utilizado em todas as aulas de forma a colmatar as dificuldades sentidas pelos alunos. Desta forma, embora não tenhamos planeado um momento para o registo formal, utilizámos o *feedback* como reforço e melhoria das componentes técnicas e táticas. Desta feita, as reflexões após a leção das aulas, incluíam um breve registo acerca do desempenho dos alunos para que os objetivos fossem reajustados futuramente. Mencionamos como pontos fortes da realização deste tipo de avaliação os seguintes: possibilidade de reajustamentos dos conteúdos; indicador de evolução dos alunos ao longo das UD; suporte à Avaliação sumativa (AS).

### **3.3. Avaliação Sumativa**

A AS é entendida como o balanço final, tendo lugar no final de um segmento de aprendizagem (uma unidade de ensino, parte ou totalidade de um programa) (Nobre, 2015).

Este tipo de avaliação, segundo Simões et al. (2014), é normalmente uma avaliação pontual, já que, normalmente, acontece no final de uma unidade de ensino. Esta visa determinar o grau de domínio de alguns objetivos previamente estabelecidos, procedendo a um balanço das aprendizagens e competências adquiridas no final de um período.

Tal como na AFI, foram elaboradas grelhas de registo e respetivos protocolos, tendo em conta um conjunto de critérios previamente estabelecidos que, por vezes, foram distintos da avaliação inicial devido ao nível de proficiência da turma não se enquadrar com os critérios estabelecidos no início da unidade didática. Em anexo apresentamos uma grelha de AS (Anexo 15) e o respetivo protocolo de avaliação (Anexo 16).

No que concerne a este tipo de avaliação, considerámos o somatótipo da AFP, pois como todas as aulas serviram de avaliação, este processo tornou-se mais simples e apenas de confirmação da avaliação realizada. A AS foi realizada na última aula de cada UD, avaliando as situações de jogo reduzido e as situações analíticas e em exercício critério. Foram realizados relatórios de avaliação que posteriormente eram disponibilizados aos alunos para que os mesmos conseguissem observar os seus progressos (Anexo 17).

De modo a completar a avaliação dos conhecimentos dos alunos foi realizado um teste de avaliação teórico no término de cada período, sendo o método mais utilizado para a realização dos testes de avaliação a plataforma «Google Forms» (Anexo 18), fornecendo aos alunos a respetiva matriz de avaliação (Anexo 19) e fornecendo os conteúdos de apoio ao estudo de forma digital através do «Classroom de Educação Física» .

---

Com efeito, os alunos que não realizaram as aulas práticas por motivos médicos, foram avaliados através de relatórios, trabalhos e pequenas apresentações, tal como ocorreu na UD de Voleibol e Natação. Apresentamos em anexo uma ficha de diretrizes a seguir para os trabalhos escritos (Anexo 20) assim como a matriz de avaliação do mesmo (Anexo 21) e a grelha de correção dos mesmos (Anexo 22).

Cumpramos mencionar que, as maiores dificuldades que apresentámos nesta dimensão foram a observação e registo simultâneo das ações executadas pelos alunos, daí termos realizado a avaliação formativa ao longo de todo o processo, facilitando a avaliação final. Dentro das UD que lecionámos, considerámos as modalidades individuais mais difíceis de observar devido à quantidade elevada de critérios e componentes críticas dos gestos técnicos destacando o Atletismo, a Ginástica de Solo e a Natação. Por outro lado, a atribuição das classificações foi uma tarefa que, no primeiro período foi bastante confusa, mas que ao longo do ano foi facilitada, pois aumentámos a nossa capacidade de observação e retenção, tendo em conta o desempenho dos alunos e a sua motivação nas aulas de Educação Física. A seleção dos critérios de avaliação adequados tornou-se uma ação crucial refletindo-se como facilitadora no processo avaliativo.

### **3.4. Autoavaliação e Heteroavaliação**

O autor Nobre (2021) define a autoavaliação como a avaliação das próprias atuações do sujeito estando intimamente relacionada com a função formativa e formadora, sendo o professor o agente fundamental para que este tipo de avaliação resulte, através da preparação de elementos de referência que permitam controlar a subjetividade dos alunos ao efetuar juízos sobre o seu próprio desempenho. O autor realça ainda a importância de fornecer aos alunos a indicação dos elementos a avaliar, de como o fazer e com quê.

De forma a tornar este processo facilitador, construímos uma ficha de autoavaliação que era dada aos alunos no término de cada período do ano letivo. A estrutura dessa ficha estava dividida em três domínios diferentes: socio-afetivo, psicomotor e cognitivo (Anexo 23). De forma a ter em consideração a autoavaliação dos alunos, construímos uma grelha onde mencionámos a nota que cada aluno atribuía a si próprio (Anexo 24). Relativamente ao primeiro, foram apresentados alguns indicadores, como o empenho, responsabilidade e respeito; no segundo domínio foram apresentadas questões relacionadas com capacidades físicas e consciência corporal e no terceiro domínio colocadas questões tendo em conta o conhecimento das modalidades e regras. Através destes três domínios os alunos puderam autoavaliar-se segundo a seguinte escala de classificação: “Nunca, às vezes, quase sempre e sempre”. No final

---

da ficha os alunos autoavaliavam-se com a classificação que consideravam merecer de “1 a 5” sendo o 1- Fraco e o 5- Excelente. Tendo em conta os registos observados ao longo no ano, podemos denotar que os alunos não apresentam noção nem consciência das capacidades demonstradas em aula tendo em conta os dados recolhidos pelo Professor em todas as funções de avaliação (inicial, formativa e sumativa). Concluímos através destes dados que os alunos apresentam uma tendência para se valorizarem mais pela positiva tendo em conta as suas capacidades.

Como forma de conclusão, Machado (2020) menciona *“a avaliação pedagógica pressupõe a centralidade dos alunos nos processos relacionados com a sua educação e formação. Quer se trate da avaliação formativa, mais orientada para o feedback, quer se trate da avaliação sumativa, os alunos devem ser encarados como participantes ativos e comprometidos em todo o processo de avaliação”* (p.3). Tendo em conta a afirmação acima mencionada, destacamos como um ponto fraco a reduzida utilização da heteroavaliação, visto que a mesma nos fornecia dados concretos dos alunos em pares. Apenas foi realizada uma tentativa-teste de aplicação deste tipo de avaliação na unidade didática de Natação.

Como oportunidade futura, pretendemos colocar os nossos alunos a realizarem a heteroavaliação dos colegas através do preenchimento de fichas facultadas pelo professor tendo em conta as componentes críticas associadas a cada gesto técnico abordado, os alunos atribuiriam uma classificação segundo o desempenho dos colegas. Para que essa atribuição fosse realizada disponibilizaríamos referenciais básicos de avaliação aos alunos. Como limitação a este tipo de avaliação destacamos o ano de escolaridade reduzido, sendo de mais fácil aplicabilidade no ensino secundário.

## **Área 2- Atividades de Organização e Gestão Escolar**

### **Assessoria ao cargo de Diretor de Turma**

O processo de acompanhamento do Diretor de Turma (DT) apresenta como objetivo geral compreender o alcance do cargo e perceber as tarefas e responsabilidades inerentes ao mesmo, bem como acompanhar o docente em questão no cumprimento das suas funções.

Segundo o Regulamento interno da ESIDM, no Artigo 65.º, o DT é designado pela Diretora de entre os Professores da turma, sempre que possível pertencente ao quadro da Escola, sendo escolhido, preferencialmente, um docente que leciona a turma na sua totalidade. Segundo o Artigo 66.º, esse cargo é ocupado ao longo de todo o ano letivo, podendo cessar a todo o tempo, por decisão fundamentada da Diretora, ouvido o Conselho Pedagógico. É determinado no Artigo

---

67.º que o cargo do DT é *“particularmente responsável pela adoção de medidas tendentes à melhoria das condições de aprendizagem e à promoção de um bom ambiente educativo, competindo-lhe articular a intervenção dos Professores da turma e dos Pais ou Encarregados de Educação e colaborar com estes no sentido de prevenir e resolver problemas comportamentais ou de aprendizagem”*.

Após o enquadramento e definição geral do cargo são indicadas as áreas de intervenção em que um diretor de turma atua, entre elas, o Conselho de Turma, os Alunos e os Encarregados de Educação, podendo ainda intervir com a presença de outras entidades pertencentes à comunidade escolar e ao processo de Ensino-Aprendizagem.

A oportunidade de assessorarmos o DT nas turmas que lecionámos a disciplina de EF permitiu-nos, não só desenvolver competências fundamentais para a nossa intervenção futura, como também compreender a importância do papel crucial do DT na aprendizagem e bem-estar dos alunos. No seguimento, destacamos os objetivos a atingir: Assessorar o professor na articulação do mesmo com o Conselho de Turma; - Adquirir estratégias de relacionamento com os pares e acompanhar o processo de relacionamento DT/Encarregado e Educação e DT/Aluno; - Compreender o alcance do cargo: prós e/ou problemas/limitações; - Conhecer, com base na caracterização da turma, os alunos e o meio em que estão inseridos; - Adquirir e desenvolver competências que nos permitam assessorar este cargo e ser capaz de o desempenhar num futuro próximo; - Acompanhar a preparação de reuniões com Encarregados de Educação e reuniões intercalares; - Auxiliar no processo de justificação de faltas; - Colaborar na Organização de outros documentos da Direção de turma; - Desenvolver capacidades de liderança e orientação essenciais à assessoria do cargo; - Elaborar e apresentar a caracterização da turma; - Colaborar no processo de avaliação dos alunos.

Tendo em conta o acompanhamento realizado ao longo do ano ao DT da turma da qual lecionámos a disciplina de EF, percebemos a importância que o cargo apresenta enquanto intermediário do processo de aprendizagem dos alunos. Para além das características e personalidade forte que o docente deve ter, denota-se importante dar conhecimento aos alunos do saber ser e saber estar, estabelecer relação entre a escola e os pais, bem como fortalecer a relação do conselho de turma. Na ESIDM o DT tem a possibilidade de usufruir de um total e 50 minutos semanais com os alunos, para além da hora destinada ao atendimento dos Encarregados de Educação. No horário destinado aos alunos, foram desenvolvidos diversos temas e atividades das quais destacamos as seguintes: o Preconceito, Democracia, Hierarquia Escolar, Estratégias para os alunos que apresentam mau comportamento/mau desempenho. Dentro desta área foram realizados três documentos: o Projeto de Assessoria no qual mencionámos e pré estabelecemos

---

as tarefas e objetivos a cumprir; o relatório intermédio e o relatório final contemplados com reflexões específicas da assessoria ao cargo.

O acompanhamento ao cargo, permitiu-nos melhorar a atuação enquanto docentes e enquadrar essas intervenções de acordo com o conhecimento individual que temos dos alunos. Além disso, revelou-se como uma boa aprendizagem pessoal e profissional para o futuro, pois levamos uma bagagem alargada acerca da forma de atuação do diretor de turma perante os agentes de ensino.

### **Área 3- Projetos e Parcerias Educativas**

Na presente dimensão, tal como é indicado no Guia de Estágio Pedagógico (2023), “ (...) *pretende-se desenvolver competências de conceção, construção, desenvolvimento, planificação e avaliação de projetos educativos e curriculares em diferentes dimensões, assim como a participação na organização escolar.*” (p.12). O Guião realça ainda as principais competências que devemos ter adquirido com estas atividades, tais como, a capacidade de organização, planeamento, execução e controlo, devendo ainda demonstrar, na realização da ação, capacidade de trabalho em equipa, de cooperação com os colegas, sentido crítico, iniciativa, criatividade e capacidade de adaptação bem como empenhamento e brio profissional. Tendo em conta os objetivos mencionados, enquanto NE da ESIDM protagonizámos três atividades de cariz escolar e destinadas à comunidade escolar sendo elas: “PeddyPaper ERASMUS+” (Anexo 25) “Torneio de Voleibol- Ensino Básico” e “Let’s Be Active” (Anexo 26).

No âmbito do projeto ERASMUS+ e em colaboração com a ESIDM, o presente projeto consistiu na criação de uma atividade dinâmica e integradora para os alunos de ERASMUS+ que foram acolhidos pela ESIDM. Os alunos participantes possuíam nacionalidades distintas, estando presentes alunos de nacionalidade espanhola, italiana, romena e polaca. O Peddy-Paper teve como principal objetivo, promover os estilos de vida saudáveis. O percurso foi realizado pela ESIDM composto por um total de 10 postos repletos de jogos e desafios. A atividade realizou-se no dia 9 de novembro na ESIDM entre as 10:20 e as 12:20 horas com um total de 29 participantes. Primeiramente construímos um projeto e realizámos o levantamento dos recursos necessários para a sua elaboração, construindo um cartaz alusivo ao evento. Previamente ao evento, construímos o regulamento da atividade, os certificados de participação e comprámos e selecionámos prémios para todos os participantes. Em cada estação contámos com a colaboração de um professor da escola responsável pela elaboração do jogo ou desafio. Consideramos o balanço desta atividade bastante positivo, pois para além de termos desenvolvido competências

---

organizativas de planeamento, execução e controlo, recebemos bastante *feedback* positivo por parte dos participantes. Tendo consciência que podíamos ter sido mais perfeccionistas, esta experiência representou uma mais-valia para o nosso percurso docente pelo facto de nos ter colocado na prática da organização das atividades escolares.

A segunda atividade concretizada pelo NE foi o “Torneio de Voleibol-Ensino Básico” inserida na Semana da Educação Física na ESIDM. A Semana da Educação Física está inserida no Plano Anual de Atividades da Escola e é organizada pelos docentes de Educação Física e composta por diversos torneios de diferentes modalidades. Em diálogo com o orientador de estágio da ESIDM e o grupo disciplinar de Educação Física, concordámos em planear e organizar este torneio de inteira responsabilidade do NE. Previamente à atividade, foi realizado o levantamento dos recursos necessários juntamente com a realização do projeto e recolha de inscrições. No dia 15 de dezembro de 2022, iniciando-se pelas 9 horas e 30 minutos, e terminando perto das 14 horas realizou-se o Torneio, tendo como principal objetivo, proporcionar um momento de Atividade Física e Desportiva a todos os alunos da Escola, incentivando-os particularmente, para a adoção de um estilo de vida ativo e saudável.

O Torneio de Voleibol 4x4 realizou-se no Pavilhão do Complexo Desportivo Mário Mexia e no Ginásio da Escola contando com a participação de 17 equipas mistas, com um total de 68 alunos. Mais uma vez, esta competição desportiva, teve junto dos alunos, um grande impacto e entusiasmo, verificando-se um nível muito aceitável de jogo, considerando as diferentes idades e género. A alegria, o esforço e a satisfação foram o destaque deste torneio, em que, a superação individual e coletiva foram a nota dominante. Realçamos o balanço da atividade como positivo, pois foi planeada previamente, sendo facilitador a atribuição de funções distintas nos recursos humanos, contribuindo para o sucesso do torneio.

Por último e não menos importante, concretizámos o Projeto “Let’s Be Active”, inserido no Projeto da Olimpíada Sustentada “a equidade não tem género”. Em concordância com o NE considerámos que a Escola, como principal espaço de partilha e educação, deve ter a capacidade de unir a comunidade escolar. Tendo em conta a realidade que enfrentamos, a aplicação desta estratégia de união nem sempre é de fácil concretização no meio escolar, porém, enquanto estagiários tivemos a disponibilidade e oportunidade de criar este projeto. Neste projeto foram selecionados os objetivos de aprendizagem quanto à comunidade escolar, concretamente para os alunos, os principais agentes da atividade, para nós estagiários e os objetivos de desenvolvimento sustentável que o projeto atendeu. Para a comunidade escolar destacamos a promoção da saúde e o bem-estar, tanto físico como psicológico proporcionando momentos de diversão e lazer. Para os alunos destacámos a consciencialização para a importância da atividade física enquanto fator

---

preponderante da saúde e bem-estar e o desenvolvimento do trabalho de equipa e cooperação. Para o NE destacámos o privilégio de proporcionar a educação sustentável onde a formação deve ser o mais pluricompetencial e a aquisição de conhecimentos e novas aprendizagens em planeamento, conceção e realização de atividades escolares. Tendo em conta os 17 Objetivos do Desenvolvimento Sustentável o projeto desenvolvido atendeu aos seguintes: Garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos, em todas as idades; Garantir o acesso à educação inclusiva, de qualidade e equitativa e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos; Alcançar a igualdade de género e empoderar todas as mulheres e raparigas.

Com o intuito de unir a comunidade escolar proporcionando atividades lúdico-desportivas, tanto aos alunos como aos seus encarregados de educação, docentes e não docentes pertencentes à Escola Secundária Infanta Dona Maria, o NE da ESIDM teve como principal foco a união da comunidade escolar, proporcionando um momento de atividade física de cariz lúdico e desportivo, de periodicidade semanal à comunidade escolar, ao longo do mês de março e abril de 2023 durante quatro quartas-feiras das 18:00 às 19:00 horas. O projeto foi composto por um total de 5 atividades, sendo elas: zumba, pilates, circuitos de condição física, jogos desportivos coletivos, jogos tradicionais e jogos adaptados com um total de 25 participações no seu somatótipo. Apesar de ter sido uma atividade muito desafiante para o NE, destacamos algumas limitações do projeto, tais como a baixa adesão por parte da comunidade escolar e a limitação temporal. Foram precisamente estes fatores, que não só contribuíram para a limitação deste projeto, como também foram as principais propostas de melhoria a implementar no futuro.

O envolvimento da comunidade escolar neste tipo de projetos, terá de ser mais estimulado, criando condições para que a comunidade escolar veja este tipo de oportunidades. Concluindo, enquanto futuros docentes de Educação Física, consideramos que, através do planeamento de todas estas atividades, sentimo-nos realizados, todo este processo nos compadeceu para a importância da atividade física no meio escolar, nomeadamente em alunos com necessidades educativas especiais (NEE).

#### **Área 4- Atitude Ético-Profissional**

A ética, redimensiona por meio da sua natureza reflexiva a moral presente nas atitudes, nos hábitos e nos costumes sociais humanos. Macedo & Caetano (2020) mencionam que *“a ética aplicada ao exercício profissional não é a mesma da que se desenvolve na família, na escola, ou em outras instituições ou relações. Deve ser pensada e contextualizada no corpo de uma*

---

*formação direcionada à práxis de uma profissão.”(p.8). Destacamos como um dos conhecimentos relevantes na esfera da ética profissional, a compreensão que se produz entre direitos e deveres. Em contexto educacional a ética denota-se a dimensão mais importante, não só pelo facto de estar referida em diversos documentos legislativos, como também por estar presente na formação dos alunos e professores. No Decreto-Lei que aprova o regime jurídico da habilitação profissional para a docência na educação pré-escolar e nos ensinos básico e secundário, surgem como componentes da formação inicial a “*formação cultural, social e ética (...) que abrange, nomeadamente: c) a preparação para as áreas curriculares não disciplinares e a reflexão sobre as dimensões ética e cívica da atividade docente*” (Decreto-Lei nº 43/2007, de 22 de fevereiro, artigo 14º). Também no Guia de EP 2022/2023, é destacado por Ribeiro, Fachada & Nobre, (2022): “*A ética profissional é uma das dimensões mais importantes da profissionalidade docente, pelo que constitui uma dimensão transversal à dimensão intervenção pedagógica (...)*” (p.18). Tendo em conta o mencionado, a nossa intervenção pedagógica, deu-nos a possibilidade de desenvolver competências e sentido de responsabilidade face a essa dimensão, destacando a promoção de valores, adoção de comportamentos corretos e a capacidade de reflexão e aceitação. Mantivemos o compromisso com a escola, docentes, alunos e orientadores de estágio ao longo de todo o ano letivo. Perante a escola, colocámo-nos dispostos a participar nas atividades promovidas sendo que, realizámos duas coreografias de dança para o Sarau e para a comemoração do “Dia de los Muertos” (Anexo 27). Realizámos também uma atividade entre professores de “Team Building” (Anexo 28) com um balanço bastante positivo por parte dos professores. Priorizámos, também, a promoção do espírito de grupo e entreajuda entre o NE e o Grupo de EF, assim como um clima positivo entre os professores orientadores da ESIDM e FCDEF. Foram também orientados pelo NE, treinos do desporto escolar de Voleibol e lecionadas aulas de outros docentes sempre que nos era solicitado. Foi dinamizada uma atividade designada de «Plogging» a recolha do lixo juntamente com a corrida dentro do espaço escola, o que contribuiu para a consciencialização dos alunos da importância de não colocar o lixo no chão, sendo recolhidos dezoito quilos de lixo em quinze minutos. Toda esta disposição permitiu-nos desenvolver uma atitude ético-profissional.*

De forma a fortalecer a presente dimensão e caracterizando-se como um auxílio à realização do relatório de estágio, construímos um diário de estágio. Nesse documento, inserimos todas as atividades realizadas, assim como a evolução do processo de Ensino-Aprendizagem dos alunos e as reflexões semanais.



---

## Autoformação

Em busca da autoformação, participámos em formações, com o objetivo de enriquecer o nosso conteúdo pessoal e profissional, procurando conhecer novos instrumentos de trabalho e mais conhecimento através da participação em eventos científicos. De seguida, mencionamos todas as participações:

- Seminário: Metodologia de Aprendizagem por Projeto para a Sociedade e sua articulação com o «*Projeto Olímpíada Sustentada: a equidade não tem género*», sessão de formação por Elsa Silva, FCDEFUC (Auditório Rui de Alarcão). Dia 11 e 18 de novembro de 2022;
- Seminário de “Programa Educação Olímpica”, Comité Olímpico de Portugal, Pavilhão 2 da FCDEF, no dia 24/03/2022;
- Ação de formação em “Buscas em bases bibliográficas” dado pela Professora Catarina Amorim (Auditório Rui de Alarcão, FCDEF) 17 de março de 2023;
- Fórum Internacional das Ciências da Educação Física (Auditório Rui de Alarcão, FCDEF) – 28 de abril e 05 de maio 2023: Participação na organização do evento (Anexo 29);
- Jornada de Encerramento Projeto Olimpíadas Sustentada: a equidade não tem género (tema a confirmar) (Auditório Rui de Alarcão) – 02 de junho de 2023: Participação na organização do evento (Anexo 30);
- Congresso de “Ciências do Desporto e Educação Física dos Países de Língua Portuguesa (Auditório Rui de Alarcão, FCDEF) dia 26, 27 e 28 de janeiro de 2023 (Anexo 31);
- Webinar: LeYa Educação | A SAÚDE MENTAL DOS NOSSOS ALUNOS, sessão dinamizada por Eduardo Sá, 10 de outubro de 2022 (Anexo 32);
- FORMAÇÃO “ÉTICA SUMMIT”, via ZOOM nos dias 30 de setembro, 1 e 2 de outubro de 2022 (Anexo 33);
- Formação “OPPORTUNITY: Fostering Social Inclusion and Gender Equality in Formal and Nonformal Educational Contexts through applying Traditional Sports and Games”- 3 módulos e 2 experiências práticas (25 horas), realizado no mês de novembro de 2022 (Anexo 34);
- 10º Congresso Sociedade Portuguesa de Pedagogia do Desporto: Intervenção Pedagógica no Desporto em Contexto Pós-pandémico: Da Experiência Vivida aos Novos Desafios, dia 27 e 28 de abril de 2023, (Escola Superior de Educação, Politécnico do Porto)- Apresentação oral em Poster: Estudo Sociométrico (Anexo 35);

---

## **CAPÍTULO III**

---

### **APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA**

---

## 1. Introdução

O presente estudo insere-se no âmbito do EP do MEEFEBS da FCDEF da UC. Tem como objetivo estudar as relações entre os elementos da turma B do 7º Ano de escolaridade da Escola Secundária Infanta Dona Maria (ESIDM) no início e no fim do ano letivo após aplicar estratégias nas aulas de Educação Física.

O interesse e atração entre as crianças e jovens divulga-se relativamente cedo, sendo normalmente mais alvo de atenções aquela criança que no grupo é mais velha ou mais ativa e extrovertida.

As aulas de Educação Física caracterizam-se por proporcionar um estímulo a todos os níveis de desenvolvimento, desde físico, psicológico e social. Nesse sentido, é enfatizada a importância da formação de grupos, pois, pode tornar-se um processo complexo influenciador e desafiante. Para que esse processo não seja negativo, cabe ao professor entender e conhecer os seus alunos a nível físico, psicológico e social e saber adaptar diferentes estratégias na formação de grupos consoante as relações da turma, as características individuais dos alunos pensando sempre nas atividades e no que estas podem potenciar aos mesmos.

A investigação acerca do tema em estudo, sociometria, é de extrema importância no quadro formativo do futuro docente de Educação Física, ou seja, na formação académica do professor-estagiário, favorecendo o seu processo de aprendizagem em contexto real na intervenção com os alunos. De modo a facilitar o processo de ensino em contexto educacional nas aulas de Educação Física, aplicámos um teste sociométrico à turma B do 7º Ano de escolaridade da ESIDM no início do ano letivo e no fim, após aplicar estratégias específicas.

Esse instrumento tem sido demonstrado como adequado para perceber as relações de carácter interpessoal dos sujeitos da turma funcionando como facilitador do trabalho docente, pois dá a possibilidade de o professor conhecer as relações dos seus alunos, potenciando a aprendizagem de todos e de cada um dos sujeitos nas aulas de Educação Física.

## 2. Enquadramento teórico

As raízes da sociometria começaram com as experiências de Moreno em 1917, durante a Primeira Guerra Mundial. A criação do teste sociométrico contribuiu para a compreensão da dinâmica dos grupos em diversas áreas em estudo. A área da Educação foi uma das áreas que apresenta uma maior aplicação deste tipo de estudo, para que seja possível entender as relações de um determinado grupo.

---

Para entender melhor a definição de sociometria, são apresentadas algumas definições de seguida. Para Ancelin-Scutzenberger (1959) *“a sociometria concerne, ao mesmo tempo, a dinâmica dos grupos, os problemas de interações num grupo, os da maturação de um indivíduo, da sua socialização, (...) a comunicação verbal e não verbal, a decisão, (...) tudo o que diz respeito à atitude terapêutica e pedagógica.”* (p. 313).

Por outro lado, Moreno (1972), menciona a sociometria sendo um estudo matemático dos caracteres psicológicos da população, a técnica experimental de métodos quantitativos e o resultado que se obtém ao aplicá-los. O autor reforça ainda que, a presente área, desenvolve uma investigação sistemática sobre a constituição e evolução de grupos e sobre a posição dos indivíduos neles, sempre observando as relações espontâneas de atração e repulsão. Defendendo as definições acima, o autor Brustolin (2006), refere que a sociometria é considerada um marco teórico que torna possível investigar e compreender as relações e vínculos existentes dentro da estrutura de um grupo.

De acordo com Bonito (2018), *“a quantificação do teste sociométrico opera-se seja por observação direta, seja por recurso a técnicas específicas. Existem, a grosso modo, cinco técnicas sociométricas: 1. Questionário sociométrico; 2. Teste sociométrico propriamente dito; 3. Medidas de percepção sociométricas (socio-empathy); 4. Medidas de reputação; 5. Testes objetivos de relação sociais”* (p.5).

Moreno foi o primeiro investigador a utilizar o estudo da sociometria em crianças e jovens em contexto escolar, e, de acordo com os resultados dessa aplicação, é destacável a confirmação da possibilidade de aplicação do teste nestes grupos etários. Ao longo do tempo, os investigadores utilizaram, em grande quantidade, os testes sociométricos e esta área foi evoluindo. Os primeiros investigadores, tal como refere Oliveira (1999), definiam o estatuto sociométrico de uma criança com base nas nomeações recebidas como companheiro preferencial. No estudo de Moreno (1992), é definido que o teste sociométrico, por um lado enfatiza a medida de características psicológicas inerentes aos contextos sociais a partir de análises quantitativas e de outro, é evidenciado o próprio ser humano na relação. Portanto, complementa Moreno (1993), que este instrumento possibilita investigar os vínculos entre as pessoas e mapeá-los possibilitando a sua compreensão em função do grupo.

Tal como refere o autor Oliveira (1999) , a recolha de dados é realizada através de um questionário, onde os participantes escolhem os elementos do grupo com quem preferem ou não, partilhar situações de intensa comunicação afetiva. A partir daí, é possível traçar um sociograma que objetiva as redes sociométricas e a configuração afetiva do grupo, tendo em conta os

---

critérios selecionados. Para este processo deve-se ter em conta a seleção adequada do critério da escolha sociométrica.

O sociograma foi criado por Northway & Weld (1999) e é elaborado a partir de círculos concêntricos, em que, no círculo central são representados os indivíduos significativamente escolhidos, ao passo que, na periferia estão os indivíduos pouco escolhidos. Cada sujeito é representado no alvo de acordo com a sua nota de aceitabilidade sendo que, os traços indicam as preferências recíprocas existentes entre os indivíduos. A análise através do sociograma torna possível perceber o papel que cada pessoa ocupa dentro do grupo ou dos grupos em que está inserida.

Segundo Dunnington (1957), as classificações sociométricas poderiam ser agrupadas em três estatutos sociométricos básicos: populares, rejeitados e isolados. No grupo dos populares encontravam-se os indivíduos que recebiam muitas escolhas positivas e poucas negativas; no grupo dos rejeitados, aqueles que tinham muitos votos negativos e poucos positivos; o grupo dos isolados caracterizava-se pelo intermédio, ou seja, entre o ser popular e o ser rejeitado. Perante a opinião do autor, podemos acrescentar o grupo dos líderes sendo os elementos que têm mais votos positivos e um número reduzido de votos negativos.

Em 1993, Newcomb e Bukowski propõem um método alternativo de classificação sociométrica, analisando a frequência de nomeações positivas e negativas em comparação com as devidas ao acaso, e os grupos sociométricos são encontrados com base no número de nomeações face a um nível de probabilidade selecionado (e.g,  $P < 0,1$ ;  $0,05$ ). Com este método, as crianças populares têm uma pontuação de aceitação rara e uma pontuação de rejeição abaixo da média e as isoladas apresentam uma pontuação de impacto rara.

Em suma, os testes sociométricos em si não dizem o que tem de ser feito às crianças, mas, segundo Northway & Weld (1999) dão-nos informações. A maneira de utilizar essas informações depende de nós, da nossa filosofia acerca da vivência social e da importância que atribuímos às relações sociais da criança/jovem no desenvolvimento da sua personalidade. O mesmo autor realça que, quanto mais oportunidades de interação social livre oferecidas pela escola, maior número de preferências sociométricas se realizará na mesma. Comenta também que os adultos que trabalham com crianças têm a oportunidade de criar atividades e manipular os elementos de um grupo e, assim sendo, influenciam as oportunidades de contacto e interação social que as crianças/jovens terão.

---

### 3. Pergunta de Partida

Para o desenvolvimento do nosso estudo sociométrico partimos das seguintes questões principais:

Qual/quais os alunos da turma mais rejeitados/aceites?

Qual/quais os alunos isolados/líderes da turma?

Quais as diferenças das relações entre género na turma?

As preferências e rejeições são iguais tendo em conta os diferentes critérios? Porquê?

As estratégias aplicadas pela professora tiveram efeito?

De forma a responder às questões principais, surge a necessidade de responder à questão final: *Existem diferenças no estudo sociométrico feito à turma após aplicação de estratégias específicas pela professora nas aulas de Educação Física?*

### 4. Metodologia

#### 4.1. Instrumentos e procedimentos

Foi utilizado o questionário sociométrico realizado por Baginha, L. (1997) - adaptado. O questionário foi realizado através da plataforma «Google Forms» em formato digital e respondido pelos alunos de forma confidencial (Anexo 36). Contou com uma breve introdução explicativa, garantindo a máxima confidencialidade por parte da professora, sendo que, os dados apenas foram utilizados para fins académicos e escolares. A turma respondeu pela primeira vez ao questionário no dia 29 de novembro de 2022, e pela segunda vez no dia 2 de maio de 2023. O questionário foi dividido em três critérios sociométricos:

**1. Domínio social:** Formulação de grupos para atividades sociais;

**2. Domínio académico:** Formulação de grupos de trabalho na disciplina de Educação Física;

**3. Domínio desportivo/académico:** Formulação de equipas na disciplina de Educação Física;

Após aplicação do questionário sociométrico, foram adotadas as seguintes estratégias: reforçar os valores assim como as atitudes de coesão do grupo; formar grupos mistos incluindo os alunos menos populares em grupos que possuam alunos que tenham alguma aceitação por parte de todos; atribuir papéis mais ativos aos alunos isolados; incluir alunos isolados nos grupos que estejam elementos líderes; debater temas de consciencialização grupal; realizar atividades de dinâmicas de grupo.

## 4.2. Amostra

A amostra é composta por todos os alunos da turma B do 7º ano de escolaridade, pertencentes à escola Secundária Infanta Dona Maria da cidade de Coimbra, tendo em consideração as idades dos alunos a 30 de setembro de 2022. Na turma, 26 têm nacionalidade portuguesa, 1 aluno tem nacionalidade brasileira e um aluno possui nacionalidade norte-americana com Português Língua não Materna (PLNM). Não existe retenções no ano de escolaridade em que se encontram apesar de já terem ficado retidos 2 alunos em anos de escolaridade anteriores.

<b>Amostra (n)</b>	28 alunos
<b>Género feminino</b>	11 alunos
<b>Género masculino</b>	17 alunos
<b>Média de idades</b>	11,9 anos
<b>Desvio Padrão</b>	± 0,651

Figura 1- Amostra Sociométrica.

## 4.3. Procedimentos

### Apresentação dos dados

Os dados foram organizados por sociomatrizes, sendo realizada uma sociomatrix para cada critério de rejeição e preferência. Como forma de organização dos dados, será apresentada uma sociomatrix para todos os critérios de preferência e outra para todos os critérios de rejeição. A sociomatrix tem dupla entrada: na horizontal as preferências ou rejeições emitidas e na vertical as recebidas pelos colegas.

Para preservar o anonimato dos alunos, decidimos designá-los por letras de A a BB expostas na vertical e horizontal, representando os indivíduos do género masculino com letras azuis e os do género feminino com letras cor-de-rosa. Os números 3, 2 e 1 apresentados na sociomatrix significam, respetivamente, o valor da primeira, segunda e terceira preferência ou rejeição emitida, sendo que, os três pontos dados são a primeira preferência e assim sucessivamente. O amarelo sobre os números identifica as reciprocidades da turma. Os índices sociométricos apresentados na sociomatrix encontram-se devidamente legendados na parte inferior.

## Tipo de classificação sociométrica

Tendo em conta os diversos tipos de classificação sociométrica existentes, o presente estudo recorreu à forma de classificação proposta por Newcomb e Bukowski (1983). Esse tipo de classificação propõem um método alternativo de classificação sociométrica, analisando a frequência de nomeações positivas e negativas em comparação com as devidas ao acaso, sendo que, os grupos sociométricos são encontrados com base no número de nomeações face a um nível de probabilidade selecionado (e.g,  $P < 0,01; 0,05$ ) O presente estudo selecionou o nível de probabilidade de  $P < 0,05$ .

## Cálculos estatísticos

Utilizando os dados obtidos de cada sociomatriz construída, é determinado o significado dos diferentes índices sociométricos, de modo a situar os diferentes estatutos sociométricos com a probabilidade de erro aceitável, que convencionámos ser  $p.05$ . No quadro 1 são apresentados todos os passos para a realização desses cálculos probabilísticos:

**Quadro 1- Cálculos probabilísticos.**

Passo	Descrição	Fórmula
1	Cálculo da probabilidade que cada elemento do grupo tem de ser escolhido. ( $C = N^{\circ}$ de critérios).	$P = \frac{M}{C(N-1)}$
2	Cálculo da probabilidade que cada elemento do grupo tem de não ser escolhido (acontecimento contrário).	$P + Q = 1$
3	Cálculo da média ( $M$ ), do desvio padrão ( $\sigma$ ) e do grau de assimetria da curva ( $@$ ).	$\sigma = \sqrt{C(N-1) \cdot P \cdot Q} \quad @ = \frac{Q-P}{\sigma}$
4	Com base no grau de assimetria ( $@$ ) encontrado, procurámos o valor $T$ e $T'$ nas tabelas de Salvosa para o limiar de probabilidade convencionado.	
5	Limite superior ( $LS$ ) e limite inferior ( $LI$ ) dos índices significativamente preferidos ou rejeitados, não-preferidos ou não-rejeitados e não significativamente preferidos ou rejeitados.	$LS = M + T \cdot \sigma$ $LI = M + T' \cdot \sigma$



## Representações gráficas

Após o tratamento dos dados e apresentação dos resultados nas sociomatrizes, são representados esses mesmos resultados em sociogramas. Tal como mencionado na revisão da literatura, o sociograma foi criado por Northway & Weld (1999) e é elaborado a partir de círculos concêntricos, em que, no círculo central são representados os indivíduos significativamente escolhidos e que apresentam um índice P ou R significativamente elevado, no círculo intermédio figurarão os elementos que têm um índice P ou R significativamente médio, ao passo que, na periferia estão os indivíduos pouco escolhidos e que têm um índice P ou R significativamente baixo. Os traços indicam as preferências recíprocas existentes entre os indivíduos. Este tipo de sociograma proporcionará informação clara e rápida acerca de: posições sociométricas e consequentes estatutos sociométricos; reciprocidade nas preferências e rejeições; linhas de força na união dos sub-grupos.

## Critérios em Estudo

Para uma maior perceção, apresentamos os critérios de preferência e rejeição em estudo, representados no quadro 2.

**Quadro 2- Critérios sociométricos em estudo.**

<b>1º Critério</b>	<i>“A turma 7ºB vai ao cinema de automóvel. No teu carro podes levar 3 colegas da turma. Quais os 3 colegas que <b>não</b> escolherias levar contigo ao cinema?”</i>	<b>1º Critério</b>	<i>“A turma 7ºB vai ao cinema de automóvel. No teu carro podes levar 3 colegas da turma. Quais os 3 colegas que escolherias levar contigo ao cinema?”</i>
<b>2º Critério</b>	<i>“A professora de Educação Física pede para realizar um trabalho em grupo. Quais os 3 colegas da turma que <b>não</b> escolherias para o teu grupo?”</i>	<b>2º Critério</b>	<i>“A professora de Educação Física pede para realizar um trabalho em grupo. Quais os 3 colegas da turma que escolherias para o teu grupo?”</i>
<b>3º Critério</b>	<i>“Na aula de Educação Física a professora pede para formar equipas de 4 jogadores, quais os colegas da turma que <b>não</b> escolherias para a tua equipa?”</i>	<b>3º Critério</b>	<i>“Na aula de Educação Física a professora pede para formar equipas de 4 jogadores, quais os colegas da turma que escolherias para a tua equipa?”</i>



O quadro dos valores do índice P (Preferências) fica, assim, ordenado como representado no quadro 5. A tabela é constituída pelos cálculos estatísticos do índice de P relativamente a cada critério de preferência e a todos os critérios de ambos os momentos em estudo, sendo que, foram definidos os limites inferior e superior para situar os diferentes estatutos sociométricos e inserir cada elemento no seu grau de significância podendo este ser baixo, médio ou alto.

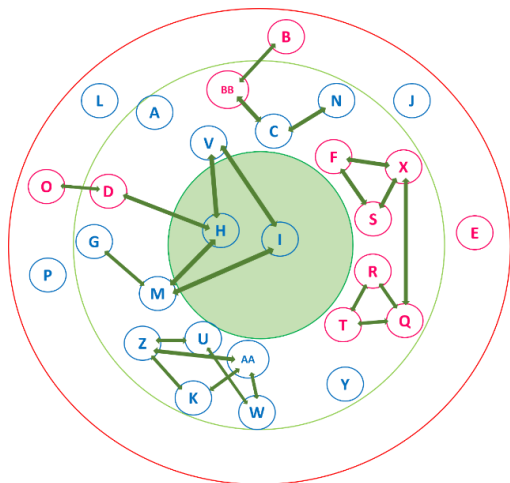
**Quadro 5- Valores do índice P.**

Valores do Índice P			
	Cada critério	Todos os critérios	
N (Número da amostra)	28		
TE (Número de escolhas totais)	84	252	
C (Número de critérios)	3	9	
M (Média)	3,0	9,0	
P (Probabilidade de ser escolhido)	0,03		
Q (Probabilidade de não ser escolhido)	0,97		
DP (Desvio Padrão)	1,53	2,65	
@ (Grau de assimetria da curva)	0,614	0,35	
T (Valor de T)	1,80	1,75	
T' (Valor de T')	-1,46	-1,52	
LS (Limite superior)	5,75	13,37	
LI (Limite inferior)	0,77	4,98	
	Significativamente baixo	Significativamente médio	Significativamente alto
Valores índice P	$P \leq 1$	$1 < P < 6$	$P \geq 6$
1º Critério (1º momento)	<b>B, E, J, L, O e P</b>	<b>A, C, D, F, G, K, M, N, Q, R, S, T, U, V, W, X, Y, Z, AA e BB</b>	<b>H e I</b>
1º Critério (2º momento)	<b>B, L, N, O, Y e BB</b>	<b>A, C, D, E, F, G, H, I, J, M, P, Q, R, T, U, V, W, X e Z</b>	<b>K, S e AA</b>
2º Critério (1º momento)	<b>B, E, P, Y,</b>	<b>A, D, F, G, H, I, J, K, L, M, N, O, Q, R, T, U, W, X, Z, AA e BB</b>	<b>C, S e V</b>
2º Critério (2º momento)	<b>B, N, P, Q e W</b>	<b>A, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, O, R, T, U, V, X, Y e BB</b>	<b>S, Z e AA</b>
3º Critério (1º momento)	<b>A, B, E, L, O, P e U</b>	<b>C, D, F, G, I, J, K, N, Q, R, S, T, W, X, Y, Z, AA e BB</b>	<b>H, M e V</b>
3º Critério (2º momento)	<b>B, N, P, W e Y</b>	<b>A, C, D, E, F, G, I, J, L, M, O, Q, R, T, U, V, X e BB</b>	<b>H, K, S, Z e AA</b>
Valores índice P	$P \leq 5$	$5 < P < 13$	$P \geq 13$
Todos os critérios (1º momento)	<b>B, E, J, L, O, P e Y</b>	<b>A, D, F, G, K, N, Q, R, T, U, W, Z, AA e BB</b>	<b>C, H, I, M, S, V e X</b>
Todos os critérios (2º momento)	<b>B, L, N, P, O, W, Y e BB</b>	<b>A, C, D, E, G, I, J, M, Q, R, T, U, V e X</b>	<b>F, H, K, S, Z e AA</b>

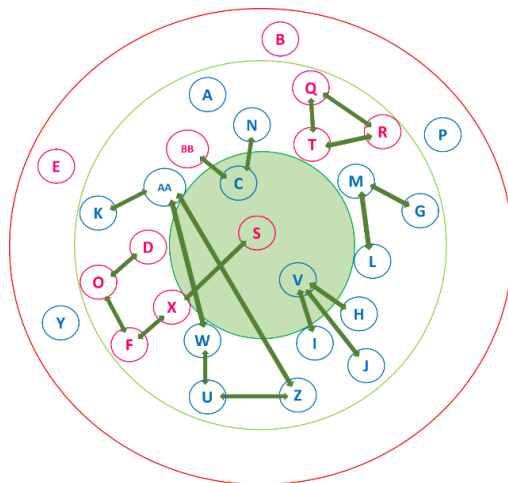
**Legenda:**

- Elementos do gênero feminino
- Elementos do gênero masculino
- Preferências recíprocas
- Linhas de força de subgrupos

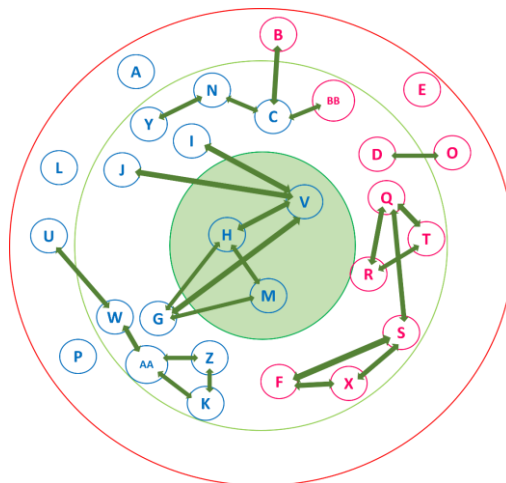
**Sociogramas Northway & Weld (1999) dos critérios de preferência:**



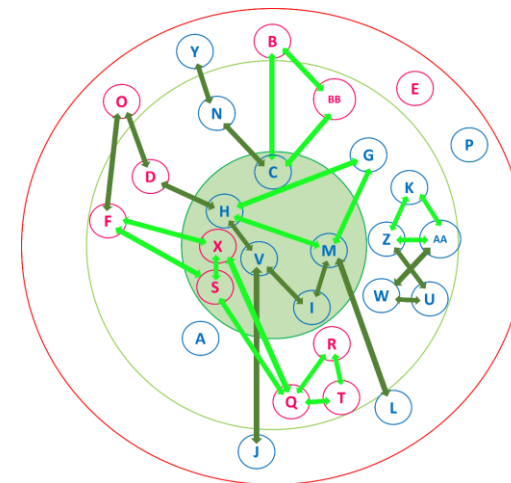
**Figura 2- Sociograma- critério social (1º momento).**



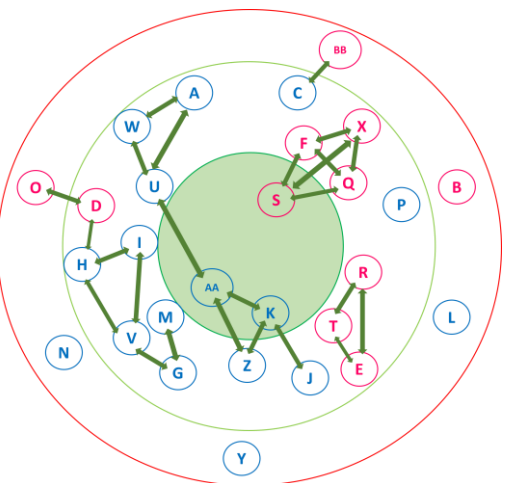
**Figura 3- Sociograma- critério acadêmico (1º momento).**



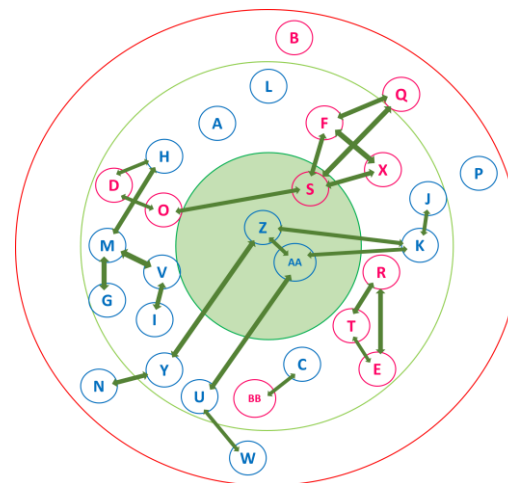
**Figura 4- Sociograma- critério desportivo (1º momento).**



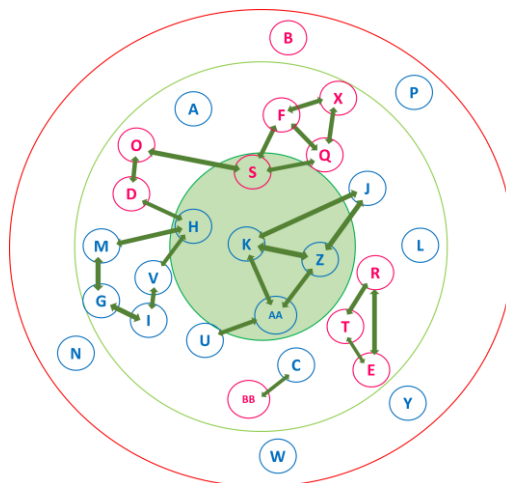
**Figura 5- Sociograma- todos os critérios (1º momento).**



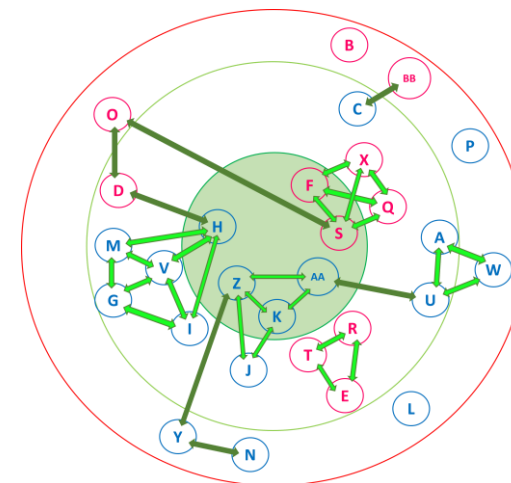
**Figura 6- Sociograma- critério social (2º momento).**



**Figura 7- Sociograma- critério acadêmico (2º momento).**



**Figura 8- Sociograma- critério desportivo (2º momento).**



**Figura 9- Sociograma- todos os critérios (2º momento).**



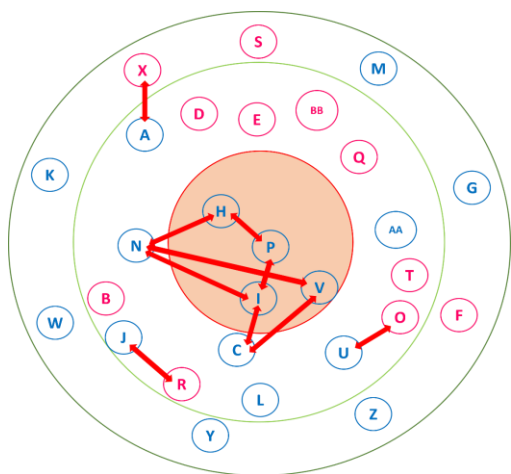
O quadro dos valores do índice R (Rejeições) fica, assim, ordenado como representado no quadro 8. A tabela é constituída pelos cálculos estatísticos do índice de R relativamente a cada critério de rejeição e a todos os critérios de ambos os momentos em estudo, sendo que, foram definidos os limites inferior e superior para situar os diferentes estatutos sociométricos e inserir cada elemento no seu grau de significância podendo este ser baixo, médio ou alto.

**Quadro 8- Índice do valor de R.**

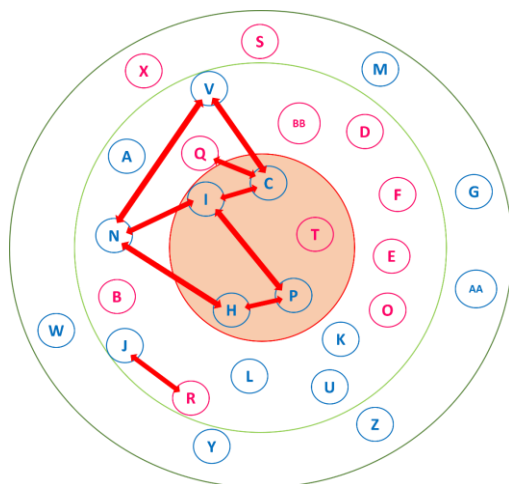
Valores do Índice R			
	Cada critério	Todos os critérios	
N (Número da amostra)	28		
TE (Número de escolhas totais)	84	252	
C (Número de critérios)	3	9	
M (Média)	3,0	9,0	
P (Probabilidade de ser rejeitado)	0,03		
Q (Probabilidade de não ser rejeitado)	0,97		
DP (Desvio Padrão)	1,53	2,65	
@ (Grau de assimetria da curva)	0,614	0,35	
T (Valor de T)	1,80	1,75	
T* (Valor de T*)	-1,46	-1,52	
LS (Limite superior)	5,75	13,37	
LI (Limite inferior)	0,77	4,98	
	Significativamente baixo	Significativamente médio	Significativamente alto
Valores índice R	$R \leq 1$	$1 < R < 6$	$R \geq 6$
1º Critério (1º momento)	F, G, K, M, S, W, X, Y e Z	A, B, C, D, E, J, L, N, O, Q, R, T, U, AA e BB	H, I, P e V
1º Critério (2º momento)	C, F, G, M, Q, S, U, X, Z, AA e BB	B, D, E, K, L, N, O, R, V, W e Y	A, H, I, J, P e T
2º Critério (1º momento)	G, M, S, W, X, Y, Z e AA	A, B, D, E, F, J, K, L, N, O, Q, R, U, V e BB	C, H, I, P e T
2º Critério (2º momento)	C, F, K, M, Q, S, X, Y, Z, AA e BB	B, D, E, G, I, J, L, N, O, P, R, U e W	A, H, T e V
3º Critério (1º momento)	G, K, M, S, X, Y, Z e AA	A, B, D, E, F, I, J, L, O, Q, R, U, V e W	C, H, N, P, T e BB
3º Critério (2º momento)	C, F, N, S, U, X, Z, AA, e BB	A, B, D, E, G, I, J, K, L, M, O, Q, R, W e Y	H, P, T e V
Valores índice R	$R \leq 5$	$5 < R < 13$	$R \geq 13$
Todos os critérios (1º momento)	F, G, K, M, S, W, X, Y, Z e AA	B, D, E, J, L, O, Q, R e U	A, C, H, I, N, P, T, V e BB
Todos os critérios (2º momento)	C, F, G, M, N, Q, S, U, X, Z, AA e BB	B, D, E, K, L, R, W e Y	A, H, I, J, O, P, T e V

- Legenda:**
- Elementos do gênero feminino
  - Elementos do gênero masculino
  - ↔ Rejeições recíprocas
  - Linhas de força de subgrupos

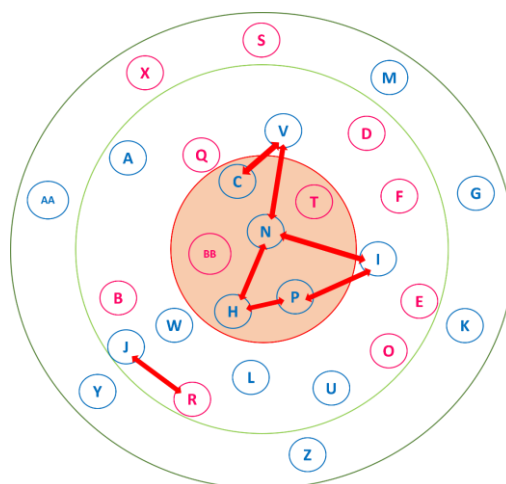
**Sociogramas Northway & Weld (1999) dos critérios de preferência:**



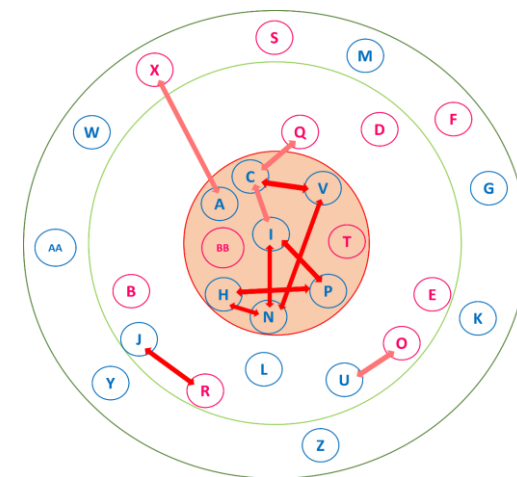
**Figura 10- Sociograma- critério social (1º momento).**



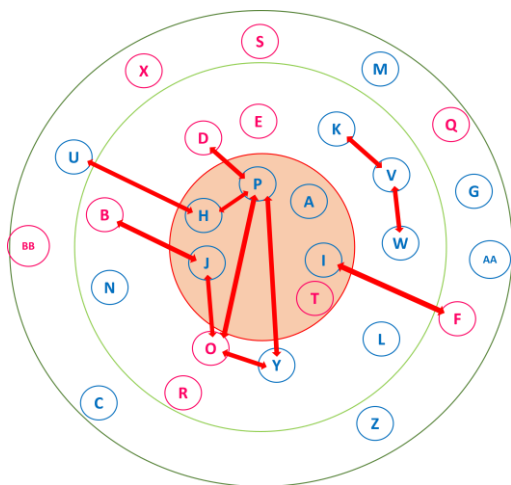
**Figura 11- Sociograma- critério acadêmico (1º momento).**



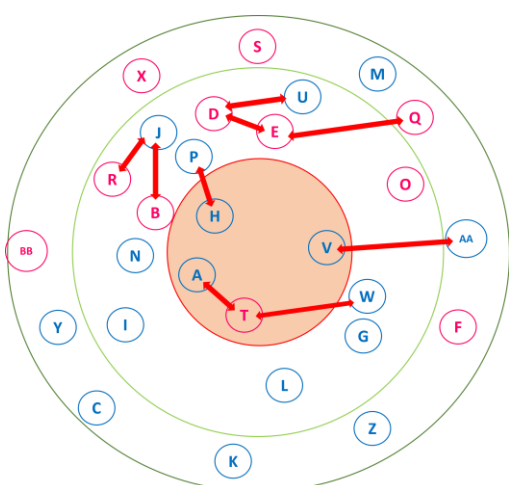
**Figura 12- Sociograma- critério desportivo (1º momento).**



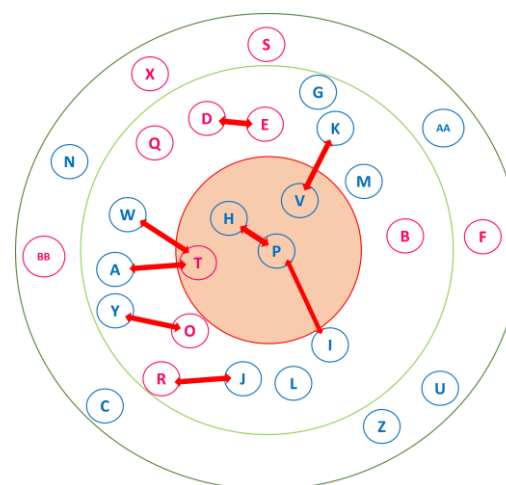
**Figura 13- Sociograma- todos os critérios (1º momento).**



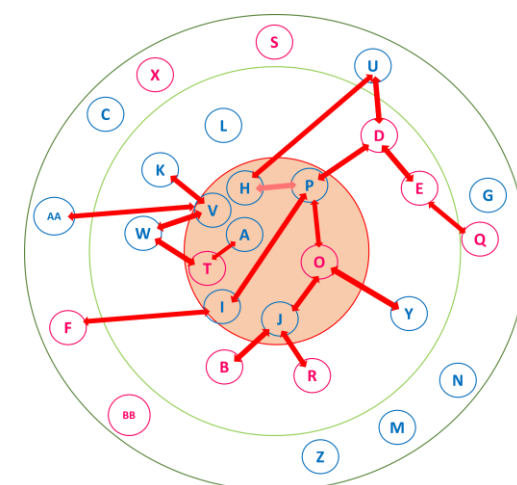
**Figura 14- Sociograma- critério social (2º momento).**



**Figura 15- Sociograma- critério acadêmico (2º momento).**



**Figura 16- Sociograma- desportivo (2º momento).**



**Figura 17- Sociograma- todos os critérios (2º momento).**

## 6. Discussão de resultados

Tal como refere a literatura, a realização do teste sociométrico permite-nos perceber e conhecer, enquanto agentes educacionais, as relações interpessoais da turma. Tendo em conta os diversos tipos de classificação sociométrica, o presente estudo recorreu à forma de classificação proposta por Newcomb e Bukowski (1983).

A realização do estudo sociométrico possibilitou a observação da estrutura pormenorizada da turma, dando a oportunidade de entender a posição de cada indivíduo e as relações inter e intra grupais, tal como menciona o autor Bartholomeu et al. (2011).

No quadro 9, podemos observar as estratégias sociométricas que foram utilizadas ao longo do ano letivo: reforço dos valores assim como as atitudes de coesão do grupo como um todo procurando reduzir a ciclagem entre géneros que foi apresentada no estudo sociométrico da turma no primeiro momento; para contornar o papel que a turma atribuiu aos alunos isolados e rejeitados, atribuímos papéis mais ativos a esses elementos; proximidade dos elementos líderes e isolados, tanto em grupos como em equipas. Para além das estratégias identificadas acima, formámos grupos para as aulas de Educação Física de uma forma variada; alternámos os papéis e as funções do grupo; modificámos a disposição da sala de aula (tendo em conta que as estratégias foram aplicadas também na aula de direção de turma); Debates temas de consciencialização relacionados com a motivação, liderança e assertividade no desempenho humano, cruciais para a negociação e a gestão de conflitos; Realizámos jogos relacionados com dinâmicas de grupo.

**Quadro 9- Estratégias sociométricas aplicadas.**

Estratégia aplicada	Objetivo	Resultado
Junção dos três líderes do primeiro momento com os três isolados da turma	Trabalho a pares na UD de Voleibol	Os isolados demonstraram um empenho superior aquando trabalham com outros elementos
Reforço positivo dos elementos rejeitados da turma	Abordagem dos elementos isolados de forma implícita na preleção inicial da aula	Os elementos tomaram atenção à importância de todos no grupo
Junção da turma em pares mistos	Combater a existência da ciclagem entre géneros apresentada no 1º momento	Na primeira fase os alunos rejeitaram o seu par, mas, ao longo do ano existiu uma melhoria no trabalho de pares mistos
Debate de temas relacionados com a coesão do grupo	Promoção das relações grupais, respeito intergrupais	Os elementos tomaram atenção à importância de todos no grupo
Junção de elementos rejeitados com líderes nos circuitos de condição física	Promover o trabalho de pares e reduzir a ciclagem entre géneros	Ao longo do ano os alunos demonstraram progressos no trabalho de pares
Visualização de vídeos de partilha na Escola	Consciencialização da importância da partilha entre o grupo	Os elementos tomaram atenção à importância de todos no grupo e debateram o tema
Realização de dinâmicas de grupo: trabalho por estafetas em equipas mistas	Trabalhar a cooperação e o trabalho em equipa	Demonstraram empenho e ajudaram-se entre o grupo
Atribuição de papéis ativos nos elementos isolados e rejeitados	Possibilitar uma mobilidade ascendente nos alunos deste estatuto	Utilizar os alunos para demonstrar nas aulas, questionar os mesmos e utilizar feedback motivacional perante a turma
Diversificação da formulação de grupos nas aulas	Possibilitar o trabalho entre todos os elementos da turma e reforçar a importância de aceitação de todo o grupo	



Relativamente aos dados obtidos no 1º momento e observando os sociogramas, os resultados mostram-nos a evidência de dois subgrupos dentro da turma, sendo destacável um de rapazes e outro de raparigas, sendo demonstrada a escolha entre elementos do mesmo género. Nos critérios de Preferência são claras as reciprocidades que existem nos intra subgrupos e a linha de força dominante, é que, quer os rapazes quer as raparigas preferem os seus colegas do mesmo género. Por outro lado, nos critérios de Rejeição predominam as reciprocidades inter subgrupo, ou seja, as raparigas e os rapazes rejeitam, em geral, os colegas do género oposto.

Tendo em conta os dados obtidos no 2º momento, continuamos a destacar a existência de dois subgrupos dentro da turma, sendo um de raparigas e outro de rapazes. Nos critérios de preferência são claras as reciprocidades que existem nos intra subgrupos, pois quer os rapazes quer as raparigas preferem os colegas do mesmo género, salvo pequenas exceções. Por outro lado, nos critérios de rejeição as reciprocidades inter subgrupo já não predominam, sendo demonstradas rejeições entre colegas do mesmo género.

Denotamos importante discutir os resultados de forma repartida, pelo facto da existência de critérios distintos. Faremos uma breve discussão tendo em conta cada um dos critérios avaliados e posteriormente serão justificados os resultados obtidos tendo em conta a apresentação das estratégias sociométricas aplicadas ao longo do ano letivo. No seguinte quadro podemos observar as diferenças encontradas em ambos os momentos sociométricos, resultados esses que iremos discutir de seguida.

**Quadro 10- Diferenças do N° de escolhas (ambos os momentos).**

Nº Preferências	1º Critério- Social	2º Critério- Académico	3º Critério- Desportivo	Todas as preferências
<b>Aumento</b>	B, C, E, F, J, K, L, P, Q, S, U, V, W, AA	E, I, M, P, R, S, Z	A, D, E, F, J, K, L, O, S, U, Z, AA	E, J, K, L, P, S, U, Z, AA
<b>Manteve</b>	A, D, H, O, X, Z, BB	B, G, H, L, S, X	H, I, P, R	D, H, O
<b>Diminuição</b>	G, I, M, N, R, T, Y	A, C, D, M, N, O, P, Q, R, T, U, V, W, BB	B, C, G, M, N, Q, T, V, W, X, Y, BB	A, B, C, F, G, I, M, N, Q, R, T, V, W, X, Y, BB
Nº Rejeição	1º Critério- Social	2º Critério- Académico	3º Critério- Desportivo	Todas as rejeições
<b>Aumento</b>	A, B, F, G, J, K, L, O, T, W, Y	A, D, G, H, M, O, R, T, U, V, W, Y, AA	A, B, E, G, J, K, L, M, R, T, V, W, Y, Z	A, B, D, E, G, J, K, L, M, O, R, T, V, W, Y, Z
<b>Manteve</b>	E, I, M, P, R, S, Z	E, J, S, X	D, H, O, S, X, AA	S
<b>Diminuição</b>	C, D, H, N, Q, U, V, X, AA, BB	B, C, F, I, K, L, N, P, BB	C, F, I, N, P, Q, U, BB	C, F, H, I, N, P, Q, U, X, AA, BB

No **critério social**, no primeiro momento os alunos **preferidos** foram **H** e **I** ambos com seis preferências, no entanto, no segundo momento os alunos preferidos foram **S** e **AA**. Apesar do elemento **S** ter tido preferências consideráveis no primeiro momento, o elemento **AA** subiu drasticamente. No primeiro momento os elementos mais **rejeitados** foram **H**, **I** e **P**, porém, no

---

segundo momento foram **H, J e T**, apenas permanecendo o elemento **H**. Inserido no critério social, realçamos que, 14 dos elementos da turma aumentaram o número de preferências, sendo que 7 mantiveram o mesmo e os restantes 7 diminuíram ligeiramente o seu número de preferências atribuídas. Nas **rejeições do critério social**, apenas 11 elementos aumentaram as rejeições, sendo que, 10 diminuíram e 7 mantiveram as mesmas, sendo que, o **S** e o **Z** não têm nenhuma rejeição em ambos os momentos. Este dado mostra-nos que, no critério social, as rejeições já não se centram maioritariamente em três elementos em específico. O elemento **H** apesar de continuar a ser um elemento bastante rejeitado da turma, baixou o número de rejeições no segundo momento. Tendo em conta as reciprocidades no presente critério, foi evidenciado um subgrupo do género masculino e outro do género feminino, mantendo-se este dado em ambos os momentos estudados. Sendo um critério social, as estratégias aplicadas podem não ter efeito na vida social dos alunos, sendo um critério exterior à escola.

No **critério académico**, no primeiro momento os alunos preferidos foram **C, S e V** os três com seis preferências, no entanto, no segundo momento os elementos preferidos foram **K, S, Z e AA** com sete preferências e os restantes tiveram seis. Inserido no critério académico, realçamos que, apenas 7 dos elementos da turma aumentaram o número de preferências, sendo que 6 mantiveram o mesmo e os restantes 14 diminuíram ligeiramente o seu número de preferências atribuídas. É de realçar que **B** manteve 0 preferências e **Z** e **AA** aumentaram o número de preferências drasticamente. Nas rejeições do **critério académico**, no primeiro momento os elementos rejeitados eram **H, I e P** e no segundo momento foram **H, T e V**, sendo que **T** teve 13 rejeições atribuídas no segundo momento, o dobro do que teve no primeiro. Nesse critério, 13 elementos aumentaram as rejeições, sendo que, 9 diminuíram e 4 mantiveram as mesmas. Realçamos o elemento **C** que passou de 6 rejeições para 0, juntamente com **F** que também deixou de ter rejeições. O elemento **P** que era bastante rejeitado no primeiro momento, desceu mais de metade das rejeições. Por outro lado, **S, X e Z**, mantiveram as 0 rejeições. Apesar de **Y** ter aumentado o número de rejeições, faz com que o mesmo deixe de ser um elemento isolado. Estudando de forma exigente os sociogramas do primeiro momento, neste critério observamos a existência de dois subgrupos tal como identificado no critério social, porém, no segundo momento percebemos que existiu uma mobilidade ascendente na escolha de elementos do género oposto, significando que as estratégias aplicadas do trabalho com pares mistos tiveram efeito.

No **critério desportivo** no primeiro momento os alunos preferidos foram **H, V e M**, sendo o elemento **V** o elemento com mais preferências, respetivamente 7 e os outros com 6. No segundo momento os elementos preferidos foram o **H, K, S, Z e AA**, permanecendo apenas um dos elementos do primeiro momento. Inserido no presente critério, realçamos que 12 elementos da

---

turma aumentaram o número de preferências, 12 mantiveram as mesmas e apenas 4 desceram esse número. Tendo em conta os dados obtidos, observamos que o elemento **P** permanece com 0 preferências neste critério. Nas rejeições do **critério desportivo**, no primeiro momento eram destacáveis os elementos **C, H, P e T** sendo o **H** o mais rejeitado de todos e no segundo momento destacámos **H e T**, seguindo-se **P e V**. Neste critério metade da turma aumentou as rejeições, o que significa que, as mesmas, já não se centram tanto apenas em alguns elementos da turma. Da turma, 8 elementos diminuíram as rejeições e apenas 6 mantiveram as mesmas. Realçamos que **S, X e AA** mantiveram as 0 rejeições que obtiveram no primeiro momento e **T**, aumentou drasticamente as rejeições atribuídas. No presente critério e observando os sociogramas do primeiro momento, é evidenciada a existência de dois subgrupos entre os géneros. No segundo momento podemos observar também diferenças positivas tal como no critério anterior. Todos os elementos que se encontram no estatuto sociométrico dos preferidos estão facilmente encaixados, visto que apresentam características positivas de relação com os outros elementos.

Tendo em conta todos os critérios de preferência, **H, S, M e V** foram os elementos da turma que mais preferências atribuídas tiveram no primeiro momento. Acontece que, no segundo momento **K, S, Z e AA** alcançaram o maior número de preferências no somatório dos critérios. É de realçar que o elemento **E**, elemento isolado no primeiro momento, subiu de 0 para 8 preferências, deixando de ser um elemento isolado.

Os alunos rejeitados são considerados menos colaboradores, mais perturbadores e aqueles que mais frequentemente iniciam lutas (Coie & Dodge, 1983; Coie & Kupersmidt, 1983). A agressividade é o equivalente comportamental primário do estatuto sociométrico dos rejeitados. Todos os elementos mais rejeitados enquadram-se perfeitamente no perfil de rejeitados identificado pelos autores. A psicologia tem uma aparente justificação: são as características da sua personalidade que justificam a rejeição (Bonito, 2018). Em todos os critérios de rejeição, **H, P, I e T** foram os elementos mais destacáveis no primeiro momento, enquanto, no segundo momento, destacamos **T, H, A e V**. O elemento **C** passou de 17 rejeições para 0, ocupando o lugar de um dos líderes da turma. O elemento **T** aumentou drasticamente as rejeições atribuídas tornando-se o elemento mais rejeitado da turma. Se for feita a comparação do primeiro com o segundo momento, percebemos que mais de metade da turma diminuiu as preferências e consequentemente esse mesmo valor aumentou o número de rejeições.

O individuo **H** poderá ser rejeitado tendo em conta a sua atitude impulsiva e a sua personalidade. Essa personalidade extrovertida e ligada à diversão, agrada metade da turma, mas, por outro lado, os restantes elementos não o consideram que seja um elemento preferido. Tendo

---

em conta que esse indivíduo apresenta grandes níveis de preferências e rejeições em ambos os momentos, encaixa no estatuto sociométrico controverso proposto por Coie et al. (1982), sendo caracterizada por ser uma categoria com grande visibilidade no grupo de colegas, à custa de ser preferido e não preferido por muitos, apresentando uma combinação de preferências e rejeições acima dos valores limite. O elemento **P**, um dos mais rejeitados no primeiro momento, deixou de pertencer a esse grupo, o que vai de encontro ao que é referido por Bonito (2018) que menciona barreiras étnicas, raciais, religiosas ou linguísticas mais evidentes nos elementos rejeitados.

No primeiro momento os elementos líderes foram **S**, **G** e **Z** e no segundo momento permaneceu o elemento **S**, mas foram excluídos o **G** e **Z**, passando a ser **C** e **X**. Considerando que os líderes não podem ter nenhuma rejeição, neste caso também existem elementos com grandes níveis de preferência, mas são lhes atribuídas rejeições reduzidas o que significa que não podem ser considerados líderes, tal como é o caso de **Z** e **AA**.

Os elementos líderes estão associados a características como: serem cumpridores das normas, colaboradores e espírito de liderança que frequentemente evidenciam (Coie & Dodge, 1983; Coie & Kupersmidt, 1983). Apresentam níveis baixos de agressão e isolamento e níveis altos de brincadeiras cooperativas, sociáveis e traços sociais positivos (Coie & Dodge, 1983). Através do mencionado acima pelos autores e concordando com a afirmação, percebemos que apenas o elemento **X** não se enquadra no perfil descrito, apresentando características desenquadradas com o perfil. Através do (Anexo 42), podemos observar os índices individuais de popularidade e antipatia dos alunos em ambos os momentos, demonstrando que, existiram diferenças dos elementos isolados e líderes.

Os elementos isolados no primeiro momento foram **B**, **E**, **W** e **Y**, porém, no segundo momento, já não se encontram nos indivíduos mais isolados, ocupado o seu lugar o elemento **N**, **Q** e **B**. Os elementos **N** e **Q**, apesar de terem escolhas, são os elementos mais perto de serem considerados isolados no segundo momento, porém não se enquadram nesse perfil. Os elementos **W** e **Y** aumentaram o número de rejeições e preferências, deixando de ser elementos isolados no segundo momento. Numa análise sinóptica entre os isolados, não constituem um grupo homogêneo – compreendem, por um lado, indivíduos que recebem tão poucas rejeições bem como preferências e, por outro, membros que recebem muitas rejeições como é exemplo do elemento **B** e **E** no primeiro momento. Os autores Northway & Weld (1999) chamam aos primeiros “recessivos” e aos segundos perturbadores muitas vezes da atmosfera do grupo. Segundo Parker & Asher (1987) as crianças isoladas têm poucos amigos e são ativamente não-gostados pelos colegas, sendo esquecidos e sujeitos às indiferenças dos outros. Tendo em conta este dado apresentado, percebemos que os indivíduos **N** e **Q** não se enquadram neste perfil.

---

Denota-se importante discutir de forma isolada o elemento **B**, no primeiro momento tinha 2 preferências e 7 rejeições enquanto, no segundo momento passou para 0 preferências e 11 rejeições. Posto isto, teremos de considerar o elemento da turma como o que possui mais características de isolamento. Segundo Bakker et. al (2007), num estudo realizado sobre a posição sociométrica e autoimagem de crianças com dificuldade de aprendizagem em escolas regulares e especiais, encontraram diferenças significativas entre a posição sociométrica de acordo com o grau de dificuldade de aprendizagem apresentado pela criança. Ou seja, os elementos com maior grau de dificuldade de aprendizagem eram mais rejeitados pelo grupo, sendo também verificadas diferenças entre as posições sociométricas de rapazes e raparigas. Fundamentando esta afirmação, o elemento **B** enquadra-se perfeitamente neste perfil. Para além disso, caracteriza-se por ser um aluno com um historial problemático, tanto a nível físico como psicológico, acabando por não se relacionar nem ter um grupo na turma. O facto de não ser aceite nem inserido pelos colegas, faz com que este seja um elemento isolado de escolhas, considero importante referir que o aproveitamento escolar deste elemento é relativamente baixo.

Observando os sociogramas evidenciámos as seguintes relações: Os elementos **Q, R e T** no primeiro momento preferem-se entre si em todos os critérios de preferência originando uma formação triangular, ao passo que, no segundo momento foi observada uma formação triangular nos elementos **R, T e E**, todos do género feminino. Com a mesma lógica observada, no primeiro momento, os elementos **F, X e S** formam um triângulo, no entanto, no segundo momento existe uma cadeia nos elementos **F, X, S e Q**, também todos do género feminino.

No primeiro momento, os elementos **K, Z e AA** preferem-se entre si continuando no segundo momento a demonstrar essa relação. No segundo momento surgiu também a formação triangular entre **K, Z e J**. No primeiro momento, os elementos **U, Z, W, K e AA** preferem-se em quase todos os critérios, formando assim uma cadeia. No entanto, essa cadeia deixa de existir no segundo momento, observando-se apenas uma formação triangular entre **A, U e W**.

Tendo em conta as cadeias apresentadas, no segundo momento estão também inseridos **M, G, V, I e H**. Tendo em conta as rejeições recíprocas, no primeiro momento, os elementos **J e R**, rejeitaram-se reciprocamente em todos os critérios, assim acontecendo, também, com **H e P**; **H e N**; **N e I**; **C e V**; **V e N**; **P e I**. Em contrapartida, no segundo momento, observamos apenas a seguinte relação recíproca em todos os critérios: **H e P**. O maior número de rejeições recíprocas foi demonstrado no critério social. No critério académico e desportivo ocorreu uma diferença bastante significativa na diminuição das rejeições recíprocas do primeiro para o segundo momento. Tendo em conta esse dado, podemos concluir que as estratégias tiveram efeito em termos inter subgrupais.

---

## 7. Conclusão

Apesar da realização deste estudo sociométrico ser de extrema importância para o docente, o mesmo não nos fornece a receita para o sucesso. O nosso objetivo é potencializar a aprendizagem dos alunos e, para isso, a sociometria facilita-nos o entendimento das relações grupais para descobrirmos a receita. Com o presente estudo, consideramos que a nossa intervenção se encontra de certa forma limitada por condicionantes que não conseguimos controlar, destacando outros contextos como, as aulas de outras disciplinas e fora do contexto escolar. Os comportamentos e as escolhas individuais dos alunos não se restringem apenas às aulas de Educação Física, estando ligadas a várias outras determinantes exteriores.

Na presente turma, existem os alunos que são de forma geral mais rejeitados ou isolados, para contrariar essa situação foi importante formar grupos de trabalho que integrassem estes alunos de uma forma progressiva. Foi notório que, as estratégias aplicadas despertaram diferenças, pois as rejeições atribuídas deixaram de ser só centradas num aluno.

Posto isso, ao longo das aulas de Educação Física e Direção de turma tencionámos aplicar indicadores de ação e adotar estratégias de forma a potenciar o melhor ambiente de aprendizagem aos alunos. Denota-se importante realçar que, todas essas estratégias trouxeram mudanças significativas em termos grupais.

Tendo em conta o estudo realizado, mencionamos as suas limitações. Tal como é referido pelo autor Bonito (2018), nos primeiros estudos sociométricos, os autores impõem, geralmente, a designação de um número limitado de preferências: 2, 3, 5. Esse limite devia-se a duas razões: a maior facilidade na discriminação das respostas e a maior possibilidade de interpretar facilmente os resultados pelo método estatístico. Essa interpretação foi proposta por Moreno (1901- 1976), Jennings (1905-1966) e, sobretudo, Urie Bronfenbrenner (1917-2005), que se basearam em 1, 2, 3, 4, ou 5 preferências com 1, 2 ou 3 critérios.

Sendo que a literatura reforça a importância de existirem cinco preferências, o presente estudo encontra-se limitado por ter apenas três. O método de preferências limitadas, como é o caso do presente estudo, oferece menos indicações e indícios menos precisos e suscetíveis de interpretação qualificativas, enquanto, o método não limitado considera a existência de um indivíduo expansivo, que tem ainda preferências interessantes a emitir e torna-se obrigado a restringir, involuntariamente o seu campo sociométrico. Pelo contrário, aquele que esgotou as suas preferências é levado a escolher ao acaso outros membros para satisfazer o experimentador. Esta limitação está contra o princípio da espontaneidade apresentada por Moreno.

---

Outra limitação que apontamos é a quantidade de critérios selecionados, apesar disso, consideramos que, os três critérios foram ao encontro com o objetivo que pretendemos estudar, não sendo necessário selecionar mais. Apesar da existência de diversos estudos sociométricos em contexto educacional, é de facto notório que existem poucos que realmente estudem a sociometria nas aulas de Educação Física, apresentando ainda menos que realizem uma intervenção ou aplicação de estratégias relacionadas com a formulação de grupos e equipas e posterior estudo comparativo do momento inicial e final.

Considerando a escassez da literatura, uma limitação na realização da discussão de resultados, pois não existe uma fonte de comparação entre os dados obtidos no presente estudo, torna-se difícil perceber se as estratégias aplicadas foram as corretas, porém, esse facto, também se encontra ligado às características do grupo em estudo.

Serão necessários mais estudos futuros que utilizem a sociometria em contexto escolar e, especialmente, nas aulas de Educação Física, pois denota-se uma ferramenta bastante acessível de adoção por parte do docente facilitando o processo de Ensino-Aprendizagem.

---

## **CAPÍTULO IV**

---

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS E BIBLIOGRAFIA**



---

## 1. Considerações finais do Estágio Pedagógico

Após terminarmos o Estágio Pedagógico, sentimos alívio e uma panóplia de sentimentos por todo o processo que levámos até à data. Toda a aprendizagem que tivemos, todos os obstáculos que conseguimos superar e todo o esforço que demonstrámos nesta etapa, fez com que nos sentíssemos concretizados após todos estes meses de trabalho árduo.

Consideramos que adquirimos bastantes ferramentas e instrumentos de trabalho para o nosso futuro enquanto profissionais docentes, tendo em conta as tarefas de planeamento, realização e avaliação que foram concretizadas. Não obstante, a aplicação de projetos em contexto escolar e o acompanhamento e assessoria ao cargo de diretor de turma foram uma mais-valia e um complemento adicional de aquisição de conhecimentos do contexto real da profissão.

Todas as tarefas inerentes ao planeamento, que foram as primeiras a serem concretizadas caracterizaram-se por ser as mais completas e foi nelas que ocorreram mais dúvidas. Inicialmente considerámos as mesmas muito complexas, mas, ao longo do passar do tempo, apercebemo-nos que a sua realização se tornou crucial para que o processo de ensino-aprendizagem fosse realizado com sucesso e de forma positiva, realçando a importância da dinamização de um plano anual completo e organizado.

Tendo em conta a dimensão realização, entendemos que a instrução é um ponto fundamental para as aulas de Educação Física, pois a mesma é fundamental e deve ser objetiva e direta ao pretendido. A utilização da demonstração denotou-se crucial como complemento à instrução, não só por ser a forma como expressamos o movimento, mas também por facilitar o processo de instrução. Por outro lado, a organização prévia da aula tornou-se constante e de importante realização como forma de rentabilizar o tempo disponível de aula e consequentemente o tempo de empenho motor dos alunos.

Torna-se importante falar das questões dilemáticas que surgiram ao longo do processo de ensino-aprendizagem. Denota-se muito importante pensar previamente na organização da turma ao longo dos exercícios, tendo em conta o tempo de prática disponibilizado, maximizando o tempo útil de aula e diminuindo o tempo de transições entre os exercícios. Ao longo do ano sentimos dificuldades em organizar a turma em pequenos grupos, pois sempre que colocávamos a turma em grupos reduzidos sentíamos maior dificuldade em fornecer *feedback* de qualidade a todos os alunos, visto que os mesmos se encontravam mais dispersos no espaço de aula. Por outro lado, quando colocávamos a turma em menos grupos tínhamos facilidade em fornecer *feedback*, porém, os alunos tinham menos tempo de prática e empenho motor nos exercícios.

---

Como forma de conclusão do tema, o tempo de empenho motor e o fornecimento de *feedback* tornam-se são considerados controversos, sendo difícil interligar ambos.

O clima positivo nas aulas esteve estritamente ligado à criação de rotinas e definição de regras de modo a garantir um ambiente favorável à aprendizagem. Não obstante, sentimos que a experiência no processo de ensino exigiu de nós certas modificações, permitindo o desenvolvimento de diversas competências tais como a capacidade de readaptar o processo de ensino e a aquisição de estratégias para os momentos imprevisíveis.

A realização da avaliação inicial em todas as unidades didáticas foi fundamental para a identificação do nível de proficiência inicial dos alunos, servindo como elemento orientador para a planificação do ensino. Tendo em conta toda a experiência adquirida no estágio pedagógico, achamos que existe muita margem de evolução, pois o percurso identifica-se como complexo e sujeito a mudanças.

Tendo em conta que o começo do estágio foi um pouco agitado e cheio de inseguranças, consideramos o nosso percurso como positivo, tanto a nível pessoal como académico. O Núcleo de estágio esteve sempre pronto a ajudar-se entre si assim como os orientadores e os professores da ESIDM que se demonstraram totalmente disponíveis para qualquer eventualidade. Pretendemos realçar a ligação que criámos com os nossos alunos e todo o apoio que fomos sentindo através deles. Confessamos que o caminho até aqui percorrido foi longo, mas cheio de experiências enriquecedoras e que sem dúvida ficarão guardadas na nossa memória.

---

## 2. Referências bibliográficas

Alonso, L. (2002). Competências Essenciais no Currículo: que práticas nas escolas? 145–176.

Alves, J., & Anjos, D. O. S. (2013). A importância das atividades lúdicas nas aulas de educação física no processo ensino aprendizagem.

Ancelin- Schutzenberger, A (1959), Qu'est-ce que la sociométrie?, *Bulletin de Psychologie*, 158-161.

Andrade, J., Cruz, A., Patrício, D., Correia, R., & Marques, A. (2020). Viabilidade do planeamento por etapas: visão dos estudantes-estagiários. *Journal of Sport Pedagogy & Research*, 6(1), 62–67. <https://doi.org/10.47863/cuwm8901>

Bakker, J., Bosman, A., Denessen, E., Krijger, M., & Bouts, R. (2007). Sociometric Status and Self-Image of Children with Specific and General Learning Disabilities in Dutch General and Special Education Classes. *Learning Disability Quarterly – Learn Disability Quart* 30, 47–62. <https://doi.org/10.2307/30035515>

Bartholomeu, D, Montiel, J, & Pessotto, F. (2011). Sociometria e habilidades sociais em alunos do ensino médio. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 2(2), 211-228.

Bonito, J. (2018). Sociometria p 1-42.

Brophy, J. (2011) History of Classroom Management. In: Evertson, C. M.; Weinstein, C. S. *Handbook of classroom management: research, practice, and contemporary issues*. New York/London: Routledge, 17-46.

Brustolin, C. (2006). Sociometria como fundamento teórico do psicodrama. *Curitiba: Sociedade Paranaense de psicodrama*. 1-48

Catunda, R., & Marques, A. (2017). Educação Física escolar: Referências para o Ensino de qualidade. In *Educação Física Escolar*

---

Coie, J.D., Dodge, K.A & Coppotelli, H. (1982), Dimensions and types of social status: a cross-age perspective, *Developmental Psychology*, 18:557-570.

Coie, J.D., Kupersmidt, J.B. (1983), A behavioral analysis of emerging social status in boys' groups, *Child Development*, 54:1400-1416.

Cunha, M., (2000). *O bom professor e sua prática* (10 ed) São Paulo: Papirus.

Dunnington, M.J. (1957), Behavioral differences of sociometric status groups in a nursery school, *Child Development*, 28:103-111.

Faria, W., Santos, M., Matucheski, F., & Kogut, C. (2011). O Bom Professor de Educação Física na ótica de Professores e Acadêmicos de Educação Física, 1-10.

Graça, A (2001). Breve roteiro da Investigação empírica na Pedagogia do Desporto: A investigação sobre o ensino da Educação Física. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1 (1) 104-113.

Graça, A., & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 401-421. <https://doi.org/10.5628/rpcd.07.03.401>

Godinho, M., Melo, F., Barreiros, J., & Mendes, R. (2007). *Controlo Motor e Aprendizagem* (3 ed).

Guerra, H. G. de, & Rosas, A. da S. (2011). Metodologias de ensino em educação física: os estilos de ensino segundo Mosston e Ashworth. *Atividades Físicas Inclusivas Para Pessoas Com Deficiência*, June, 101-196.

Inácio, G., Graça, M., Lopes, D., Lino, B., Teles, A., Lima, T., & Marques, A. (2015). Planeamento na Ótica dos Professores Estagiários de Educação Física: Dificuldades e Limitações. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 55-67. [https://doi.org/10.14195/1647-8614\\_48-1\\_4](https://doi.org/10.14195/1647-8614_48-1_4)

---

Januário, C. (2017). O Planejamento de jovens Professores em Educação Física. *Educação Física escolar: Referências para o ensino de qualidade*, 109–118.

Junior, A. (2014). Os Currículos de Educação Física e o Ensino por Unidades Didáticas. *Corpus et Scientia*, 10(2), 16–32.

Lewy, A. (1979). *Avaliação de currículo*. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo (EDUSP).

Macedo, S., & Caetano, A. P. (2020). A formação ética profissional docente: Significados, trajetórias e modelos. *Revista Exitus*, 1-30, e020028. <http://dx.doi.org/10.24065/2237-9460.2020v10n0ID1252>

Machado, E. A. (2020). Participação dos Alunos nos Processos de Avaliação - Texto de apoio. Projeto Maia - Instituto Da Educação, UL, 5, 1–16.

Martins, M., Costa, J., & Onofre, M. (2020). Os Estilos de Ensino em Educação Física: entre a teoria e a prática. ( <https://www.researchgate.net/publication/354219488>

Mateo, J. . (2000). La Evaluación Educativa, su práctica y otras metáforas. 1–19. <http://148.202.167.116:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/2646/>

Mesquita, I., Rosado, A., Januário, N., & Barroja, E (2008) Athlete's Retention of Coach's Instruction before a Judo Competition. *Journal of Sport Science and Medicine*, 7: 402-407.

Moreno, J. L. (1972). *Fundamentos de la sociometria*. Buenos Aires: Editorial.

Moreno, J. L. (1992). *Quem sobreviverá? Fundamentos da sociometria, psicoterapia de grupo e sociodrama*. (Vol. 1) Goiânia: Editora Dimensão.

Moreno, J. L. (1993). *Psicodrama*. São Paulo: Ed. Cultrix.

Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching physical education*. First online Editions, 76-291.

---

Newcomb, A. F., Bukowski, W. M., & Pattee, L. (1993). Children's peer relations: a meta-analytic review of popular, rejected, neglected, controversial, and average sociometric status. *Psychological bulletin*, 113(1), 99–128. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.113.1.99>

Nobre, P. (2015). Avaliação das Aprendizagens no Ensino Secundário: conceções, práticas e usos. *Conceptualização da Avaliação* [Universidade de Coimbra]. <http://hdl.handle.net/10316/29191>

Nobre, P. (2021). *Currículo e Avaliação em Educação Física: um manual pedagógico* (1a Edição).

Northway, M., & Weld, L. (1999). *Testes Sociométricos – Um Guia para Professores* Lisboa: Livros Horizonte.

Oliveira, C. (1999). Os jovens e os seus pares: estudo sociométrico e psicopatológico de uma população escolar. *Coimbra: Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra*. 1-96.

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

Parker, J.G & Asher, S.R (1987), Peer relations and later personal adjustment: are low-accepted children at risk?, *Psychological Bulletin*, 102:357-389.

Petrica, J. M. (2022). O Feedback Pedagógico Em Educação Física. Análise Do Comportamento De Feedback Evidenciado Por Professores Preparados Por Modelos Distintos. *Open Science Research V*, 350–362. <https://doi.org/10.37885/220609267>

Quina, J., Costa, F. & Diniz, J. (1995). Análise da Informação Evocada pelos Alunos em Aulas de Educação Física. Um Estudo sobre o Feedback Pedagógico. *In Boletim SPEF-Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 9–29.

---

RANGEL, M. (1994) Representações e reflexões sobre o “bom professor”. Rio de Janeiro: Vozes.

Reina, F. T., & Silva, W. (2020). A gestão da sala de aula de professores de Educação Física na Educação Básica. *Revista online de Política e Gestão Educacional*, 979–994. <https://doi.org/10.22633/rpge.v24iesp2.14327>

Rosado, A. & Mesquita, I (2011). Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução. In. *Pedagogia do desporto*, Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana. 69 – 130.

SCHMIDT, R. (1991) *Motor learning & performance: from principles to practice*. Champaign, Human Kinetics.

Silva, & Pinto. (1999). Análise de Planos de aulas dos Estagiários da FCDEF-UC. 1–45.

Simões, J., Fernando, C., & Lopes, H., (2014). Avaliar em Educação Física- A Necessidade de um Quadro Conceptual. *Problemáticas Da Educação Física I*, 17–23.

Tonello, M. G. M., & Pellegrini, A. M. (1998). A utilização da demonstração para a aprendizagem de habilidades motoras em aulas de Educação Física. *Revista Paulista de Educação Física*, 12(2), 107–114.

---

### **Legislação consultada**

Decreto-Lei n.º 43/2007, de 22 de fevereiro, artigo 14.º

Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho- Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória

Decreto-Lei n.º 240/2001 de 30 de agosto – Perfil de Desempenho Docente

Portaria n.º 243/2012, de 10 de agosto de 2012

Decreto 4650 de 14 de julho de 1918

Decreto 5096 de 13 de janeiro

Despacho 6605-A/2021, de 6 de julho

### **Outros documentos**

Regulamento Interno ESIDM

Aprendizagens Essenciais de Educação Física

Guia de Estágio Pedagógico 2022-23- Universidade de Coimbra



---

## **3. ANEXOS**

Anexo 1- Instalações desportivas ESIDM

<b>Espaços</b>	<b>Modalidades</b>	<b>Material</b>
<b>Ginásio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ginástica;</li> <li>- Badminton;</li> <li>- Voleibol;</li> <li>- Escalada;</li> <li>- Patinagem;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marcações de campos (oficiais de aprendizagem);</li> <li>- 6 tabelas de basquetebol;</li> <li>- Material de ginástica;</li> <li>- Espaldares;</li> <li>- 2 paredes de Escalada;</li> </ul>
<b>Polidesportivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Andebol;</li> <li>- Futsal;</li> <li>- Basquetebol;</li> <li>- Atletismo;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marcações de campos de diversas modalidades;</li> <li>- 6 tabelas de basquetebol;</li> <li>- 2 balizas de andebol/futsal;</li> </ul>
<b>Exterior</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Andebol;</li> <li>- Futsal;</li> <li>- Atletismo;</li> <li>- Basquetebol;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 campo de basquetebol;</li> <li>- 2 tabelas de basquetebol;</li> <li>- 1 campo de futsal/andebol;</li> <li>- 2 balizas de andebol/futsal;</li> <li>- 4 pistas de Atletismo (100 metros);</li> <li>- 1 caixa de areia;</li> </ul>
<b>Piscinas Municipais</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Natação;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 pistas de 50 metros;</li> <li>- 1 pista de 25 metros (opcional);</li> </ul>
<b>Pavilhão Mário Mexia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Andebol;</li> <li>- Futsal;</li> <li>- Basquetebol;</li> <li>- Voleibol;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marcações de campos de diversas modalidades;</li> <li>- 8 tabelas de basquetebol;</li> <li>- 2 balizas de andebol/futsal;</li> <li>- 3 redes de voleibol;</li> <li>- 6 postes;</li> </ul>

Anexo 2- Caracterização do grupo disciplinar de Educação Física

<b>Nome</b>	<b>Ensino</b>	<b>Cargos que desempenha</b>
Rafael Baptista	3º Ciclo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordenador Pedagógico do grupo 620;</li> <li>- Coordenador do Departamento de Expressões;</li> <li>- Professor cooperante FCDEF-UC;</li> <li>- Professor de Educação Física;</li> <li>- Coordenador do conselho pedagógico;</li> </ul>
<b>Ensino</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Cargos</b>
Básico	4	-
Secundário	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordenador dos diretores de turma;</li> <li>- Coordenador do conselho pedagógico;</li> <li>- Subdiretora da ESIDM;</li> <li>- Secretariado do ensino secundário;</li> </ul>
Desporto Escolar	2	1- Desporto Escolar- Badminton 1- Desporto Escolar- Voleibol
Diretores de turma		4
Professores estagiários		4

Anexo 3- Nível de Proficiência inicial da turma nas Unidades Didáticas

Número	Ginástica de Solo	Voleibol	Natação	Atletismo	Futebol	Basquetebol
1	NI	NI/E	NE/A	NI/E	NE	NI
2	NI	NI	NI	NI	NI	NI
3	NI	NI/E	NI/E	NI/E	NI/E	NI
4	NE	NA	NI/E	NI/E	NI	NI
5	NI	NI/E	NI	NI/E	NI	NI
6	NE	NI/E	NE	NI/E	NI	NI
7	NI/E	NE	NE	NE	NA	NI/E
8	NI	NE	NE	NE	NA	NI/E
9	NI	NI/E	NE	NE	NA	NI/E
10	NI/E	NE	NA	NE/A	NA	NI/E
11	NI	NI/E	NI/E	NI/E	NE	NI
12	NI	NI/E	NI	NI/E	NI/E	NI
13	NI/E	NE	NE	NE	NA	NI/E
14	NI/E	NE	NI/E	NI/E	NI/E	NI/E
15	NE	NA	NI/E	NI/E	NI	NI
16	NI	NI/E	NI/E	NI/E	NE	NI
17	NI/E	NI/E	NA	NI/E	NI	NI
18	NI/E	NI/E	NI/E	NI/E	NI	NI
19	NE	NE/A	NE/A	NI/E	NI/E	NI
20	NI	NI/E	NI/E	NI/E	NI	NI
21	NI	NI/E	NI/E	NI/E	NI/E	NI
22	NI/E	NE	NE	NE/A	NE	NE/A
23	NI	NI/E	NI	NI/E	NE	NI
24	NE/A	NE/A	NE/A	NI/E	NI/E	NI
25	NI	NI/E	NE	NI/E	NE	NE
26	NI	NE	NE	NI/E	NE/A	NE
27	NI	NE	NE	NI/E	NE/A	NE
28	NE	NE/A	NE	NI/E	NIE	NI

**Legenda:** NI- Nível Introdutório; NI/E- Nível Introdutório/Elementar; NE- Nível Elementar; NE/A- Nível Elementar/Avançado; NA- Nível Avançado;

Anexo 4- Planificação anual 7ºB

Planificação 1º Período

Mês	Setembro						Outubro								
Data	20		22	27		29	4		6	11		13	18		
Nº de aula (50')	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Espaços	Sala 0.6		Gin	Gin		Gin	Gin		Gin	Gin		Gin	Gin		
Unidades Didáticas	Apresentação		FitEscola	FitEscola		Ginástica	Ginástica		Voleibol	Ginástica		Condição Física	Voleibol		
Momentos de Avaliação	AFI						AF		AFI						

												Novembro				
20	25			27	3		8		10	15		17	22		24	
15	16	17		18	19		20	21	22	23	24	25		26	27	28
Gin		Gin		Gin	Gin		Gin		Gin	Gin		Visita/Estudo	Gin		MU/Sala	
Ginástica	Voleibol	Condição física		Ginástica	Voleibol		Ginástica		Condição física	Ginástica			Ginástica		Teste	
AF												AS		AS		

												Dezembro			
29		6			13		15								
29	30	31	32	33	34	35									
Gin		Piscina			Piscina			MU/Sala							
Voleibol	Autoavaliação	Natação			Semana EF										
AF	AS	AFI													

Planificação 2º Período

Mês	Janeiro												
Data	3		5	10		12	17		19	24		26	
Nº de aula (50')	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	
Espaços	Piscina		MU	Piscina		MU	Piscina		MU	Piscina		EXT	
Unidades Didáticas	Natação		Voleibol	Natação		Voleibol	Natação		Voleibol	Natação		Condição Física	
Momentos de Avaliação	AF								AS	AF			

Fevereiro														
31		2	7		9	14		16	23	28		2	7	
48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62
Piscina		EXT	Piscina		EXT	Piscina		EXT	EXT	Piscina/EXT		EXT	Piscina/EXT	
Natação		Atletismo	Natação		Atletismo	Natação		Atletismo	Atletismo	Atletismo		Futebol	Atletismo	
		AFI	AF			AS		AF				AFI		

Março									
9	14		16	21		23	28		30
63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
EXT	POLI		EXT	POLI		EXT	POLI/Sala		POLI
Futebol	Atletismo	Condição física	Futebol	Atletismo	Autoavaliação	Condição física	Atletismo	Teste	Futebol
AF					AS	AF	AS		AF





Planificação 3º Período


Mês	Abril				Maio								
Data	18	20	27	2	4	9	11	16	18				
Nº de aula (50')	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85
Espaços	POLI		POLI	POLI	POLI		POLI	POLI		POLI	POLI		POLI
Unidades / Matérias Didáticas	Futebol	Condição Física	Basquetebol	Basquetebol	Futebol	Basquetebol	Futebol	Basquetebol	Basquetebol	Basquetebol	Basquetebol	Basquetebol	FitEscola
Momentos de Avaliação	AF		AFI		AF			AS	AF				

Junho										
23		25	30		1	6		13		
86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	
POLI		POLI/sala		POLI		POLI		POLI		
FitEscola	Plogging	Teste	Basquetebol		Condição física	Basquetebol	Condição física	Aula Aberta	Autoavaliação	
AS			AF		AS					

## Anexo 7- Modelo de Plano de Aula



Plano de Aula n° 79						
Professor Orientador: Rafael Baptista		Data: 04/05/2023		Hora: 10:20h-11:10h		
Professora Estagiária: Ana Urbano		Local: POLI;		Período: 3ºP		
Ano/Turma: 7ºB		Nº da aula: 79 (3ª da UD)		UD: Basquetebol;		
Tempo: 50' m		Nº de Alunos: 28		Nº de Alunos Dispensados: 1 falta de presença;		
Função Didática: Introdução;						
Estilos de Ensino: por comando, por tarefa;						
Recursos Materiais: 14 bolas de basquetebol, sinalizadores baixos, cones altos, 20 coletes;						
Objetivos Gerais: Introdução: Drible (proteção e progressão); passe (peito e picado); lançamento em apoio;						
Tempo		Objetivos específicos	Descrição da tarefa	Organização	Componentes Críticas	Critérios de Êxito
T	P					
<b>Parte inicial</b>						
10:25 - 10:30	5'	- Abordagem geral relativamente aos conteúdos a lecionar ao longo da aula;  - Preparação para a aula; - Ativação geral, elevando a capacidade fisiológica; - Diminuição do risco de lesão;	- Introdução à aula e explicação dos conteúdos a abordar; - Retificação de comportamentos/normas de funcionamento; - Realização da chamada;  <b>Familiarização com a bola:</b> - Toques com os dedos cima/baixo; - Passagem da bola à volta da cabeça/cintura; - Realização do "8" estático/dinâmico em ambos os sentidos;		- Tronco direito; - Olhar dirigido para a frente; - MI à largura dos ombros; - MI semi-fletidos; - Passagem da bola pelos MI de forma alternada;	- Manter o olhar dirigido para a frente; - Manter o centro de gravidade baixo; - No "8" passar a bola pelos MI sem deixar a bola cair no chão;
<b>Parte fundamental</b>						
10:30 - 10:35	5'	- Introdução do drible (proteção e progressão);	<b>Exercício 1: Circuito de drible</b> - Ao 1º sinal sonoro os alunos iniciam o drible de proteção na linha lateral; - Ao 2º sinal sonoro realizam drible de progressão até à outra linha lateral;		<b>Drible progressão</b> 1) Batimento realizado através da flexão do pulso; 2) Olhar dirigido para a frente; 3) Altura do ressalto da bola ao nível da cintura; <b>Drible proteção</b> 1) Altura do ressalto da bola baixo e MI fletidos; 2) Proteger a bola da intervenção do adversário com os MI e MS contrários à mão do batimento;	<b>Drible de progressão:</b> nível da cintura, olhar dirigido para a frente, flexão do pulso no momento de batimento; <b>Drible de proteção:</b> nível baixo e MI fletidos, proteger a bola do adversário;
10:35 - 10:45	10'	Introdução do passe de peito e picado:	<b>Exercício 2: Passe</b> A pares os alunos realizam passe de peito e passe picado; - Ao sinal sonoro formam trios e realizam os dois tipos de passe com oposição no centro;		<b>Passe de peito:</b> 1) Bola segura com as duas mãos à altura do peito, dedos para cima, polegares na parte posterior da bola; 2) Extensão dos MS na direção do alvo e rotação externa dos pulsos; <b>Passe picado:</b> 1) Bola à altura do peito, dedos para cima, polegares na parte posterior da bola; 2) Extensão dos MS na direção do solo e para a frente; 3) Rotação externa dos pulsos;	- Correr para perto de um colega para de seguida receber a bola e tocar no mesmo de forma que este fique apanhado;  - Realizar os dois tipos de passe; - Não andar com a bola na mão nem utilizar o drible
10:45 - 10:55	10'	Introdução do lançamento em apoio;	<b>Exercício 3: Lançamento em apoio</b> - Mão lançadora + impulsão a pares; - Mão lançadora + mão de apoio + impulsão a pares; - Lançamento ao cesto a várias distâncias;		<b>Lançamento em apoio</b> 1) Mão lançadora colocada por baixo da bola, a outra mão colocada ligeiramente ao lado e à frente; 2) Cotovelo colocado por baixo da bola (90º); 3) A bola sai da mão quando o MS que a impulsiona atinge a extensão completa; 4) Flexão completa do pulso e dos dedos;	<b>Lançamento em apoio:</b> efeito de "back-spin" no momento de extensão completa do MS lançador;
<b>Parte final</b>						

10:55 - 11:00	5'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diminuição gradual da FC e da temperatura corporal;</li> <li>- Retorno à calma;</li> <li>- Alongamentos estáticos de baixa intensidade;</li> <li>- Recuperação muscular;</li> </ul>	<p><b>Retorno à calma</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrumação do material;</li> <li>- Alongamentos estáticos dados por um aluno;</li> </ul> <p><b>Balanco final:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Balanço e reflexão da aula;</li> <li>- Abordagem dos conteúdos a realizar na aula seguinte;</li> </ul>	
---------------------	----	--	---	---

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

O presente planeamento foi realizado tendo em conta a planificação anual que dita que na aula 3 da Unidade Didática de Basquetebol, são introduzidos o passe (peito e picado), drible (progressão e proteção) e lançamento em apoio.

A parte inicial permite abordar os objetivos gerais da aula a realizar, para tal, é constituída pela realização da preleção inicial composta por: explicação dos conteúdos a serem abordados, retificação de comportamentos/normas de funcionamento e formulação de grupos.

De seguida será realizado o aquecimento, composto por familiarização com a bola. A parte fundamental é composta por 3 exercícios. O primeiro introduz os dois tipos de drible, o segundo introduz os dois tipos de passe e, por último, é introduzido o lançamento em apoio recorrendo a diversas progressões.

A parte final da aula é composta pela arrumação do material assim como a realização dos alongamentos dados por 1 aluno com o objetivo de diminuir a FC e baixar a temperatura corporal. Existe para terminar, um pequeno momento de balanço final acerca dos aspetos observados ao longo da aula, dando informações para a aula seguinte.

Os estilos de ensino utilizados para este tipo de exercícios são o estilo de ensino por comando e por tarefa. No ensino por comando, o professor apresenta a tarefa (estímulo) para que de seguida haja uma resposta por parte dos alunos, estimulando a capacidade de memória competindo ao professor tomar todas as decisões na aula. No ensino por tarefa, as decisões concernentes ao Pré-Impacto e Pós-Impacto continuam a ser atribuídas pelo professor, no entanto, há uma transferência das decisões do professor para os estudantes, no que tange à execução das atividades práticas durante o desenvolvimento da aula (Guerra & Rosas, 2011).

**Referências:** Guerra, H. G. de, & Rosas, A. da S. (2011). Metodologias de ensino em educação física: os estilos de ensino segundo Mosston e Ashworth. *Atividades Físicas Inclusivas Para Pessoas Com Deficiência*, June, 101–196.



## Anexo 10- Extensão e Sequência de Conteúdos- Basquetebol

Extensão e Sequência de Conteúdos- UD Basquetebol												
Mês		abril				maio				junho		
Dia da semana		5ª	5ª	5ª	5ª	3ª		3ª		3ª		
Dia do mês		20	27	4	11	16		30		6		
Nº de Aula (UD)		1	2	3	4	5	6	7	8	9 10		
Nº de Aula (PA)		75	76	79	82	83	84	89	90	92 93		
Domínio Psicomotor	Componentes Técnicas	Espaço	POLI	POLI	POLI	POLI	POLI		POLI			
		Drible de progressão	AFI	AFI	I	E	E	E	C		AS	
		Drible de proteção	AFI	AFI	I	E	E	E	C		AS	
		Passe de peito	AFI	AFI	I	E	E	E	C		AS	
		Passe picado	AFI	AFI	I	E	E	E	C		AS	
		Lançamento em apoio	AFI	AFI		I	E	E	C		AS	
		Lançamento na passada	AFI	AFI		I	E	E	C		AS	
	Componentes Táticas	Situações de Jogo	Mudanças de direção	AFI	AFI			I	E	C		AS
			1x1, 2x2, 3x3	AFI	AFI			I	E	C		AS
			Superioridade numérica	AFI	AFI			I	E	C		AS
			Passe e corte	AFI	AFI			I	E	C		AS
			Reação à penetração	AFI	AFI			I	E	C		AS
			Atitude ofensiva (desmarcação)	AFI	AFI			I	E	C		AS
			Atitude Defensiva (marcação)	AFI	AFI			I	E	C		AS
Ressalto	AFI	AFI			I	E	C		AS			
Domínio Sócio-Afetivo	Atitudes e Valores	AF									AS	
		Excelência e Exigência	C	C	C	C	C	C	C	C	C	
		Respeito e Cordialidade	C	C	C	C	C	C	C	C	C	
		Responsabilidade	C	C	C	C	C	C	C	C	C	
		Espírito desportivo	C	C	C	C	C	C	C	C	C	
		Cidadania e Participação	C	C	C	C	C	C	C	C	C	
Domínio Cognitivo	Desenvolvimento do Domínio Cognitivo	Liberdade	C	C	C	C	C	C	C	C		
		Regras da Modalidade	E	E	E	E	E	E	E	E		
		Identificação dos recursos e Materiais	E	E	E	E	E	E	E	E		

Legenda	
AFI	Avaliação Formativa Inicial
I	Introdução
E	Exercitação
AF	Avaliação Formativa
C	Consolidação
AS	Avaliação Sumativa



Reflexão Crítica / Relatório da Aula 79	
Dia 04/05/2023	
Objetivo: Introdução: Drible (proteção e progressão); passe (peito e picado); lançamento em apoio;	
<b>Planeamento da aula</b>	<p>O presente planeamento foi realizado para a aula número setenta e nove da turma 7ºB (3ª da UD). No que concerne ao planeamento realizado, o mesmo foi cumprido com êxito na sua totalidade sofrendo pequenos ajustes. O lançamento em apoio não foi introduzido.</p> <p><b>As diferentes fases da aula foram:</b></p> <p><b>1- Preleção inicial:</b> Introdução à aula e explicação dos conteúdos a avaliar; Retificação de comportamentos/normas de funcionamento; Realização da chamada.</p> <p><b>2- Aquecimento:</b> familiarização com a bola;</p> <p><b>3- Parte fundamental:</b></p> <p><b>Exercício 1:</b> Drible de proteção + drible de progressão;</p> <p><b>Exercício 2:</b> Em trios: passe de peito + passe picado + passe com oposição;</p> <p><b>Exercício 3:</b> Em pares: mão lançadora + mão lançadora com mão de apoio + lançamento em apoio em várias distâncias;</p> <p><b>Parte final/Retorno à calma:</b> balanço final e alongamentos estáticos;</p>
<b>Instrução</b>	<p>Na preleção inicial referi os objetivos e os exercícios que iriam ser realizados na aula e realizei uma breve explicação de como iria decorrer e ser organizada, para além de identificar perante os alunos os conteúdos que iriam ser introduzidos. Considero que tive um discurso claro e objetivo. Na mesma, construí os grupos para facilitar a dinâmica da aula. Na instrução do aquecimento, dei a possibilidade de os alunos realizarem drible e lançamento de forma livre. Após a preleção inicial os alunos deslocaram-se</p>
	<p>ordenadamente para o espaço destinado ao primeiro exercício, onde foi realizado um circuito de drible e lançamento. Ao longo dos exercícios referi a instrução dos mesmos sempre demonstrando com alguns alunos juntamente com a instrução verbal. Relativamente aos momentos de instrução entre exercícios creio que o meu discurso foi perceptível para os alunos, pois entenderam o que tinham de executar. Na presente aula forneci maioritariamente <i>feedback</i> corretivo e individual tendo em conta os conteúdos que foram introduzidos.</p>
<b>Gestão</b>	<p>Em termos de material para a aula tive disponível 26 bolas, o que, com 25 alunos a realizar prática tive a oportunidade de fornecer aos alunos uma aula bastante dinâmica e com muito tempo de empenho motor.</p> <p>No que diz respeito à componente da organização e gestão da aula, apresentei transições rápidas e não necessitei de material a não ser as bolas. Do aquecimento para o exercício 1 a transição foi fluida, pois os exercícios não necessitavam de material no espaço, apenas dividi os alunos pela linha de fundo do campo todos ao lado uns dos outros. A passagem do exercício 1 para o 2 foi bastante positiva, pois os alunos já se encontravam no espaço destinado ao exercício. Em termos de espaço, utilizei todo o campo disponível de forma a manter os alunos dentro da tarefa.</p> <p>O meu posicionamento foi maioritariamente adequado e regular, apesar de ter conseguido ter todos os alunos no meu campo de visão, para uma melhor observação da execução técnica, posicionei-me à frente deles circulando para obter uma melhor observação. Considero que a aula foi bastante dinâmica e o facto de apresentar transições rápidas fez com que os alunos não se dispersassem e não saíssem fora da tarefa.</p>
<b>Clima</b>	<p>O clima da aula foi positivo de forma geral e os alunos mostraram-se empenhados para a prática. Apesar da turma apresentar ainda alunos com comportamentos desviantes constantes, o mesmo não foi observado na presente aula. Os alunos foram mais disciplinados, o que contribuiu para um bom clima de aula.</p>

<b>Disciplina</b>	Ao longo da aula não tive a necessidade de intervir muitas vezes, pois os alunos raramente apresentaram comportamentos negativos e desviantes. Consegui manter a disciplina no espaço de aula, não ocorrendo comportamentos onde fosse necessário tomar outro tipo de medidas.
<b>Decisões de Ajustamento:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- O aquecimento foi realizado de forma livre, cada aluno realizava drible e lançamento com 1 bola;</li> <li>- Não foi realizada a introdução do lançamento em apoio pois foi utilizada a parte final para ensaiar a coreografia para o SARAU;</li> <li>- Não foram realizados os alongamentos estáticos;</li> </ul>
<b>Aspetos positivos mais salientes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Combinar o sinal de “meia-lua” em que os alunos têm 5 segundos para se organizarem à frente da professora. Este método facilita a aula e rentabiliza o tempo de prática da mesma;</li> <li>- Controlo e disciplina da turma;</li> <li>- Muito tempo de empenho motor e transições rápidas;</li> <li>- Exercícios bem estruturados e dinâmicos;</li> <li>- Circular por fora do campo e na lateral do campo, permitiu observar melhor a execução técnica dos alunos;</li> </ul>
<b>Oportunidades de melhoria:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuidado no domínio terminológico dos conteúdos a abordar;</li> <li>- Melhorar a projeção de voz;</li> <li>- Ser mais assertiva no momento de retificação do comportamento;</li> <li>- Ser mais assertiva no momento de fornecer <i>feedback</i>;</li> </ul>
<b>Observações</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verificou-se uma falta de presença;</li> <li>- 1 aluno de atestado médico;</li> <li>- 1 aluna faltou e esteve no ensaio do Sarau;</li> </ul>

## Anexo 16- Grelha de Assiduidade e Comportamento

Mapa de Assiduidade- 1º Período																								
		Setembro				Outubro							Novembro							Dezembro				
		20	22	27	29	4	6	11	13	18	20	25	27	3	8	10	15	17	22	24	29	6	13	15
1	A	P	P	P	P	P	AM	AM	AM	P	P	P	P	P	P	F	P	P	P	P	P	P		
2	B	P	F	P	F	F	P	P	P	P	P	P	P	P	F	P	P	P	P	F	P	F	F	
3	E	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
4	C	P	P	P	P	P	FM	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	F	P	
5	C	P	P	P	F	P	P	P	FM	P	P	F	P	P	P	P	P	F	F	P	F	P	P	
6	C	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	F	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
7	D	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	FA	FA	P	P	P	P	P	P	P	
8	D	P	P	P	P	P	P	P	F	P	P	P	P	P	FA	FA	P	P	P	P	P	P	P	
9	F	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	F	F	P	P	P	P	P	P	P	P	
10	F	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
11	G	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
12	G	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	FA	P	P	P	P	P	P	P	
13	J	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	F	P	P	P	P	P	P	P	P	
14	J	P	P	F	P	F	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	F	P	P	
15	L	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	F	P	P	P	P	P	F	P	P	
16	L	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
17	L	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
18	M	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
19	M	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
20	N	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
21	N	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
22	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	F	FA	FA	P	F	P	P	P	F	P	
23	F	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	
24	F	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	F	P	P	P	P	P	P	P	P	
25	F	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
26	T	P	P	P	P	P	FM	P	P	P	P	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	
27	T	P	P	P	P	P	FM	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
28	Z	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	

P	Presente
F	Falta Injustificada
FA	Falta de Atraso (pontualidade)
FM	Falta de Material
AM	Atestado médico

		Empenho e comportamento																						
		Setembro				Outubro							Novembro						Dezembro					
		20	22	27	29	4	6	11	13	18	20	25	27	3	8	10	15	17	22	24	29	6	13	15
1	A	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	F	+	+	+	+	+	+		
2	B	+	F	+	F	F	+	+	+	+	+	+	+	F	+	+	+	+	+	+	F	+		
3	B	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
4	C	+	+	-	-	+	FM	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
5	C	+	+	+	F	+	+	FM	+	+	F	+	+	+	+	+	+	F	F	+	+	F		
6	C	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	F	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
7	D	+	-	+	+	+	+	-	+	+	-	+	+	-	+	-	+	+	+	+	+	+		
8	D	+	+	+	+	-	-	-	+	F	+	-	+	+	+	-	+	-	+	+	+	+		
9	F	+	-	-	-	+	+	+	-	-	+	+	-	+	F	F	+	+	-	+	+	+		
10	F	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
11	G	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
12	G	+	+	-	-	-	-	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	+		
13	Jc	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	F	+	+	+	+	+	+	+		
14	Jc	+	+	F	+	F	+	+	-	-	+	-	-	-	+	+	+	-	+	+	+	F		
15	L	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	F	+	+	+	+	+	+	F		
16	L	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
17	L	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
18	M	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
19	M	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
20	M	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+		
21	M	+	+	+	+	+	+	-	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
22	P	+	-	+	+	+	+	-	+	+	-	+	+	+	F	+	-	+	+	+	+	+		
23	R	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
24	R	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	F	+	+	+	+	+	+	+		
25	R	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
26	T	+	+	+	+	+	+	FM	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
27	T	+	+	+	+	+	+	FM	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
28	Z	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

Semana da Educação Física

## *Sequência de Ginástica de Solo*

- Em grupo, devem construir uma sequência com os elementos de ginástica de solo abordados ao longo das aulas;
- Os **elementos de ligação** são de utilização obrigatória;
- A sequência será realizada em grupos (4 ou 3 elementos);
- Devem realizar no mínimo 4 elementos gímnicos e 3 elementos de ligação;

**Exemplo:** Rolamento à frente, **meia-volta**, rolamento à retaguarda, **troca-passo**, **salto tesoura**, avião, troca-passo, ponte;

*Bom trabalho!!*



## Anexo 18- Critérios e Ponderações de Avaliação

DOMÍNIOS e PONDERAÇÕES	DOMÍNIOS DE APRENDIZAGENS/ TEMAS	CRITÉRIOS	DESCRITORES	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS	PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
<b>ATIVIDADES FÍSICAS (80%)</b>  COMPETÊNCIAS NAS ATIVIDADES FÍSICAS (40%)  PRÁTICA/ EXERCITAÇÃO DAS ATIVIDADES FÍSICAS (40%)	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Mobilização de capacidades.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro.</li> </ul>	A), B), C), D), E), F), G), I) e J)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Listas de verificação;</li> <li>Observação direta;</li> <li>Vídeos/áudios;</li> <li>Relatórios;</li> <li>Reflexão Crítica;</li> <li>Testes (com e sem consulta);</li> <li>Diários de exercícios.</li> </ul>
	EXPLORAÇÃO DA NATUREZA		<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza Atividade de Exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.</li> </ul>	A), B), C), D), E), F), G), I) e J)	
	ATLETISMO		<ul style="list-style-type: none"> <li>Compõe, realiza e analisa da Ginástica, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</li> </ul>	A), B), C), D), E), F), G), H), I) e J)	
	GINÁSTICA		<ul style="list-style-type: none"> <li>Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</li> </ul>		
	RÍTMICAS EXPRESSIVAS		<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de Jogos de Raquetas, aplicando as regras específicas da modalidade.</li> </ul>		
	RAQUETAS		<ul style="list-style-type: none"> <li>Patina adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnicas elementares e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».</li> </ul>		
	PATINAGEM		<ul style="list-style-type: none"> <li>Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</li> </ul>		
	NATAÇÃO		<ul style="list-style-type: none"> <li>Cumprir as tarefas propostas, revelando empenho e brio na sua execução.</li> </ul>		
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Participa ativamente em todas as situações, procurando o êxito pessoal e do grupo.</li> </ul>		
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza e analisa, no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências técnicas e do regulamento.</li> </ul>		
		Promoção de uma cidadania ativa e interventiva.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, aceitando o seu apoio, nos esforços de aperfeiçoamento próprio e as dificuldades por ele(s) reveladas.</li> <li>Coopera nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.</li> <li>Assume compromisso e responsabilidade de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.</li> </ul>	B), C), D), E), F), H), I) e J)	
<b>APTIDÃO FÍSICA 10% (5%+5%)</b>	CAPACIDADES CONDICIONAIS E COORDENATIVAS GERAIS	Mobilização de capacidades.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.</li> </ul>	A), B), C), D), E), F), G), I) e J)	<ul style="list-style-type: none"> <li>FITescola®;</li> <li>Testes (com e sem consulta);</li> <li>Listas de verificação;</li> <li>Observação direta.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Eleva o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, aplicando os processos de elevação e manutenção da condição física.</li> <li>Compõe e realiza esquemas individuais e em grupo de competências motoras básicas, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas (e.g. cross fit, bootcamp).</li> </ul>	A), B), C), D), E), F), G), I) e J)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Observação direta;</li> <li>Testes (com e sem consulta);</li> <li>Listas de verificação;</li> <li>Observação direta;</li> <li>Vídeos/áudios.</li> </ul>
<b>CONHECIMENTOS 10%</b>	CONHECIMENTOS SOBRE AS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	Integração e mobilização de saberes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Análise e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização, participação e ética desportiva.</li> <li>Conhece as regras básicas das diferentes modalidades desportivas aplicando-as no contexto de aula.</li> <li>Conhece e interpreta os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, aplicando as regras de higiene e de segurança.</li> <li>Relaciona aptidão física e saúde, identificando os benefícios do exercício físico para a saúde.</li> <li>Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, reconhecendo a importância dos jogos olímpicos e paraolímpicos.</li> </ul>	A), B), C), D), E), F), G), H), I) e J)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Relatórios;</li> <li>Trabalhos de pesquisa/projeto;</li> <li>Testes (com e sem consulta).</li> </ul>

## Anexo 19- Protocolo de Avaliação formativa inicial

Protocolo de Avaliação Formativa Inicial- Basquetebol  
7ºB 2022/2023 3ºPeríodo Ana Urbano



Conteúdos		Descrição do Exercício	Componentes Críticas	Critérios de Avaliação	
Componentes técnicas	Drible de progressão	- Em situação de exercício critério: - 1x0; - 1x1; - 2x1; - 2x2; - 3x2 - Situação de jogo de 3x3;	O aluno deve: 1) Contactar a bola com a mão aberta, com os dedos estendidos e afastados; 2) Batimento realizado através da flexão do pulso; 3) Tronco ligeiramente inclinado à frente; 4) Olhar dirigido para a frente; 5) Driblar a bola à frente e ao lado do pé; [no sentido do deslocamento]; 6) Altura do ressalto da bola ao nível da cintura; 7) Driblar com a mão mais afastada do defensor;	1	Contacto dos dedos com a bola;
				1	Flexão do pulso no batimento;
				1	Olhar dirigido para frente;
				2	Bola impulsionada para a frente ao nível da cintura;
	Drible de proteção	- Em situação de exercício critério: - 1x0; - 1x1; - 2x1; - 2x2; - 3x2 - Situação de jogo de 3x3;	O aluno deve: 1) Altura do ressalto da bola baixo e MI fletidos; 2) Impulsionar a bola para a frente pela flexão e extensão do MS; 3) Contactar a bola com os dedos estendidos e afastados; 4) Proteger a bola da intervenção do adversário com os MI e MS contrários à mão do batimento (entre a bola e o defesa); 5) Libertar o olhar da bola.	2	Altura do ressalto da bola baixo e MI fletidos;
				1	Contacto dos dedos com a bola;
				1	Drible com o MS e MI mais afastados do defesa;
				1	Olhar dirigido para a frente;
	Passe de peito	- Em situação de exercício critério: - 1x0; - 1x1; - 2x1;	O aluno deve: 1) Partir da Posição de Tripla Ameaça, com olhar fixo para onde se vai passar a bola; 2) Bola segura com as duas mãos; 3) Cotovelos colocados naturalmente ao lado do corpo;	1	Segurar a bola com as duas mãos;
				1	Bola à frente do peito, polegares na parte posterior da bola;
		- 2x2; - 3x2 - Situação de jogo de 3x3;	4) Bola à altura do peito, dedos para cima, polegares na parte posterior da bola; 5) Extensão dos MS na direção do alvo e rotação externa dos pulsos [terminar com as palmas das mãos viradas para fora e os polegares a apontar para dentro e para baixo]; 6) Avanço de um dos apoios na direção do passe; 7) Trajetória da bola tensa, dirigida ao alvo.	2	Extensão dos MS na direção do alvo e rotação externa dos pulsos;
				1	Avanço de um dos apoios;
	Passe picado	- Em situação de exercício critério: - 1x0; - 1x1; - 2x1; - 2x2; - 3x2 - Situação de jogo de 3x3;	O aluno deve: 1) Partir da Posição de Tripla Ameaça, com olhar fixo para onde se vai passar a bola; 2) Cotovelos colocados naturalmente ao lado do corpo; 3) Bola à altura do peito, dedos para cima, polegares na parte posterior da bola; 4) Extensão dos MS na direção do solo e para a frente; 5) Rotação externa dos pulsos (terminar com as palmas das mãos viradas para fora e os polegares a apontar para dentro e para baixo); 6) Avanço de um dos apoios na direção do passe.	1	Bola à frente do peito, polegares na parte posterior da bola;
				2	Extensão do MS na direção do solo e para a frente;
				2	Rotação externa dos pulsos;
	Receção	- Em situação de exercício critério: - 1x0; - 1x1; - 2x1; - 2x2; - 3x2 - Situação de jogo de 3x3;	O aluno deve: 1) Olhar dirigido para a bola; 2) Assinalar a mão alvo; 3) Mãos em forma de concha com os dedos bem afastados; 4) Ir ao encontro da bola, fletindo os MI e inclinando o tronco com as mãos à frente do corpo; 5) Dirigir os MS em extensão na direção da bola; 6) No momento de contacto com a bola efetuar uma flexão dos MS (para amortecer a bola);	1	Olhar dirigido para a bola;
				2	Mãos em forma de concha e dedos afastados;
				2	MS em extensão na direção da bola;



	<b>Lançamento em apoio</b>	- Em situação de exercício critério: - 1x0; - 1x1; - 2x1; - 2x2; - 3x2 - Situação de jogo de 3x3;	O aluno deve: 1) Enquadrar com o cesto olhar [dirigido para o cesto]; 2) MI fletidos, com os pés à largura dos ombros, com o pé do lado da mão que lança ligeiramente avançado; 3) Pega da bola: mão lançadora colocada por baixo da bola com os dedos afastados e a apontar para cima; a outra mão colocada ligeiramente ao lado e à frente; 4) Cotovelo colocado por baixo da bola [braço e antebraço formam um ângulo de 90°]; 5) Lançamento da bola por cima e à frente da cabeça [ver o cesto por baixo da bola]; 6) A bola sai da mão quando o MS que a impulsiona atinge a extensão completa; 7) Flexão completa do pulso e dos dedos [provocando um efeito de <i>back-spin</i> na bola]; 8) Partir da posição de tripla ameaça;	2	Enquadramento com o cesto;
			1	MI fletidos, pés à largura dos ombros;	
			1	Pega da bola (mão lançadora por baixo);	
			1	Cotovelo a 90° e flexão do pulso da mão lançadora;	
	<b>Lançamento na passada</b>	- Em situação de exercício critério: - 1x0; - 1x1; - 2x1; - 2x2; - 3x2 - Situação de jogo de 3x3;	O aluno deve: 1) Corrida oblíqua em relação ao cesto; 2) Os dois apoios são realizados a dois tempos, sendo o primeiro apoio realizado com o pé mais distante do cesto; 3) Impulsão vertical junto ao cesto com a elevação do joelho que realizou o primeiro apoio; 4) A mão lançadora é a que está mais perto da linha lateral; 5) Flexão final do pulso do MS lançador;	2	Realização dos 2 apoios a dois tempos;
			1	Impulsão vertical e elevação do joelho do 1º apoio;	
			1	Lançamento com o MS de fora;	
			1	Flexão final do pulso da mão lançadora;	

Conteúdos		Descrição do Exercício		Componentes Críticas		Critérios de Avaliação	
<b>Componentes táticas</b>	<b>Atacante com bola</b>	- Em situação de exercício critério: - 2x2; - 3x2 - Situação de jogo de 3x3;		O aluno deve: 1) Assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição.		5	Assume uma posição facial ao cesto, observando o jogo;
	<b>Posição base</b>	<b>Ofensiva</b>	- Em situação de exercício critério: - 2x2; - 3x2 - Situação de jogo de 3x3;	O aluno deve: 1) Pés afastados à largura dos ombros com os joelhos semi-fletidos com um apoio ligeiramente mais avançado em relação ao outro; 2) Cabeça erguida observando o envolvimento; 3) Segurar a bola junto ao corpo com as duas mãos; 4) Tronco ligeiramente inclinado à frente.		1	Pés à largura dos ombros e MI fletidos;
				2	Cabeça erguida;		
				1	Bola junto ao corpo com as 2 mãos;		
				1	Tronco ligeiramente inclinado à frente;		
		<b>Defensiva</b>		O aluno deve: 1) MI afastados lateralmente e semi-fletidos; 2) Tronco ligeiramente inclinado à frente; 3) Cabeça erguida; 4) MS semi-fletidos à altura da cintura, ombro ou cabeça, consoante a situação do atacante;		1	MI afastados e semi-fletidos;
				1	Tronco ligeiramente inclinado à frente;		
	2	Cabeça erguida;					

			5) Apoios orientados na mesma direção.	1	MS fletidos à altura da cintura;
<b>Atitude defensiva (marcação)</b>	- Em situação de exercício critério: - 2x2; - 3x2 - Situação de jogo de 3x3;	O aluno deve: 1) Técnica da posição base defensiva; 2) Marcação ao jogador com bola: marcação intensiva evitando que o mesmo tenha linhas de passe; 3) Marcação ao jogador sem bola: marcação ao jogador mais afastada, dando ajuda caso haja penetração para o cesto; 4) Participa no ressalto defensivo;	1	1	Posição base defensiva;
			2	2	Evita dar linhas de passe do jogador com bola;
			1	1	Marca o jogador com bola dando ajuda;
			1	1	Participa no ressalto defensivo;
			2	2	Bola no campo visual;
<b>Atitude ofensiva (desmarcação)</b>	- Em situação de exercício critério: - 2x2; - 3x2 - Situação de jogo de 3x3;	O aluno deve: 1) Ter sempre a bola no seu campo visual; 2) Viabilizar linhas de passe; 3) Aumento da velocidade de deslocamento (trabalho de receção para criar linhas de passe); 4) Enganar o defesa através de várias mudanças de direção.	1	1	Viabilizar linhas de passe;
			1	1	Velocidade do trabalho de receção;
			1	1	Utiliza mudanças de direção;
			2	2	Ocupa as posições (corredores);
<b>Ocupação dos espaços (triângulo)</b>		O aluno deve:	2	2	Ocupa as posições (corredores);

	- Em situação de exercício critério: - 2x2; - 3x2 - Situação de jogo de 3x3;	1) Racionalizar o espaço através da sua ocupação equilibrada; 2) Ocupação dispersa de forma a abrir mais espaço entre os defesas; 3) Posicionar-se a uma distância ótima do colega garantindo uma linha de passe.	2	2	Garante linha de passe;	
			1	1	Ocupação dispersa do espaço;	
	<b>Passe e corte</b>	- Em situação de exercício critério: - 2x2; - 3x2 - Situação de jogo de 3x3;	O aluno deve: 1) Efetuar o passe para a linha de passe mais favorável; 2) Desmarcação em direção ao cesto; 3) Manter o contacto visual com a bola, mostrando a mão-alvo; 4) Se recebe a bola, lança imediatamente ao cesto; 5) Se não recebe a bola, ocupa a posição do jogador que sobe;	1	1	Passe favorável;
				1	1	Desmarcação para o cesto;
				2	2	Manter contacto visual com bola;
				1	1	Mostrar mão-alvo;
	<b>Ressalto</b>	- Em situação de exercício critério: - 1x0; - 1x1; - 2x1; - 2x2; - 3x2 - Situação de jogo de 3x3;	O aluno deve: 1) Localizar a posição da bola e do adversário; 2) Ação de bloqueio defensivo, através da interposição do corpo entre o adversário e a bola; 3) Pernas semi-fletidas; 4) Após o ressalto da bola, elevar-se em direção à bola, agarrando-a no ponto mais alto; 5) Proteger a bola junto ao peito, com os cotovelos e pernas afastadas.	1	1	Bloqueio defensivo;
				1	1	Pernas semi-fletidas;
				2	2	Agarrar a bola no ponto mais alto;
				1	1	Proteger a bola junto ao peito;

## Anexo 20- Grelha de Avaliação formativa inicial

Grelha de Avaliação Formativa inicial - Basquetebol										Componentes técnico-táticas																											
										Drible de progressão				Apreciação	Drible de proteção				Apreciação	Passe de peito				Apreciação	Passe picado			Apreciação	Receção			Apreciação	Lançamento em apoio				Apreciação
										7ºB	Idade	Idade	Género		CR1	CR2	CR3	CR4		CR1	CR2	CR3	CR4		CR1	CR2	CR3		CR4	CR1	CR2		CR3	CR1	CR2	CR3	
1	A	12	M	X	X	X	X	FR		X	X		FR	X	X		FR	X	X		FC	X	X		FR												
2	B	13	F				X	NF			X		NF	X	X	X	FR	X	X	X	FR	X		X	FR	X	X		FR								
3	B	12	M	X	X			FR		X	X		FR	X			FR	X			FR	X	X		FR	X	X		FR								
4	C	11	F	X	X			FR			X		NF	X			FR		X		FR	X			FR	X	X		FR								
5	C	12	F	X				NF		X			NF	X			FR		X		FR	X			FR	X	X		FR								
6	C	11	F	X				NF		X			NF	X			FR		X		FR	X			FR	X	X		FR								
7	D	12	M	X	X	X		FR	X	X	X		FR	X	X	X	FC	X	X	X	FC	X	X		FC	X	X	X	FC								
8	D	12	M	X	X	X		FC		X	X	X	FR	X	X		FC	X	X	X	FC	X	X		FR	X	X		FC								
9	F	12	M	X	X			FC		X	X		FR	X	X		FC	X	X	X	FC	X	X		FR	X		X	FC								
10	F	12	M		X	X		FC	X	X	X		FR	X	X	X	FC	X	X	X	FC	X	X		FC	X	X	X	FC								
11	G	12	M	X	X	X		FC		X	X		FR	X	X	X	FC	X	X	X	FC	X	X	X	FR	X	X	X	FR								
12	G	12	M	X	X		X	FR		X	X		FR	X			FR	X			FR	X			FR	X	X		FR								
13	J	12	M	X	X	X	X	FC	X	X	X	X	FC	X	X		FC	X	X	X	FR	X	X		FR	X	X	X	FR								
14	J	12	M	X	X	X	X	FC	X	X	X	X	FC	X	X		FR	X	X	X	FR	X	X		FR	X	X	X	FR								
15	L	11	F	X	X		X	FR	X	X			FR	X			FR		X		FR	X			FR	X		X	FR								
16	L	12	M	X	X	X	X	FC	X	X	X		FC	X	X		FC	X	X	X	FR	X	X		FR	X	X	X	FR								
17	L	12	F	X	X		X	FR	X	X	X		FR	X			FR		X		FR	X			FR	X	X		FR								
18	M	12	F	X	X		X	FR	X	X			FR	X			FR		X		FR	X			FR	X	X		FR								
19	M	11	F	X	X	X	X	FC	X	X			FR	X	X		FR	X	X		FR	X			FR	X	X	X	FR								
20	M	11	F	X	X			NF		X			NF	X			FR				FR	X			FR	X	X		FR								
21	M	12	M	X	X	X		FC		X	X		FR	X	X	X	FR	X	X	X	FR	X	X	X	FR	X	X		FR								
22	P	12	M	X	X	X	X	FC	X	X	X	X	FC	X	X	X	FC	X	X	X	FC	X	X	X	FR	X	X	X	FC								
23	R	11	M	X	X	X		FR		X			FR	X	X		FR	X	X		FR	X	X		FR	X	X		FR								
24	R	11	F																																		
25	R	14	M	X	X	X		FC		X	X	X	FR	X	X	X	FC	X	X	X	FC	X	X	X	FR	X	X	X	FR								
26	T	12	M	X	X	X		FC		X	X	X	FR	X	X	X	FC	X	X	X	FC	X	X	X	FR	X	X	X	FR								
27	T	12	M	X	X	X		FC		X	X	X	FR	X	X	X	FC	X	X	X	FC	X	X	X	FR	X	X	X	FR								
28	Z	12	F																																		
				CR1	Contacto dos dedos com a bola;				CR1	Altura do ressalto da bola baixo e MI fletidos;				CR1	Segurar a bola com as duas mãos;				CR1	Bola à frente do peito, polegares na parte posterior da bola;			CR1	Olhar dirigido para a bola;			CR1	Enquadramento com o coto;									
				CR2	Flexão do pulso no batimento;				CR2	Contacto da bola com os dedos;				CR2	Bola à frente do peito, polegares na parte posterior da bola;				CR2	Extensão do MS na direção do solo e para a frente;			CR2	Mãos em forma de concha e dedos afastados;			CR2	MI fletidos, pés à largura dos ombros;									
				CR3	Olhar dirigido para a frente;				CR3	Drible com o MS e MI mais afastados do defesa;				CR3	Extensão dos MS na direção do alvo e rotação externa dos pulsos;				CR3	Rotação externa dos pulsos;			CR3	MS em extensão na direção da bola;			CR3	Pega da bola (mão lançadora por baixo);									
				CR4	Bola à altura da cintura;				CR4	Olhar dirigido para a frente;				CR4	Avanço de um dos apoios;																		CR4	Cotovelo 30° e flexão do pulso da mão lançadora;			

Lançamento na passada				Apreciação	Posição base		Apreciação	Situação de jogo									
					Ofensiva (S/N)	Defensiva (S/N)		Atitude ofensiva				Apreciação	Atitude defensiva				Apreciação
CR1	CR2	CR3	CR4				CR1	CR2	CR3	CR4	CR1		CR2	CR3	CR4		
				FR	N	N	NF	X	X		X	FR	X	X		X	FR
				NF	N	N	NF					NF					NF
				FR	N	N	NF	X	X		X	FR	X	X		X	FR
				FR	N	N	NF		X		X	FR		X		X	FR
				FR	N	N	NF		X		X	FR		X		X	FR
				FR	N	N	NF	X	X			FR	X	X			FR
				FR	S	N	FR		X		X	FR		X		X	FR
				FR	N	N	NF	X			X	FR	X		X		FR
				FR	N	N	NF				X	FR		X			FR
				FR	N	N	NF		X	X		FR		X	X		FR
X		X		FR	S	S	FR	X	X	X	X	FR	X	X	X	X	FR
				FR	N	N	NF	X		X		FR	X		X		FR
				FR	S	N	FR		X		X	FR		X		X	FR
				FR	S	N	FR				X	FR				X	FR
				FR	N	N	NF		X	X	X	FR		X	X	X	FR
				FR	N	N	NF		X			FR		X			FR
				FR	N	N	NF	X		X		FR	X		X		FR
				FR	N	N	NF			X	X	FR		X	X	X	FR
X		X		FR	S	S	FC	X	X	X	X	FR	X	X	X	X	FR
X	X	X	X	FC	S	S	FC	X	X	X	X	FC	X	X	X	X	FC
				FR	S	N	FR		X	X	X	FR		X	X	X	FR
X		X		FR	S	S	FC	X		X	X	FR	X	X	X	X	FR
X		X		FR	S	S	FC	X		X	X	FC	X	X	X	X	FC
X		X		FR	S	S	FC	X		X	X	FC	X	X	X	X	FC
CR1	Realização dos 2 apoios a dois tempos;							CR1	Adota uma posição base ofensiva em jogo;				CR1	Adota uma posição base defensiva em jogo;			
CR2	Impulção vertical e elevação do joelho do 1º apoio;							CR2	Passe e corte;				CR2	Evita dar linhas de passe;			
CR3	Lançamento com o MS de fora;							CR3	Desmarcação;				CR3	Ajuda na defesa;			
CR4	Flexão final do pulso da mão lançadora;							CR4	Ocupação dos espaços;				CR4	Participa no ressalto defensivo;			


Anexo 22- Relatório de Avaliação formativa inicial



Educação Física - 7ºB | 3º Ciclo

# RELATÓRIO BASQUETEBOL

Avaliação Formativa Inicial - 3º Período



Nome do aluno

Componente		Condição
Drible	Progressão	Faz razoavelmente
	Proteção	Faz razoavelmente
Passe	Peito	Faz razoavelmente
	Picado	Faz razoavelmente
Lançamento	Em apoio	Faz razoavelmente
	Na passada	Faz razoavelmente
Posição base	Defensiva	Não realiza
	Ofensiva	Não realiza



## Anexo 25- Grelha de Avaliação Sumativa

Grelha de Avaliação Sumativa- Basquetebol			Componentes Técnico-táticas																	Total	Nota	Nota (%)
Dia 06/06			Drible de progressão	Drible de proteção	Passe de peito	Passe picado	Receção	Lançamento em apoio	Lançamento na passada	Posição base		Atitude ofensiva				Atitude defensiva						
7ºB	Idade	Género								Ofensiva	Defensiva	Desmarcação	Ocupação do espaço	Passe e corte	Pessalto ofensivo	Evita linhas de passe	Ajuda na defesa	Pessalto defensivo				
1	Al	12	M	4	4	5	4	4	4	3	3	5	5	5	5	4	4	4	67	4	52,344	
2	Be	13	F	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	49	3	61,25	
3	Be	12	M	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	62	4	77,5	
4	Ca	11	F	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61	4	76,25	
5	Ca	12	F	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	54	3	67,5	
6	Cc	11	F	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	61	4	76,25	
7	Da	12	M	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	67	4	83,75	
8	Di	12	M	4	4	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	75	5	93,75	
9	Fi	12	M	4	4	5	5	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	64	4	80	
10	Fr	12	M	5	5	5	5	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	66	4	82,5	
11	Ge	12	M	4	4	5	5	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	64	4	80	
12	Gv	12	M	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	61	4	76,25	
13	Jo	12	M	5	5	5	5	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	66	4	82,5	
14	Jo	12	M	5	5	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	64	4	80	
15	Le	11	F	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	56	4	70	
16	Lu	12	M	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	63	4	78,75	
17	Lu	12	F	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	57	4	71,25	
18	Ma	12	F	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	52	3	65	
19	Ma	11	F	4	4	5	5	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57	4	71,25	
20	Ma	11	F	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48	3	60	
21	Ma	12	M	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	60	4	75	
22	Pe	12	M	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	80	5	100	
23	Ri	11	M	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	53	3	66,25	
24	Ri	11	F	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	74	5	92,5	
25	Ry	14	M	4	4	4	4	4	5	3	3	4	4	4	4	4	4	4	64	4	80	
26	Tc	12	M	4	4	5	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	63	4	78,75	
27	Tc	12	M	5	5	5	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	65	4	81,25	
28	Za	12	F	4	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	73	5	91,25	

## Anexo 28- Protocolo de Avaliação Sumativa

Conteúdos		Descrição do Exercício	Componentes Críticas	Critérios de Avaliação	
Componentes técnicas	Drible de progressão	- Em situação de exercício critério: - 1x0; - 1x1; - 2x1; - 2x2; - 3x2 - Situação de jogo de 3x3;	O aluno deve: 1) Contactar a bola com a mão aberta, com os dedos estendidos e afastados; 2) Batimento realizado através da flexão do pulso; 3) Tronco ligeiramente inclinado à frente; 4) Olhar dirigido para a frente; 5) Driblar a bola à frente e ao lado do pé; [no sentido do deslocamento]; 6) Altura do ressalto da bola ao nível da cintura; 7) Driblar com a mão mais afastada do defensor;	1	Contacto dos dedos com a bola;
				1	Flexão do pulso no batimento;
				1	Olhar dirigido para frente;
				2	Bola impulsionada para a frente ao nível da cintura;
	Drible de proteção	- Em situação de exercício critério: - 1x0; - 1x1; - 2x1; - 2x2; - 3x2 - Situação de jogo de 3x3;	O aluno deve: 1) Altura do ressalto da bola baixo e MI fletidos; 2) Impulsionar a bola para a frente pela flexão e extensão do MS; 3) Contactar a bola com os dedos estendidos e afastados; 4) Proteger a bola da intervenção do adversário com os MI e MS contrários à mão do batimento (entre a bola e o defesa); 5) Libertar o olhar da bola.	2	Altura do ressalto da bola baixo e MI fletidos;
				1	Contacto dos dedos com a bola;
				1	Drible com o MS e MI mais afastados do defesa;
				1	Olhar dirigido para a frente;
	Passe de peito	- Em situação de exercício critério: - 1x0; - 1x1; - 2x1;	O aluno deve: 1) Partir da Posição de Tripla Ameaça, com olhar fixo para onde se vai passar a bola; 2) Bola segura com as duas mãos; 3) Cotovelos colocados naturalmente ao lado do corpo;	1	Segurar a bola com as duas mãos;
1				Bola à frente do peito, polegares na parte posterior da bola;	

		- 2x2; - 3x2 - Situação de jogo de 3x3;	4) Bola à altura do peito, dedos para cima, polegares na parte posterior da bola; 5) Extensão dos MS na direção do alvo e rotação externa dos pulsos [terminar com as palmas das mãos viradas para fora e os polegares a apontar para dentro e para baixo]; 6) Avanço de um dos apoios na direção do passe; 7) Trajetória da bola tensa, dirigida ao alvo.	2	Extensão dos MS na direção do alvo e rotação externa dos pulsos;
				1	Avanço de um dos apoios;
	Passe picado	- Em situação de exercício critério: - 1x0; - 1x1; - 2x1; - 2x2; - 3x2 - Situação de jogo de 3x3;	O aluno deve: 1) Partir da Posição de Tripla Ameaça, com olhar fixo para onde se vai passar a bola; 2) Cotovelos colocados naturalmente ao lado do corpo; 3) Bola à altura do peito, dedos para cima, polegares na parte posterior da bola; 4) Extensão dos MS na direção do solo e para a frente; 5) Rotação externa dos pulsos (terminar com as palmas das mãos viradas para fora e os polegares a apontar para dentro e para baixo); 6) Avanço de um dos apoios na direção do passe.	1	Bola à frente do peito, polegares na parte posterior da bola;
				2	Extensão do MS na direção do solo e para a frente;
				2	Rotação externa dos pulsos;
	Recepção	- Em situação de exercício critério: - 1x0; - 1x1; - 2x1; - 2x2; - 3x2 - Situação de jogo de 3x3;	O aluno deve: 1) Olhar dirigido para a bola; 2) Assinalar a mão alvo; 3) Mãos em forma de concha com os dedos bem afastados; 4) Ir ao encontro da bola, fletindo os MI e inclinando o tronco com as mãos à frente do corpo; 5) Dirigir os MS em extensão na direção da bola; 6) No momento de contacto com a bola efetuar uma flexão dos MS (para amortecer a bola);	1	Olhar dirigido para a bola;
				2	Mãos em forma de concha e dedos afastados;
				2	MS em extensão na direção da bola;



	<b>Lançamento em apoio</b>	- Em situação de exercício critério: - 1x0; - 1x1; - 2x1; - 2x2; - 3x2 - Situação de jogo de 3x3;	O aluno deve: 1) Enquadrar com o cesto olhar [dirigido para o cesto]; 2) MI fletidos, com os pés à largura dos ombros, com o pé do lado da mão que lança ligeiramente avançado; 3) Pega da bola: mão lançadora colocada por baixo da bola com os dedos afastados e a apontar para cima; a outra mão colocada ligeiramente ao lado e à frente; 4) Cotovelo colocado por baixo da bola [braço e antebraço formam um ângulo de 90°]; 5) Lançamento da bola por cima e à frente da cabeça [ver o cesto por baixo da bola]; 6) A bola sai da mão quando o MS que a impulsiona atinge a extensão completa; 7) Flexão completa do pulso e dos dedos [provocando um efeito de <i>back-spin</i> na bola]; 8) Partir da posição de tripla ameaça;	2	Enquadramento com o cesto;
			1	MI fletidos, pés à largura dos ombros;	
			1	Pega da bola (mão lançadora por baixo);	
			1	Cotovelo a 90° e flexão do pulso da mão lançadora;	
	<b>Lançamento na passada</b>	- Em situação de exercício critério: - 1x0; - 1x1; - 2x1; - 2x2; - 3x2 - Situação de jogo de 3x3;	O aluno deve: 1) Corrida oblíqua em relação ao cesto; 2) Os dois apoios são realizados a dois tempos, sendo o primeiro apoio realizado com o pé mais distante do cesto; 3) Impulsão vertical junto ao cesto com a elevação do joelho que realizou o primeiro apoio; 4) A mão lançadora é a que está mais perto da linha lateral; 5) Flexão final do pulso do MS lançador;	2	Realização dos 2 apoios a dois tempos;
			1	Impulsão vertical e elevação do joelho do 1º apoio;	
			1	Lançamento com o MS de fora;	
			1	Flexão final do pulso da mão lançadora;	

Conteúdos		Descrição do Exercício		Componentes Críticas		Critérios de Avaliação	
<b>Componentes táticas</b>	<b>Atacante com bola</b>	- Em situação de exercício critério: - 2x2; - 3x2 - Situação de jogo de 3x3;		O aluno deve: 1) Assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição.		5	Assume uma posição facial ao cesto, observando o jogo;
	<b>Posição base</b>	<b>Ofensiva</b>	- Em situação de exercício critério: - 2x2; - 3x2 - Situação de jogo de 3x3;	O aluno deve: 1) Pés afastados à largura dos ombros com os joelhos semi-fletidos com um apoio ligeiramente mais avançado em relação ao outro; 2) Cabeça erguida observando o envolvimento; 3) Segurar a bola junto ao corpo com as duas mãos; 4) Tronco ligeiramente inclinado à frente.		1	Pés à largura dos ombros e MI fletidos;
				2	Cabeça erguida;		
				1	Bola junto ao corpo com as 2 mãos;		
				1	Tronco ligeiramente inclinado à frente;		
		<b>Defensiva</b>	O aluno deve: 1) MI afastados lateralmente e semi-fletidos; 2) Tronco ligeiramente inclinado à frente; 3) Cabeça erguida; 4) MS semi-fletidos à altura da cintura, ombro ou cabeça, consoante a situação do atacante;		1	MI afastados e semi-fletidos;	
			1	Tronco ligeiramente inclinado à frente;			
2	Cabeça erguida;						

			5) Apoios orientados na mesma direção.	1	MS fletidos à altura da cintura;
<b>Atitude defensiva (marcação)</b>	- Em situação de exercício critério: - 2x2; - 3x2 - Situação de jogo de 3x3;	O aluno deve: 1) Técnica da posição base defensiva; 2) Marcação ao jogador com bola: marcação intensiva evitando que o mesmo tenha linhas de passe; 3) Marcação ao jogador sem bola: marcação ao jogador mais afastada, dando ajuda caso haja penetração para o cesto; 4) Participa no ressalto defensivo;	1	Posição base defensiva;	
			2	Evita dar linhas de passe do jogador com bola;	
			1	Marca o jogador com bola dando ajuda;	
			1	Participa no ressalto defensivo;	
<b>Atitude ofensiva (desmarcação)</b>		O aluno deve: 1) Ter sempre a bola no seu campo visual; 2) Viabilizar linhas de passe; 3) Aumento da velocidade de deslocamento (trabalho de receção para criar linhas de passe); 4) Enganar o defesa através de várias mudanças de direção.	2	Bola no campo visual;	
			1	Viabilizar linhas de passe;	
			1	Velocidade do trabalho de receção;	
			1	Utiliza mudanças de direção;	
<b>Ocupação dos espaços (triângulo)</b>		O aluno deve:	2	Ocupa as posições (corredores);	

	- Em situação de exercício critério: - 2x2; - 3x2 - Situação de jogo de 3x3;	1) Racionalizar o espaço através da sua ocupação equilibrada; 2) Ocupação dispersa de forma a abrir mais espaço entre os defesas; 3) Posicionar-se a uma distância ótima do colega garantindo uma linha de passe.	2	Garante linha de passe;
			1	Ocupação dispersa do espaço;
<b>Passe e corte</b>	- Em situação de exercício critério: - 2x2; - 3x2 - Situação de jogo de 3x3;	O aluno deve: 1) Efetuar o passe para a linha de passe mais favorável; 2) Desmarcação em direção ao cesto; 3) Manter o contacto visual com a bola, mostrando a mão-alvo; 4) Se recebe a bola, lança imediatamente ao cesto; 5) Se não recebe a bola, ocupa a posição do jogador que sobe;	1	Passe favorável;
			1	Desmarcação para o cesto;
			2	Manter contacto visual com bola;
			1	Mostrar mão-alvo;
<b>Ressalto</b>	- Em situação de exercício critério: - 1x0; - 1x1; - 2x1; - 2x2; - 3x2 - Situação de jogo de 3x3;	O aluno deve: 1) Localizar a posição da bola e do adversário; 2) Ação de bloqueio defensivo, através da interposição do corpo entre o adversário e a bola; 3) Pernas semi-fletidas; 4) Após o ressalto da bola, elevar-se em direção à bola, agarrando-a no ponto mais alto; 5) Proteger a bola junto ao peito, com os cotovelos e pernas afastadas.	1	Bloqueio defensivo;
			1	Pernas semi-fletidas;
			2	Agarrar a bola no ponto mais alto;
			1	Proteger a bola junto ao peito;



Educação Física - 7ºB | 3º Ciclo

# RELATÓRIO BASQUETEBOL

Avaliação Formativa Inicial - 3º Período



## Nome do aluno

Componente		Condição
Drible	Progressão	Faz razoavelmente
	Proteção	Faz razoavelmente
Passe	Peito	Faz razoavelmente
	Picado	Faz razoavelmente
Lançamento	Em apoio	Faz razoavelmente
	Na passada	Faz razoavelmente
Posição base	Defensiva	Não realiza
	Ofensiva	Não realiza

---

## Anexo 30- Teste de Avaliação de Conhecimentos

### Teste de Avaliação - Educação Física - 7ºB

Leia, com atenção, os itens a baixo e **responda** consoante o que lhe é solicitado em cada questão.

*\* Indica uma pergunta obrigatória*

---

1. Email \*

\_\_\_\_\_

2. Nome Completo: \*

\_\_\_\_\_

3. Por favor, indica o teu número: \*

\_\_\_\_\_

#### Parte I - Futebol

Na primeira parte do Teste de Avaliação, vamos testar os teus conhecimentos sobre a Unidade Didática de Futebol. Lê as perguntas com atenção e responde atentamente.

4. 1 - O Futebol é um jogo desportivo coletivo praticados por duas equipas de: \*

*Marcar apenas uma oval.*

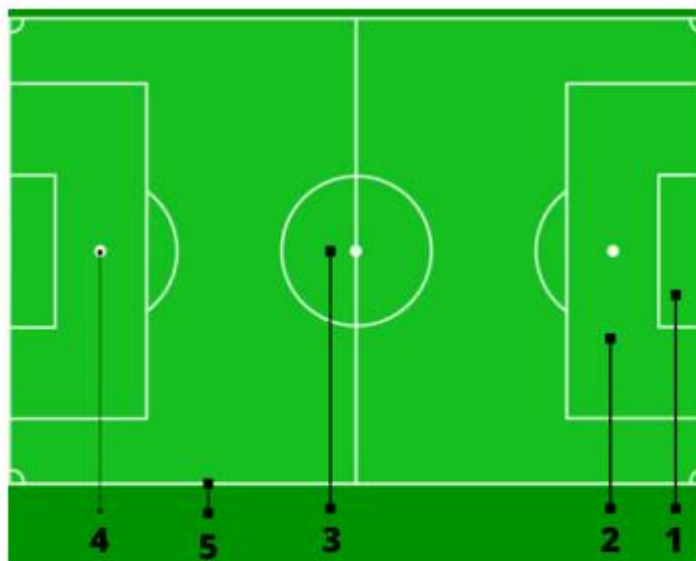
- 9 jogadores, sendo um deles o guarda-redes.
- 11 jogadores, sendo um deles o guarda-redes.
- 7 jogadores e o guarda-redes.
- 8 jogadores de campo e o guarda-redes.

5. 2 - Qual é o objetivo do jogo de Futebol?

Marcar apenas uma oval.

- Marcar golo na baliza adversária e evitar que a equipa adversária marque golo na nossa baliza.
- Marcar golo na baliza adversária e ter mais posse de bola que a equipa adversária.
- Evitar que a equipa adversária marque golo na nossa baliza.
- Marcar golo na baliza.

6. 3 - A figura representa um campo de Futebol. Legenda-a: \*



Marcar apenas uma oval por linha.

	Marca de Grande Penalidade	Grande Área	Pequena Área	Círculo Central	Linha Lateral
Ponto 1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ponto 2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ponto 3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ponto 4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ponto 5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. **4 - De entre as seguintes afirmações, assinala a que caracteriza corretamente a duração de um jogo de futebol:** \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Têm uma duração de 90 minutos, dividida em duas partes de 45 minutos cada.
- Têm uma duração de 80 minutos, dividida em duas partes de 40 minutos cada.
- Têm uma duração de 50 minutos, dividida em duas partes de 25 minutos cada.
- Têm uma duração de 45 minutos, e apenas uma parte.

8. **5 - Completa as afirmações com as seguintes palavras: "defensor"; "oposição"; "atacante"; "cooperação"; "bola";** \*

O jogo de futebol caracteriza-se pela 1) \_\_\_\_\_ entre duas equipas e pela 2) \_\_\_\_\_ entre os elementos da mesma equipa. Assim, vais desempenhar funções que irão depender do facto de a tua equipa ter ou não a posse de 3) \_\_\_\_\_. Se a tua equipa tem a posse de bola, és 4) \_\_\_\_\_, mas quando não a tens, és 5) \_\_\_\_\_.

*Marcar apenas uma oval por linha.*

	Bola	Atacante	Defensor	Oposição	Cooperação
1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. **6 - No futebol, é considerado "golo" quando:** \*

*Marcar apenas uma oval.*

- A bola ultrapassa completamente a linha de baliza.
- A bola toca superficialmente na linha de baliza.
- A bola ultrapassa completamente a linha de baliza ou quando toca no poste da baliza.

10. 7 - Observa a figura e identifica as ações técnicas que a representam. \*



Marcar apenas uma oval por linha.

	Cabeceamento	Condução de Bola	Recepção
Gesto Técnico - 1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gesto Técnico - 2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gesto Técnico - 3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Anexo 31- Matriz de Avaliação do Teste de Avaliação de conhecimentos

### ESIDM (Escola Secundária Infanta D.Maria)

Disciplina: Educação Física

Ano/Turma: 7ºB

Ano Letivo: 2022/2023

### Matriz do Teste de Avaliação de Conhecimentos

- 3º Período -

Matérias	Competências	Número de Questões	Tipo de Questão	Cotação
Área 1- Futebol	- Áreas e linhas do campo de futebol; - Regras de jogo; - Componentes críticas do passe, condução de bola e remate;	10	- Escolhas Múltiplas; Verdadeiro ou Falso; -Associação de conceitos; - Completar espaços;	50%
Área 2- Basquetebol	- Áreas e linhas campo de basquetebol; - Regras de jogo; - Componentes críticas dos tipos de passe, drible e lançamento;	10	- Escolhas Múltiplas; Verdadeiro ou Falso; -Associação de conceitos; - Completar espaços;	50%
		20 Questões	-	100%

**Dentro das regras de jogo de ambas as unidades didáticas devem ter especial atenção para: N° de jogadores, objetivo do jogo, nome das linhas do campo, duração do jogo.**

Bom Estudo!!






## *Trabalho Escrito* *Natação*

Em formato “Word” deves realizar um documento com os seguintes tópicos a serem desenvolvidos:

- Introdução (referir o assunto do trabalho, etc);
- Síntese histórica da modalidade (origem da modalidade, história no mundo, história em Portugal, etc);
- Descrição dos estilos de nado abordados nas aulas (forma de realizar, principais erros e uma imagem de cada um);
- Descrição das componentes técnicas abordadas nas aulas (ciclo respiratório e partidas de nado ventral e dorsal identificando a forma de realizar, principais erros e uma imagem de cada um);
- Conclusão (dificuldades sentidas na realização do trabalho, conclusões a retirar, etc);

**Bom trabalho !!**

Data de entrega: 15 de março



## Anexo 35- Matriz do trabalho escrito



### ESIDM (Escola Secundária Infanta D.Maria)

Disciplina: Educação Física

Ano/Turma: 7ºB

Ano Letivo: 2022/2023

2º Período

### Matriz do Trabalho Escrito (Atestado médico)

#### Unidade curricular de Natação

Critérios	Critérios de avaliação	Cotação
Apresentação (20%)	Capa Índices/ Numeração	5%
	Legenda de imagens	5%
	Formatação do texto	5%
	Bibliografia/Webgrafia	5%
Organização (40%)	Introdução	10%
	Sequência lógica de conteúdos Reflexão	20%
	Crítica	10%
Conteúdos científicos (40%)	Pertinência/Correção	20%
	Totalidade de informação	20%
		<b>100%</b>

Anexo 36- Grelha de correção- trabalho escrito

Natação													
Apresentação				Total	Organização			Total	Conteúdos científicos		Total	Nota (1-5)	Nota (%)
1	2	3	4		1	2	3		1	2			
3	3	3	3	3,0	3	3	3	3,0	3	3	3,0	3,0	60,0
4	4	5	5	4,5	4	5	4	4,3	5	4	4,5	4,4	88,7
4	4	4	4	4,0	4	5	4	4,3	4	4	4,0	4,1	82,7

Apresentação		%	20%
1	Capa Índices/ Numeração	5	
2	Legenda de imagens	5	
3	Formatação do texto	5	
4	Bibliografia/Webgrafia	5	

Organização		%	40%
1	Introdução	10	
2	Sequência lógica de conteúdos Reflexão	20	
3	Crítica	10	

Conteúdos científicos		%	40%
1	Pertinência/Correção	20	
2	Totalidade de informação	20	

---

## Anexo 39- Ficha de Autoavaliação

Lê e responde atentamente às seguintes questões de forma reflexiva acerca do teu desempenho no 2º Período na disciplina de Educação Física.

**\*Obrigatório**

1. Nome \*

\_\_\_\_\_

2. Número \*

\_\_\_\_\_

3. 1- Sou pontual. \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Nunca  
 Às vezes  
 Quase sempre  
 Sempre

4. 2- Sou assíduo. \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Nunca  
 Às vezes  
 Quase sempre  
 Sempre

- 
5. 3- Apresento o equipamento adequado e necessário para a aula. \*

Marcar apenas uma oval.

- Nunca  
 Às vezes  
 Quase sempre  
 Sempre

6. 4- Demonstro motivação e empenho. \*

Marcar apenas uma oval.

- Nunca  
 Às vezes  
 Quase sempre  
 Sempre

7. 5- Demonstro atenção nas explicações e tarefas desenvolvidas. \*

Marcar apenas uma oval.

- Nunca  
 Às vezes  
 Quase sempre  
 Sempre

8. 6- Reflito e tenho a capacidade de tomar decisões. \*

Marcar apenas uma oval.

- Nunca  
 Às vezes  
 Quase sempre  
 Sempre

- 
9. 7- Sou capaz de realizar as tarefas de forma autónoma. \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Nunca  
 Às vezes  
 Quase sempre  
 Sempre

10. 8- Respeito as regras de funcionamento da aula. \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Nunca  
 Às vezes  
 Quase sempre  
 Sempre

11. 9- Participo nas atividades propostas de forma ativa e correta. \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Nunca  
 Às vezes  
 Quase sempre  
 Sempre

12. 10- Intervenho de forma adequada e oportuna. \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Nunca  
 Às vezes  
 Quase sempre  
 Sempre

- 
13. 11- Desenvolvo relações interpessoais com a turma e os professores. \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Nunca  
 Às vezes  
 Quase sempre  
 Sempre

14. 12- Valorizo a segurança pessoal e coletiva. \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Nunca  
 Às vezes  
 Quase sempre  
 Sempre

15. 13- Coopero e colaboro com os meus colegas. \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Nunca  
 Às vezes  
 Quase sempre  
 Sempre

16. 14- Aceito e respeito as indicações e correções dos professores. \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Nunca  
 Às vezes  
 Quase sempre  
 Sempre

- 
17. 15- Aceito e respeito a opinião e as indicações dos meus colegas. \*

Marcar apenas uma oval.

- Nunca  
 Às vezes  
 Quase sempre  
 Sempre

18. 16- Respeito os meus colegas. \*

Marcar apenas uma oval.

- Nunca  
 Às vezes  
 Quase sempre  
 Sempre

19. 17- Respeito as regras das modalidades. \*

Marcar apenas uma oval.

- Nunca  
 Às vezes  
 Quase sempre  
 Sempre

20. 18- Coopero na organização da aula (montagem/ arrumação do material). \*

Marcar apenas uma oval.

- Nunca  
 Às vezes  
 Quase sempre  
 Sempre



- 
21. 19- Preservo o material. \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Nunca  
 Às vezes  
 Quase sempre  
 Sempre

22. 20- Executa correta e oportunamente os diferentes elementos técnicos da modalidade. \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Nunca  
 Às vezes  
 Quase sempre  
 Sempre

23. 21- Demonstro precisão nos movimentos realizados. \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Nunca  
 Às vezes  
 Quase sempre  
 Sempre

24. 22- Demonstro facilidade na expressão corporal. \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Nunca  
 Às vezes  
 Quase sempre  
 Sempre

25. 23- Desenvolvo as diversas capacidades físico-motoras. \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Nunca  
 Às vezes  
 Quase sempre  
 Sempre

26. 24- Realizo as ações motoras com controlo e consciência corporal. \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Nunca  
 Às vezes  
 Quase sempre  
 Sempre

- 
27. 25- Considero identificar os aspetos a melhorar e realizar um plano de melhoria. \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Nunca  
 Às vezes  
 Quase sempre  
 Sempre

28. 26- Sou criativo e inovador. \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Nunca  
 Às vezes  
 Quase sempre  
 Sempre

29. 27- Conheço os processos de elevação e manutenção da condição física. \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Nunca  
 Às vezes  
 Quase sempre  
 Sempre

- 
30. 28- Conheço as características, as regras e o regulamento relativo à modalidade. \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Nunca  
 Às vezes  
 Quase sempre  
 Sempre

31. 29- Conheço e identifico os elementos técnicos da modalidade e o seu objetivo. \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Nunca  
 Às vezes  
 Quase sempre  
 Sempre

32. 30- Depois de ter refletido na minha avaliação, considero que mereço o nível: \*

*Marcar apenas uma oval.*

- 1  
 2  
 3  
 4  
 5

33. 31- Esta questão destina-se apenas se quiseres deixar algum comentário adicional. Obrigada!!

---

Anexo 40- Grelha de Autoavaliação

Grelha de Autoavaliação - 3º Período				
7ºB		Idade	Género	Nota
1	Al	12	M	5
2	Be	13	F	3
3	Be	12	M	5
4	Ca	11	F	4
5	Ca	12	F	4
6	Co	11	F	5
7	Da	12	M	5
8	Di	12	M	4
9	Fr	12	M	4
10	Fr	12	M	5
11	Ge	12	M	4
12	Ge	12	M	4
13	Jo	12	M	5
14	Jo	12	M	5
15	Le	11	F	4
16	Lu	12	M	4
17	Lu	12	F	4
18	M	12	F	4
19	M	11	F	5
20	M	11	F	4
21	M	12	M	4
22	Pe	12	M	5
23	Ri	11	M	5
24	Ri	11	F	5
25	Ry	14	M	5
26	Tc	12	M	5
27	Tc	12	M	5
28	Za	12	F	5

**ESCOLA SECUNDÁRIA INFANTA  
DONA MARIA**

***“KNOWING OUR ORGANIC FOOD”***

# **PEDDY PAPER**

**NOVEMBER 9  
10H20**



Anexo 44- Cartaz do evento “Let’s Be Active”

**ABERTO A TODA A COMUNIDADE ESCOLAR!**  
ALUNOS | PROFESSORES  
PAIS | FUNCIONÁRIOS

8, 15, 22 & 29 DE MARÇO 2023  
19 DE ABRIL 2023

**LET'S BE ACTIVE!**

Zumba e Pilates, Jogos Coletivos, Condição Física e muito mais...  
**DEM E DIVERTE-TE... ATIVAMENTE!**

**GINÁSIO/POLIDESPORTIVO**  
ESCOLA SECUNDÁRIA INFANTA DONA MARIA

**18H-19H**

LÊ O QR CODE E INSCREVE-TE!

Organização: U C



 **REPÚBLICA  
PORTUGUESA**  
EDUCAÇÃO



ESCOLA SECUNDÁRIA INFANTA D. MARIA

## DECLARAÇÃO

Declara-se que **Ana Carolina Inácio Urbano**, professora estagiária do núcleo de educação física, participou na criação e apresentação de uma coreografia de dança em colaboração com a disciplina de teatro, inserida na atividade de comemoração do *Dia de Los Muertos* promovida pela disciplina de espanhol no dia 2 de novembro.

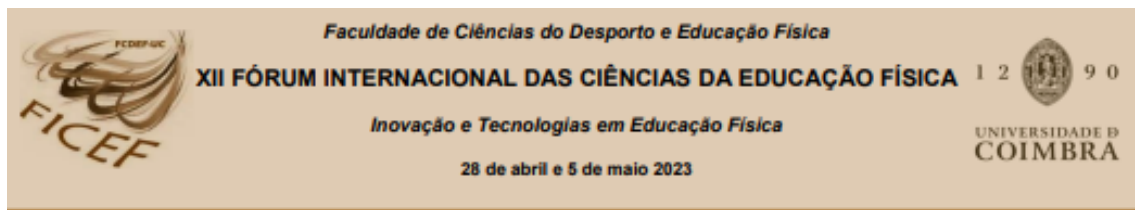
Mais se atesta que, no exercício destas funções, a professora estagiária, se destacou pelo elevado profissionalismo, dedicação e envolvimento no sucesso da atividade.

Escola Secundária Infanta Dona Maria, Coimbra, 2 de novembro de 2022.

A professora organizadora das atividades,  
Helena Carvalho







## DIPLOMA

Ana Carolina Inácio Urbano

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

Coimbra, 28 de abril e 5 de maio de 2023

A coordenadora do MEEFEBS

(Prof.ª Doutora Elsa Ribeiro da Silva)

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



Anexo 56- Certificado de Participação " Congresso de Ciências do Desporto e Educação Física dos Países de Língua Portuguesa"



---

Anexo 59- Certificado de participação no Webinar: “LeYa Educação | A saúde



**Certifica-se** que \_\_\_\_\_ **assistiu ao**  
**evento LeYa Educação | A SAÚDE MENTAL DOS NOSSOS ALUNOS**  
Este evento decorreu no Youtube LeYa Educação, no dia 10 de  
outubro de 2022 às 17:30h, tendo uma duração total de 45min.  
**A sessão foi dinamizada** por Eduardo Sá.

**Notas biográficas:**

**Eduardo Sá**

Doutorado pela Universidade de Coimbra, é psicólogo clínico, psicanalista e professor da Universidade de Coimbra e do ISPA. É autor de artigos e de livros científicos na área da psicanálise e da psicossomática e de livros de divulgação no âmbito da saúde familiar e da educação parental. É diretor da clínica “Bebés & Crescidos” e do “BabyLab” – Laboratório de Psicologia do Bebê da Universidade de Coimbra.

A Direção de Marketing Escolar

---

LeYa Educação. Um ponto de encontro.



Anexo 62- Certificado de formação “Ética Summit”

128

Anexo 63- Certificados de Formação “OPPORTUNITY: Fostering Social Inclusion and Gender Equality in Formal and Nonformal Educational Contexts through applying Traditional Sports and Games”



# CERTIFICADO de APROVECHAMIENTO



Hace constar que



622100-EPP-1-2020-1-ES-SPO-SCP

Ana Urbano

ha completado el curso

OPPORTUNITY: Fostering Social Inclusion and Gender Equality in Formal and Nonformal Educational Contexts through applying Traditional Sports and Games

Formal and Nonformal Educational Contexts through applying  
Traditional Sports and Games

inefc

Horas de crédito: MODULO 3: Fomentar la igualdad de género aplicando los TSG (25h)

AEJeST

Pere LAVEGA,

Coordinador del Proyecto Opportunity Erasmus+ cofinanciado por la Unión Europea (622100-EPP-1-2020-1-ES-SPO-SCP), Profesor Catedrático del INEFC y Presidente de la Asociación Europea de Juegos y Deportes Tradicionales (AEJeST)

# CERTIFICADO de APROVECHAMIENTO



Hace constar que



622100-EPP-1-2020-1-ES-SPO-SCP

Ana Urbano

ha completado el curso

OPPORTUNITY: Fostering Social Inclusion and Gender Equality in Formal and Nonformal Educational Contexts through applying Traditional Sports and Games

Formal and Nonformal Educational Contexts through applying  
Traditional Sports and Games

inefc  Horas de crédito: MÓDULO 1: Los Juegos tradicionales como patrimonio cultural inmaterial. (25h) 

Pere LAVEGA,

Coordinador del Proyecto Opportunity Erasmus+ cofinanciado por la Unión Europea (622100-EPP-1-2020-1-ES-SPO-SCP), Profesor Catedrático del INEFC y Presidente de la Asociación Europea de Juegos y Deportes Tradicionales (AEJeST)



# CERTIFICADO de APROVECHAMIENTO



Erasmus+ Programme  
of the European Union

Hace constar que



622100-EPP-1-2020-1-ES-SPO-SCP

Ana Urbano

ha completado el curso

OPPORTUNITY: Fostering Social Inclusion and Gender Equality in Formal and Nonformal Educational Contexts through applying Traditional Sports and Games

Formal and Nonformal Educational Contexts through applying  
Traditional Sports and Games

inefc

inefc

inefc

inefc

inefc

inefc

inefc

inefc

inefc

inefc

Horas de crédito: EXPERIENCIA PRÁCTICA: Favorecer la Igualdad de Género a través de los TSG (25h)

Pere LAVEGA,

Coordinador del Proyecto Opportunity Erasmus+ cofinanciado por la Unión Europea (622100-EPP-1-2020-1-ES-SPO-SCP), Profesor Catedrático del INEFC y Presidente de la Asociación Europea de Juegos y Deportes Tradicionales (AEJeST)

# CERTIFICADO de APROVECHAMIENTO



Erasmus+ Programme  
of the European Union

Hace constar que



622100-EPP-1-2020-1-ES-SPO-SCP

Ana Urbano

ha completado el curso

OPPORTUNITY: Fostering Social Inclusion and Gender Equality in Formal and Nonformal Educational Contexts through applying Traditional Sports and Games

Formal and Nonformal Educational Contexts through applying  
Traditional Sports and Games

inefc



Horas de crédito: EXPERIENCIA PRÁCTICA: Favorecer la Inclusión Social a través de los TSG (25h)

Pere LAVEGA,

Coordinador del Proyecto Opportunity Erasmus+ cofinanciado por la Unión Europea (622100-EPP-1-2020-1-ES-SPO-SCP), Profesor Catedrático del INEFC y Presidente de la Asociación Europea de Juegos y Deportes Tradicionales (AEJeST)



## Análise Sociométrica 7ºB

O presente questionário tem o objetivo de avaliar as relações interpessoais dos alunos do 7ºB da Escola Secundária Infanta Dona Maria da cidade de Coimbra. As respostas nunca serão divulgadas, podendo ser respondidas com a maior sinceridade possível.

Obrigada pela tua colaboração!

\*Obrigatório

1. Nome \*

\_\_\_\_\_

2. A turma 7ºB vai ao cinema de automóvel. No teu carro podes levar 3 colegas da turma. Quais os **3 colegas** que escolherias **levar contigo** ao cinema? (escolhe apenas 3 colegas, referindo o primeiro e último nome de cada um deles) \*

\_\_\_\_\_

3. Quais os 3 colegas que **não escolherias levar contigo** ao cinema? (escolhe apenas 3 colegas, referindo o primeiro e último nome de cada um deles) \*

\_\_\_\_\_

4. Imagina que a professora de Educação Física te pede para fazer um trabalho em grupo. Quais os **3 colegas** que **escolherias para trabalhar contigo** na aula? (escolhe apenas 3 colegas, referindo o primeiro e último nome de cada um deles) \*

\_\_\_\_\_

- 
5. Quais os **3 colegas** que **não escolherias para trabalhar contigo** na aula? \*  
(escolhe apenas 3 colegas, referindo o primeiro e último nome de cada um deles)

---

---

---

---

---

6. Imagina que, na aula de Educação Física , a professora pede para formar equipas de 4 jogadores. **Quem escolherias** para jogar na tua equipa? (escolhe apenas 3 colegas, referindo o primeiro e último nome de cada um deles) \*

---

7. **Quem não escolherias** para jogar na tua equipa? (escolhe apenas 3 colegas, referindo o primeiro e último nome de cada um deles) \*

---

---

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários











Anexo 78- Índice de Popularidade/ Antipatia - 1º Momento

<b>Índice de popularidade = <math>Se / (N-1)</math></b>	<b>Índice de Antipatia = <math>Sr / (N-1)</math></b>
Se- Nº de preferências recebidas Sr- Nº de rejeições recebidas N- Número de elementos do grupo/turma	

Tabela 14- Índices individuais./

Alunos	Nº de preferências	Índice de popularidade	Nº de rejeições	Índice de antipatia
A	7	0,259	13	0,481
B	2	0,074	7	0,259
C	14	0,519	17	0,630
D	7	0,259	7	0,259
E	0	0,000	11	0,407
F	9	0,333	3	0,111
G	12	0,444	0	0,000
H	16	0,593	27	1,000
I	14	0,519	19	0,704
J	5	0,185	8	0,296
K	11	0,407	2	0,074
L	3	0,111	10	0,370
M	16	0,593	1	0,037
N	8	0,296	16	0,593
O	5	0,185	10	0,370
P	1	0,037	22	0,815
Q	9	0,333	12	0,444
R	8	0,296	8	0,296
S	16	0,593	0	0,000
T	9	0,333	17	0,630
U	7	0,259	7	0,259
V	16	0,593	16	0,593
W	7	0,259	2	0,074
X	14	0,519	1	0,037
Y	5	0,185	0	0,000
Z	12	0,444	0	0,000
AA	10	0,370	2	0,074
BB	9	0,333	14	0,519

Anexo 81- Índice de Popularidade/ Antipatia - 2º Momento

Alunos	Nº de preferências	Índice de popularidade	Nº de rejeições	Índice de antipatia
A	6	0,222	17	0,630
B	0	0,000	11	0,407
C	9	0,333	0	0,000
D	7	0,259	8	0,296
E	8	0,296	12	0,444
F	14	0,519	1	0,037
G	9	0,333	5	0,185
H	16	0,593	24	0,889
I	12	0,444	15	0,556
J	11	0,407	16	0,593
K	18	0,667	6	0,222
L	5	0,185	11	0,407
M	11	0,407	4	0,148
N	3	0,111	4	0,148
O	5	0,185	13	0,481
P	2	0,074	16	0,593
Q	7	0,259	4	0,148
R	6	0,222	10	0,370
S	19	0,704	0	0,000
T	6	0,222	34	1,259
U	8	0,296	5	0,185
V	10	0,370	17	0,630
W	4	0,148	9	0,333
X	12	0,444	0	0,000
Y	3	0,111	7	0,259
Z	17	0,630	1	0,037
AA	20	0,741	1	0,037
BB	5	0,185	1	0,037