

**Relatório de Estágio Pedagógico**  
**Escola Secundária Afonso de Albuquerque**  
**Motivação dos Alunos que Praticam**  
**Desporto Escolar**

**Mónica Paulos Carriço**

Relatório para obtenção do Grau de Mestre em

**Ensino de Educação Física**  
**nos Ensinos Básico e Secundário**

(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor Aldo Filipe Matos Moreira Carvalho da Costa

**junho de 2023**



## **Declaração de Integridade**

Eu, Mónica Paulos Carriço, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M11200 de/o 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade Ciências Sociais e Humanas, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

Mais concretamente afirmo não ter incorrido em qualquer das variedades de Fraude Académica, e que aqui declaro conhecer, que em particular atendi à exigida referenciação de frases, extratos, imagens e outras formas de trabalho intelectual, e assumindo assim na íntegra as responsabilidades da autoria.

Universidade da Beira Interior, Covilhã

Assinado por : **MÓNICA PAULOS CARRIÇO**  
Num. de Identificação: 15696798  
Data: 2023.07-03-11:06:01+01'00'





# Agradecimentos

De uma forma geral, quero agradecer a todos os intervenientes que, direta ou indiretamente, contribuíram para a conclusão de mais uma etapa da minha vida.

Aos meus irmãos, Mariana e David, agradeço toda a ajuda, apoio, paciência e presença constante, não só ao longo deste ciclo, como também ao longo da vida.

Às minhas estrelinhas, também foi por vocês: Avó Russa, Avô Paula e o meu Oli.

Para aqueles que estiveram sempre comigo nos momentos mais difíceis da minha vida, o meu sincero e mais profundo obrigada.

Ao Professor Carlos Bombas, agradeço a partilha de conhecimento transmitida ao longo de todo o ano letivo.

Pela disponibilidade e orientação demonstradas, o meu muito obrigada ao Professor Doutor Aldo Costa.

Aos meus colegas de estágio, Beatriz, Fabiana e Luís, obrigada pelo acompanhamento.

Ao Agrupamento de Escolas Afonso de Albuquerque, ao grupo disciplinar de Educação Física, pela receção e acompanhamento e ao Professor Marta, pelo acompanhamento durante a presença no 2º ciclo, o meu muito obrigada.

À UBI: aos professores e colegas que partilharam o seu saber e experiência.



# Resumo

O estágio pedagógico é uma unidade curricular obrigatória para a obtenção do mestrado do curso de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Este documento tem como objetivo descrever, de forma pormenorizada, todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo 2022/2023, no Agrupamento de Escolas Afonso de Albuquerque da Guarda. O estágio teve incidência em duas turmas do 2º ciclo, uma turma do 3º ciclo e duas do ensino secundário, sendo uma do curso de Ciências e Tecnologias e a outra do curso profissional de Desporto.

O primeiro capítulo deste documento relata o trabalho desenvolvido e a intervenção na Escola Básica de Santa Clara, com as turmas do 2º ciclo do ensino básico e na Escola Secundária Afonso de Albuquerque, com turmas do 3º ciclo do ensino básico e do secundário, ao longo de um ano letivo, iniciado a 12 de setembro e finalizado a 15 de junho. Para além da descrição do trabalho realizado em contexto de lecionação de aulas, é ainda possível encontrar, neste capítulo, todas as atividades desenvolvidas no meio escolar. O segundo capítulo deste relatório diz respeito à componente de Investigação e Inovação Pedagógica, onde foi desenvolvido um projeto de investigação cujo objetivo foi determinar as motivações que levam os alunos do 3º ciclo do ensino básico e do secundário à prática de desporto escolar. A realização deste estudo baseou-se na aplicação de um questionário com diversas questões, contemplando adicionalmente a versão portuguesa do Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD). Pelos resultados junto da população escolar concluiu-se que as motivações mais valorizadas pelos nossos alunos são o desenvolvimento de competências e da forma física.

**Palavras-chave:** Estágio pedagógico, Educação Física, Desporto Escolar, Motivação



# Abstract

The pedagogical internship is a mandatory curricular unit to obtain a master's degree in physical education teaching in basic and secondary education. This document aims to describe, in detail, all the work carried out during the 2022/2023 school year, at the Afonso de Albuquerque School Group. The internship focused on teaching classes to two classes in the 2nd cycle, one in the 3rd cycle and two in secondary education – one in the science and technology course and the other in the professional sports course. The first chapter of this document reports the work and the intervention carried out at Escola Básica de Santa Clara, with classes from the 2nd cycle of basic education and at Escola Secundária Afonso de Albuquerque, with classes from the 3rd cycle of basic and secondary education, throughout a school year, starting on September 12th and ending on June 15th. In addition to the description of the work carried out in the context of teaching classes, it is also possible to find in this chapter all the activities developed in the school environment. The second chapter of this report concerns the pedagogical research and innovation component, where a research project was developed, whose objective was to determine the motivations that lead students from the 3rd cycle of basic education and secondary education to practice school sport. The execution of this study was based on the application of a questionnaire with several questions, which included the Motivation Questionnaire for Sports Activities. It was concluded that the motivations most valued by students are the development of skills and physical fitness.

**Keywords:** Pedagogical internship; Physical education; School sport; Motivations

# Índice

<b>Índice</b> .....	<b>i</b>
<b>Agradecimentos</b> .....	<b>v</b>
<b>Resumo</b> .....	<b>vii</b>
<b>Abstract</b> .....	<b>ix</b>
<b>Índice</b> .....	<b>x</b>
<b>Lista de Figuras</b> .....	<b>xii</b>
<b>Lista de Tabelas</b> .....	<b>xiii</b>
<b>Lista de Acrónimos</b> .....	<b>xiv</b>
<b>Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica</b> .....	<b>1</b>
1. Introdução .....	1
2. Contextualização .....	2
2.1. Escola .....	2
2.2. Grupo de Educação Física .....	3
2.3. Professor Estagiário.....	4
3. Intervenção.....	4
3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem .....	4
3.2 Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade .....	18
4. Área III – Desenvolvimento Profissional.....	23
4.1 Reflexão final.....	23
5. Referências bibliográficas .....	25
<b>Capítulo 2- Investigação e Inovação Pedagógica</b> .....	<b>26</b>
1. Introdução .....	26
2. Metodologia.....	27
2.1 Participantes .....	27

2.2 Procedimentos .....	28
2.3 Análise e tratamento de dados .....	29
3. Resultados .....	30
4. Discussão .....	37
5. Conclusão .....	39
<b>6. Referências Bibliográficas .....</b>	<b>40</b>
Anexos .....	42
Anexo 1: Periodização .....	43
Anexo 2: Mapa do ginásio e pavilhão .....	44
Anexo 3: Roulement .....	45
Anexo 4: Horário semanal .....	46
Anexo 5: Plano de aula 5 <sup>o</sup> C – 2 <sup>o</sup> ciclo .....	47
Anexo 6: Unidade didática .....	49
Anexo 7: Plano de aula 10 <sup>o</sup> A.....	51
Anexo 8: Testes Fit Escola .....	53
Anexo 9: Cartaz palestra “O papel do professor” .....	54
Anexo 10: Requerimento ao diretor .....	55
Anexo 11: Consentimento informado .....	56
Anexo 12: Questionário .....	57

# Lista de Figuras

Figura 1: Avaliação diagnóstica.....15

# Lista de Tabelas

Tabela 1: Conteúdos definidos para o 2º ciclo do ensino básico .....	6
Tabela 2: Critérios de avaliação do 2º ciclo .....	8
Tabela 3: Planeamento, por semestres, para ambas as turmas.....	11
Tabela 4: Número de aulas lecionadas .....	12
Tabela 5: Critérios de avaliação para os 7º e 10º anos .....	16
Tabela 6: Critérios de avaliação para os alunos com atestado médico dos 7º e 10º anos .....	16
Tabela 7: Descrição da amostra .....	28
Tabela 8: Escalão .....	30
Tabela 9: Alunos por modalidade .....	31
Tabela 10: Estatística descritiva.....	32
Tabela 11: Correlações entre variáveis dependentes.....	33
Tabela 12: Comparação por género .....	34
Tabela 13: Correlações entre variáveis dependentes e independentes .....	35
Tabela 14: Modalidade: futsal.....	36
Tabela 15: Modalidade: ténis de mesa ou badminton .....	37

# Lista de Acrónimos

A - Avançado

AEAAG - Agrupamento de Escolas Afonso de Albuquerque da Guarda

ARE - Atividades Rítmicas Expressivas

CFD - Centro de Formação Desportiva

CL - Componente Letiva

CLDE – Coordenação Local do Desporto Escolar

CRTIC - Centro de Recurso TIC para a Educação Especial

DE - Desporto Escolar

DGE – Direção Geral da Educação

DGEstE - Direção Geral de Estabelecimentos Escolares

E – Elementar

EF - Educação Física

EP - Estágio Pedagógico

ESAA - Escola Secundária Afonso de Albuquerque

I – Introdutório

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

MIME – Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar

PNEF - Programa Nacional de Educação Física

QMAD - Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas

UBI - Universidade da Beira Interior

ZSAF - Zona Saudável de Aptidão Física



# Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica

## 1. Introdução

O Estágio Pedagógico (EP) é um processo de formação de futuros docentes, neste caso, de Educação Física (EF), estando inserido no Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior (UBI). O mesmo foi realizado no Agrupamento de Escolas Afonso de Albuquerque da Guarda (AEAAG), maioritariamente na Escola Secundária Afonso de Albuquerque (ESAA).

A formação inicial deve oferecer um leque de saberes estruturados de forma progressiva, baseados em atividades de campo e de iniciação à prática profissional (da Ponte, 2000). O autor acrescenta que, nesta formação, deve ser incutida uma diversidade de metodologias de ensino, aprendizagem e de avaliação do formando. Para Alarcão et al. (1997), a formação inicial tem de ser complementada pela formação contínua, contendo domínios e níveis de especialização variados, tanto na vertente científica de base, como educacional e prática, privilegiando a ótica integradora e multidisciplinar.

No relatório está contemplado um intenso ano de estágio, repleto de conhecimento e aprendizagens, onde foi possível intervir de forma gradual no processo de ensino. A vasta experiência do professor orientador e o ambiente de companheirismo e de partilha com os restantes colegas tornou o estágio mais rico e facilitou a integração no meio escolar, tanto no planeamento e lecionação das aulas, como nas diversas atividades dinamizadas. Fazem parte deste documento as tarefas desempenhadas ao longo do estágio, as aulas lecionadas às turmas do 5<sup>o</sup>, 7<sup>o</sup> e 10<sup>o</sup> anos, a participação em múltiplos eventos realizados, quer pelo grupo de EF, quer pela restante comunidade escolar.

O documento encontra-se dividido em duas partes díspares. Na primeira parte estão descritas as tarefas realizadas no “terreno”. É nesta componente que é abordada a experiência de lecionar aulas a duas turmas de 2<sup>o</sup> ciclo, a uma turma de 3<sup>o</sup> ciclo e duas do ensino secundário, sendo uma delas de formação profissional na área de desporto. A par da lecionação das aulas, está também a vivência de acompanhar eventos do Desporto Escolar (DE), bem como uma direção de turma. Na segunda parte deste relatório, encontra-se o projeto de investigação, cujo tema é “Motivação dos Alunos que Praticam Desporto Escolar”.

## **2. Contextualização**

### **2.1. Escola**

O AEAAG é uma instituição de ensino público, cuja oferta educativa é muito ampla, indo desde o ensino pré-escolar ao secundário. Está situado na cidade da Guarda, a mais alta de Portugal, localizada na zona centro do país, com cerca de 40 mil habitantes. Criado em 2013, o AEAAG tem como sede a ESAA que, devido ao seu posicionamento geográfico e contexto histórico e socioeconómico, reúne condições para se diferenciar na prestação do serviço educativo.

A instituição é atualmente composta por seis estabelecimentos de educação pré-escolar, que assumem não só uma importante função no desenvolvimento das aprendizagens fundamentais das crianças, bem como no desenvolvimento de atitudes para aprendizagens futuras. Fazem parte do AEAAG, os jardins de infância da Sé, das Lameirinhas, dos Trinta, de Famalicão, Gonçalo e Videmonte, que empregam doze educadores de infância.

Fazem ainda parte do agrupamento onze escolas do 1º ciclo de ensino básico, uma do 2º Ciclo e uma do 3º ciclo do ensino básico e secundário. É no 1º ciclo que é adquirido o conhecimento necessário para que as crianças consigam, no futuro, participar ativamente na sociedade. Estão integradas as escolas Adães Bermudes, Augusto Gil, Bonfim, Espírito Santo, Famalicão, Gonçalo, Lameirinhas, Maçainhas, Santa Zita e Trinta, do qual fazem parte quarenta e seis professores. Lecionam a única escola de 2º ciclo, Santa Clara, vinte e nove professores que oferecem aos alunos um ensino que se distingue pela exigência, qualidade e rigor das suas atividades pedagógicas. O corpo docente do 3º ciclo e secundário é bem mais vasto, fazendo parte do mesmo cento e quarenta e seis professores, sendo que os mesmos pertencem à ESAA. É proporcionado aos alunos um ensino de excelência que os prepara para a continuação dos estudos no ensino superior em diversas áreas, uma vez que fazem parte da oferta formativa as áreas das Ciências e Tecnologias e Línguas e Humanidades.

É missão do AEAAG prestar serviço educativo a mais de dois mil alunos, através do desenvolvimento do currículo português em todos os níveis de ensino, no ensino articulado com o Ensino da Música no Conservatório de S. José, no ensino e formação profissional nas áreas de Desporto e Informática de Gestão (Secundário), no ensino recorrente e na Educação e Formação de Adulto, em articulação com o Estabelecimento Prisional da Guarda.

Para os alunos poderem ocupar os tempos livres, a ESAA tem ao seu dispor uma ampla variedade de atividades, tais como: Clube de DE, Centro de Formação Desportiva (CFD), Atividades Náuticas do DE, Blogue Geografia Afonso de Albuquerque, Clube Ciência Viva, Clube da Robótica/Multimédia, Blogue das Bibliotecas Escolares, Blogue Expressão, Clube de Escrita Criativa, Leitura, Inglês, Música, Guitarra, Pintura e Teatro. A escola está também afiliada a diversos projetos,

como “Atento Aprendo Melhor”, Concurso Internacional Canguru Matemático, Inteligência Emocional, Projeto Erasmus +, entre outros.

O AEAAG procura, ainda, responder aos desafios educativos de todos os alunos e de cada um individualmente, afirmando-se pelo conceito de “Escola Inclusiva”, mobilizando um conjunto de recursos para responder às necessidades de cada aluno. O agrupamento surge como um modelo de referência no que respeita à Intervenção Precoce na Infância, tendo como área de abrangência os Concelhos da Guarda, Manteigas e Sabugal. É na escola sede do agrupamento que se localiza o Centro de Recurso TIC para a Educação Especial (CRTIC) e abrange os concelhos de Almeida, Belmonte, Celorico da Beira, Figueira de Castelo Rodrigo, Fornos de Algodres, Guarda, Mêda, Pinhel, Sabugal e Trancoso.

Para a prática de educação física, a ESAA dispõe de um pavilhão polidesportivo interior, localizado no piso -2, que pode ser dividido em dois ou três espaços, dependendo do número de turmas; um ginásio equipado com um espelho, material específico para a prática de ginástica e uma parede de escalada, que se encontra no piso -1 (anexo 2). Há, também, um ginásio com máquinas de musculação e de condição cardiorrespiratória, um campo exterior que suporta simultaneamente duas turmas e, ainda, o pavilhão desportivo Inatel, que está disponível para utilização pelas turmas do curso de Desporto. A rotação dos espaços é feita semanalmente, seguindo o *roulement* (anexo 3).

A Escola Básica Santa Clara, local onde foram lecionadas diversas aulas ao 2º ciclo, tem condições inferiores à escola sede do agrupamento, sendo composta por um campo interior localizado no meio da escola, utilizado não só para as aulas de EF, como também pelos alunos durante os intervalos. Existe, ainda, um ginásio, um campo exterior e um pavilhão no piso -1, que por motivos de obras, estava indisponível.

## **2.2. Grupo de Educação Física**

O grupo de EF da escola, coordenado pela professora Deolinda Pina, é composto por dezoito professores e quatro professores estagiários. Fazem parte do grupo de EF, o Coordenador de Departamento das Expressões e Tecnologias e Desporto Escolar e o Coordenador Local do Desporto Escolar, Rui Teixeira e Marco Araújo, respetivamente.

Todas as semanas o grupo reúne na Componente Letiva (CL) para discutir diversos assuntos, nomeadamente, sobre as instalações, materiais, balanço sobre atividades já realizadas ou da logística de futuros eventos.

O grupo de EF do agrupamento é responsável pelos vinte e oito grupos-equipa de DE, que englobam desportos coletivos (futsal, voleibol), desportos de raquetes (ténis de mesa, badminton), desportos náuticos (vela, canoagem), atividades rítmicas expressivas (ARE), boccia, entre outras.

### **2.3. Professor Estagiário**

O estágio pedagógico é uma unidade curricular de extrema importância, pois permite pôr em prática o que se aprendeu ao longo do mestrado e perceber a realidade do que é, atualmente, uma escola. É certo que esta realidade varia de escola para escola, de localidade para localidade e de país para país. No entanto, estar a vivenciar a vida escolar na ESAA é estar mais perto de entender como funciona a educação atualmente em Portugal. Tal como referem Conklin & Zeichner (2005), o estágio permite que os futuros professores compreendam melhor as necessidades dos alunos e desenvolvam estratégias eficazes para os ajudar a ter sucesso.

O estagiário pode contribuir significativamente para o desenvolvimento dos alunos, sendo um importante cooperante no grupo de educação física. O meu papel, enquanto estagiária, passou por auxiliar o professor orientador nas suas aulas, bem como fazer o planeamento das mesmas, adaptando-as às necessidades e capacidades dos alunos, realizar as avaliações de aptidão física, elaborar reflexões de cada aula de forma a conseguir melhorar o planeamento das aulas seguintes.

## **3. Intervenção**

### **3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem**

Neste ponto, será descrito o processo ensino-aprendizagem ao longo do ano letivo 2022/2023, onde foram aplicados os conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica.

#### **3.1.1 2º Ciclo do Ensino Básico**

Ao longo do estágio foi possível partilhar conhecimentos com alunos de várias idades – os do 2º ciclo não foram exceção. A lecionação de aulas a esta faixa etária foi realizada a duas turmas do 5º ano de escolaridade, na Escola Básica de Santa Clara, acompanhadas pelo professor titular das mesmas, Carlos Marta.

O início da interação com as turmas do 5ºA e 5ºC deu-se no dia 3 de fevereiro e prolongou-se até à interrupção letiva da Páscoa, dia 5 de abril. As turmas eram ambas compostas por vinte e quatro alunos cada, sendo o 5ºA pertencente ao ensino articulado.

As aulas foram sempre lecionadas à sexta-feira de manhã, de modo a não interferir com o horário proposto no início do ano letivo pelo professor orientador da ESAA. O primeiro tempo, das 9h30 às 10h20, correspondia à aula ministrada à turma do 5ºC, no campo interior, seguindo-se uma aula de 100 minutos, com intervalo de 5 minutos a meio do tempo, ao 5ºA, sendo que os primeiros 50 minutos desta turma eram sempre no ginásio e os restantes 50 minutos no campo interior.

Uma vez que o núcleo de estágio é composto por quatro estagiários, as aulas foram distribuídas de forma rotativa, de forma que todos observassem e lecionassem o mesmo número de tempos letivos.

### **3.1.1.1 Princípios Base**

O leque docente da Escola Básica de Santa Clara é composto por três professores de EF, que em conjunto discutem o planeamento anual do 5º e 6º ano, seguindo o Programa Nacional de Educação Física (PNEF) para o 2º ciclo. Os objetivos, que vão ao encontro ao PNEF, estão divididos em dois grupos:

#### **Objetivos comuns a todas as áreas:**

- Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo;
- Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc;
- Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros;
- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas;
- Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas.

#### **Objetivos por área:**

- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), aplicando ética do jogo e as regras;
- Na ginástica, compor e realizar as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo;
- No atletismo, realizar saltos, corridas e lançamentos segundo padrões simplificados e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares;
- Realizar, da luta, as ações de oposição direta solicitadas, utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio com segurança (própria e do opositor);
- Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências;

- Interpretar sequências de habilidades específicas elementares da dança, em coreografias individuais e/ou em grupo;
- Praticar atividades lúdicas tradicionais populares, de acordo com os padrões culturais característicos da região;
- Utilizar as habilidades apropriadas em percursos de natureza, de acordo com as características do terreno e obstáculos, orientando-se pela interpretação dos sinais da carta e do percurso.

### 3.1.1.2 Planeamento

Com o apoio do PNEF, foram identificadas as aprendizagens essenciais, que sugerem objetivos de aprendizagem para os anos de estudo e níveis em que se encontram os alunos (nível introdutório, elementar e avançado), com vista a um planeamento mais rigoroso. Foi através das aprendizagens essenciais que foi planeado o ano letivo das turmas de 2º ciclo (Tabela 1).

Tabela 1: Conteúdos definidos para o 2º ciclo do ensino básico

<b>2º Ciclo do Ensino Básico</b>	
<b>5º ANO</b>	<b>6º ANO</b>
Jogos	JDC: futebol, andebol, voleibol, basquetebol
JDC: futebol, andebol, voleibol, basquetebol	Ginástica: solo, aparelhos, rítmica
Ginástica: solo, aparelhos, rítmica	Atletismo
Atletismo	Danças
Danças	Patinagem
Patinagem	Lutas
Lutas	-

O plano para o ano letivo das turmas fica estabelecido, de forma geral, após discussão entre o grupo disciplinar, porém, cabe ao professor titular de cada turma ajustar o mesmo consoante o nível e fase de desenvolvimento em que se encontram os alunos.

### **3.1.1.3 Ensino/Aprendizagem**

Apesar da possibilidade tardia de o grupo de estágio conseguir atuar no 2º ciclo e de se perder a fase inicial do ano letivo, foi possível captar o funcionamento daquela escola específica, tal como a abordagem característica do professor titular das turmas em questão.

Inicialmente, foi observada uma aula de 50 minutos, onde foi ensinado basquetebol com progressão de exercícios e outra aula de 100 minutos, com interrupção a meio, em que o primeiro tempo era dedicado à prática de ginástica e, no segundo tempo, o professor seguiu os mesmos ideais da primeira aula no campo interior.

Após observação destas primeiras aulas, a responsabilidade de preparar e lecionar as mesmas passou a ser inteiramente do grupo de estágio, seguindo sempre a estrutura e os ideais que o professor Carlos Marta nos transmitiu - na ativação geral, que era definido um aluno para comandar a turma na corrida, também era escolhido um aluno para ir buscar o material necessário para a aula e, principalmente, nos exercícios que eram escolhidos para a introdução e exercitação da unidade didática.

Os planos de aula eram preparados para o campo interior para o primeiro e último tempo da manhã (anexo 5) e para o ginásio no segundo tempo. A estrutura dos mesmos contemplava uma parte inicial, onde era dada informação de quais as matérias a abordar na aula, pela ativação geral, com corrida à volta do campo, mobilização articular e alongamentos. Posteriormente, seguia-se a parte fundamental da aula, onde eram introduzidos exercícios critério com progressões, com o intuito de, no final da aula, ser possível realizar jogo. Os planos de aula eram entregues tanto ao professor titular das turmas do 5º ano, como ao professor orientador.

### **3.1.1.4 Avaliação**

A avaliação segue uma série de critérios com carácter diagnóstico e formativo, o que faz com que as classificações atribuídas aos alunos apresentem uma tendência crescente ao longo do ano. A avaliação atribuída pelo grupo 260 do AEAAG a EF foi separada em quatro grandes áreas, sendo elas: atividades físicas, aptidão física, conhecimentos e desenvolvimento pessoal e interpessoal (tabela 2).

Na área das atividades físicas, os alunos são avaliados através de níveis de especificação e complexidade das aprendizagens: introdutório (I), elementar (E) ou avançado (A). No nível I estão incluídas as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica, no nível E é onde estão discriminadas as capacidades e conhecimentos integrantes da matéria nos seus elementos principais e o nível A estabelece os conteúdos correspondentes ao nível superior.

A área de aptidão física pressupõe o desenvolvimento das capacidades motoras, condicionais e coordenativas, como a resistência, força, flexibilidade, velocidade e destreza geral, que são avaliadas tendo em conta os valores estipulados para a Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) do FitEscola<sup>1</sup>.

A área dos conhecimentos testa a aquisição dos princípios ensinados e a área do desenvolvimento pessoal e interpessoal, que está relacionada com o regulamento interno, avalia valores como o empenho, interesse, responsabilidade, trabalho de equipa e autonomia pessoal.

Tabela 2: Critérios de avaliação do 2º ciclo

DOMÍNIOS	PONDERAÇÃO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
<b>Área das Atividades Físicas</b>	55%	- Observação direta
<b>Área dos Conhecimentos</b>	10%	- Testes práticos
<b>Área do Aptidão Física</b>	15%	- Trabalhos de investigação - Relatórios de aula
<b>Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal</b>	20%	- Bateria de testes de FitEscola - Grelhas de avaliação e registo

As avaliações do 2º ciclo são realizadas ao longo do semestre, inicialmente através da avaliação diagnóstica e, posteriormente, com recurso aos testes FitEscola, pela observação e avaliação formativa ao longo das aulas e, finalmente, com a avaliação sumativa. O processo avaliativo não foi uma tarefa do grupo de estágio, mas sim do professor titular da turma, Carlos Marta, devendo-se ao começo tardio e ao pouco tempo de intervenção no 2º ciclo.

### 3.1.2 3º Ciclo do Ensino Básico e Secundário

O estágio pedagógico incidiu no ensino de EF a alunos do 3º ciclo do ensino básico e ensino secundário, particularmente a uma turma de 7º e duas de 10º ano, uma vez que foram as turmas atribuídas ao professor orientador.

<sup>1</sup> FitEscola é uma plataforma online, que tem como objetivo promover estilos de vida saudáveis. Permite avaliar a aptidão e a atividade física, através da aplicação de uma bateria de testes. <https://fitescola.dge.mec.pt/pagina.aspx?id=6>

Dado que o grupo de estágio era constituído por quatro elementos e havia apenas três turmas, em que uma delas era de ensino profissional e, portanto, responsabilidade de todos os membros do grupo, a distribuição foi feita de forma rotativa entre todos os elementos, pelo professor orientador, nas restantes turmas.

Como já foi referido, o contacto estabelecido foi com a turma do 7ºB, o 10ºA e o Curso Técnico de Desporto de Animação e Lazer, do 10º TIG. A turma do 7º ano tinha 20 alunos, sendo que três deles apresentavam diferentes tipos de limitação e as turmas do 10º eram compostas por 23 e 11 alunos, respetivamente.

### **3.1.2.1 Princípios Base**

De forma a organizar e estruturar um planeamento mais cuidado, é essencial seguir o que está definido pelas aprendizagens essenciais e pelo perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória. É através desta base que o grupo de EF elabora uma planificação anual para todos os anos de ensino.

Além do referido anteriormente, é a partir do PNEF que os objetivos da disciplina são traçados e seguidos pelo grupo disciplinar, baseando-se na idealização de participação ativa dos alunos, centrada em quatro princípios fundamentais:

- Garantia de atividade física corretamente motivada e qualitativa e quantitativamente adequada, indicada pelo tempo de prática em situações de aprendizagem e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros;
- Promoção da autonomia, através da atribuição de responsabilidades efetivas aos alunos, nomeadamente no que respeita ao reconhecimento e resolução de problemas;
- Valorização da criatividade, por meio da promoção e aceitação de iniciativas dos alunos, motivando e orientando-os;
- Encorajamento da sociabilidade entre os alunos, no sentido de uma cooperação efetiva e bom clima relacional, mesmo em situações de competição entre equipas, o que se associa à melhoria das prestações, ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer pelas atividades.

Tal como sucedeu no 2º ciclo, no 3º ciclo e secundário, os objetivos estão divididos em dois grupos – objetivos comuns a todas as áreas e objetivos por área. As aprendizagens essenciais para os diferentes anos de ensino servem de guião para o planeamento do ano letivo da turma, realizado pelo professor titular da mesma.

### **3.1.2.2 Planeamento**

O professor orientador deu a conhecer ao grupo de estágio, logo de início, a sua forma de lecionar as aulas: o trabalho com as turmas do 7<sup>o</sup>B e 10<sup>o</sup>A, era realizado através do modelo por etapas e não por blocos, ou seja, era abordada mais do que uma modalidade por aula. Este é um modelo que dá uma maior continuidade na formação, sendo que as etapas têm uma duração variável, consoante o nível dos alunos. Abreu et al. (2014) consideram essencial oferecer um leque diversificado de matérias que permita aos alunos desenvolver o seu repertório motor, sem que sejam condicionados pelas características individuais de cada matéria.

Além do modelo ser por etapas, as aulas que o professor lecionava eram politemáticas, ou seja, eram abordadas mais do que duas matérias simultaneamente. Ambas as turmas tiveram as mesmas unidades didáticas (exemplo anexo 6), apesar do número de aulas por cada modalidade e da complexidade dos exercícios diferirem, tendo em conta a rotação dos espaços e as características dos alunos, observadas na avaliação diagnóstica.

Relativamente às aulas propriamente ditas, ficou definido que seriam abordados os JDC de andebol, futebol, basquetebol e voleibol, ginástica de solo, aparelhos e acrobática, desportos de raquete, como ténis de mesa e badminton, ARE, atletismo, orientação e, ainda, modalidades alternativas, como o uni-hóquei, bitoque rugby e corfebol. Para além das modalidades referidas, ficou também estabelecido que, sempre que possível, devia ser trabalhada a aptidão física.

Na tabela 3 encontra-se o planeamento para os dois semestres do ano letivo das turmas do 7<sup>o</sup> e 10<sup>o</sup> ano. As matérias lecionadas dependeram sempre do espaço disponível para lecionar a aula e das condições climatéricas.

Tabela 3: Planeamento, por semestres, para ambas as turmas

1º Semestre														
	JDC				Ginástica			Raquetes	A R E	Atletismo	Orientação	Alternativos		
	Voleibol	Basquetebol	Futebol	Andebol	Solo	Aparelhos	Acrobática					Bitoque Rugby	Uni-Hóquei	Corfebol
<b>7º B</b>	12	12	-	-	13	13	-	11	7	1	1	7	-	-
<b>10º A</b>	13	13	-	-	13	13	-	13	2	1	2	7	-	-
2º Semestre														
	JDC				Ginástica			Raquetes	A R E	Atletismo	Orientação	Alternativos		
	Voleibol	Basquetebol	Futebol	Andebol	Solo	Aparelhos	Acrobática					Bitoque Rugby	Uni-Hóquei	Corfebol
<b>7º B</b>	15	15	10	10	36	36	37	21	7	33	3	7	4	10
<b>10º A</b>	13	13	10	10	32	32	33	21	22	30	4	7	4	10

Os espaços desportivos estão designados para cada turma, tendo por base o *roulement* criado para o ano letivo. O mesmo é de fácil leitura, estando dividido por semanas e codificado por abreviaturas e cores, especificando a turma e o professor titular da mesma. Os espaços atribuídos são o PAV1 e PAV2 – primeira e segunda metade do pavilhão interior, respetivamente; o EXT que corresponde ao campo exterior; o GIN diz respeito ao salão de ginástica e INA ao pavilhão INATEL, utilizado unicamente pelas turmas de desporto.

Como referido anteriormente, o núcleo de estágio era composto por quatro elementos e, uma vez que havia duas turmas de ensino regular, perfazendo quatro aulas com diferentes durações (duas de 100 minutos e duas de 50 minutos), que eram distribuídas semanalmente entre o grupo, pelo

professor responsável. Na tabela 4 está discriminado o número de aulas lecionadas individualmente e pelo núcleo de estágio em conjunto, dividido por turmas e pelo tempo da aula.

Tabela 4: Número de aulas lecionadas

	Núcleo de Estágio		Individual	
	50'	100'	50'	100'
<b>7ºB</b>	21	26	4	5
<b>10ºA</b>	27	21	5	7
<b>10º TD+TIG</b>	-	25	-	-

### 3.1.2.3 Ensino/Aprendizagem

Numa fase inicial e após o planeamento anual descrito anteriormente, foram cedidos todos os documentos necessários ao grupo de estágio e explicado o processo de como seria organizado o mesmo. Desta forma, ficou estabelecido que toda a informação seria dada através do *Classroom*, plataforma empregue em toda a comunidade escolar do AEAAG. Nesta plataforma era partilhada a distribuição das aulas por cada professor estagiário e onde, posteriormente, cada um colocava os planos de aula.

Nas duas primeiras semanas, foi realizada a bateria de testes do FitEscola nas três turmas, de modo a perceber em que nível se apresentavam os alunos e, assim, ir de encontro às suas necessidades. No início do ano letivo foi, ainda, feita uma avaliação diagnóstica a todas as matérias que iriam ser abordadas no decorrer do ano letivo, o que tornou possível fazer um balanço do nível em que se encontrava a turma e cada aluno individualmente. As avaliações diagnósticas permitem a formação de grupos dentro de uma turma, cabendo ao professor decidir qual a melhor forma de o fazer. Pode optar por misturar alunos que se encontram em vários níveis no mesmo grupo, de forma a criar um ambiente de entreajuda. Ou, então, pode escolher dividir a turma por grupos que alunos que estejam no mesmo nível, o que torna possível adaptar os exercícios a cada nível, sem prejudicar a evolução dos alunos. Isto é, por exemplo, alunos com mais conhecimentos e maior capacidade de execução podem ser desafiados com exercícios mais complexos e intensos.

Os planos de aula seguiram sempre a mesma estrutura, divididos em três partes distintas, tendo em consideração o espaço e tempo de aula, o número de alunos, o material necessário, o tempo de cada exercício e de transições (anexo 7):

- Parte inicial:
  - Informação dada aos alunos sobre o conteúdo da aula;
  - Ativação funcional;
  - Mobilização articular;
  - Alongamentos;
  - Reforço muscular.
- Parte fundamental:
  - Realização de exercícios das matérias a lecionar.
- Parte final:
  - Retorno à calma;
  - Alongamentos;
  - Balanço da aula e esclarecimento de dúvidas.

Neste plano, fazia também parte a informação base da turma, nomeadamente, data, hora, número da aula e de alunos, discriminado o material que seria necessário, a unidade e função didática e os objetivos. Em cada parte do plano estavam ainda explícitos os objetivos comportamentais, situações de aprendizagem/organização, aspetos críticos de execução e o tempo de cada exercício.

Um plano de aula proporciona vantagens ao professor, permitindo a visualização da aula, tornando-a mais organizada, com uma sequência lógica e sem tempos “mortos”, promovendo assim a aprendizagem e o desenvolvimento dos alunos. Apesar deste documento orientador, o professor não pode depender totalmente do mesmo e tem de ter capacidade de reajustar o plano no momento, uma vez que podem surgir contratempos durante a aula. Um exemplo prático, é a situação de estar planeado um exercício para a turma e perceber que a mesma não está a responder como esperado e, conseqüentemente, alterar o exercício, adaptando-o à turma. Outro exemplo, é o facto de se ter planeado utilizar mais material do que aquele ao qual se tem acesso.

Além do que está no plano de aula não se devem esquecer pontos cruciais como a comunicação com os alunos e os feedbacks dados aos mesmos. É importante passar uma mensagem clara, concisa e direta, usando linguagem simples e que facilmente os alunos compreendam. Paralelamente à comunicação, a questão dos feedbacks é um assunto igualmente relevante. Os feedbacks podem ser dados em diversas circunstâncias, mas sempre com o objetivo de ajudar os alunos a melhorar o seu desempenho, no entanto, é importante que o mesmo seja oportuno, relevante e construtivo. Estes

pormenores não fazem parte do plano de aula propriamente dito, mas são bastante importantes para manter os alunos motivados nas aulas.

Relativamente à gestão do tempo de aula, é fundamental que seja bem gerido o tempo de forma a garantir uma aprendizagem eficiente e produtiva. Para que isso aconteça, é necessário fazer um planeamento detalhado daquilo que irá ser a aula, definindo objetivos claros e estruturar a mesma, estabelecendo o tempo para cada momento da aula, seja explicações, exercícios, transições. Desta forma, é possível criar um bom clima de aula que vai sendo construído gradualmente, num culminar de várias situações acima expostas.

#### **3.1.2.4 Avaliação**

A avaliação do ensino e da aprendizagem deve ser contínua e permitir inferir informações qualitativas e quantitativas tanto ao aluno, como ao professor. A mesma não deve ser vista como uma punição, mas como um meio do professor perceber a evolução dos alunos e rever os objetivos propostos e do aluno perceber em que ponto se encontra e procurar uma forma de evoluir.

O método de avaliação do 10º TIG foi diferente do das turmas do 7ºB e 10ºA, turmas estas que seguiram os mesmos princípios. As avaliações foram realizadas sempre pelo grupo de estágio e a escala utilizada foi de 1 a 5 para o 7º ano e de 1 a 20 para o 10º ano. Assim sendo e, como já referido, a avaliação é feita de forma contínua, passando pela avaliação diagnóstica, formativa e sumativa.

A avaliação diagnóstica é aquela que acontece no início do ano letivo, devendo fundamentar estratégias de diferenciação pedagógica, de superação de eventuais dificuldades dos alunos, de facilitação da sua integração escolar e de apoio à orientação escolar e vocacional (Decreto-Lei nº139/2012, de 5 de julho do Ministério de Educação). Este momento avaliativo aconteceu no início do 1º semestre e permitiu avaliar todas as matérias que seriam abordadas ao longo do ano letivo, bem como o nível de aptidão física dos alunos. Foi através desta avaliação que foi possível enquadrar os alunos por níveis nas diversas modalidades, preenchendo uma tabela adequada para cada aluno e matéria (figura 1).



TURMA		AVALIAÇÃO FORMATIVA								NÍVEIS						
**		PRODUTO (50%)								PROCESSO (50%)	PERCENTAGEM (%)	NOTA	NI	I	E	A
Escala de Classificação		Ginástica de Solo (no. Retaguarda)	Atletismo (Corrida de Barreiras - 4 barreiras)	Danças (realiza passo quaternário)	Badminton (1,1 sem rede)	Basquetebol (Jogo 3x3)	Voleibol (Jogo 2x2)	Futebol (Jogo 3x3)	Andebol (Jogo 3x3)				Orientação (consiga orientar a carta no terreno)	NÃO INTRODUTÓRIOS	INTRODUTÓRIOS	ELEMENTARES
N.º	NOME															
1													0	0	0	0
2													0	0	0	0

Figura 1: Avaliação diagnóstica

A avaliação formativa é de carácter contínuo e sistemático, recorrendo a uma variedade de instrumentos, adequados à diversidade de aprendizagens, que permitem ao professor, alunos e encarregados de educação obter informação sobre a evolução (Decreto-Lei nº139/2012, de 5 de julho do Ministério de Educação).

A avaliação traduz-se sobre na formulação de um juízo global sobre a aprendizagem realizada pelos alunos, tendo como objetivos a classificação e certificação (Decreto-Lei nº139/2012, de 5 de julho do Ministério de Educação).

Os critérios de avaliação são constituídos por diversos domínios e áreas, definidos pela escola e pelo grupo de EF, ajustados para o 3º ciclo e ensino secundário e, ainda, para os alunos regulares e para aqueles com atestado médico (tabelas 5 e 6).

Tabela 5: Critérios de avaliação para os 7º e 10º anos

Domínios	Áreas	7º Ano		10º Ano	
<b>Capacidades e Conhecimentos</b>	Atividades Física - Processo 50% - Produto 50%	<b>75%</b>	37,50%	<b>90%</b>	45,00%
	Conhecimentos - Testes/trabalhos 75% - Avaliação nas aulas 25%		18,75%		22,50%
	Aptidão Física - Processo 50% - Produto 50%		18,75%		22,50%
<b>Atitudes e Valores</b>	Assiduidade	<b>25%</b>	12,50%	<b>10%</b>	5,00%
	Equipamento		5,00%		2,00%
	Pontualidade		2,50%		1,00%
	Educação / Respeito		2,50%		1,00%
	Espírito Crítico / Autonomia		2,50%		1,00%
		<b>100%</b>	<b>100%</b>		

Tabela 6: Critérios de avaliação para os alunos com atestado médico dos 7º e 10º anos

Domínios	Áreas	7º Ano		10º Ano	
<b>Capacidades e Conhecimentos</b>	Atividades Física - Processo 50% - Produto 50%	<b>75%</b>	0,00%	<b>90%</b>	0,00%
	Conhecimentos - Testes/trabalhos 75% - Avaliação nas aulas 25%		75,00%		90,00%
	Aptidão Física - Processo 50% - Produto 50%		0,00%		0,00%
<b>Atitudes e Valores</b>	Assiduidade	<b>25%</b>	12,50%	<b>10%</b>	5,00%
	Equipamento		5,00%		2,00%
	Pontualidade		2,50%		1,00%
	Educação / Respeito		2,50%		1,00%
	Espírito Crítico / Autonomia		2,50%		1,00%
		<b>100%</b>	<b>100%</b>		

Como é possível observar, dá-se mais importância em termos percentuais às atitudes e valores no 3º ciclo, do que no ensino secundário, já as capacidades e conhecimentos são mais valorizados no 10º ano. A avaliação dos conhecimentos foi efetuada com recurso a mini-testes no *google forms* e trabalhos individuais e/ou de grupo e a aptidão física através da bateria de testes do FitEscola num total de quatro vezes ao longo do ano (anexo 8).

### 3.1.3 Reflexão global sobre a área I

É deveras importante fazer um balanço daquele que foi o ano de estágio, das experiências vividas, das aprendizagens e, sobretudo, dos erros. Foi através deste estágio, iniciado em setembro de 2022 e finalizado em junho de 2023, que foi possível contactar diretamente com o ambiente escolar e

todos os seus intervenientes e, assim, adquirir conhecimentos práticos fundamentais para o futuro. Foi, ainda, possível perceber o papel crucial que os professores desempenham na vida académica e pessoal dos alunos, bem como a enorme responsabilidade de transmitir conhecimentos de maneira clara e motivadora.

Inicialmente, foi estranho assumir o papel de professora e toda a responsabilidade associada ao mesmo. Apesar de já ter tido contacto com crianças mais novas noutros contextos, percebi que a maneira de interagir com as turmas tem de ser diferente, consoante os anos de escolaridade e também as dinâmicas próprias das mesmas. Seguindo este raciocínio, a forma de lidar com a turma de 7º ano era completamente díspar de como lidar com as de 10º ano, uma vez que se tratava de crianças que tinham acabado de transitar do 2º para o 3º ciclo e que tinham mudado de escola, de turma e de colegas, sendo que todos estes fatores influenciam o comportamento. Apesar de tudo isto, tive a sorte de ter ficado com turmas que nos aceitaram muito bem e que nunca nos diferenciaram por sermos estagiários. A realização deste estágio pelos vários ciclos de ensino permitiu entender as diferenças das características de uma turma de 5º para uma de 7º ou até para uma de 10º, sendo este um fator que influencia a dinâmica das aulas e as abordagens pedagógicas adotadas.

No que respeita às turmas de 5º ano, deparei-me com crianças que tinham acabado de transitar do 1º ciclo e que se caracterizavam por apresentarem muita curiosidade, imensa energia e ainda capacidade de concentração mais reduzida, o que, em termos práticos, implicou a realização de atividades mais curtas e variadas. A turma do 7º ano foi uma das mais complexas, pois apresentava um conjunto muito diverso de crianças, com personalidades muito diferente e que ainda se encontram em busca da sua própria entidade, o que se traduzia num misto de emoções muito intensas. Já os alunos do 10º ano estão numa fase da vida em que pensam no futuro e na vida pós-secundário. A turma do 10ºA, particularmente, era bastante competitiva e exigente, o que para mim, enquanto professora, foi extremamente desafiante.

Ao longo do ano letivo os erros foram imensos e constantes, corrigidos sempre pelo professor orientador, o que levou a uma reflexão intrínseca. Uma das grandes dificuldades que tinha passava pela organização da aula, aplicar no terreno aquilo que idealizava aquando da realização do plano de aula. O facto de serem aulas politemáticas e de haver a incerteza de quantas turmas estariam a ocupar o pavilhão, fazia com que a dúvida surgisse no momento de aplicar o programado anteriormente. A capacidade de ajustar o plano de aula aos obstáculos foi melhorando ao longo do tempo, no entanto, é algo que tem ainda de ser trabalhado. Outro dos aspetos onde tive dificuldade em evoluir foi na imaginação de novos exercícios, nomeadamente na parte inicial da aula (ativação geral), que é a parte primordial da aula. Os alunos não podem querer chegar atrasados à aula para não perder este momento da aula, que deve suscitar a felicidade dos alunos, para que eles não desmotivem.

O professor é um elemento essencial na sociedade, apesar da pouca valorização existente, uma vez que tem um papel fulcral, através do ensino, nas crianças e jovens de diferentes faixas etárias. Nós professores, através de ensinamentos e exemplos, ajudamos a moldar mentes e comportamentos e fornecemos técnicas que contribuem para que cada uma destas crianças construa o seu futuro e tenha um impacto positivo na sociedade.

Concluindo, o estágio foi um enorme desafio pessoal e académico, mas foi também uma grande conquista e permitiu que me tornasse melhor profissional e, sobretudo, melhor pessoa. Levo comigo uma bagagem cheia de aprendizagens, experiências e pessoas, tanto colegas como alunos.

### **3.2 Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade**

Neste ponto do relatório serão identificados todos os momentos inerentes ao Desporto Escolar e às atividades desenvolvidas ao longo do estágio.

#### **3.2.1 Desporto Escolar**

O Desporto Escolar está definido no Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro, como o conjunto de práticas de formação, lúdico-desportivas. É uma atividade de complemento curricular e de ocupação dos tempos livres, tendo como missão garantir uma oferta variada aos alunos, envolvendo as comunidades escolar e local.

Os seguintes pontos indicam as atividades realizadas pelo núcleo de estágio no que diz respeito ao DE e, posteriormente, segue-se uma reflexão individual sobre cada uma, bem como o papel dos estagiários na mesma.

**Corta-Mato – Fase escolar:** O grupo de Educação física, para celebrar a semana Europeia do Desporto, optou por realizar o corta-mato. Este evento decorreu no último dia do mês de setembro e contou com a participação das escolas pertencentes ao agrupamento, incluindo as de 1º e 2º ciclo. Com a ajuda de alguns alunos do ensino profissional de Desporto, os professores do grupo de EF marcaram o percurso na Torre de Menagem antes do início da prova. As tarefas foram distribuídas de modo que todos pudessem participar e contribuir para o sucesso do evento.

**Corta-Mato – Fase Distrital:** A fase distrital do Corta-Mato teve lugar no dia 6 de fevereiro, no Parque Urbano do Rio Diz (Polis), após ter sido adiada duas vezes devido a questões meteorológicas. A realização do mesmo surgiu como iniciativa da Direção Geral da Educação (DGE) e da Coordenação Local do Desporto Escolar da Guarda (CLDE), em colaboração com o Município da Guarda. Este

evento contou com a participação de 470 alunos, de um total de 16 escolas do distrito da Guarda, sendo que 31 destes alunos pertenciam ao AEAAG, tendo 5 deles sido premiados.

**Desportos Gímnicos – Fase Distrital:** Coube ao AEAAG o privilégio de organizar a fase distrital dos Desportos Gímnicos do Desporto Escolar, que se realizou na manhã do dia 19 de abril, no pavilhão da ESAA. A missão do grupo de estágio foi apoiar na instalação do material e orientar os alunos do ensino profissional, que prestaram ajuda neste evento, tanto no transporte do material do ginásio para o pavilhão, como enquanto árbitros.

**Campeonatos Regionais de Futsal:** Foi na cidade da Guarda que se realizou a fase regional de futsal feminino e masculino de iniciados no dia 5 de maio. Este evento decorreu ao longo do dia – durante a manhã foram disputados os jogos que permitiram concluir quais as equipas que iam disputar os encontros que permitiriam a atribuição dos primeiros 4 lugares, que decorreram durante a tarde. Os jogos de futsal feminino foram disputados no pavilhão da ESA, enquanto os jogos de futsal masculino foram decididos no pavilhão do INATEL. O meu papel como estagiária foi apoiar na organização, particularmente no que respeita à acreditação, confirmando os dados dos alunos inscritos, bem como fornecer o kit aos mesmos. Coube-me também ajudar na entrega de prémios e na arrumação do material.

### **3.2.2 Intervenção na Escola**

Neste ponto estão descritas, de uma forma global, algumas atividades relacionadas com a escola nas quais o núcleo de estágio interferiu.

**Deixa a mochila em casa:** Os dias 3 e 4 de novembro estavam destinados no calendário escolar à realização de atividades escolares de caráter formativo, que permitissem o envolvimento de alunos, pais e encarregados de educação. Ficou definido pelo grupo de educação física que seriam realizadas diversas atividades, recorrendo à presença e partilha de aulas por diversos ginásios da cidade. Havia, em simultâneo, atividades no ginásio – karaté, defesa pessoal e judo – e, no pavilhão, aulas de grupo, tais como zumba, pilates, *Hiit* e GAP, entre outras. Paralelamente a estas atividades na escola, foi realizada uma viagem às Penhas da Saúde, no dia 4, onde estiveram presentes os alunos do 1º ano do curso de Desporto e onde foi possível que estes colocassem em prática o que foi lecionado ao longo das aulas, realizando diversas provas de orientação e uma caminhada.

**Dia Internacional da Pessoa com Deficiência:** O Dia Internacional da Pessoa com Deficiência é celebrado em Portugal no dia 3 de dezembro. Por corresponder a um sábado, a escola optou por assinalar este dia na semana seguinte, nos dias 5 a 7, realizando atividades no pavilhão. Estas atividades estavam destinadas às turmas que estivessem a ter aula de EF. No pavilhão da escola

estiveram disponíveis, concomitantemente, diversas modalidades adaptadas, tais como boccia, basquetebol em cadeira de rodas e para cegos, *goalball*, voleibol sentado, futsal para amputados e *polybat*. Estas atividades têm como objetivo mostrar a realidade das pessoas com algum tipo de limitação e ainda provar que é possível realizar atividade física, independentemente das condições físicas.

**Torneio de Basquetebol 3x3:** Após 3 anos de interrupção devido à Covid-19, o projeto “Basquetebol 3x3 nas Escolas” regressou à Escola Afonso de Albuquerque. Este evento foi realizado no dia 20 de dezembro, último dia de aulas do ano civil de 2022 e contou com cerca de 200 alunos, desde os escalões de Infantis B aos Juvenis, totalizando 48 equipas. A atividade contou com a colaboração de todos os professores do grupo de Educação Física e, ainda, de diversos alunos, que desempenharam o papel de árbitros.

**Desfile Solidário “Vestir os Valores”:** No dia 3 de março realizou-se o desfile solidário na ESAA, evento recorrente ao longo dos últimos anos, com uma particularidade que o distinguiu dos restantes. Através de uma iniciativa dos alunos nas aulas de Educação para a Cidadania, surgiu um projeto de intervenção e apoio social – “Loja Social”, cujo objetivo é ceder gratuitamente ou a um preço simbólico, produtos ou bens doados. A criação desta loja e consequente desfile partiu dos alunos do 10º ano, sendo que uma das turmas era lecionada por mim e pelos restantes colegas estagiários. Todos os professores estagiários participaram no desfile, apoiando e contribuindo assim na iniciativa dos alunos.

**O Papel do Professor: Construir o Futuro:** O grupo de estágio organizou uma atividade destinada aos docentes e não docentes da ESAA, que consistiu numa palestra ministrada pelo professor João Sá Pinho, docente de EF e *Happiness Manager*, no dia 29 de maio (cartaz anexo 9). O professor abordou, essencialmente, a felicidade nas escolas e o papel que os professores, o pessoal não docente e a direção podem ter neste aspeto. O professor relatou a sua experiência enquanto docente e enquanto alguém que pertenceu, por diversas vezes, a direções de escolas, explicando, ainda, qual a sua referência conceitual. Pessoalmente, considerei uma palestra deveras interessante e inspiradora, que nos leva a questionar se a comunidade escolar é feliz e se essa felicidade é partilhada com os alunos, fazendo ainda refletir sobre a importância deste tema, tão pouco discutido e visto como um “tabu”.

### **3.2.3 Reflexão global sobre a área II**

Em modos de conclusão, a minha participação no que diz respeito ao DE passou essencialmente pela colaboração nos eventos organizados. O acompanhamento de um grupo-equipa não foi possível, uma vez que o grupo-equipa do professor orientador pertencia aos desportos náuticos

e as condições meteorológicas não permitiram abrir equipa no início do ano letivo, sendo que, quando o cenário era favorável, houve falta de adesão por parte dos alunos. Apesar deste entrave, procurei conhecer o mundo do DE e, por isso, assisti e colaborei nos treinos dos grupos-equipa de voleibol e de futsal feminino. Infelizmente, não acompanhei nenhuma equipa aos campeonatos, sendo que esse era um momento que gostava de presenciar, pela aprendizagem e experiência, visto que há regras específicas nas competições do DE e é no terreno que se aprende. Apesar de não ter estado ligada a um grupo-equipa, a participação em todas as atividades possíveis fez-me entender como se processam e como se gerem as mesmas.

Assim sendo, acredito que a minha intervenção na escola foi ativa, sendo que participei em grande parte dos eventos e atividades proporcionadas, independentemente de estarem ou não ligados à EF. Embora tenha participado maioritariamente em atividades organizadas pelo grupo disciplinar ao qual pertenço, nada me impediu de contribuir nos restantes eventos.

### **3.3.1 Direção de turma**

O diretor de turma é o docente responsável pela turma e quem estabelece maior comunicação entre os alunos, os encarregados de educação e a escola. Além disso, o diretor de turma assume a coordenação e assegura a monitorização da eficácia das medidas educativas que foram implementadas para orientar o trabalho pedagógico (Pereira, 2008). Assim sendo, cabe ao diretor de turma estar a par da situação das faltas, de alterações do comportamento ou qualquer outro tipo de problemática relacionada com a turma e assegurar-se que os encarregados de educação ficam a par da situação, bem como aconselhar os mesmos sobre melhor forma de lidar com cada situação.

O grupo de estágio acompanhou, ainda que de forma esporádica, a direção de turma do 7ºB. O objetivo do grupo foi, através da observação, aprender e entender qual o papel de um diretor de turma, não só no que respeita a registar sumários, faltas (e como justificar ou não as mesmas no sistema), mas também como orientar, resolver ou atenuar algumas situações mais “delicadas” que foram surgindo.

A turma do 7ºB apresentava, na sua globalidade, um comportamento difícil, uma vez que eram alunos que acabaram de transitar do 2º para o 3º ciclo, mudando de escola, colegas e professores. Sendo que, 2 alunos da turma acabaram mesmo por ter de ser acompanhados por um psicólogo, por recomendação da diretora de turma. A turma continha ainda 3 alunos com necessidades educativas especiais, o que exigia muita atenção por parte da diretora de turma.

### **3.3.2 Integração com meio**

A integração num novo meio é um processo único e individual, que varia de pessoa para pessoa e depende de várias variáveis. Inicialmente, foi difícil ambientar-me a esta nova experiência, uma vez que não conhecia os colegas do grupo de estágio, os docentes e não docentes ou até a escola onde estava. Ao longo do ano letivo, gradualmente, estas dificuldades desapareceram, devido ao ambiente de aceitação que surgiu – grande parte do corpo docente aceitou-nos como colegas e encorajou-nos ao longo do ano letivo, os auxiliares passaram a ver-nos como professores e não como alunos, contrariamente ao que acontecia no início do ano, sendo que todos estes fatores facilitaram a envolvimento com o meio.

O facto de o núcleo de estágio ter participado desde o primeiro dia nas diversas reuniões existentes, nomeadamente na reunião dos departamentos, do grupo de educação física e ainda as reuniões semanais de CL, tornou a nossa presença visível desde o primeiro momento. Relativamente às reuniões de Conselho de Turma de final de semestre, a presença do grupo de estágio não foi bem tolerada por alguns professores. No entanto, como foram cumpridos todos os procedimentos legais, nomeadamente, abordar o diretor da escola que, posteriormente, fez o pedido à Direção Geral de Estabelecimentos Escolares (DGEstE), a presença do grupo acabou por ser aceite.

A adaptação ao papel de professora de educação física foi surgindo naturalmente no decorrer do ano letivo e, o facto de ter contactado previamente com crianças, devido ao meu passado profissional, facilitou esta transição de aluna para professora. Já a interação com jovens adolescentes foi algo novo, mas tive a sorte dos alunos de 10<sup>o</sup> ano com os quais trabalhei serem proativos, mostrando interesse no que transmitia, vontade de aprender e participando ativamente nas aulas. Para além do componente de lecionação de aulas, estes jovens viam-nos como pessoas com as quais podiam conversar sobre temas externos à educação física.

### **3.3.3 Reflexão global sobre a área III**

A relação com a comunidade escolar foi, talvez, a parte mais custosa ao longo do período de estágio. O medo do desconhecido e o facto de ter de sair da minha zona de conforto fez com que o envolver-me com pessoas que não conhecia num meio novo fosse intimidante e um desafio a vencer. Apesar dos meus receios iniciais, lembrei-me sempre que o crescimento pessoal acontece quando nos desafiamos e exploramos para lá do que nos é confortável.

A direção de turma não foi acompanhada da forma desejada, visto que o pretendido era observar com maior proximidade e mais regularmente as funções e obrigações de um diretor de turma. O diretor de turma tem um papel fundamental no apoio ao desenvolvimento académico, social e

emocional dos estudantes, sendo que, podem ter um impacto verdadeiramente importante na vida dos alunos.

Em forma de conclusão, a relação com a comunidade e integração no meio foi, inicialmente, um desafio, que, porém, foi superado ao longo do tempo. O professor não se limita a ensinar, mas também criar ligações e servir a comunidade, sendo que, neste sentido, considero que a minha intervenção foi positiva.

## **4. Área III – Desenvolvimento Profissional**

### **4.1 Reflexão final**

Mais um ano letivo acaba, desta vez, assumindo o papel oposto ao que estava habituada, o de professora. Esta mudança de papéis trouxe uma variedade de receios iniciais, no entanto, foi acompanhada por muitas vantagens e foi necessário saber gerir ambas e aprender com os erros cometidos, sendo que, no final, acabei com a sensação de dever cumprido.

Como seria de esperar, o início do ano letivo foi o momento mais difícil e, ao mesmo tempo, o mais importante. Não conhecer a escola, o corpo docente e não docente ou os colegas que iriam integrar o meu grupo de estágio, gerou medos e dificuldades, já que a mudança sempre me aterrorizou. Com o tempo e, principalmente, com a ajuda dos meus colegas e professor orientador, estes obstáculos foram ultrapassados.

Realizar o estágio na Escola Secundária Afonso de Albuquerque foi a minha primeira escolha, pois esta escola pertence à cidade da minha área de residência. Desconhecia completamente a mesma – não sabia qual a estrutura do agrupamento e as condições que apresentava, especificamente no que respeita à própria infraestrutura e materiais disponíveis para que os professores possam oferecer as melhores aulas possíveis. Vim a descobrir que, para além das ótimas condições técnicas, o agrupamento é composto por docentes experientes e qualificados, cujo objetivo é partilhar os seus conhecimentos com os alunos.

Todos os elementos do grupo de EF receberam-me de braços abertos, ajudando-me no que foi preciso e inserindo-me em todas as tarefas e eventos possíveis, o que contribuiu para a minha integração e criação de boas relações. Importa ressaltar que não foram criadas apenas ligações com professores, como também com os alunos. A perceção que tenho é que, em muitos casos, o professor de EF tem vantagens perante os colegas de outras disciplinas, pois os alunos confiam mais e estabelecem outro tipo de relação, provavelmente devido ao contexto e tipologia de aula. Os mesmos têm oportunidade de ensinar valores e ética aos alunos, enfatizando a importância do *fair-play*, o

respeito para com os outros (colegas de equipa e adversários) e trabalho em equipa, que não se detém apenas no contexto desportivo, como se prolonga para a vida em sociedade.

A minha evolução foi notória, uma vez que os objetivos propostos inicialmente foram alcançados com sucesso. Também a confiança na lecionação foi aumentando ao longo do ano, o que permite refletir sobre a importância de realizar um estágio. Foi um longo caminho, com percalços, dificuldades, muito esforço e até algumas lágrimas, mas, olhando para trás, consigo ver a quantidade de aventuras e experiências positivas, sorrisos meus, dos meus colegas e, acima de tudo, dos meus alunos, que este estágio me trouxe. É certo que todo este processo fez de mim melhor profissional e melhor pessoa, fornecendo-me um conjunto de aprendizagens e ensinamentos que levarei para o meu futuro.

## 5. Referências bibliográficas

Abreu, E., Félix, L., Carvalho, M. L. & Correia, A. L. (2014). Matérias alternativas: potencialidades e equívocos – basebol e canoagem. Problemáticas da educação física I. Universidade da Madeira, Funchal, Portugal, 140-146.

Alarcão, I., Freitas, C., Ponte, J. P.D., Alarcão, J., & Tavares, M. J. (1997). A formação de professores no Portugal de hoje.

Conklin, H. & Zeichner, K. (2005). Teacher education programs. Studying teacher education: The report of the AERA panel on research and teacher education, 645-736.

da Ponte, J. P. (2000). Por uma formação inicial de professores de qualidade. Doctoral dissertation. Universidade do Algarve.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). Programa de Educação Física. Lisboa: Ministério da Educação.

Pereira, F. (2008). Educação Especial. Manual de Apoio à Prática. Lisboa: DGIDC. DSEEAS.

Programa de Educação Física: Plano de Organização do Ensino-Aprendizagem, Ministério da Educação (1998). Disponível em:

[http://metasdeaprendizagem.dge.mec.pt/metasdeaprendizagem.dge.mec.pt/wp-content/uploads/2010/09/programa\\_Educ\\_Fisica2Ciclo.pdf](http://metasdeaprendizagem.dge.mec.pt/metasdeaprendizagem.dge.mec.pt/wp-content/uploads/2010/09/programa_Educ_Fisica2Ciclo.pdf)

### **Legislação consultada**

Decreto-Lei nº 95/91, de 26 de fevereiro do Ministério de Educação, Diário da República n.º 97/1991, Série I-A de 1991-02-26.

Decreto-Lei nº 139/2012, de 5 de julho do Ministério da Educação, Diário da República, 1ª série, nº 129 (2012). Acedido a 3 de agosto de 2020. Disponível em: [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Legislacao/dl\\_139\\_2012.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Legislacao/dl_139_2012.pdf)

# Capítulo 2- Investigação e Inovação Pedagógica

## Motivação dos Alunos que Praticam Desporto Escolar

### 1. Introdução

A prática de atividade física acarreta diversos benefícios para a saúde e qualidade de vida das pessoas, nomeadamente, menor incidência de variadas doenças, tais como diabetes *mellitus*, hipertensão arterial, obesidade, patologias cardiovasculares e, ainda, algumas doenças neoplásicas (Warburtons et al., 2006).

Cada vez mais as crianças e jovens trocam as brincadeiras na rua, parques, jardins, por dispositivos eletrónicos, como o telemóvel, tablet ou televisão. Este tipo de comportamento conduz à prática insuficiente de atividade física e contribui para o sedentarismo e todos os malefícios associados.

Um estudo desenvolvido pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 2020) concluiu que mais de 80% dos adolescentes de todo o mundo que frequentam a escola não cumpriam as recomendações atuais de, pelo menos, praticar uma hora de atividade física por dia. Inferiu-se, ainda, que existem diferenças significativas entre os sexos e os grupos socioeconómicos – as meninas e os estudantes de classe social mais baixa, tendem a praticar menos atividade física.

O acesso à prática desportiva é um direito de todos, uma vez que é fundamental na vida das pessoas, especialmente daqueles que se encontram em idade escolar. Para aqueles com menor poder económico e que, por esse motivo, são privados de frequentar um clube, o Desporto Escolar é a única forma do aluno conseguir praticar a sua modalidade predileta sem quaisquer custos adicionais.

O Desporto Escolar ocupa uma posição cada vez mais importante no panorama escolar e, segundo Bento (1989), é a esfera da vida escolar onde são criadas oportunidades para o desenvolvimento de atividades orientadas e organizadas, autónomas e espontâneas, competições intra e inter escolas e incentivo e desenvolvimento de talentos.

O Desporto Escolar tem como missão garantir uma oferta desportiva variada, envolvendo as comunidades escolar e local, em todos os Agrupamentos de Escolas e Escolas Não Agrupadas, investindo nas potencialidades físicas e psicológicas, tais como responsabilidade, espírito de equipa, disciplina, respeito, entre outras. Estas faculdades contribuem para o desenvolvimento global dos jovens, fomentando hábitos saudáveis, competências sociais e valores morais.

Dosil J (2008) define a motivação como uma variável psicológica que move o indivíduo para a realização, manutenção e/ou abandono das atividades físico-desportivas. A motivação na escola é um ponto fulcral, uma vez que tem implicações na qualidade da aprendizagem do aluno. Segundo Alcará e Guimarães (2007), um aluno motivado procura novos conhecimentos e oportunidades, envolvendo-se nas tarefas com entusiasmo e revela disposição para novos desafios.

Foram já realizados diversos estudos sobre a motivação na prática desportiva. Um dos primeiros trabalhos foi desenvolvido por Sapp e Haubenstricker (1978) com um total de 1050 crianças e jovens, com idades compreendidas entre os 11 e 18 anos, praticantes de 11 modalidades. Concluiu-se que o maior fator de motivação dos indivíduos era o divertimento, seguido da expectativa de evoluir nas suas competências e, em pouco mais de metade, pela preocupação relativamente à saúde e/ou aptidão física. Um outro estudo, realizado por Cid (2002), com uma amostra reduzida de 125 sujeitos do sexo masculino, estudantes portugueses do 10<sup>o</sup> ao 12<sup>o</sup> ano de escolaridade, concluiu que os principais motivos para a prática desportiva estavam relacionados com aspetos intrínsecos, tais como estar em boa condição física, o divertimento e o prazer pela modalidade.

Este tipo de estudos deve-se à pertinência de esclarecer os motivos que levam os alunos a participar no DE para, assim, se definirem estratégias e se poder intervir num futuro próximo, de forma a haver uma maior participação por parte dos alunos e uma oferta melhor e mais eficaz para os mesmos. É essencial atuar junto a esta população de forma a tornar mais aliciante a prática de DE, sendo esta uma ferramenta que visa contribuir de forma articulada para os seis eixos estratégicos do programa, sendo eles o +Desporto/ + atividade física; formação de alunos e professores; cidadania, inclusão e ética; cogestão e codecisão na escola; desporto verde e sustentável; envolvimento das/nas comunidades (Programa DE, 2021-2025, p. 11).

Foi objetivo deste estudo analisar quais as motivações dos alunos do 3<sup>o</sup> ciclo do ensino básico e do ensino secundário dos agrupamentos de escolas do Sabugal e Mêda para a prática de Desporto Escolar.

## **2. Metodologia**

### **2.1 Participantes**

A amostra era constituída por 38 alunos do 3<sup>o</sup> ciclo do ensino básico e do ensino secundário, dos agrupamentos de escolas do Sabugal e Mêda. A média de idades dos alunos era de 15 anos, variando entre 12 e 18 anos. A maioria dos alunos inquiridos era do sexo masculino (57,9%), frequentava o 9<sup>o</sup> ano (28,9%) e residia em zona rural (68,4%).

Tabela 7: Descrição da amostra

	N	%
Idade (M; DP)	15,0	1,8
Género		
Feminino	16	42,1
Masculino	22	57,9
Ano frequência		
7º ano	5	13,2
8º ano	6	15,8
9º ano	11	28,9
10º ano	2	5,3
11º ano	6	15,8
12º ano	8	21,1
Residência		
Rural	26	68,4
Urbano	12	31,6

## 2.2 Procedimentos

Numa primeira fase, pedi autorização ao diretor da ESAA, que alertou para a necessidade de obter autorização por parte do Ministério, mais especificamente pela unidade de Monitorização de Inquiridos em Meio Escolar (MIME). Após um processo moroso e diversas tentativas de obtenção de um parecer positivo, considerando que o tempo já era escasso, tive de avançar para outras escolas que não colocavam este entrave.

Assim sendo, foram contactados os diretores de ambos os agrupamentos e entregue um pedido de consentimento aos mesmos, nos quais se solicitava autorização para aplicar o questionário na escola (anexo 10). Após o parecer positivo para avançar com a aplicação do estudo, foi entregue um

consentimento aos alunos praticantes do DE, a grande maioria menores de idade, para que os encarregados de educação autorizassem a participação do seu educando no estudo (anexo 11). Posteriormente à obtenção da autorização dos responsáveis legais pelos alunos, foi disponibilizado aos mesmos um link, criado através da ferramenta *google forms*, que dava acesso ao questionário em questão (anexo 12).

No questionário, para além do QMAD, foram colocadas outras questões como a idade, género, local de residência, ano escolar, escalão, qual a modalidade praticada dentro e fora da escola e, caso seja o caso, a regularidade dos treinos.

### **QMAD**

O Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD), versão traduzida e adaptada (Frias & Serpa, 1991), tem como objetivo averiguar as motivações que levam as crianças e jovens à prática do desporto escolar. Este é um questionário composto por 30 questões, cujas respostas são realizadas através da escala de Likert, que varia entre 1 e 5: 1 – nada importante, 2 – pouco importante, 3 – importante, 4 – muito importante e 5 – totalmente importante. As questões estavam agrupadas em 8 categorias/dimensões motivacionais:

- **Estatuto:** motivos que se relacionam com a tentativa de aquisição ou manutenção de um estatuto perante outros;
- **Emoções:** motivos que envolvem a vivência de emoções;
- **Prazer:** constituído pelos motivos que se relacionam com a experimentação de prazer;
- **Competição:** constituído pelos motivos que envolvem competição;
- **Forma Física:** motivos relacionados com a tentativa de aquisição/manutenção de uma boa condição ou forma física;
- **Desenvolvimento de competências:** motivos que se relacionam com a tentativa de melhoria do nível técnico atual;
- **Afiliação geral:** motivos que envolvem o relacionamento com outras pessoas;
- **Afiliação específica:** motivos relacionados com as relações geradas no âmbito da equipa

### **2.3 Análise e tratamento de dados**

A análise estatística envolveu estatística descritiva (frequências absolutas e relativas, médias e respetivos desvios-padrão) e estatística inferencial. Nesta última, utilizou-se o coeficiente de consistência interna Alfa de Cronbach, o teste *t* de Student para amostras independentes, o teste de Mann-Whitney e o coeficiente de correlação de Pearson. A normalidade de distribuição foi analisada

com o teste de Shapiro-Wilk e a homogeneidade de variâncias com o teste de Levene. O nível de significância para rejeitar a hipótese nula foi fixado em  $\alpha \leq 0,05$ .

A análise estatística foi efetuada com o software SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versão 28 para Windows.

### 3. Resultados

As duas tabelas a seguir apresentadas (tabela 6 e 7) são o resultado das questões externas ao QMAD. Em relação ao escalão, a resposta era aberta e, conseqüentemente, houve 10 respostas (por exemplo, 1º, 3, B e C) que não se integravam em nenhum escalão válido. Dos restantes alunos, a maioria encontrava-se no escalão juvenil (36,8%) ou nos iniciados (31,6%).

Tabela 8: Escalão

	N	%
1º	1	2,6
3	1	2,6
B	4	10,5
C	4	10,5
Iniciado	12	31,6
Juvenil	14	36,8
Não tem	1	2,6
Total	38	100,0

As modalidades mais praticadas pelos jovens eram o futsal (47,4%), badminton (15,8%) e ténis de mesa (18,4%). O tempo médio de prática da modalidade era de 3,3 anos. A maioria pratica a modalidade uma (34,2%) ou duas vezes por semana (63,2%). Um pouco mais de metade dos inquiridos (63,2%) praticava alguma modalidade fora do contexto escolar.

Tabela 9: Alunos por modalidade

	N	%
Badminton	6	15,8
Dança	2	5,3
Futsal	18	47,4
Multiatividades	2	5,3
Natação	1	2,6
Tênis de mesa	7	18,4
Voleibol	3	7,9

Os resultados das respostas ao QMAD foram tratados com estatística descritiva e a análise das várias variáveis estudadas encontra-se na tabela seguinte (tabela 8). Nesta estão indicados os valores mínimos e máximos, média e respetivos desvios padrão. Os valores mais elevados foram obtidos nas dimensões “desenvolvimento de competências” (4,39) e “forma física” (4,34) e mais baixos em “estatuto” (3,22). Os primeiros valores encontram-se significativamente acima do ponto médio da escala de avaliação ( $p < 0,001$ ), pelo que são as motivações mais importantes para os alunos. A média da motivação “estatuto” não se diferencia significativamente do ponto média da escala,  $t(37) = 1,297$ ,  $p = 0,203$ .

Tabela 10: Estatística descritiva

	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Estatuto	1,17	5,00	3,22	1,04
Emoções	2,00	5,00	3,78	0,93
Prazer	2,33	5,00	3,98	0,91
Competição	2,00	5,00	3,96	0,83
Forma Física	3,00	5,00	4,34	0,67
Desenvolvimento de Competências	2,00	5,00	4,39	0,63
Afiliação Geral	2,33	5,00	3,82	0,83
Afiliação Específica	2,00	5,00	3,78	0,73

Os coeficientes de correlação entre as variáveis em análise podem ser observados na tabela seguinte (tabela9). As correlações mais elevadas ocorrem entre a motivação “prazer” e a motivação “emoções” ( $r = 0,845$ ) e entre a motivação “competição” e a motivação “prazer” ( $r = 0,877$ ). O facto de os coeficientes de correlação serem positivos, significa que quanto mais elevada a motivação “prazer”, mais elevadas são as dimensões “emoções” e “competição”.

Tabela 11: Correlações entre variáveis dependentes

	1	2	3	4	5	6	7
1 Estatuto	--						
2 Emoções	,567***						
3 Prazer	,601***	,845***					
4 Competição	,719***	,778***	,877***				
5 Forma Física	,562***	,606***	,777***	,747***			
6 Competências	,588***	,619***	,665***	,733***	,639***		
7 Af Geral	,546***	,552***	,630***	,496**	,547***	,501***	
8 Af Especifica	,505***	,496**	,586***	,556***	,433**	,493**	,472**

\*  $p \leq 0,05$  \*\*  $p \leq 0,01$  \*\*\*  $p \leq 0,001$

### **Motivações para a prática de atividades desportivas e género**

As diferenças nas motivações para a prática de atividades entre rapazes e raparigas não são estatisticamente significativas ( $p > 0,05$ ).

Tabela 12: Comparação por género

	Feminino		Masculino		Sig.
	M	DP	M	DP	
Estatuto	3,19	,95	3,24	1,13	,875
Emoções	4,02	,98	3,61	,86	,177
Prazer	4,10	,90	3,89	,93	,490
Competição	4,06	,75	3,89	,90	,546
Forma Física	4,36	,68	4,33	,68	,895
Desenvolvimento de Competências	4,50	,49	4,30	,72	,529
Afiliação Geral	3,98	,85	3,71	,81	,332
Afiliação Específica	3,83	,68	3,75	,78	,750

M – Média DP – Desvio padrão

### ***Motivações para a prática de atividades desportivas, idade e tempo de prática***

Nesta área, encontraram-se as seguintes correlações significativas:

- Estatuto e idade ( $r = 0,325$ ,  $p = 0,047$ ): o coeficiente de correlação é positivo e fraco. Sendo o coeficiente positivo, significa que à medida que aumenta a idade, aumentam as motivações relacionadas com a tentativa de aquisição ou manutenção de um estatuto perante os outros.
- Estatuto e tempo de prática ( $r = 0,351$ ,  $p = 0,031$ ): o coeficiente de correlação é positivo e fraco. Como o coeficiente é positivo, significa que à medida que aumenta o tempo de prática da modalidade, aumentam as motivações relacionadas com a tentativa de aquisição ou manutenção de um estatuto perante os outros.

Tabela 13: Correlações entre variáveis dependentes e independentes

	Idade	Tempo prática
Estatuto	,325*	,351*
Emoções	,302	,286
Prazer	,212	,188
Competição	,256	,224
Forma Física	,210	,126
Desenvolvimento de Competências	,225	,052
Afiliação Geral	,271	,212
Afiliação Específica	-,037	-,097

\*  $p \leq .05$

### ***Motivações para a prática de atividades desportivas e modalidades praticadas***

#### ***Futsal***

As motivações para a prática de atividades desportivas não variam significativamente em função da prática ou não de futsal ( $p > 0,05$ ) (tabela 12).

Tabela 14: Modalidade: futsal

	Não		Sim		Sig.
	M	DP	M	DP	
Estatuto	2,99	,83	3,47	1,21	,168
Emoções	3,67	,83	3,91	1,03	,432
Prazer	3,90	,89	4,07	,95	,563
Competição	3,83	,69	4,11	,97	,322
Forma Física	4,25	,68	4,44	,67	,382
Desenvolvimento de Competências	4,50	,44	4,26	,79	,246
Afiliação Geral	3,87	,71	3,78	,96	,742
Afiliação Específica	3,64	,73	3,94	,72	,200

M – Média DP – Desvio padrão

### ***Tênis de mesa e badminton***

As motivações para a prática de atividades desportivas não variam significativamente em função da prática ou não de tênis de mesa ou badminton ( $p > 0,05$ ) (tabela 13).

Tabela 15: Modalidade: ténis de mesa ou badminton

	Não		Sim		Sig.
	M	DP	M	DP	
Estatuto	3,29	1,04	3,06	1,07	.518
Emoções	3,88	,97	3,56	,83	.316
Prazer	3,99	,95	3,97	,87	.963
Competição	3,92	,90	4,06	,69	.655
Forma Física	4,36	,71	4,31	,62	.857
Desenvolvimento de Competências	4,31	,70	4,56	,43	.267
Afiliação Geral	3,90	,87	3,67	,72	.431
Afiliação Específica	3,73	,76	3,90	,67	.525

M – Média DP – Desvio padrão

#### 4. Discussão

Da amostra total de 38 alunos praticantes de Desporto Escolar, 24 deles praticam algum desporto fora do contexto escolar, o que corresponde a 63%, sendo a modalidade mais praticada futebol ou futsal (67%). Estes resultados são positivos, uma vez que estes alunos pertencem ao interior do país, onde a oportunidade de prática de desporto fora da escola é mais reduzida.

Com base neste estudo, sustentado no QMAD, concluiu-se que as motivações que mais impacto têm na aderência dos alunos ao DE são: “melhorar as capacidades técnicas”, “manter a forma”, “trabalhar em equipa”, “aprender novas técnicas”, “fazer exercício” e “estar em boa condição física”. Relativamente aos motivos menos relevantes para a adesão ao DE são “influência da família ou amigos íntimos”, “pretexto para sair de casa”, “ter a sensação de ser importante” e “ser conhecido”. Estes resultados são concordantes com Viegas et al. (2009), uma vez que estes, apresentaram a aprendizagem e desenvolvimento de capacidades e competências como a dimensão motivacional central. Paralelamente, são igualmente valorizados os motivos relacionados a forma física. No mesmo sentido, os jovens têm objetivos orientados mais para a tarefa do que para o “ego”, ou seja, os mesmos

privilegiam a aprendizagens e o desenvolvimento de competências, do que o resultado das práticas desportivas.

Neste trabalho verificou-se uma maior presença de alunos do género masculino (58%), comparativamente com o género feminino (42%), em atividades desportivas do DE. Como exposto acima, não há diferenças significativas nas motivações entre géneros, no entanto, é perceptível alguma diferença na ordem pela qual consideram as motivações prioritárias. Os elementos do género feminino dão maior importância à motivação “desenvolvimento de competências” (4,5) e só depois à “forma física” (4,36), enquanto os do género masculino prioriza a motivação “forma física” (4,33) e, posteriormente, o “desenvolvimento de competências” (4,30). É, assim, notório que, em ambos os géneros, os itens de maior relevo estão relacionados com a tentativa de melhoria do nível técnico e de aquisição ou manutenção de uma boa condição ou forma física. Uma vez que não foram encontradas diferenças significativas em função do sexo e, de acordo com a bibliografia consultada, estes resultados não vão de acordo com os estudos de Viegas et al., 2009; Kilpatrick et al., 2005; Barroso et al., 2007; Sirard et al., 2006).

Neste estudo concluiu-se que as motivações enquadradas na dimensão “estatuto”, como “viajar”, “receber prémios”, “pretexto para sair de casa”, “ter a sensação de ser importante”, “ser conhecido” ou “ser reconhecido e ter prestígio”, são as menos valorizadas pelos alunos. Ou seja, os motivos relacionados com a tentativa de aquisição ou manutenção de um estatuto perante os outros não é determinante. No entanto, foi possível apreciar, através da correlação positiva, que, com o avançar da idade ou com o aumento do tempo de prática, o relevo que esta dimensão adquire aumenta.

Foi também possível identificar que a modalidade mais praticada no DE pelos alunos participantes neste questionário foi o futsal (47%), seguido do ténis de mesa (18%) e de badminton (16%). As restantes modalidades que constaram das respostas dos alunos foram dança, multi-atividades, natação e voleibol, todas elas abaixo dos 8%. No caso concreto do futebol, pareceu-nos esperada a sua maior aceitação, já que é uma modalidade programática das aulas de EF e é ainda atividade de ocupação dos tempos livres.

Como explanado anteriormente, foram colocadas diversas condicionantes à realização deste estudo, nomeadamente, no que se refere às respostas tardias e negativas por parte do MIME, o que atrasou o início da entrega dos consentimentos e, conseqüentemente, a aplicação do questionário. Como resultado desta situação, o tamanho da amostra foi bastante reduzido, o que pode influenciar a generalização dos resultados estatísticos obtidos para a idade, sexo e população escolar estudada. Mesmo assim, consideramos que os dados são úteis sobretudo enquanto instrumento de investigação-ação, nomeadamente para auxiliar os docentes a lidarem com os desafios e problemas comuns da participação desportiva durante a adolescência, adotando uma prática assente na evidência.

## 5. Conclusão

O presente estudo tinha como objetivo analisar as motivações dos alunos do 3º ciclo do ensino básico e do ensino secundário que praticam Desporto Escolar através da aplicação de um questionário, constituído pelo QMAD, para além de outras questões.

Com este estudo, foi possível verificar quais as motivações que levam os alunos a aderir ao desporto escolar. De um modo geral, as dimensões motivacionais consideradas cruciais foram o desenvolvimento de competências e a forma física, que passam por melhorar e aprender as capacidades técnicas e atingir um nível desportivo mais elevado e manter a forma, fazer exercício, ter ação e estar em boa condição física, respetivamente. Contrariamente, os motivos alusivos ao estatuto, ou seja, à obtenção de uma posição elevada perante os outros, são os menos importantes para os alunos inquiridos.

Relativamente ao género e, apesar de ambos partilharem as mesmas motivações, foi visível que os sujeitos do género masculino dão mais importância à sua condição física, enquanto os do género feminino valorizam mais a tentativa de melhorar o seu nível técnico. Verificou-se também que, à medida que a idade e o tempo de prática aumentam, a relevância atribuída às variáveis “receber prémios”, “ser conhecido” ou “ser reconhecido e ter prestígio” também aumenta.

Como dito anteriormente, o facto de a dimensão da amostra ser reduzida pode influenciar os resultados. Assim sendo, seria benéfico a extensão deste questionário a outras escolas, diferenciando meio urbano e rural, de modo a ser possível inferir, de forma significativa, sobre, por exemplo, as eventuais diferenças entre géneros, idades, modalidades desportivas praticadas, oferta disponível, motivações para a prática de DE e, assim, traçar um plano de intervenção dirigido aos problemas identificados.

Pela análise das respostas conseguimos concluir que a importância atribuída às diferentes motivações é muito semelhante entre os alunos e que é importante agir no âmbito destas dimensões, de forma a atrair e motivar os alunos para a prática de DE.

## 6. Referências Bibliográficas

Alcará, A. R. e Guimarães, S. E. R. (2007). A Instrumentalidade como uma estratégia motivacional. *Psicologia Escolar Educacional*, 11 (1), pp. 117-118.

Barroso, M., Araújo, A., Keulen, G., Braga, R., Krebs, R. (2007). Motivos de prática de esportes coletivos universitários em Santa Catarina. In: Fórum Internacional de Esporte, Anais. Florianópolis: Unesporte.

Bento, J. O. (1989). Para uma formação desportivo-corporal na escola: projeto de organização da educação física e do desporto escolar.

Cid, L. F. (2002). Alteração dos Motivos para a Prática Desportiva das Crianças e Jovens. Buenos Aires: Revista Digital.

Decreto-lei 95/91, de 26 de fevereiro. Diário da República n.º 47/1991, Série I-A de 1991-02-26. Ministério da Educação.

Desporto Escolar. Ministério da Educação.

Diretrizes da OMS para a atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos (2020). Camargo, E., & Anez, C. Genebra: Organização Mundial da Saúde.

Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. McGraw-Hill, 2ª edição, pp.139-165.

Gill, D. et al. (1983). Participation motivation in youth sports". In *Internacional Journal Sport Psychology*, nº 14, p. 1-14.

Kilpatrick, M., Hebert, E., Bartholomew, J. (2005). College student's motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*; nº 54(2), p.87-94.

Matos, M. D. F. & Cruz, J. F. A. (1997). Desporto Escolar: Motivação para a prática e razões para o abandono.

Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021/25, julho 2021.

Viegas, J., Catalão, F., Ferreira, M., & Boto, S. (2009). Motivação para a prática e não prática no desporto escolar. O portal dos psicólogos

Sapp, M. & Haubenstricker, J. (1978). Motivations for Joining and Reasons for Not Continuing in Youth Sports Programs in Michigan. Kansas City: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance Conference.

Serpa, S. (1991). Motivação para prática desportiva. FACDEX: desenvolvimento somato-motor e fatores de excelência desportiva na população escolar português.

Sirard, J., Pfeiffer, K., Pate, R. (2006). Motivational factors associated with sports participation in middle school students. *Journal of Adolescent Health*; nº. 38, p. 696-703.

Warburtons, D. E., Nicol, C. W. e Bredin, S. S. (2006). Benefícios para a saúde da atividade física: a evidência. *Cmaj*, 174(6), pp. 801-809.

# **Anexos**

## Anexo 1: Periodização

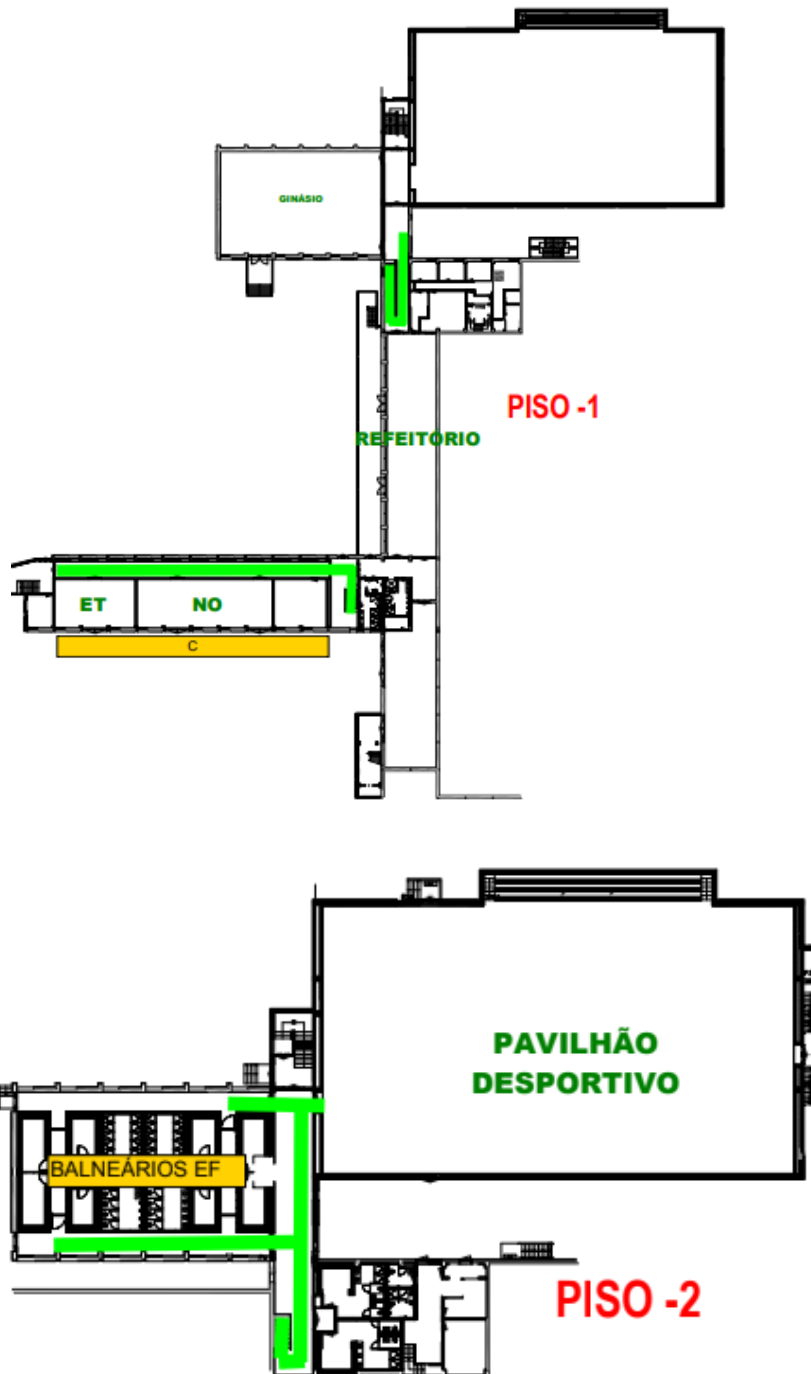
Data	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho
1			Todos os Santos	Restauração Independência		Aulas 10 <sup>o</sup> TIG	Aulas 10 <sup>o</sup> TIG		Dia do Trabalhador	atividades do Dia da Criança.
2			Fim Interrupção Letiva		Fim Interrupção Letiva	Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B	Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B		Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B, DE e Reunião CL	
3			Deixa mochila em casa		Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B, DE e Reunião CL	Aulas 5 <sup>o</sup> A e 5 <sup>o</sup> C - Sta Clara	Aulas 5 <sup>o</sup> A e 5 <sup>o</sup> C - Sta Clara; Desfile Solidário			
4		Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B, DE e Reunião CL	Visita Penhas da Saúde		Aulas 10 <sup>o</sup> TIG			Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B, DE e Reunião CL	Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B e Direção Turma	
5		Imp. República			Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B			Aulas 10 <sup>o</sup> TIG	DE - Fase Regional Futsal	
6	estágio, Plenários dos Departamentos	Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B		Pessoa com Deficiência		Conta-Mato Fase Distrital	Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B, DE e Reunião CL	Aulas 10 <sup>o</sup> TIG		Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B
7	Reunião do grupo de estágio de EF			Aulas 10 <sup>o</sup> TIG		Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B, DE e Reunião CL	Aulas 10 <sup>o</sup> TIG			
8			Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B, DE e Reunião CL	Inclusão Social		Aulas 10 <sup>o</sup> TIG	DE Futsal		Friendly Games Erasmus	Capta de Devs
9			Passadizos do Mondego			Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B	Aulas 5 <sup>o</sup> A e 5 <sup>o</sup> C - Sta Clara		Nautical Experience Erasmus	
10			Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B		Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B, DE e Reunião CL	Aulas 5 <sup>o</sup> A e 5 <sup>o</sup> C - Sta Clara				
11		Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B, DE e Reunião CL			Aulas 10 <sup>o</sup> TIG				Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B e Direção Turma	
12		Aulas 10 <sup>o</sup> TIG			Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B					
13	Apresentação às turmas 7 <sup>o</sup> B e 10 <sup>o</sup> A	Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B		Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B, DE e Reunião CL						Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B
14	apresentação à turma 10 <sup>o</sup> TIG			Aulas 10 <sup>o</sup> TIG		Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B, DE e Reunião CL	Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B, DE e Reunião CL	Fim Interrupção Letiva		
15	Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B		Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B, DE e Reunião CL	Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B		Aulas 10 <sup>o</sup> TIG	Aulas 10 <sup>o</sup> TIG			Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B
16			Aulas 10 <sup>o</sup> TIG			Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B, DE e Reunião CL	Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B e Direção Turma		Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B, DE e Reunião CL	
17			Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B		Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B, DE e Reunião CL	Aulas 5 <sup>o</sup> A e 5 <sup>o</sup> C - Sta Clara	Aulas 5 <sup>o</sup> A e 5 <sup>o</sup> C - Sta Clara			
18		Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B, DE e Reunião CL			Aulas 10 <sup>o</sup> TIG			Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B, DE e Reunião CL	Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B e Direção Turma	
19		Aulas 10 <sup>o</sup> TIG			Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B			DE - Fase Distrital Desportos Gímnicos		
20	Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B, DE e Reunião CL	Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B		Basquetebol e Torneio Voleibol alunos vs		Início Interrupção Letiva	Erasmus Béjar - Prática de Desportos	Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B e Direção Turma		
21	Aulas 10 <sup>o</sup> TIG			Início Interrupção Letiva		Carnaval	Erasmus Béjar - Prática de Desportos			
22	Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B		Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B, DE e Reunião CL			Fim Interrupção Letiva	Erasmus Béjar - Prática de Desportos		Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B, DE e Reunião CL	
23			Aulas 10 <sup>o</sup> TIG			Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B	Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B e Direção Turma			
24		Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B, DE e Reunião CL	Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B		Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B, DE e Reunião CL	Aulas 5 <sup>o</sup> A e 5 <sup>o</sup> C - Sta Clara	Aulas 5 <sup>o</sup> A e 5 <sup>o</sup> C - Sta Clara	Orienteering Guarda Challenger Erasmus	Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B e Direção Turma	
25		Aulas 10 <sup>o</sup> TIG			Aulas 10 <sup>o</sup> TIG			Dia da Liberdade		
26		Aulas 10 <sup>o</sup> TIG			Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B			Projeto Erasmus "Friends in Europe"		
27	Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B, DE e Reunião CL	Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B			Greve			Direção Turma e Nautical Experience		
28	Aulas 10 <sup>o</sup> TIG					coordenadores 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B, DE e Reunião CL	Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B, DE e Reunião CL			
29	Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B		Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B, DE e Reunião CL							
30	Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B		Aulas 10 <sup>o</sup> TIG				Aulas 10 <sup>o</sup> TIG		Aulas 10 <sup>o</sup> A e 7 <sup>o</sup> B, DE e Reunião CL	
31	Conta-Mato Fase Escolar		Início Interrupção Letiva		Greve		Aulas 5 <sup>o</sup> A e 5 <sup>o</sup> C - Sta Clara			

Ferriados

Interrupções Letivas

Atividades DE

## Anexo 2: Mapa do ginásio e pavilhão



## Anexo 3: Roulement

R1	2.ª feira				3.ª feira				4.ª feira				5.ª feira				6.ª feira										
	P1	Ext	P2	GIN	INA	P1	Ext	P2	GIN	INAT	P1	Ext	P2	GIN	INA	P1	Ext	P2	GIN	INA	P1	Ext	P2	GIN	INA		
08:30-09:20	7E	11A	11C	12B		7B	9C	10D	10F		7D	8A	11A	11B	8H	10A	11D	12A		10F	8G	11E	12D				
09:25-10:15	7E	11A	11C	12B		7B	9C	10D	10F		8E	8A	11C	12F	8H	10A	9C	12A		10F	8G	11E	12F				
10:35-11:25	7D	8C	12A	12C		7C	7F	10A	9B		8G	7A	12C	12F	8H	9B	9C	8C		8E	11G	10D					
11:30-12:20	7D	11B	12E	12C		7C	7F	9E	11D		9A	11G	12D	12E	8F	8B	9F	8C		10E	8E	11G	10D				
12:25-13:15	8A	11B	9F	8H		8B	8F	9E	11D		10E	12D	12E		8F	8D	9F		10E	8E	11G	10D					
13:20-14:10																											
14:15-15:05	8D	9A	10B	11F		9C	9D				11F	7E	11E	8F	7C	7F	9B		7A								
15:10-16:00	8D	9A	10B	11F		9C	9D				11F	11F	12B	8F	9D	9E	10C		7A								
16:10-17:00																											
17:00-17:50																											

Semanas	
13 a 16 de setembro	FALSO
17 a 23 de outubro	FALSO
21 a 25 de novembro	FALSO
2 a 6 de janeiro	FALSO
13 a 17 de fevereiro	FALSO
20 a 24 de março	FALSO
1 a 5 de maio	FALSO
5 a 9 de junho	FALSO

R2	2.ª feira				3.ª feira				4.ª feira				5.ª feira				6.ª feira										
	P1	Ext	P2	GIN	INA	P1	Ext	P2	GIN	INAT	P1	Ext	P2	GIN	INA	P1	Ext	P2	GIN	INA	P1	Ext	P2	GIN	INA		
08:30-09:20	12B	7E	11A	11C		10F	7B	10C	7C		11B	7D	8A	11A	12A	8H	10A	11D		12D	10F	8G	11E				
09:25-10:15	12B	7E	11A	11C		9B	7B	10C		12F	8E	8A	11C	12A	8H	10A	9C		12F	10F	8G	11E					
10:35-11:25	12C	7D	8C	12A		9B	7C	7F	10A		12F	8G	7A	12C	8C	7B	8B	9C		10D	8E	11G					
11:30-12:20	12C	7D	11B	12E		11D	7C	7F	9E		12E	9A	11G	12D	8C	8F	8B	9F		10D	10E	8E	11G				
12:25-13:15	8A	11B	9F	8H		11D	8B	8F	9E		12E	9A	10E	12D		8F	8D	9F		10B	10E						
13:20-14:10																											
14:15-15:05	11F	8D	9A	10B		9C	9D				11F	7E	11E	8F	7C	7F	9B		7A								
15:10-16:00	11F	8D	9A	10B		9C	9D				11F	11F	12B	8F	9D	9E	10C		7A								
16:10-17:00																											
17:00-17:50																											

Semanas	
19 a 23 de setembro	FALSO
24 a 28 de outubro	FALSO
26 de novembro a 2 dezembro	FALSO
9 a 13 de janeiro	FALSO
16 a 24 de fevereiro	FALSO
27 a 31 de março	FALSO
8 a 12 de maio	FALSO
12 a 14 de junho	FALSO

4ª Interrupção 20.21 e 22 fev.

R3	2.ª feira				3.ª feira				4.ª feira				5.ª feira				6.ª feira										
	P1	Ext	P2	GIN	INA	P1	Ext	P2	GIN	INAT	P1	Ext	P2	GIN	INA	P1	Ext	P2	GIN	INA	P1	Ext	P2	GIN	INA		
08:30-09:20	11C	12B	7E	11A		10D	10F	7B	10C		11A	11D	7D	8A	11A	11D	12A	8H		11E	12D	10F	8G				
09:25-10:15	11C	12B	7E	11A		10D	10F	7B	10C		11C	12F	8E	8A	11C	12A	8H	10A		11E	12D	10F	8G				
10:35-11:25	12A	12C	7D	8C		10A	9B	7C	7F		12C	12F	8G	7A	12C	8C	7B	8B		11G	10D	8E					
11:30-12:20	12E	12C	7D	11B		9E	11D	7C	7F		12D	12E	8A	11G	9F	8C	8E	8B		11G	10D	10E					
12:25-13:15	8F	8A	8A	11B		9E	11D	8B	9F		12D	12E	8D	10E	9F	8F	8D		10B	10E							
13:20-14:10																											
14:15-15:05	11B	11F	8D	9A		9C	9D				11E	12B	12F	7E	8B	7C	7F	9B		7A							
15:10-16:00	11B	11F	8D	9A		9C	9D				12B	12B	12F	11F	10C	9D	9E		7A								
16:10-17:00																											
17:00-17:50																											

Semanas	
26 a 30 de setembro	FALSO
11 a 13 e 4 nov (atividades formativas)	FALSO
5 a 9 de dezembro	FALSO
16 a 20 de janeiro	FALSO
27 de fevereiro a 3 de março	FALSO
3 a 4 de abril (5ª)	FALSO
15 a 19 de maio	FALSO

1ª Inter 31 out. a 2 nov  
5ª Interrupção 5 a 14 de abril

R4	2.ª feira				3.ª feira				4.ª feira				5.ª feira				6.ª feira										
	P1	Ext	P2	GIN	INA	P1	Ext	P2	GIN	INAT	P1	Ext	P2	GIN	INA	P1	Ext	P2	GIN	INA	P1	Ext	P2	GIN	INA		
08:30-09:20	11A	11C	12B	7E		10C	10D	9F	7B		8A	11A	11B	7D	10A	11D	12A	8H		8G	11E	12D	10F				
09:25-10:15	11A	11C	12B	7E		10C	10D	9F	7B		8A	11A	11C	12F	8E	8A	11C	12A		8G	11E	12F	10F				
10:35-11:25	8C	12A	12C	7D		7F	10A	9B	7C		7A	12C	12F	8G	8H	9C	8C	7B		8E	11G	10D					
11:30-12:20	11B	12E	12C	7D		7F	9E	11D	7C		11G	12D	12E	9A	8B	8F	8C	8F		8E	11G	10D	10E				
12:25-13:15	11B	9F	8H	8A		7F	9E	11D	8B		10E	12D	12E		8D	8F	8F		10B	10E							
13:20-14:10																											
14:15-15:05	9A	10B	11F	8D		9D					7E	11E	8F	7C	7F	9B		7C									
15:10-16:00	9A	10B	11F	8D		9D					11F	12B	8F	9E	10C	9D	9E		7A								
16:10-17:00																											
17:00-17:50																											

Semanas	
3 a 7 de outubro	FALSO
7 a 11 de novembro	FALSO
12 a 16 de dezembro	FALSO
30 de janeiro a 3 de fevereiro	FALSO
6 a 10 de março	FALSO
17 a 21 de abril	FALSO
22 a 26 de maio	FALSO

3ª Int 23 a 2701

R5	2.ª feira				3.ª feira				4.ª feira				5.ª feira				6.ª feira										
	P1	Ext	P2	GIN	INA	P1	Ext	P2	GIN	INAT	P1	Ext	P2	GIN	INA	P1	Ext	P2	GIN	INA	P1	Ext	P2	GIN	INA		
08:30-09:20	7E	11A	11C	12B		7B	9C	10D	10F		7D	8A	11A	11B	8H	10A	11D	12A		10F	8G	11E	12D				
09:25-10:15	7E	11A	11C	12B		7B	9C	10D	10F		8E	8A	11C	12F	8H	10A	9C	12A		10F	8G	11E	12F				
10:35-11:25	7D	8C	12A	12C		7C	7F	10A	9B		8G	7A	12C	12F	8H	9B	9C	8C		8E	11G	10D					
11:30-12:20	7D	11B	12E	12C		7C	7F	9E	11D		9A	11G	12D	12E	8F	8B	9F	8C		10E	8E	11G	10D				
12:25-13:15	8A	11B	9F	8H		8B	8F	9E	11D		10E	12D	12E		8F	8D	9F		10E	8E	11G	10D					
13:20-14:10																											
14:15-15:05	8D	9A	10B	11F		9C	9D				11F	7E	11E	8F	7C	7F	9B		7A								
15:10-16:00	8D	9A	10B	11F		9C	9D				11F	11F	12B	8F	9D	9E	10C		7A								
16:10-17:00																											
17:00-17:50																											

Semanas	
10 a 14 de outubro	FALSO
14 a 18 de novembro	FALSO
19 a 20 de dezembro (2ª)	FALSO
6 a 10 de fevereiro	FALSO
13 a 17 de março	FALSO
24 a 28 de abril	FALSO
29 maio a 2 de junho	FALSO

2ª Int 21/22 a 2012023

<span style="color: red;">■</span> Francisco Barros	<span style="color: blue;">■</span> Carlos Brazeta	<span style="color: green;">■</span> Sebastião Pereira
<span style="color: orange;">■</span> Elvira Matos	<span style="color: purple;">■</span> Rui Teixeira	<span style="color: lightblue;">■</span> João Brito
<span style="color: yellow;">■</span> Carlos Bombas	<span style="color: magenta;">■</span> Ana Ribeiro	<span style="color: brown;">■</span> Luís Machado
<span style="color: cyan;">■</span> António Matias	<span style="color: grey;">■</span> Deolinda Pina	<span style="color: lightgrey;">■</span> Rui Carvalho
<span style="color: pink;">■&lt;/</span>		

## Anexo 4: Horário semanal

Ano letivo: 2022 - 2023

Tempos	Segunda	Sala	Terça	Sala	Quarta	Sala	Quinta	Sala	Sexta	Sala
08:30-09:20			07ª B . EDF	INST.DES	1TD+TIG . AL	G0_14	10ª A . EDF	INST.DES		
09:25-10:15										
10:35-11:25			10ª A . EDF	INST.DES	ORIENT.ESTÁG		07ª B . EDF	INST.DES		
11:30-12:20			G Proj Int				CG			
12:25-13:15										
13:20-14:10										
14:15-15:05										
15:10-16:00										
16:10-17:00										
17:00-17:50			CL-620							

Entrada em vigor: 13, Setembro, 2022

Data de Validade: 31 de Agosto de 2023

## Anexo 5: Plano de aula 5<sup>o</sup>C – 2<sup>o</sup> ciclo

- P L A N O D E A U L A -							
PROFESSOR	Mônica Carriço	AULA N.º	??	LOCAL	EB Santa Clara	ANO/TURMA	5 <sup>o</sup>
DATA	03-03-23	HORA	9:20	DURAÇÃO	50 minutos	N.º DE ALUNOS	20
UNIDADE DIDÁTICA	ARE: Regadinho			FUNÇÃO DIDÁTICA	Introdução		
MATERIAL	Coluna de som						
OBJETIVOS DA AULA	<p><b>Aptidão Física:</b> Orientação espacial, coordenação, equilíbrio, força dos membros superiores, inferiores e <i>core</i>, agilidade</p> <p><b>Valências Psicossociais:</b> Fomentar a cooperação, respeito, autonomia, empenho e o espírito de grupo.</p> <p><b>Cultura Desportiva:</b> Conhecer e aplicar as regras e a terminologia específicas das modalidades.</p>						

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO/ CRITÉRIOS DE ÊXITO	⊕
P A R T E  I N I C I A L	Os alunos chegam e sentam-se de frente para o professor	Receção da turma e instrução relativamente ao objetivo da aula.	-	2'
	O aluno executa o exercício proposto, aumentando a temperatura corporal e a predisposição para a prática.	<p><b>AQUECIMENTO</b></p> <p>1<sup>o</sup> - Corrida ao longo da largura do campo do pavilhão: 4 voltas, 2 mais lentas e 2 mais rápidas. Parte articular com rotação de braços, aberturas MS, skippings, corrida lateral, de costas, passos cruzados.</p> <p>2<sup>o</sup> - Jogos de oposição: "Quero sair" - o objetivo de um dos alunos é chegar à linha lateral, enquanto o outro procura impedi-lo; "Mini-sumo" – Em posição de agachamento, deve-se tentar desequilibrar o adversário; Corda humana – os alunos agarrados à cintura do colega da frente, têm como objetivo puxar os adversários para o seu território.</p> <p><b>Alunos:</b> Distribuídos pelo espaço de jogo.</p> <p><b>Professor:</b> Circula à volta do espaço, dando indicações aos alunos.</p> <p style="text-align: center;"><b>Mobilização Articular</b></p> <p>Os alunos realizam a mobilização articular (pulsos, cotovelos, ombros, pescoço, anca, joelhos e tornozelos).</p> <p style="text-align: center;"><b>Alongamentos</b></p> <p>Os alunos alongam os principais grupos musculares a solicitar na atividade.</p> <p style="text-align: center;"><b>Reforço Muscular</b></p> <p>Os alunos realizam uma série de 8 repetições de extensões de braços e abdominais ao sinal do professor.</p> <p><b>Alunos:</b> Distribuídos em U. <b>Professor:</b> De frente para os alunos.</p>	Corrida contínua, variando de intensidade.	8'

<b>P A R T E  F U N D A M E N T A L</b>	<p>O aluno executa corretamente a tarefa proposta.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Regadinho</b></p> <p>Os alunos a coreografia do Regadinho. Os pares devem realizar marcha, em ritmo de passeio, em roda, no sentido contrário aos ponteiros do relógio. Na segunda quadra da música, devem inverter o sentido de marcha.</p>	<p>Pares de braço dado e mão na anca. Rapariga à direita do rapaz.</p> <p>1º Passo: Marcha em pares sentido contrário aos ponteiros do relógio + sentido dos ponteiros (16+16 tempos)</p> <p>2º Passo: Frente a frente, cruzam a perna direita à frente (8 tempos) + perna esquerda (8 tempos).</p> <p>3º Passo: Rapariga e rapaz entrelaçam o braço direito (4 tempos) e depois o esquerdo (4 tempos).</p> <p>4º Passo: Rapariga avança e troca de par.</p>	<p style="text-align: center;">38'</p>
<b>P A R T E  F I N A L</b>	<p>O aluno realiza os alongamentos corretamente à ordem do professor.</p>	<p style="text-align: center;">Retorno à calma</p>	<p style="text-align: center;">Atenção.</p>	<p style="text-align: center;">2'</p>

**Relatório de Aula / Observações:**

## Anexo 6: Unidade didática



### PLANO DE UNIDADE DIDÁTICA – FUTSAL (10º A) Fase de Ensino/Aprendizagem: Nível Introdutório

#### Objetivo Terminal:

O aluno deve ser capaz de executar as tarefas aqui descritas, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas em todas as funções, conforme a posição em cada fase de jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

Aula	Temas	Local	Objetivos Específicos	Conteúdos	Metodologias	Funções Didática	Meios	Avaliação
1	Avaliação Diagnóstico	Pav.	Realizar o teste de avaliação das habilidades motoras específicas de JDC - Basquetebol	Gestos técnicos do Futsal	Situação de jogo reduzido	Avaliação	Bolas, coletes	Inicial
2	Breve História da Modalidade	Pav.	Conhecer a origem e desenvolvimento/ evolução da modalidade.	História da Modalidade	Disposição dos alunos em U	Transmissão		Formativa
	Sinalética e terminologia utilizada na descrição das ações do jogo de Futsal.	Pav.	Conhecer a sinalética e terminologia do Futsal	Sinais e terminologia de base dos JDC - Futsal	Disposição dos alunos em U	Transmissão		Formativa
	Regras do Futsal	Pav.	Conhecer as principais regras do Futsal	Regras de jogo do Futsal	Disposição dos alunos em U	Transmissão		Formativa
	Elementos técnicos	Pav.	Aprender os elementos técnicos fundamentais do Futsal	Passe, recepção, desmarcação, remate	Distribuição dos alunos em grupos.	Transmissão		Formativa
	Relação Eu-Bola	Pav.	Melhorar a relação Eu-Bola	Passe, recepção, desmarcação, remate, condução da bola	Distribuição dos alunos em grupos.	Exercitação	Bolas	Formativa
3	Caraterísticas metodológicas da preparação física do Futsal	Pav.	Conhecer as caraterísticas metodológicas da preparação física do Futsal	Metodologia do desenvolvimento das capacidades motoras mais importantes do futsal; Caraterização do	Disposição dos alunos em U	Transmissão		Formativa

				esforço físico do futsal				
	Fases, princípios, fatores e formas do ataque	Pav.	Conhecer as fases, princípios, fatores e formas de ataque do futsal	Bases fundamentais do ataque de futsal	Distribuição dos alunos em grupos.	Exercitação	Bolas, cones, coletes	Formativa
	Elementos técnicos do Futsal	Pav.	Aprender os elementos técnicos	Passes, recepção, remate, condução da bola, finta, desmarcação	Tarefas em circuito	Exercitação	Bolas, cones, coletes	Formativa
	Vantagem do jogador com bola	Pav.	Tomar conhecimento da ameaça que representa o jogador com bola; Melhorar relação Eu-Bola-Adversário	Vantagem do atacante com bola	Exercício critério	Exercitação	Bolas, cones, coletes	Formativa
	Jogo anárquico	Pav.	Aplicar os elementos técnicos fundamentais	Recepção da bola, remate, condução da bola, passe, desmarcação e marcação	Jogo reduzido 3x3	Exercitação	Bolas, coletes	Formativa
4	Avaliação Final	Pav.	Avaliar a prestação dos alunos no referente às ações técnico-táticas lecionadas.	Todas as técnico-táticas lecionadas	Jogo reduzido 3x3	Avaliação	Bolas, coletes	Sumativa
5	Fases, princípios e formas da defesa	Pav.	Tomar conhecimento das fases, princípios, fatores e formas da defesa	Bases fundamentais da defesa em Futsal	Exercício critério	Exercitação	Bolas, coletes	Formativa
6	Ação defensiva ao portador da bola	Pav.	Realizar defesa ao atacante com bola	Marcação do defesa escolhido	Exercício critério	Introdução	Bolas, coletes	Formativa
7	Elementos técnico-táticos	Pav.	Executar elementos técnicos	Recepção da bola, remate, condução da bola, passe, desmarcação, marcação	Distribuição dos alunos em grupos	Introdução/ Exercitação	Bolas, coletes	Formativa
8	Ação ofensiva do portador sem bola	Pav.	Desmarcar para criar linhas de passe	Penetração, desmarcação, finta, aclaramento	Jogo reduzido 3x3	Introdução/ Exercitação	Bolas, coletes	Formativa

9	Ação defensiva ao portador atacante sem bola	Pav.	Cortar linhas de passe e realizar entre ajuda	Deslizamento, enquadramento defensivo	Jogo reduzido 3x3	Introdução/ Exercitação	Bolas, coletes	Formativa
10	Elementos técnico-táticos	Pav.	Executar elementos técnicos	Passes e corte, aclaramento	Distribuição dos alunos em grupos	Exercitação	Bolas, coletes	Formativa
11	Elementos técnico-táticos	Pav.	Realizar os elementos técnicos ofensivos e defensivos	Todas as ações técnico-táticas lecionadas	Situação de jogo reduzido 5x5	Exercitação/ consolidação	Bolas, coletes	Formativa
12	Avaliação final	Pav.	Avaliar a prestação dos alunos no referente às ações técnico-táticas lecionadas	Todas as ações técnico-táticas lecionadas	Jogo formal	Avaliação	Bolas, coletes	Sumativa

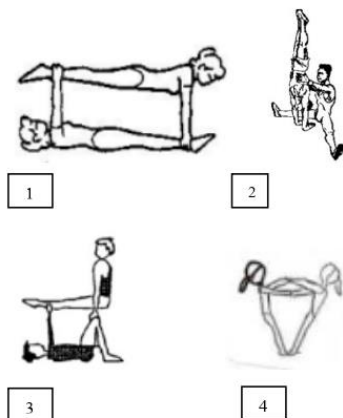
## Anexo 7: Plano de aula 10ªA

- P L A N O D E A U L A -									
PROFESSOR	Mónica Carriço			AULA N.º	52 e 53	LOCAL	Ext./ Pav.3	TURMA	10ªA
DATA	16/02/2023	HORA	8h30	DURAÇÃO	100min		N.º DE ALUNOS	23	
UNIDADE DIDÁTICA	Futebol, Andebol, Ginástica Acrobática, ARE: Regadinho.			FUNÇÃO DIDÁTICA	Introdução/ Exercitação				
MATERIAL	Bolas futebol, andebol, cones, coletes, colchões, cordas, coluna.								
OBJETIVOS DA AULA	<p><b>Aptidão Física:</b> Força; Flexibilidade; Agilidade; Resistência, coordenação, equilíbrio, força dos membros superiores, inferiores e core</p> <p><b>Valências Psicossociais:</b> Fomentar o respeito, autonomia, empenho, cooperação, entreajuda e espírito de grupo.</p> <p><b>Cultura Desportiva:</b> Conhecer e aplicar as regras e terminologia específicas da disciplina.</p>								

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO	⌚
P A R T E  I N I C I A L	Os alunos chegam e sentam-se de frente para o professor.	Receção da turma e instrução relativamente ao objetivo da aula.	----	2'
	O aluno executa o exercício proposto, aumentando a temperatura corporal e a predisposição para a prática.	<p style="text-align: center;"><b>AQUECIMENTO</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Jogo dos 10 passes</b></p> <p>A turma será dividida em 4 equipas e o campo em 2 espaços. Em cada espaço, estarão duas equipas a jogar uma contra a outra, com o objetivo de realizar 10 passes, sem que a bola seja intercetada, tocada ou saia do espaço delimitado. Iniciam o jogo com uma bola de andebol, trocando depois para uma de futebol.</p> <p><b>Alunos:</b> Distribuídos pelo espaço de jogo. <b>Professor:</b> Circula à volta do espaço, dando indicações aos alunos.</p> <p style="text-align: center;"><b>Mobilização Articular</b></p> <p>Os alunos realizam a mobilização articular (pulsos, cotovelos, ombros, pescoço, anca, joelhos e tornozelos).</p> <p style="text-align: center;"><b>Alongamentos</b></p> <p>Os alunos alongam os principais grupos musculares a solicitar na atividade.</p> <p style="text-align: center;"><b>Reforço Muscular</b></p> <p>Os alunos realizam uma série de 8 repetições de agachamentos e burpees ao sinal do professor.</p> <p><b>Alunos:</b> Distribuídos em U. <b>Professor:</b> De frente para os alunos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientação espacial;</li> <li>- Procurar realizar 10 passes;</li> <li>- Evitar que a bola seja alcançada pela equipa adversária;</li> <li>- Procurar "roubar" a bola à equipa que tem a posse de bola.</li> </ul>	10'
	<b>Transição</b>			1'
P A R T E  F U	Os alunos realizam corretamente o que é solicitado em cada estação.	<p style="text-align: center;"><b>Estação 1 – Andebol + Futebol</b></p> <p>Nesta estação, encontram-se duas equipas de 6 alunos a fazer jogo de 5x5. Há um aluno de cada equipa que fica de fora a apitar o jogo, trocando com um colega ao sinal do professor.</p>	<p><b>Andebol:</b> Realizar os diversos gestos técnicos no decorrer do jogo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe de ombro: antebraço e braço formam um ângulo de 100/110°, bola acima da cabeça, rodar o tronco para o lado do braço livre, passar o peso do corpo da pema de trás para a da frente;</li> <li>- Passe picado: bater a bola no solo, executar o movimento só através do antebraço e do pulso;</li> <li>- Receção: dirigir os MS para a bola, colocar as</li> </ul>	80'

**Estação 2 – Ginástica Acrobática**

Os alunos vão realizar figuras a pares.



**Estação 3 – Saltar à corda**

Variantes: Pés juntos, Pé-coxinho, Um MI de cada vez alternado, para trás.

**Regadinho**

Os alunos a coreografia do Regadinho. Os pares devem realizar marcha, em ritmo de passeio, em roda, no sentido contrário aos ponteiros do relógio. Na segunda quadra da música, devem inverter o sentido de marcha.

(Estações 60' + 20' ARE)

mãos em concha, fletir os braços no momento da receção.

**Futebol:** Realizar os diversos gestos técnicos no decorrer do jogo.

- Receção: amortecer a bola com a parte inferior do pé ou planta do pé, manter o olhar na bola, tronco inclinado, MI ligeiramente fletidos;
- Passe: manter a cabeça levantada, tronco ligeiramente inclinado à frente, pé de apoio colocado ao lado da bola, o peso do corpo deve ser colocado sobre a perna de apoio;
- Remate: tronco inclinado à frente, MI de apoio ligeiramente fletido, colocado lateralmente em relação à bola, extensão do MI no contacto com a bol.

**Ginástica Acrobática:**

- 1-Base em posição de deitado dorsal, MS elevados, segura o volante pela parte anterior da perna. Volante, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior da perna do base, MS em extensão.
- 2-Base sentado, MI afastados e estendidos, pega na anca, ajudando o volante a manter o alinhamento. Volante realiza um pino de braços.
- 3-MS do base em completa extensão, MI fletidos; volante com os MS em extensão, apoiados nos joelhos do base, MI em extensão, realizando um ângulo reto entre o tronco.
- 4-MI e MS estendidos, pega de pulso, inclinação do corpo.

**Regadinho:** Pares de braço dado e mão na anca. Rapariga à direita do rapaz.

- 1º Passo: Marcha em pares sentido contrário aos ponteiros do relógio + sentido dos ponteiros (16+16 tempos)
- 2º Passo: Frente a frente, cruzam a perna direita à frente (8 tempos) + perna esquerda (8 tempos).
- 3º Passo: Rapariga e rapaz entrelaçam o braço direito (4 tempos) e depois o esquerdo (4 tempos).
- 4º Passo: Rapariga avança e troca de par.

O aluno coopera na arrumação do material;  
O aluno permanece em silêncio ouvindo o professor, respondendo às perguntas quando questionado.

Retorno à calma;  
Arrumação do Material;  
Considerações acerca da aula.

Atenção.

2'

**Relatório de Aula / Observações:**

### Anexo 8: Testes Fit Escola

									Nº do Processo	
6	5	4	3	2	1				Nº do Aluno na Turma	
									Data de nascimento	
									Idade	
									Género	
									Aptidão Física	
										Estatura
										Peso
										Vai-e-vem
										Corrida 1 milha
										Velocidade 20 m
										Velocidade 40 m
										Agilidade 4 x 10 m
										Força Média
										Força Superior
										Impulsão Horizontal
										Impulsão Vertical
										Extensão do Tronco
								M		Flexibilidade Ombros
								D		
								M	Senta e Alcança	
								D		

Anexo 9: Cartaz palestra “O papel do professor”



# O Papel do Professor:

## Construir o Futuro

 29/05

 16h30

 Auditório



### INSCRIÇÕES



Mínimo 10 inscrições

**Prof. João Sá Pinho**

Professor de Educação Física  
Happiness Manager



## Anexo 10: Requerimento ao diretor



### Consentimento Informado

Exmo. Diretor do Agrupamento de Escolas do Sabugal

Eu, Mónica Paulos Carriço, aluna do 2º ano de Mestrado em Ensino de Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior e professora estagiária de Educação Física na Escola Secundária Afonso de Albuquerque, solicito autorização para a realização de um estudo/questionários nesta Escola no âmbito da elaboração do Projeto de Investigação “*Motivação dos alunos que praticam Desporto Escolar*”. O projeto de investigação está a ser orientado pelo Prof. Doutor Aldo Costa, Professor da Universidade Da Beira Interior.

Para o efeito, o procedimento a ser tomado, será primeiramente solicitar uma autorização por parte dos Enc. de Educação para os seus educandos responderem a um questionário o QMAD- Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas, com o intuito de determinar as motivações da sua adesão às atividades do Desporto Escolar.

A confidencialidade e o anonimato por parte da instituição estão garantidos a todos os intervenientes do processo, que em momento algum serão identificados.

Caso necessite de mais algum esclarecimento, estou ao dispor para qualquer informação através do email [monica.carrico@ubi.pt](mailto:monica.carrico@ubi.pt).

Agradeço desde já a sua disponibilidade e atenção dispensada.

Com os melhores cumprimentos,

Mónica Paulos Carriço

---

### Autorização

Autorizo a professora estagiária a contactar os Enc. de Educação para a solicitação das autorizações.

O Diretor

---

(João Vila Flor)

## Anexo 11: Consentimento informado



### Consentimento Informado

Caro(a) Encarregado(a) de Educação,

Chamo-me Mónica Paulos Carriço, aluna do 2º ano de Mestrado em Ensino de Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior e professora estagiária de Educação Física na Escola Secundária Afonso de Albuquerque.

Neste âmbito, pretendo desenvolver um estudo, cujo objetivo consiste em determinar as motivações da sua adesão às atividades do Desporto Escolar. Para o efeito, o procedimento a ser tomado será a aplicação do QMAD- Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas.

A confidencialidade e o anonimato por parte da instituição estão garantidos a todos os intervenientes do processo, que em momento algum serão identificados.

Caso necessite de mais algum esclarecimento, estou ao dispor para qualquer informação através do email [monica.carrico@ubi.pt](mailto:monica.carrico@ubi.pt).

Agradeço desde já a sua disponibilidade e atenção dispensada.

Com os melhores cumprimentos,

Mónica Paulos Carriço

---

### Autorização

Eu, \_\_\_\_\_, Encarregado(a) de Educação do(a) aluno(a) \_\_\_\_\_, autorizo / não autorizo (riscar o que não interessa) a participação do meu educando no respetivo estudo, confiando assim na confidencialidade e anonimato que foram declarados.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2023

O Encarregado de Educação

---

## Anexo 12: Questionário

Este questionário é crucial para a conclusão do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. O objetivo do mesmo é a realização de um estudo, relativamente à tua motivação para a prática de Desporto Escolar.

Obrigada pela tua participação!

Sexo\*

Feminino  
 Masculino

Idade\*

\_\_\_\_\_

Escalão\*

\_\_\_\_\_

Ano escolar\*

7<sup>o</sup>  
 8<sup>o</sup>  
 9<sup>o</sup>  
 10<sup>o</sup>  
 11<sup>o</sup>  
 12<sup>o</sup>

Local de residência\*

Rural  
 Urbano

Qual a modalidade de Desporto Escolar que praticas?\*

\_\_\_\_\_

Quantas vezes por semana praticas essa modalidade no Desporto Escolar?\*

1  
 2  
 3  
 4  
 5

Há quanto tempo praticas esta modalidade?\*

\_\_\_\_\_

Praticas alguma modalidade fora do contexto escolar?\*

Sim  
 Não

Se respondeste de forma afirmativa na questão anterior, identifica qual.

\_\_\_\_\_

	Nada importante	Pouco importante	Importante	Muito importante	Totalmente importante
1. Melhorar as capacidades técnicas	1	2	3	4	5
2. Estar com os amigos	1	2	3	4	5
3. Ganhar	1	2	3	4	5
4. Viajar	1	2	3	4	5
5. Descarregar energias	1	2	3	4	5
6. Manter a forma	1	2	3	4	5
7. Ter emoções fortes	1	2	3	4	5
8. Trabalhar em equipa	1	2	3	4	5
9. Influência da família ou de outros amigos	1	2	3	4	5
10. Aprender novas técnicas	1	2	3	4	5
11. Fazer novas amizades	1	2	3	4	5
12. Fazer alguma coisa em que se é bom	1	2	3	4	5
13. Libertar tensão	1	2	3	4	5
14. Receber prémios	1	2	3	4	5
15. Ter ação	1	2	3	4	5
16. Fazer exercício	1	2	3	4	5
17. Ter alguma coisa para fazer	1	2	3	4	5
18. Espírito de equipa	1	2	3	4	5
19. Pretexto para sair de casa	1	2	3	4	5
20. Entrar em competição	1	2	3	4	5
21. Ter a sensação de ser importante	1	2	3	4	5
22. Altingir um nível desportivo mais elevado	1	2	3	4	5
23. Ser Conhecido	1	2	3	4	5
24. Estar em boa condição física	1	2	3	4	5
25. Ultrapassar desafio	1	2	3	4	5
26. Ser reconhecido e ter prestígio	1	2	3	4	5
27. Divertimento	1	2	3	4	5
28. Prazer na utilização das instalações e	1	2	3	4	5
29. Pertencer a um grupo	1	2	3	4	5
30. Influência do professor/ Treinador	1	2	3	4	5