



# **Relatório de Estágio Pedagógico Efeitos da aplicação do Modelo de Educação Desportiva**

**Versão Definitiva após Defesa**

**Luís Filipe Cardoso da Fonseca**

Relatório para obtenção do Grau de Mestre em  
**Ensino de Educação Física  
nos Ensinos Básico e Secundário**  
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor António Manuel Neves Vicente

**Outubro de 2020**



## **Resumo**

Apresentado como um documento reflexivo e figurativo das experiências e vivências tidas durante o percurso enquanto Professor de Educação Física, este Relatório de Estágio foi desenvolvido visando explicar e detalhar todas as expectativas, concepções, aprendizagens, dificuldades, estratégias, soluções e etapas superadas. O Relatório está estruturado em dois grandes capítulos, o primeiro aborda a contextualização da formação inicial vs. formação continuada e a reflexão autobiográfica, onde pretendemos explicar o percurso e experiências nos vários anos letivos, a realização da prática profissional, o seu contexto e intervenção, da qual consta uma reflexão sobre todo o processo de planeamento, realização e avaliação, centrado no ano letivo 2019-2020, bem como em alguns anos de referência, nomeadamente nas atividades desenvolvidas com o 2º e 3º ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário.

No segundo capítulo, dedicado ao estudo de investigação, debatemos a aplicação do Modelo de Educação Desportiva (MED) numa das turmas da Escola Profissional Profitecla de Viseu. Este estudo teve como objetivo analisar o contributo da aplicação de um Modelo distinto no desenvolvimento da aprendizagem e, especialmente, o seu impacto em fenómenos de socialização, motivação, relação com a prática, autonomia e desenvolvimento pessoal. A metodologia utilizada considerou a aplicação de um questionário com perguntas de resposta fechada, visando aferir a perceção dos alunos acerca do MED, bem como, o seu impacto e implementação. As principais conclusões revelam o aumento da motivação e integração de todos alunos na aula, em especial pela distribuição de tarefas, o que parece ser um aspeto relevante a considerar em intervenções neste âmbito pelos profissionais de Educação Física.

## **Palavras-chave**

Educação Física, Estágio Pedagógico, Processo Ensino-Aprendizagem, Reflexão, Modelo Educação Desportiva.



## **Abstract**

Presented as an insightful and figurative document of the experiences lived during the journey as a Physical Education teacher, this Internship Report was developed aiming to explain and detail all the learning expectations, concepts, difficulties, strategies, solutions and steps overcome. The Report is structured in two main parts, in the first part we address the topic initial vs. continuing education approaching its contextualization and autobiographical thinking, where we intend to explain the path and experiences in the various academic years, as well as the realization of professional practice, its context and intervention, which includes a reflection about the entire planning, development and evaluation process centered on the academic year 2019-2020, referring also the time where we worked with the 2nd and 3rd cycle and Secondary.

In the second part, devoted to the research study, we debate the application of the Sports Education Model (aka MED) in one of the classes of Profitecla's Vocational School, in Viseu. This study aims to analyze the contribution of applying a different model to the development of learning, particularly, the impact on socialization, motivation, correlation with practice, autonomy, and personal development phenomena. The methodology consisted on the application of a closed answer quiz, in order to assess the students' perception of MED, regarding its impact and implementation. The main conclusions reveal an increase in the motivation and integration of all students in the classroom, especially due to the distribution of tasks, which seems to be a relevant aspect to be considered in interventions in this area by Physical Education professionals.

## **Keywords**

Physical Education, Pedagogical Internship, Teaching-Learning Process, Reflection, Sports Education Model.



# Índice

Resumo .....	iii
Abstract .....	v
Índice.....	vii
Lista de Figuras .....	ix
Lista de Tabelas.....	xi
Lista de Acrónimos .....	xiii
<b>1. Introdução .....</b>	<b>1</b>
1.1. Contextualização da Formação Inicial vs Formação Continuada.....	3
1.2. Reflexão Autobiográfica .....	10
<b>2. Enquadramento e Realização da Prática Profissional</b>	
2.1. Contexto.....	13
2.2. Intervenção .....	18
<b>3. Estudo de Investigação</b>	
3.1. Introdução .....	42
3.2. Metodologia .....	45
3.2.1. Participantes .....	46
3.2.2. Instrumento e Procedimentos.....	47
3.2.3. Análise e Tratamento de Dados.....	51
3.3. Resultados .....	52
3.4. Discussão.....	60
3.5. Conclusões.....	65
<b>4. Conclusão Final.....</b>	<b>67</b>
<b>5. Referências.....</b>	<b>70</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>74</b>



# Lista de Figuras

Figura 1 – Objetivos específicos para a Pré-Primária do Jardim Escola João de Deus de Viseu .....	6
Figura 2 – Objetivos por Domínios das Atividades de Enriquecimento Curricular .....	7
Figura 3 – Layout da apresentação do Curso Técnico de Desporto do IIEFP de Viseu .....	9
Figura 4 – Conteúdos Programáticos do Módulo de Atletismo .....	25
Figura 5 – Conteúdos Programáticos do Módulo de Ginástica .....	26
Figura 6 – Conteúdos Programáticos do Módulo de Danças .....	27
Figura 7 – Conteúdos Programáticos do Módulo de Badminton .....	28
Figura 8 – Conteúdos Programáticos do Módulo de Andebol .....	29
Figura 9 – Conteúdos Programáticos Teóricos .....	30
Figura 10 – Idade do Participantes .....	51
Figura 11 – Género dos Participantes .....	52
Figura 12 – Concordância dos Participantes face à utilização do MED .....	52
Figura 13 – Identificação dos Participantes em relação ao Método Tradicional vs MED .....	53
Figura 14 – Importância da Equipa para os Participantes .....	53
Figura 15 – Opinião sobre a Fase Competitiva do MED .....	54
Figura 16 – Responsabilidade pela Função Específica .....	55
Figura 17 – Recolha de Informação Adicional .....	55
Figura 18 – Níveis de Interesse e Empenho nos Conteúdos Abordados .....	56
Figura 19 – Perceção dos Participantes Relativamente à Igualdade de Oportunidades .....	57
Figura 20 – Desempenho nas Aulas de EF .....	57
Figura 21 – Motivação dos Participantes nas Aulas de EF .....	58
Figura 22 – Participação Ativa nas Aulas de EF .....	58



# Lista de Tabelas

Tabela 1 – Objetivos Gerais estabelecidos para a Pré-Primária do Jardim Escola João de Deus de Viseu ....	5
Tabela 2 - Conteúdos Teórico Práticos do Curso de Cabeleireiros e Estética do IEPF de Viseu .....	8
Tabela 3 – Distribuição dos Módulos por período escolar .....	23
Tabela 4 – Distribuição temporal dos conteúdos do módulo de Badminton .....	36
Tabela 5 – Percentagem atribuída a cada domínio de avaliação .....	37



# **Lista de Acrónimos**

AF – Atividade Física

E/A – Ensino Aprendizagem

EF – Educação Física

EP – Estágio Pedagógico

IEFP – Instituto de Emprego e Formação Profissional

MED – Modelo de Educação Desportiva

MID – Modelo de Instrução Direta

OPT – Operações Turísticas

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

RE – Relatório de Estágio

TGFU - Teaching Games for Understanding

UBI - Universidade da Beira Interior

UD – Unidade Didática



# 1 - Introdução

Ao longo do percurso observar, refletir, investigar, interpretar, aplicar, (re)avaliar, foram sempre grandes desafios imputados à construção dos saberes progressivamente adquiridos na etapa acadêmica. O trajeto até à atualidade foi caracterizado por vários contextos, por várias realidades, onde a capacidade de adaptação foi a qualidade que mais estimulada, sempre com o foco no essencial do processo de ensino aprendizagem: o aluno.

De acordo com Alarcão (1996), o estágio pedagógico (EP) constitui-se o palco de um dos processos mais ricos e decisivos da capacitação e da integração do professor no mundo da docência. À luz deste conhecimento, esta reflexão transporta em si um caráter genuíno e diferenciador porquanto espelha, de forma real, a (re)apropriação da experiência formativa e a atribuição de significado a tudo quanto vivemos ao longo deste processo pedagógico. Este período de formação rege-se por descobertas constantes, sustentadas por uma prática constante e uma autocrítica, que permite descobrir-nos enquanto professores, apercebendo-nos das reais condições em que se exerce a nossa profissão. O mesmo autor refere ainda que as perspectivas atuais de formação de professor, comprovadas com a pesquisa realizada, mostram que o ser professor, hoje, vai além da didática apreendida na sala de aula, vai à formação de um ser humano completo que vive intensamente o seu tempo, convive com os outros, tem consciência e sensibilidade. A competência do professor não se constrói por justaposição, mas por integração entre o saber acadêmico, o saber prático e o saber transversal. Este documento pretende refletir não só a componente do estágio pedagógico, mas também todo o percurso profissional até à data, bem como as experiências e aprendizagens mais relevantes.

Neste âmbito, conseguir perceber, na prática, a complexidade do Sistema Educativo, verificando-se uma transformação de concepções que criamos, desde a escola como organização ao seu funcionamento, ao ato de ensino e como ensinar. A estrutura curricular centralizada sendo homogénea, que demarca e compõe de modo funcional as disciplinas, incluindo a sua sequencialização e hierarquização por anos e ciclos de estudo, demarca as regras escolares e impõe a normatividade curricular.

Vários alunos, cada um deles com suas particularidades, formam uma TURMA, onde cada professor da respetiva disciplina tem a tarefa de os ensinar. Aludindo a cada turma como um sistema, desde logo emerge a sua complexidade, a sua dinâmica, que

implica interações consistentes e fluídas, separando-se, desse modo, da ideia de compartimentação em partes isoladas. Família, escola, professores, alunos são constituintes integrantes e influenciadores deste sistema. As sinergias positivas que possam estabelecer (processo) definirão a qualidade da educação (produto).

Nós como professores, na essência da nossa função, temos de fazer com que o sistema funcione com TODOS, tendo como papel a promoção de uma educação e da formação do aluno, em que se torna fundamental potencializar as especificidades de cada um no seu contexto.

Sendo o aluno o elemento central de todo o processo educativo, deve ser dotado de autonomia e responsabilidade face ao seu processo formativo. A implementação desta atitude e a crença nestes conceitos, constituem a chave para um ensino global, não discriminativo, capaz de abarcar todo e qualquer aluno, praticando-se, no seu todo, a velha máxima da inclusão.

Este RE foi estruturado em torno de três pilares:

- I – Enquadramento Pessoal: onde se pretende identificar e descrever o percurso formativo e profissional com incidência no contexto da profissionalização obtida;
- II – Contextualização da prática desenvolvida: onde se caracteriza a prática no 3º ciclo e secundário apresentando as evidências da prática profissional no âmbito da profissionalização;
- III – Trabalho de investigação onde foram analisados os efeitos da Aplicação do MED.

## 1.1 - Contextualização da Formação Inicial vs. Formação Continuada

O percurso formativo teve início em 2000, aquando da entrada no Instituto Piaget de Viseu, no curso de Motricidade Humana, na variante de Ciências do Desporto e Educação Física. As vivências e memórias guardadas dessa altura, que coincidem com o primeiro contacto com o mundo académico e com o curso em particular, foram algo decepcionantes, pois a expectativa era a absorção conhecimento e de contacto com a parte prática, mas as primeiras cadeiras foram muito genéricas e muito direccionadas para os conceitos teóricos. Como o curso proporcionava duas vertentes, as ciências do desporto e a educação especial\reabilitação, só a partir do 3º ano é que se optava pela área específica, e a escolha foi pelas Ciências do Desporto e Educação Física, onde se proporcionou o primeiro contacto com a vertente escolar, na realização do EP1 na Escola Básica do Satão.

No ano letivo de 2002\2003 que estivemos a coadjuvar o professor titular, com uma turma do 5º ano e outra do 6º ano. Este teve a duração apenas de um semestre e serviu como primeiro contacto com esta nova realidade. Encarávamos o estágio como um momento único na formação pedagógica, na medida em que nos facultaria um melhor domínio teórico de conteúdos, e a capacidade para estruturar atividades didáticas, tendo em conta o seu contexto, meios disponíveis, bem como, as necessidades e exigências dos alunos. Mais ainda, esta etapa iria possibilitar uma integração precoce do meio profissional, no que concerne aos alunos, órgãos de gestão das escolas e, principalmente, o contato com diversas práticas de ensino. A nossa grande expectativa e, paralelamente, o maior desafio residia na relação pedagógica com os alunos.

Dessa experiência destaca-se a elaboração da caracterização da amostra (caraterísticas da turma e dos recursos), caracterização da escola, planos curriculares, planificação das aulas, unidades didáticas de voleibol e de atletismo e seus balanços, atividades extracurriculares, sumários e atas de reuniões.

No final do ano letivo foi-nos dada a oportunidade de realizar um *Peddy-Papper* com as nossas turmas. Ao aceitarmos esse desafio relembramos que “*o professor Carlos, docente da disciplina de religião e moral, foi um dos professores que desde início se disponibilizou a ajudar-nos, e sendo um professor desta escola, já possuía alguma experiência na organização deste tipo de eventos. Após a escolha das estações e do material necessário para cada uma delas, procedemos à elaboração das fichas de*

*inscrição de cada grupo participante, das regras do Peddy-Papper e das fichas de controlo. Chegado o dia da realização do Peddy-Papper, nós, grupo de Estágio de Motricidade Humana dirigimo-nos mais cedo para o local anteriormente referido a fim de organizar cada uma das estações. Com a chegada de todos os alunos fomos ao encontro dos professores colaboradores, a fim de formar as equipas que iriam participar nesta atividade.”* A realização do *Peddy-Papper* decorreu da melhor forma, sendo uma experiência gratificante para nós, como futuros profissionais e pensamos que todos os alunos participantes se divertiram com a atividade, o mesmo acontecendo com os professores colaboradores.

Sendo esta a primeira experiência e o primeiro contato com a função docente relembramos que o grupo de estágio já esperava e felizmente confirmou-se, um bom relacionamento entre todos e sobretudo ressaltar a forma como trabalhamos em colaboração e entreajuda. Todo este trabalho foi de grande importância, pois foi muito benéfico para os primeiros contatos com os alunos, bem como na organização das aulas.

A turma que foi destinada ao nosso grupo não era difícil, logo, isso nunca foi fator condicionante ou limitativo para o decorrer das aulas. Além disso, não encontramos problemas com a motivação e empenho de todos os alunos.

Para o bom funcionamento das aulas, foram também muito importantes as observações do professor colaborador e dos colegas de estágio, que com as suas análises “exteriores” à aula, contribuíram para que no futuro os erros sejam em menor número, melhorando assim a prestação como futuro profissional. Por outro lado, ou seja, quando colocado no papel de observador, tivemos a oportunidade de analisar o desempenho dos colegas e com isso aprender e conhecer novas estratégias, ferramentas e métodos de comunicação.

No ano letivo seguinte desenvolvemos o estágio pedagógico formal na Escola Secundária de Vouzela, onde estivemos com duas turmas do 9º e 10º ano e onde tivemos uma intervenção mais concreta, quer na planificação, passando pela operacionalização e contributo para a realização de diversas atividades. Ao enfrentarmos este novo desafio da nossa formação académica recordamos que nos sentíamos assolados por um misto de sensações: por um lado, a certeza de que seria um período repleto de novas aprendizagens, partilhas e múltiplas interações de saberes e competências, as quais permitiram uma permanente reflexão crítica do nosso desempenho, mas, por outro lado, surgia o receio motivado pelo desconhecido, por não sabermos qual a nossa reação perante os entraves diários com que qualquer professor estagiário se depara.

Essa época coincidiu com a escolha da modalidade na qual nos iríamos especializar e a opção foi a área específica da natação. Nessa altura foi importante o contato com o caos da piscina, ainda numa fase precoce da formação, quer na perspectiva de aluno, quer na perspectiva de formador, pois tivemos a oportunidade de contactar diretamente com uma escola de natação.

Assim sendo, era enorme a expectativa com que encarávamos esta nova experiência, na qual abandonamos o papel de aluno para assumirmos o de professor estagiário, com a ambição de adquirir uma nova percepção relativamente ao funcionamento do sistema escolar.

Logo após terminar a licenciatura, dá-se a entrada no mercado de trabalho na Associação Jardim Escola João de Deus, para lecionar a disciplina de Educação Física no infantil e nas turmas do 1º Ciclo. Durante este percurso criamos vários clubes de atividades de extracurriculares, semelhante ao desporto escolar, com atividades como o futebol, atividades rítmicas e expressivas, ginástica de solo, ginástica acrobática, entre outros. Nesta área, os parâmetros de intervenção são balizados pelos domínios socio afetivo, psicomotor e cognitivo com as seguintes linhas gerais:

Tabela 1.

**Objetivos Gerais Pré Primaria do Jardim Escola João de Deus de Viseu**

<b>Domínio</b>	<b>Objectivos</b>
1 - Cognitivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar o material utilizado</li> <li>• Compreender os exercícios propostos</li> <li>• Responder correctamente quando solicitado</li> </ul>
2 - Psicomotor	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar ações motoras básicas de deslocamentos</li> <li>• Proporcionar ocasiões de exercício da Motricidade Global e também da Motricidade Fina</li> <li>• Permitir que todas as crianças aprendam a utilizar e dominar melhor o seu próprio corpo</li> <li>• Diversificar as formas de utilizar e de sentir o corpo</li> <li>• Adquirir um controlo voluntário dos movimentos</li> <li>• Desenvolvimento multilateral;</li> <li>• Desenvolvendo as capacidades coordenativas condicionais básicas;</li> <li>• Ensino/aprendizagem dos elementos técnicos básicos e dos seus principais procedimentos</li> </ul>
3 – Sócio Afectivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a autoconfiança</li> <li>• Cooperar com os companheiros, cumprindo as regras que garantam as condições de segurança</li> <li>• Colaborar na preparação, arrumação e preservação do material</li> <li>• Desenvolver o espírito de grupo</li> <li>• Participar activamente nas tarefas propostas</li> <li>• Escutar atentamente as informações do professor</li> </ul>

# 1ª Fase

## I – Jogos Infantis, deslocamentos e equilíbrio

1. Andar em diferentes direcções, em ritmos variados e em vários apoios
2. Rastejar deitado dorsal, ventral e lateralmente, com auxílio dos pés e das mãos
3. Realização de movimentos de flexibilidade
4. Correr e saltar por cima de pequenos objectos a diferentes distâncias

## II – Estímulo da Motricidade Global e Fina

1. Controlo de objetos em várias partes do corpo por acções motoras básicas
2. Realização de habilidades motoras gerais variadas com os arcos

# 2ª Fase

## I – Desportos Individuais:

### **Ginástica:**

A - No solo:

1. Enrolamento à frente:
  - Pernas afastadas

B – Equilíbrio:

1. Avião
2. Introdução à Bandeira

C – Flexibilidade:

1. Ponte
2. Rã
3. Aranha

# 3ª Fase

## II – Introdução aos Jogos Pré - Desportivos:

### **Jogo da bola ao capitão:**

### **Jogo da rabia:**

**Figura 1** - Objetivos Específicos Pré-Primária do Jardim Escola João de Deus de Viseu

No ano letivo de 2006 inicia-se um trajeto, que se prolongou até 2018, nas atividades de enriquecimento curricular, onde se registam passagens por diversos Agrupamentos, diversas realidades, diferentes regiões e diferentes dinâmicas de organização, que proporcionaram uma aprendizagem muito rica e vasta e que obrigou a

estimular uma capacidade de adaptação que será útil durante todo o percurso na área do ensino.

A introdução da Educação Física no 1º Ciclo de uma forma mais evidente foi uma decisão de enorme relevância pois, tal como refere Domínguez, et al. (1999) o contributo da educação psicomotora constitui um elemento fundamental para o desenvolvimento da inteligência, da afetividade e da personalidade da criança, uma vez que, não só lhe permite ganhar consciência do seu corpo e do mundo que a circunda, como também lhe fornece espaço para os seus primeiros contatos sociais dentro de um grupo, que coadjuvam o desenvolvimento da sua espontaneidade, criatividade e responsabilidade.

As primeiras escolas deste percurso, foram no Agrupamento de Escolas de Castro Daire, em aldeias pequenas, com poucas condições materiais e espaciais, mas com alunos com uma enorme vontade de brincar e de aprender. Depois a escola Primária de Torredeita do Agrupamento de Escolas de Vil de Soito em Viseu, a Escola de Pinheiro do Agrupamento Viseu Norte, a Escola de Prime do Agrupamento do Viso, a Escola de Sul do Agrupamento de Escolas de São Pedro do Sul e finalmente a Escola de Sarzedo do Agrupamento de Escolas de Arganil. Nesta área os parâmetros de intervenção são balizados pelos domínios socio afetivo, psicomotor e cognitivo com as seguintes linhas gerais:

<p><b><u>Psicomotor</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Coordenação motora global; - Execução de elementos e gestos técnicos e táticos específicos a cada modalidade; - Resistência geral; - Flexibilidade e agilidade; - Controlo da orientação espacial; - Velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas e de deslocamento; - Equilíbrio dinâmico em situações de “voo”, de aceleração e de apoio instável e/ou limitado;</li></ul> <p><b><u>Sócio - afetivo</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Auto-estima; - Auto-confiança; - Motivação intrínseca; - Respeito pelo próximo; - Cooperação; - Responsabilidade; - Cordialidade e auto-controlo;</li></ul> <p><b><u>Cognitivo</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Interpretação correta dos exercícios realizados; - Compreensão, aplicação e cumprimento de regras;</li><li>- Realização de forma correta das componentes críticas de cada exercício; - Expressão oral com correção de alguns elementos da atividade;</li><li>- Utilização destas aprendizagens noutras áreas curriculares;</li></ul>
---

**Figura 2** – Objetivos por Domínios das Atividades de Enriquecimento Curricular

Entre os anos de 2011 e 2014 proporcionou-se o primeiro contato com o ensino profissional e também com o 3º Ciclo, no Centro de Emprego e Formação Profissional de Viseu, onde foi lecionada a disciplina de Educação Física nos cursos de Práticas Técnico Comerciais, Cabeleireiro e Estética, Logística e Armazenagem. Os cursos eram divididos em Aprendizagens, Educação e Formação de Jovens e Educação e Formação de Adultos.

A formação profissional é o veículo fundamental para acompanhar a evolução técnica e científica, assumindo um papel determinante no desenvolvimento intelectual e na promoção de novas competências, dotando os alunos de qualificações indispensáveis às exigências do mundo laboral atual.

As principais funções eram a elaboração dos respetivos Planos de Sessão, elaboração de manuais e textos de apoio, elaboração de relatórios de acompanhamento de estágios, visitas e outras atividades formativas, elaboração do registo das matérias lecionadas, em livro de sumários.

Tabela 2

**Conteúdos Teórico Práticos do Curso Profissional de Cabeleireiros e Estética**

PLANOS DE SESSÃO- CUIDADOS E ESTÉTICA DO CABELO- EFJ – <b>EDUCAÇÃO FÍSICA</b>			
ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS		CONTEÚDOS TEÓRICO/PRÁTICOS	DURAÇÃO (HORAS)
DESIGNAÇÃO DO MÓDULO	DESENVOLVIMENTO- OBJECTIVOS		
<b>Atletismo</b> Manutenção da Condição Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realização de corridas de resistência, com objectivo de melhorar a condição física</li> <li>• Realização de exercícios de força superior, média e inferior.</li> <li>• Realização de actividade de exploração da natureza.</li> <li>• Estímulo para a prática desportiva regular, focando os aspectos relacionados com a saúde</li> <li>• Relação entre desporto e saúde.</li> <li>• Prevenção de doenças e lesões</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Diferenças entre corrida de velocidade de corrida de resistência – cabeça, Membros Superiores, Membros Inferiores, Amplitude e frequência da passada</li> <li>2. Exercitação da força de braços, abdominal e força de pernas em contexto de resistência de base</li> <li>3. Noção de nº de repetições, carga máxima, nº de ciclos, entre outros</li> <li>4. Posição ergonómica vocacionada para a actividade física</li> <li>5. Fontes de energia para o desporto</li> <li>6. Alimentação saudável a par do desporto</li> </ol>	<b>7H</b>
PLANOS DE SESSÃO- CUIDADOS E ESTÉTICA DO CABELO- EFJ - EFJ – <b>EDUCAÇÃO FÍSICA</b>			

No ano letivo de 2018-2019 dá-se o regresso ao ensino profissional para lecionar a disciplina de Educação Física nas turmas dos cursos de Restauração e Turismo (10º, 11º e 12º ano). Esta experiência estará mais detalhada no Enquadramento e Realização da Prática Profissional. No anexo 1 é apresentado um exemplo da Planificação Modular da

turma do 1º ano de OPT da Escola Profissional Profitecla de Viseu. No anexo 2 o Plano Individual de Atividades no módulo de Atletismo da Escola Profissional Profitecla de Viseu.

No ano letivo de 2019-2020 regista-se uma experiência diferenciada, que obrigou a uma saída da zona de conforto para lecionar os módulos de Ginástica Aeróbica, Musculação e Cardiofitness, Ginástica Localizada e Step do curso de Técnicos de Desporto do Centro de Formação Profissional de Viseu. O anexo 4 representa o Perfil de saída dos alunos que frequentaram o Curso Técnico Profissional de Desporto do IEFP de Viseu em 2019. O anexo 4 representa alguns exemplos dos objetivos gerais do módulo de Ginástica Localizada e Cardiofitness e Musculação do mesmo curso.



**Figura 3** – Layout da apresentação do Curso Técnico Profissional de Desporto do IEFP de Viseu

## 1.2. Reflexão Autobiográfica

Foi com alguma naturalidade o enveredar pela área das Ciências do Desporto, visto este já fazer parte do quotidiano. A prática desportiva e as aprendizagens vivenciadas proporcionaram momentos únicos que só o desporto pode oferecer, entre as quais o espírito de grupo, a valorização do esforço, a educação intercultural, a solidariedade, o respeito, a camaradagem, a cumplicidade entre os amigos, a autonomia, a independência, a liberdade... e tantos, tantos outros. A vontade de ser professor de EF desde logo surgiu, motivada pelo gosto de ensinar, de partilhar, de aprender e de educar. A escolha de ser professor de EF não adveio apenas do prazer de fazer Desporto. Enquanto irmão mais velho de um conjunto de três, começou aí, a precoce função de professor\educador\treinador, pois praticávamos muito desporto e atividade física informal, bem como, desportos de rua, com toda a sua riqueza e aprendizagem motora.

A escolha do curso de Motricidade Humana – Ciências do Desporto e Educação Física possibilitava a vertente do ensino, mas também a vertente da metodologia do treino, duas áreas que, à data, detinham premissas e ferramentas que cativavam na mesma proporção. Durante o percurso formativo as maiores e melhores recordações são do Estágio Pedagógico e do Estágio da especialidade em natação, onde estava cheio de expectativas para desempenhar o papel de professor\treinador de forma a atingir os objetivos que me propunha:

- Adquirir experiência profissional, através do serviço de docente na turma que me for designada e da observação direta de aulas dos meus colegas estagiários e do professor colaborador.
- Inserir-me no contexto escolar e no tipo de relações desta comunidade.
- Aplicar os conhecimentos adquiridos no confronto real das situações de ensino – aprendizagem.
- Contribuir para a autonomia pessoal dos alunos, nos domínios culturais, cognitivos, desportivos, físicos, morais, psíquicos e afetivos.
- Contribuir para a formação integral dos alunos, sendo para isso, necessário o desenvolvimento de atitudes, a consciencialização de valores e a aquisição de conhecimentos, sendo esta última fundamental para o domínio de aptidões e capacidades por parte dos alunos.

- Promover nos alunos o gosto regular pelas atividades físicas, a autonomia através da atribuição de responsabilidades aos alunos, a criatividade através da promoção da iniciativa dos alunos e a sociabilidade que se obtém a partir de uma cooperação e camaradagem por parte destes.
- Contribuir para a apropriação das habilidades e conhecimentos, elevação das capacidades do aluno, formação das aptidões, atitudes e valores, de uma forma intensa, saudável, gratificante e culturalmente significativa.

Durante todo o percurso existiu uma ligação à modalidade de Futebol, na sua vertente competitiva e de formação, que se iniciou na criação da Escola de Futebol Footlafões em São Pedro do Sul, passando pelos escalões de formação Clube Sampedrense da mesma localidade e em 2006 integrei os quadros do Sport Lisboa e Benfica como treinador principal da equipa de Infantis B, num projeto denominado Centro de Formação e Treino de Viseu. Muito do que se desenvolve na área do Futebol tem aplicabilidade prática no ensino e vice-versa, por isso se retiram aprendizagens, ferramentas e recursos. Do ensino retira-se a formação integral do jovem praticante, na sua vertente de técnica de corrida, desenvolvimento das capacidades coordenativas, a multidisciplinaridade e a versão mais analítica do ensino das técnicas. Do Futebol de formação retira-se o transfer e aplicabilidade pratica dos conceitos analíticos e a introdução dos mesmo num contexto competitivo e de desafio constante.

Para fazer face aos contantes desafios e na busca de conhecimento e experiências proporcionou-se a realização do curso de treinador de futebol de Nível I e posteriormente o de Nível II da Associação de Futebol de Viseu. O curso de arbitro de Futebol e Futsal surgiu como forma de experimentar outras realidades, conhecer melhor uma das áreas do futebol e obter conhecimentos específicos. Também nesse período, a necessidade de aprofundar alguns conhecimentos em algumas áreas específicas que não foram abordadas durante o curso superior era uma necessidade premente e então a formação na área da hidrogenástica, da musculação, do Cardiofitness e das aulas de grupo foi um excelente complemento.

Uma das áreas que sempre despertou curiosidade foi a Gestão do Desporto. Surge a possibilidade de realizar o Mestrado em Gestão e Direção Desportiva na Universidade de Badajoz, em parceria com a Universidade de Évora. Foi um momento muito importante da formação complementar, tendo a oportunidade de aprofundar conhecimentos, bem como, contatar e trocar opiniões com colegas que trabalhavam em vários países.

Uma das principais características dos profissionais da área do Desporto e Educação Física é a versatilidade e a capacidade de explorar e dominar várias áreas do conhecimento. Nessa perspectiva, explorar uma área específica que, de alguma forma, estava ligada à especialização em natação, foi uma necessidade e proporcionou-se a realização do curso de Nadador Salvador. Dessa experiência retiram-se conhecimentos gerais sobre a estruturação de um espaço como a piscina e as suas regras de segurança, bem como, conhecimentos mais aprofundados sobre primeiros socorros e suporte básico de vida, que deparei que deveriam ter sido lecionados aquando da formação académica.

A busca de conhecimento e atualização constante deve estar sempre presente na linha orientadora de qualquer profissional, pois o mercado é cada vez mais competitivo e só quem acompanha a evolução da informação e dos saberes consegue singrar. Essa foi uma das razões para realizar esta aprendizagem, além do fato de contatar diretamente com o mundo universitário, pelo fato de permitir aumentar os horizontes de lecionação, pela troca de experiências com todos os colegas e pelo conhecimento e know-how que daí advém. Outra das necessidades que levou a frequentar o Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário foi o objetivo de conhecer melhor o sistema educativo e a sua organização, bem como a inserção da EF no domínio escolar público, visto que a experiência pessoal até então é maioritariamente no ensino particular.

## **2 - Enquadramento e Realização da Prática Profissional**

Este capítulo vai centrar-se no âmbito da atividade profissional atual, na qual se pretende adquirir a profissionalização e onde se apresentam as evidências da prática profissional com referências ao contexto (escola, ano, turma) e à intervenção (tempo, modalidades, modelo, estratégias).

### **2.1 - Contexto**

Para que seja desenvolvido um trabalho devidamente enquadrado na realidade escolar e meio envolvente, é de extrema importância conhecer o contexto onde atuamos, para assim adaptar as exigências centrais do ensino aos nossos alunos, existindo intencionalidade, racionalidade e sistematização na antecipação do currículo real.

Neste sentido, explanaremos um breve enquadramento do contexto físico, no qual se insere a Escola Profissional Profitecla de Viseu, bem como as especificidades da turma e as características intrínsecas das aulas de EF. Também é importante referir a atividade desenvolvida como professor nesta escola começou no ano letivo de 2018\2019 e desde então ocorreram algumas alterações, nomeadamente ao nível das instalações disponíveis para a prática desportiva, que a escola não dispunha até então. Também foi definido como objetivo a mudança de paradigma em relação à disciplina de Educação Física, que tinha uma conotação de ocupação de tempos livres e de descompressão. É e continua a ser um objetivo ambicioso, mas acreditamos que serão mais aqueles que querem caminhar nesse sentido do que aqueles que querem ficar pelo caminho.

#### **A Escola Profissional Profitecla de Viseu**

A Escola Profissional Profitecla é uma escola profissional privada, propriedade da ENSIPROF- Ensino e Formação Profissional Lda., que prossegue fins de interesse público e privado e desenvolve as suas atividades pedagógicas, técnico-científicas e culturais, com a autonomia decorrente da legislação aplicável.

O Projeto Educativo procura dar resposta às necessidades de formação sentidas pelos jovens que concluem o 3º ciclo do ensino básico e que pretendem uma capacitada inserção na vida ativa, dando resposta às necessidades empresariais das áreas em que efetuaram a sua formação, sem perder de vista a possibilidade de um eventual acesso à formação académica de nível superior.<sup>1</sup>

Como refere o Regulamento Interno da Escola, *“Tem como visão ter um ensino reconhecido pela excelência, fundamentada em princípios, com alta participação no setor do ensino e formação e promover a melhoria contínua envolvendo ativamente toda a comunidade escolar. Tem como missão promover uma formação de elevado nível e adaptada às necessidades da sociedade moderna, aliando a componente teórica à prática, que garanta aos seus alunos um ensino de excelência, bem como a sua formação cívica enquanto cidadãos responsáveis. Orienta-se pelos valores de promover a dignidade da pessoa humana e a autoestima, valorizar a integridade e a ética, fomentar o respeito pela diferença e pela liberdade individual, desenvolver um espírito de cidadania responsável, implementar o espírito de responsabilidade social e incrementar uma política de proximidade.”*

O polo de Viseu disponibiliza três cursos de formação profissional, que são Restauração, Turismo e Operações Turísticas. No curso de Restauração existem três turmas, que correspondem ao 10, 11 e 12º ano. O Curso de Turismo tem duas turmas, que corresponde ao 11 e 12º ano. A Turma de Operações Turísticas tem apenas uma turma que corresponde ao 10º ano de escolaridade. No total tem 131 alunos, 12 professores, 1 diretor geral, 1 coordenador pedagógico, 3 coordenadores de curso, 6 orientadores de turma, 2 administrativos, 2 auxiliares de educação, 1 professor de ensino especial e 1 psicólogo. São órgãos de gestão da Escola a Direção Geral, a Direção Pedagógica, o Conselho Pedagógico, o Conselho Disciplinar e o Conselho Consultivo.

A Escola está localizada no centro de Viseu que é uma cidade portuguesa do distrito homónimo, situada na província da Beira Alta, Região do Centro e sub-região do Dão-Lafões. A cidade de Viseu tem 66 143 habitantes no seu perímetro urbano e uma área urbana com cerca de 110 000 habitantes, sendo a segunda maior cidade da região do Centro de Portugal, depois de Coimbra. A mesma fonte refere que, segundo um inquérito de opinião organizado pela DECO de 2007 sobre qualidade de vida, Viseu é a 17.ª cidade europeia com maior qualidade de vida entre as 76 do estudo, sendo ainda a primeira das 18 cidades capitais de distrito portuguesas com melhor qualidade de vida. Destaque também para as excelentes acessibilidades que servem a região, bem como para os seus

---

<sup>1</sup> [www.profitecla.pt](http://www.profitecla.pt)

espaços de lazer e cultura como são o Museu Grão Vasco, o Parque do Fontelo e a Cava do Viriato.<sup>2</sup>

## A Turma

Os alunos pertencem a uma das turmas do 12<sup>o</sup> ano, constituída por vinte elementos, treze rapazes e sete rapariga, com idades compreendidas entre os 18 e os 21 anos. No início do ano letivo, através da aplicação de um questionário, procuramos caracterizar a turma em relação ao desporto e atividade física. De uma forma geral, quase todos os alunos têm antecedentes desportivos. Cerca de 30% dos alunos já havia praticado desporto federado em clubes, 40% praticaram desporto escolar e 20% praticaram em ginásios. Um dado preocupante foi concluir que a maioria dos alunos já não pratica desporto ou qualquer atividade física na atualidade (80%).

Para chegar a estes dados foi distribuída uma ficha de caracterização individual, fornecida no primeiro dia de aulas, cujo propósito era melhorar o nosso conhecimento acerca dos alunos, sob o ponto de vista pessoal, agregado familiar, socioeconómico e cultural, saúde, rotina diária, hábitos alimentares e desportivos, sendo, desta forma, possível aperfeiçoar a intervenção pedagógica, otimizando o processo de ensino-aprendizagem.

Da análise aos dados recolhidos saliento alguns aspetos importantes para a caracterização da turma:

- Apenas oito (39%) alunos eram da localidade de Viseu, enquanto os restantes de concelhos vizinhos, carecendo de uma deslocação com duração de cerca de 30 – 60 minutos até chegarem à escola.
- No que concerne à composição do agregado familiar verifica-se que apenas 47% dos alunos afirmam viver com ambos os pais, enquanto os restantes correspondem a famílias monoparentais ou sob tutela de outros familiares.
- Relativamente à atividade profissional dos pais é possível inferir que uma grande parte dos alunos pertencerá a um estrato socioeconómico baixo.

---

<sup>2</sup> [www.wikipedia.pt](http://www.wikipedia.pt)

- Já em relação aos problemas de saúde, nove alunos explanam patologias relevantes no âmbito da EF, tais como epilepsia, ataques de ansiedade, rinite alérgica e asma.
- Por fim, relativamente aos tempos livres, a maioria não refere a prática regular de atividade física, sendo que nenhum dos alunos pratica desporto federado. Em termos motivacionais, 62% refere apenas “algum interesse” pelas aulas de EF. Da avaliação inicial depreendemos um baixo nível de aptidão motora, com escassez motivacional, urgindo a necessidade de identificar estratégias condicentes com os problemas encontrados.

Identificado o padrão da turma, estabelecemos como objetivos centrais para a intervenção como professores:

- Motivar os alunos para as aulas de EF;
- Desenvolver o sentimento de competência dos alunos na disciplina de EF;
- Fomentar o gosto pela prática de exercício físico voluntário, levando os alunos a compreender assim a importância da adoção de estilos de vida ativos – Dado o historial da turma de desinteresse, pedido de dispensas, e fraca motivação para a prática desportiva;
- Desenvolver os níveis de autonomia e responsabilidade dos alunos;
- Desenvolver as relações interpessoais.

Com vista ao cumprimento dos objetivos pré-estabelecidos, referenciamos as estratégias consideradas fundamentais:

- Melhorar as capacidades coordenativas e condicionais, através de exercícios que promovessem o gosto pelo desporto, a competitividade;
- Promover o conhecimento e domínio dos jogos na sua forma táctica elementar, conhecendo as suas regras, estando o aluno no centro do processo de ensino-aprendizagem;

- Manter uma postura dinâmica, distribuindo equitativamente a emissão do feedback, sendo necessário muito feedback positivo com vista a motivar os alunos, assim como feedback interrogativo, envolvendo os alunos na construção ativa das suas aprendizagens;
- Aplicação e conjugação de diferentes estilos de ensino;
- Diferenciação das aprendizagens, com recurso aos alunos como agentes de ensino, onde os alunos com melhores níveis de conhecimento se sentiram úteis a ajudar os alunos com menores níveis de aptidão;
- Diferenciação de objetivos e conteúdos;
- Valorizar o espírito-crítico, a iniciativa, a responsabilidade a cooperação mútua, em que é necessário recompensar o aluno aquando atitudes positivas;
- Procurar bom clima de aula, motivar, estimular;
- Desafiar constante, percebendo onde podemos “puxar” o aluno para um melhor desempenho;
- Práticas inovadoras, promovendo a competição e o jogo (MED);
- Estimular a auto e heteroavaliação, responsabilizando cada um dos alunos no seu próprio processo ao longo das aulas;
- Promover momentos de apresentações de avaliação informal de forma frequente;
- O último, e dos mais importante, a disciplina, onde foi necessário, por vezes, ajustarmos o nosso comportamento às necessidades dos alunos.

## **2.2. Intervenção**

Como refere Constantino (2014), o professor agrega conhecimentos advindos das mais diversas áreas, o que lhe possibilita fazer escolhas sobre o quê e o como ensinar, estando, as concepções daí inferidas, condicionadas pelos programas das formações iniciais, mas também pelas próprias crenças, vivências e hábitos adquiridos. Estas concepções influenciam a forma como planificamos, realizamos e avaliamos a conduta pedagógica, sendo que só um professor reflexivo, que anseia melhorar e inovar os seus procedimentos, pode gerar novos conhecimentos a partir da prática. Perante tal afirmação, o conceito de concepção adquire um sentido de plasticidade, em constante atualização, através da tomada de consciência das situações vividas e do seu significado, explicitando-se a necessidade de renovar e reconstruir novas ideologias, repensando metodologias, estratégias e modelos de ensino.

Neste ponto pretendemos reportar toda a experiência e aprendizagens efetuadas durante este ano letivo, focando também os problemas e estratégias utilizadas na prática educativa, tanto ao nível do planeamento como na intervenção pedagógica e no processo de avaliação.

Para o processo ser alcançável, o professor deve analisar de uma forma sistemática a sua ação num sentido crítico, encarando-a como algo que melhorará a sua intervenção futura. Esta reflexão constante e rigorosa, tem como principal objetivo, o alcance de autonomia e melhoria intervencional, baseada em valores éticos, democráticos e ecológicos, aumentando a qualidade e eficácia do ensino na escola.

### **Planeamento**

Todo o processo deve começar pelo planeamento, em função daquilo que são as condições materiais, espaciais e temporais, bem como da especificidade de cada turma e o seu enquadramento na realidade da escola e da localidade onde está inserida. Como será descrito mais à frente, a nossa escola não dispõe de instalações próprias, tem recursos materiais escassos, e uma distribuição modular com uma carga horária reduzida, o que influencia significativamente o planeamento geral das atividades.

A disciplina de Educação Física destaca-se das outras demais do currículo do Ensino Básico e do Ensino Secundário não só pela natureza das suas aulas mas

principalmente porque os seus objetivos não se limitam a uma aquisição de conhecimentos teóricos, mas também a uma aquisição de aprendizagens das diferentes atividades físicas e a promover o hábito e o gosto dos alunos pela prática desportiva ao longo da vida.

Neste sentido, o planeamento das aulas assume uma grande importância, pois para se conseguir concretizar todos os objetivos é necessário jogar com um conjunto de fatores, como os recursos materiais, as matérias a lecionar, o nível dos alunos, entre outros.

O planeamento, para ser eficaz, tem de possuir as seguintes características:

- Adequação (aos alunos e recursos);
- Flexibilidade (para poder ser ajustado a qualquer imprevisto);
- Continuidade;
- Coerência;
- Clareza;
- Riqueza.

A primeira linha orientadora é o plano anual da disciplina, que é definido por Rosado (1998) como o *"conjunto de objetivos, estratégias, conteúdos e meios que concretizam o projeto educativo para uma turma em particular. O plano anual é constituído pelo programa definido, em concreto, para essa turma, de acordo com o plano pluri-anual. Nele se definem os objetivos para esse ano e se operacionalizam os modos de os alcançar."*

Toda a planificação realizada na disciplina de Educação Física é orientada pelos programas da disciplina, nos quais são definidos objetivos para as diferentes áreas de leção bem como para os diferentes níveis de desempenho. Importa também referir que, na definição de objetivos, tivemos em conta os resultados da ficha de caracterização individual do aluno, da qual se concluiu que os níveis de motivação para a prática desportiva são baixos. A estruturação dos conteúdos e/ou temas deve seguir uma sequência lógica do mais simples para o mais complexo, por isso, deve sempre ser realizada uma análise da complexidade das tarefas de aprendizagem.

Cada professor deve possuir as suas próprias estratégias gerais que utiliza no decorrer das suas aulas e nesse sentido o foco foi criar mecanismos para motivar os alunos e aumentar os índices de empenho na realização das tarefas. Nesse sentido decidimos promover algumas atividades e criar uma oferta de atividades extracurriculares, como a realização de torneios de Badminton e Voleibol, bem como a criação de um grupo de danças de rua, denominado Profidanças.

Existem diferentes níveis de planeamento, sendo que todos eles estão ligados por forma a orientar e melhorar a qualidade do trabalho, não podendo ser vistos como projetos únicos e fechados.

Plano Anual- adaptação dos programas nacionais de Educação Física à escola. Englobam os objetivos gerais a atingir, sendo desta forma um plano que orienta a atividade anual. É refletido e avaliado durante o ano letivo, sendo por isso mesmo subdividido em períodos com diferentes unidades temáticas. O anexo 4 apresenta o Planeamento Modular Anual do 3º ano do Curso de Restauração.

Plano de Unidade Didática ou Temática- Sendo a primeira um conjunto de aulas com a mesma função didática e a segunda uma organização de conteúdos numa sequência lógica no interior de blocos, ambos os planos se definem pelos objetivos, linhas metodológicas do programa e plano anual, indicação lógica da metodologia e organização das atividades do docente e dos discentes, bem como medidas didático- pedagógicas. O anexo 5 apresenta a Planificação Modular de Ginástica do 3º ano do curso de Restauração.

O anexo 6 apresenta o Plano de Aula ou Sessão de Ensino- Organização de um momento de ensino no qual estão patentes os conteúdos, os objetivos gerais e específicos, os critérios de êxito, as estratégias didático-pedagógicas, o material utilizado e todas as condições de ensino. Consideramos muito importante que conste no plano de aula os critérios de êxito e as componentes críticas de cada gesto técnico, princípio de jogo ou forma jogada.

No cabeçalho do plano deve constar informação essencial como os objetivos gerais e específicos, a função didática e os recursos materiais a utilizar. Um planeamento antecipado permite reservar o material que é necessário, bem como estruturar a parte gráfica, que costumo fazer no meu bloco de notas.

Na parte inicial, normalmente designada como aquecimento, devemos preparar os alunos para o esforço e proporcionar uma ativação geral completa, evitando lesões. Devemos recorrer a situações lúdicas e estimulantes, normalmente envolvendo

cooperação, inteligência e estratégia. Sempre que possível, como é o caso do plano de aula apresentado, devemos introduzir exercícios que permitam uma transição para a parte fundamental. Também consideramos importante trabalhar as manifestações da velocidade nesta fase.

Na parte fundamental ou principal devem-se focar e direcionar os exercícios propostos para os objetivos a que nos propomos, procurando uma esquematização simples e de fácil percepção por parte dos alunos, o que nos permite ganhar tempo útil e asseguramos que a mensagem passa. Consideramos extremamente importante que o professor domine as componentes críticas dos gestos técnicos que está a ensinar, pois serve de guia e de referencial. Em casos pontuais deve recorrer a métodos alternativos, como vídeos e outros meios tecnológicos ou solicitar a execução aos alunos mais aptos.

A parte final, dependendo do tempo disponível, deve ter como objetivo o retorno à calma, mas pode ser antecedido por trabalho de força geral e/ou de um trabalho de prevenção de lesões, através de exercícios de reforço muscular e equilíbrio. Nesta fase é importante que os alunos tenham a percepção das vantagens de estimular a flexibilidade, quer em termos de recuperação, quer em termos de amplitude de movimentos que a mesma possibilita.

Constantino (2004), citando Bento (2003), refere que na planificação são determinados e concretizados os objetivos mais importantes da formação e educação da personalidade, são apresentadas as estruturas coordenadoras de objetivos e matérias, são prescritas as linhas estratégicas para a organização do processo pedagógico. (...) A planificação é o elo de ligação entre as pretensões, imanentes ao sistema de ensino e aos programas das respetivas disciplinas, e a sua realização prática.

## Modelos

Existem dois grandes modelos de lecionação em Educação Física: o modelo por blocos e o modelo por etapas. O modelo por blocos é o modelo tradicional e é cada vez menos utilizado pelos profissionais. Tem pouca referência e identificação com os Programas Nacionais da disciplina, mas é de organização mais fácil.

Mesquita e Graça (2011) referem que relativamente aos modelos de ensino adotados, a opinião que não há nenhum modelo que seja adequado a todos os envolvimentos de aprendizagem. O modelo por etapas é mais recente (desde a construção

dos Programas Nacionais de Educação Física) e é cada vez mais utilizado pelos profissionais. É o modelo que está de acordo com a lógica de construção dos programas da disciplina e é de organização mais complexa.

A partir desta análise julgamos que o Modelo por Blocos não é o modelo mais adequado, mas dadas as circunstâncias é o que mais se adequa à realidade disponível e que vai de acordo com a planificação módulos vigente no ensino profissional. De qualquer forma tentamos juntar um pouco de cada um dos modelos e formar um modelo misto para o meu planeamento, sempre que possível.

Rosado (1998) refere que o método misto se caracteriza pela existência de um bloco desportivo compacto com as aprendizagens circunscritas a um período muito limitado de tempo, seguido, de forma planeada e sistemática, ao longo do ano, de momentos de revisão e consolidação das matérias. Justificam-se, assim, por exemplo, etapas, blocos, aulas ou partes de aulas de recuperação, de recordação, de revisão e consolidação distribuídas pelos 3 períodos, em especial no último período.

O planeamento é uma ação necessária para que o professor possa pôr em prática os objetivos operacionais pedagógicos. O professor tem de ter em conta quais são os objetivos com o plano e utilizá-lo como documento orientador. Desta forma planear facilita a organização do número de aulas a lecionar por cada turma, serve de guia orientador de todo o processo de ensino- aprendizagem para as turmas, deve ser visto como uma forma de facilitar as tomadas de decisões e deve ser flexível às mudanças.

## Recursos Espaciais e Materiais

Sabendo à partida que os recursos materiais e espaciais são um elemento crucial para o planeamento das aulas, a realidade encontrada no início do ano letivo foi diferente do que estaríamos à espera. A escola não dispõe de instalações adequadas à prática da Educação Física e apresenta um leque de recursos matérias limitado (que foi sendo reforçado desde 2018), o que se afigura como uma realidade difícil de contornar. Perante este cenário a única alternativa era arregaçar as mangas e procurar uma solução para este problema, procurando dotar a escola de um espaço e de alguns recursos mínimos. Esse objetivo foi conseguido e, com as devidas adaptações, foi possível avançar com a planificação dos módulos e das aulas.

A Escola, neste momento, dispõe de um pavilhão Multidesportos e de um campo de Futebol de 11 relvado. A relação de material conta no anexo 7.

## Operacionalização

O planeamento e a definição de objetivos deveriam ser feitos após a avaliação inicial estar concluída, mas partindo do princípio que a Escola trabalha num modelo mais identificado pelo modelo por Blocos, este plano tem de ser realizado antes dado que a avaliação inicial é realizada no início de cada período. Desta forma, optamos por uma definição de objetivos mais genérica e vou adaptando em função daquilo que os alunos forem capazes de evoluir e realizar, deixando uma margem de erro considerável, procurando identificar o mais cedo possível quais as modalidades em que os alunos estão com mais ou menos dificuldades.

Tabela 3

### Distribuição dos Módulo por Período Escolar

1º Período	2º Período	3º Período
Badminton	Atletismo (Estafetas e Velocidade)	
Danças	Ginástica (Solo e Acrobática)	
Atletismo (resistência/ Condição Física)	Jogos Desportivos Coletivos – Andebol	

Neste quadro podemos observar a distribuição de matérias pelos respetivos períodos. Existem modalidades que podem ser lecionadas tanto no interior como no exterior como o caso do atletismo e do futebol, e modalidades que apenas podem ser lecionadas no interior, como é o caso da ginástica. Essa dinâmica e distribuição tem de ter sempre em conta as limitações da escola, ou seja, as realizações das aulas práticas estão sempre dependentes das condições meteorológicas, pois os alunos precisam de se deslocar para o pavilhão\campo. Para fazer face a estas condições, reforçamos os conteúdos teóricos, mencionados nos conteúdos programáticos.

Para além dos fatores anteriores, existem critérios específicos do ensino profissional, que influenciam o planeamento das aulas nomeadamente o calendário

escolar e os respectivos estágios integrados dos cursos que podem alterar o número de aulas de Educação Física para cada período escolar, a realização de estágios complementares de curta duração ao longo do ano, o tempo útil destinado a cada aula, pois os alunos têm que se deslocar para o espaço específico e a realização de aulas politemáticas, onde procuramos encontrar pontos de convergência entre as disciplinas e explorar temas em comum, exemplificado no anexo 8.

## Conteúdos Programáticos

Como referido anteriormente, na elaboração dos conteúdos programáticos optamos por uma definição mais genérica e abrangente, que permite uma capacidade de adaptação às várias condicionantes orgânicas, funcionais e espaciais que a escola dispõe. Os módulos do 3º ano são o Atletismo, a Ginástica, a Dança, Badminton e Andebol. As duas últimas são variáveis e de opção. As modalidades nesses dois módulos são escolhidas de acordo com os recursos disponíveis, bem como as preferências dos alunos.

<i>Atletismo:</i>
<p>Em situação de exercício:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Resistência – realização de uma prova de 10 minutos;</li><li>• Corrida de velocidade – Realiza uma corrida mais ou menos de vinte metros dos blocos de partida e sem chegada</li><li>• Estafetas – Recebe o testemunho na zona de transmissão. Entrega-o em segurança e sem perda de velocidade.</li><li>• Lançamento do peso</li><li>• Salto em altura – Tesoura</li></ul>
<p>Em situação de prova:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Corrida contínua de 10 minutos;</li><li>• Velocidade – 20m</li><li>• Estafetas 4x40</li><li>• Lançamento do peso</li><li>• Salto em altura</li></ul>

**Figura 4** – Conteúdos Programáticos de Atletismo

## *Ginástica:*

No solo:

- Rolamento à frente:

- Engrupado
- Pernas afastadas
- Saltado

- Rolamento à retaguarda:

- Engrupado
- Pernas estendidas
- Pernas afastadas

Apoio facial invertido

Roda

Equilíbrio:

- Avião

Flexibilidade:

- Ponte
- Rã

**Figura 5** – Conteúdos Programáticos de Ginástica

## *Danças*

- Adaptar o movimento ao ritmo da música
- Realizar movimentos simples e complexos de controlo motor e coordenação
- Realizar passos básicos de Dança Tradicional Portuguesa e Dança Latino-Americanas
- Noção de Ritmo
- Elaboração e Apresentação de uma Coreografia

**Figura6** – Conteúdos Programáticos de Danças

## *Badminton:*

### Domínio técnico:

- Posição básica fundamental
- Pegas
- serviço
- Batimento por cima (Clear)
- Batimento por baixo (Lob)
- Batimento da direita para a esquerda (Drive)
- Amorti
- Remate

### Em situação de jogo:

- Regras e características da Modalidade.
- Diferentes tipos de batimento: Lob, Clear, Amorti, Drive, Serviço (curto e longo), remate.
- Utiliza os gestos técnicos adequados, tendo em conta a posição do adversário.
- Coloca-se no centro em atitude fundamental após cada batimento.
- Avaliação da lateralidade
- Posicionamento e movimentações técnico táticas.
- Jogo de Singulares e Pares

**Figura7** – Conteúdos Programáticos de Badminton

## *Andebol*

Domínio técnico:

- Receção/ Passe de ombro
- Drible/ Remate
- Receção/ Remate
- Remate em salto
- Mudança de direção
- Passe picado
- Defesa individual em meio campo

Em situação de jogo:

Recebe a bola e enquadra-se ofensivamente;

- Passa a um companheiro desmarcado, de preferência em Desmarcação para a baliza;
- Passa e desmarca-se para a baliza, garantindo, uma linha de passe para finalizar;
- Dribla em direção à baliza quando não tem marcação direta;
- Remata se tiver a baliza ao seu alcance e se estiver livre de marcação;

Na situação de defesa, enquadra-se entre a baliza e a bola ou entre o adversário sem bola e a baliza.

**Figura8** – Conteúdos Programáticos de Andebol

### *Conteúdos Complementares Teóricos*

Para além dos conteúdos motores é necessário abordar em possíveis aulas teóricas ou mesmo em aulas práticas alguns conteúdos teóricos. Assim proponho algumas matérias que abordo ao longo do ano. Servem também estas temáticas para recuperação de faltas e para validação de módulos quando os alunos não podem fazer atividade prática ou quando são convocados para estágios ou Erasmus.

- Jogos Olímpicos;
- Capacidades físicas;
- Fontes Energéticas;
- Lesões desportivas;
- Anatomia.

**Figura9** – Conteúdos Programáticos Teóricos

O Programa da Disciplina de Educação Física nos Cursos Profissionais de Nível Secundário prevê um vasto leque de matérias possíveis de lecionar. No quadro de extensão da Educação Física são mencionadas quatro áreas, nomeadamente, as atividades físicas desportivas, atividades rítmicas expressivas, jogos tradicionais e populares e atividades de exploração da natureza, sendo que cada uma delas possui várias modalidades. Estas matérias de ensino foram utilizadas como um meio para o desenvolvimento dos alunos, permitindo-lhes alcançar determinados comportamentos, competências e atitudes. Pretendemos adequar essa oferta às condições materiais, espaciais e temporais da escola que, como já foi referido anteriormente, não dispõe de instalações próprias e os recursos materiais são limitados. Como também já foi referido, houve a possibilidade dos alunos se envolverem na escolha de uma das modalidades, de acordo com a estratégia do seu envolvimento na dinâmica da disciplina.

Nos jogos desportivos coletivos a modalidade escolhida foi o Andebol. Nesta área foi introduzido o MED, recorrendo ao jogo como um espaço de problemas, salientando a

importância da compreensão, da tomada de decisão e da consciência tática, o reconhecimento do aluno como construtor ativo da sua aprendizagem, assentando na conceção de que a aprendizagem do jogo formal se processa por aproximação gradual através do encadeamento de formas mais simples de jogo - as designadas formas básicas - as quais foram privilegiadas. O estilo de ensino dominante foi a descoberta guiada, utilizando também o estilo de ensino por comando e tarefa.

Nos Desportos Individuais, introduzimos a Ginástica e o Atletismo pois, ambas proporcionam um maior conhecimento das capacidades específicas de cada aluno e permitem trabalhar, também, a concentração. No Atletismo conseguimos adaptar diferentes materiais para trabalhar e desenvolver em segurança no espaço escolar, a corrida de estafetas, a corrida de velocidade e o lançamento do peso.

As Atividades Rítmicas Expressivas selecionadas foram as danças tradicionais portuguesas, onde os alunos, na avaliação inicial, demonstraram níveis de conhecimento baixos, relativamente a esta matéria de ensino, nomeadamente na capacidade de expressão corporal, na capacidade de estabelecer uma comunicação gestual e na interação próxima com os colegas. Associávamos, por vezes, os conteúdos da ginástica rítmica e aeróbica, pois existe uma inter-relação no desenvolvimento da capacidade de ritmo. Também foi solicitado apoio ao nível da execução de passos mais elaborados ao grupo de danças criado neste ano letivo.

Na modalidade de Badminton, o nível de jogo dos alunos era introdutório, onde para além de uma melhoria das capacidades técnicas, pretendemos reproduzir situações que permitissem ao aluno conhecer o ressalto do volante e a distância ideal para realizar o batimento, antecipando cada uma das suas jogadas. Trabalhamos ainda, o controlo da força, a precisão e trajetória do volante, o jogo de pés, a coordenação óculo-manual e a cooperação entre os colegas. Na aprendizagem, favorecemos jogos de cooperação com os colegas e formas jogadas simples.

De uma forma geral, em todos os módulos avaliamos vários níveis de desempenho, o que obrigou a definição de estratégias ao nível da preparação do plano de aula, que acautelassem exercícios para os alunos de nível introdutório, elementar e avançado.

## Atividades extracurriculares de envolvimento da Comunidade Escolar

Visando igualmente contribuir para mudar a perspectiva que a globalidade da comunidade escolar tinha sobre a Educação Física, decidimos avançar e propor um conjunto de atividades com o principal objetivo, envolver e dinamizar a cooperação entre turmas e, sobretudo, entre cursos e similarmente envolver todos os grupos disciplinares, direção e pessoal não docente. As atividades propostas e realizadas estão representadas no anexo 9.

Numa primeira fase realizamos o Torneio de Futebol de 7 Inter Turmas, que não conseguimos concluir devido ao confinamento. Importante referir, o envolvimento do grupo docente que formou uma equipa e também participou. O Torneio de Futebol de 7 Inter Escolas Profitecla, a semana dedicada à natação e a Semana do Desporto e Atividade Física (6 a 10 abril 2020) foram também cancelados pelos motivos já mencionados.

Realizamos Palestras com os temas “Alimentação e Hábitos de Vida Saudáveis; Consequências do Consumo de Álcool e Drogas” e “Primeiros Socorros” em colaboração com a docente de Cidadania e Desenvolvimento, com professor de Educação Física que tem formação específica nessa área e em conjunto com uma Enfermeira do Centro de Saúde local.

O Torneio de Ténis de Mesa realizou-se ao longo do 1º período, não sendo possível concluir a fase final do mesmo, bem como, a visita a um Ginásio de Cardiofitness, Musculação e aulas de grupo também ficaram sem efeito, pois estavam previstas para o 2º e 3º períodos e o confinamento não o permitiu.

Tínhamos a certeza de que era importante disponibilizar este conjunto de atividades com o objetivo claro de envolver o aluno na dinâmica da escola, fomentar o orgulho de pertença e contribuir para um ambiente saudável e cooperativo entre todos. A sua realização, dentro das limitações impostas pelo confinamento, permitiu concluir que a EF é uma disciplina estruturante na área curricular, que permite estimular valores como a cooperação, a ajuda, o empenho, o espírito de equipa que, quando bem estimulados, permitem um nível de satisfação generalizado.

## Exemplo de uma Unidade Didática \ Módulo

A Unidade Didática de Badminton está inserida no módulo 14 - Outras Atividades Físicas e Desportivas III. A temática deste módulo é escolhida pelo professor e procura ir de encontro às preferências dos alunos, bem como, ao material e recursos espaciais disponíveis. A escolha desta modalidade teve como objetivo sair da zona de conforto, quer dos alunos, quer do professor, procurando um envolvimento e um estímulo aos níveis de concentração mais elevados. O exemplo apresentado foi aplicado às duas turmas do 12º ano (3º ano de Turismo e Restauração), partindo de uma avaliação inicial onde, se concluiu que, os conhecimentos dos alunos relativamente à modalidade eram reduzidos.

Como em todas as outras UD, começamos por dar algumas noções da história da modalidade, procurando focar sobretudo, dois aspetos que consideramos relevantes: a sua evolução ao longo do tempo e a caracterização da modalidade no nosso país. Ainda dentro do capítulo teórico, são abordados os conteúdos principais como: as principais características da modalidade, o campo e as principais regras. Todos os documentos de suporte estão apresentados no anexo 10.

Em conformidade com as outras UD, são definidos os objetivos gerais, que têm muitos pontos em comum com outras atividades, procurando definir as linhas gerais que balizam aquilo que é o trabalho desenvolvido e os valores que pretendemos inculcar. Esse ponto é fundamental, pois estamos a formar alunos na vertente profissional, onde a componente socio afetiva é muito importante. O saber estar, o saber ser, o saber respeitar, o cumprir regras, o cumprir horários, o respeito pelas hierarquias e para com os colegas são competências que devem ser estimuladas ao longo de todo o percurso.

Assim, os objetivos gerais foram:

- Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e de grupo;
- Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos companheiros, quer no papel de parceiros, quer no papel de adversários;
- Aceitar o apoio dos companheiros, dos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles;
- Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade de turma.

Relativamente aos objetivos específicos, importa diferenciar desde já, aquilo que eram os referenciais iniciais, tendo em conta que estamos num contexto de alunos do ensino secundário onde se previa que os mesmos já tivessem conhecimentos significativos e já dominassem os gestos técnicos de base e, aquilo que foram os objetivos adaptados após a realização da avaliação inicial.

Foram definidos como objetivos específicos: o aluno conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento. Em cooperação com os colegas, os alunos realizam os gestos técnicos Clear, Lob, Amorti, Drive, Smash e Serviço.

Em situação de exercício o aluno deve executar o serviço curto e longo, tanto para o lado esquerdo, como para o direito, colocando os apoios corretamente e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento. Devia ainda, ser capaz de rematar na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após “armar” o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida.

Em função daquilo que foi a avaliação inicial, detetamos pouco conhecimento geral da modalidade, bem como, pouco domínio dos gestos técnicos. Decidimos então, adaptar os objetivos que passaram a ser, conhecer o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica, a pontuação de um jogo de singulares, e ainda, diferenciar e executar os seguintes tipos de batimentos: Clear, Lob e Serviço.

Em cooperação com os parceiros, os alunos deveriam realizam a Posição base, os deslocamentos, os diferentes tipos de pega e realizar em formas jogadas os diferentes tipos de batimentos. Em situação de exercício, os alunos deveriam executar o serviço curto e comprido, colocando os apoios corretamente e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.

Tendo em conta os principais objetivos gerais e específicos e a avaliação inicial, foram necessárias algumas estratégias de ensino, que são similares a outras UD\Módulos:

- Nas primeiras aulas, transmitir aos alunos as principais regras e objetivos do Badminton;
- Iniciar a unidade abordando exercícios mais simples, complexificando-os à medida que esta ocorre;

- Utilização de situações diversificadas e criativas;
- Exemplos práticos, com recurso a alunos para fornecer uma melhor imagem dos exercícios aos colegas;
- Utilização de pergunta/resposta, como forma de controlo da informação recebida.
- O grau de complexidade dos exercícios deve ser adaptado, fornecendo um maior número de repetições;
- Desenvolvimento dos comportamentos sociais a manifestar.

#### Recursos Materiais:

Assim para a realização da modalidade foi necessário:

- 5 redes de Badminton;
- 20 raquetes;
- 20 volantes;

No pavilhão não existe um campo de Badminton marcado, sendo necessário improvisar e recorrer a marcação amovível.

#### Recursos Humanos:

Para a dinamização desta modalidade foram necessários, o professor e os alunos da turma em questão. Como as aulas de Educação Física são deslocadas do espaço físico da escola, não temos os auxiliares de ação educativa que poderiam ser uma boa ajuda no controlo dos balneários, na recolha e guarda dos bens dos alunos, entre outras funções.

#### Recursos Temporais:

Para o módulo 14 são previstas 10 aulas, sendo a primeira reservada para a avaliação inicial e conteúdos teóricos, bem como a transmissão aos alunos dos objetivos, regras e normas das aulas. Na última aula é feita a avaliação. Na Tabela 4 estão discriminadas as temáticas abordadas em cada uma das aulas.

Tabela 4

**Distribuição Temporal dos Conteúdos do Módulo de Badminton**

CONTEÚDOS		CONTEÚDOS	
<b>1ª aula</b>	Posição base/pega/clear/ Lob	<b>5ª aula</b>	drive/amorti/smash
<b>2ª aula</b>	Posição base/pega/clear/ Lob	<b>6ª aula</b>	Jogo
<b>3ª aula</b>	Lob/Clear	<b>7ª aula</b>	Jogo
<b>4ª aula</b>	drive/amorti/smash	<b>8ª aula</b>	Torneio Inter Turmas

**Critérios de Avaliação**

A Direção da Escola definiu que os critérios de avaliação das disciplinas do tronco comum assentam na aferição das competências dos alunos no conjunto das matérias, procurando valorizar os aspetos que mais se adequam ao tipo de curso e de formação específica de cada realidade. Deste modo, os parâmetros de avaliação, que estão discriminados na tabela5, estão em consonância com o programa de EF, avaliando o aluno em 3 domínios: sócio afetivo, cognitivo e psicomotor. Apesar da disciplina ser maioritariamente prática e de avaliação de competências motoras, foi definida uma valorização equitativa dos três parâmetros, dando maior relevância ao domínio socio afetivo, procurando valorizar aspetos que sejam uteis aos alunos aquando da entrada em contexto de estágio, bem como, posteriormente no mercado de trabalho.

Tabela 5

**Percentagem atribuída a cada Domínio de Avaliação**

<b>Domínio Psicomotor</b>	<b>Domínio sócio afetivo</b>	<b>Domínio cognitivo</b>
50%	40%	10%

**Domínio motor:**

- O aluno coopera com o companheiro (distanciados cerca de seis metros), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão;

- O aluno mantém uma posição base (Posição Básica Fundamental) com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, tronco ligeiramente inclinado à frente, braços semi fletidos e raquete colocada à altura da cabeça, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento;
- O aluno desloca-se adequadamente, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreça o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante;
- O aluno diferencia os tipos de pega da raquete (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante;
- O aluno coloca o volante ao alcance do companheiro executando corretamente os vários tipos de batimentos lecionados nas aulas;
- Em situação de exercício, num campo de Badminton executa o serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento;
- O aluno utiliza os gestos técnicos adequadas, tendo em conta a posição do adversário.

Para a realização da avaliação motora existe uma ficha de registo, apresentada em anexo (UD Badminton).

#### Domínio Cognitivo:

- O aluno é capaz de identificar e descrever cada componente dos diferentes tipos de batimento abordados nesta unidade;
- O aluno conhece o objetivo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares. Identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos diferentes tipos de batimentos.

#### Domínio Sócio-afetivo:

- O aluno coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro;

- O aluno admite as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários;
- Promove o espírito de entreajuda;
- Respeita o material a utilizar na modalidade.

## Reflexão sobre a Prática Profissional

Concluindo a apresentação do capítulo da Intervenção, onde se pretendia caracterizar a atividade profissional atual, o contexto, a escola e a turma, bem como a intervenção propriamente dita, importa referir alguns aspetos relacionados com a especificidade do ensino profissional, sobretudo ao nível dos modelos e estratégias a adotar.

A realidade encontrada assenta bastante na pouca motivação para a prática desportiva e a pouca mobilização para as aulas de EF. Um dos pontos essenciais da nossa aprendizagem vai de encontro a essa problemática, na medida em que, o foco maior passou a ser a mudança de paradigma e a tentativa de mudar essa realidade e arranjar estratégias válidas para inverter essa tendência.

A introdução do MED como método de ensino, foi o que mais destaque teve, sendo este o ano zero e onde o mesmo só foi aplicado a uma das turmas como experiência piloto. Também importa referir a importância de envolver o aluno na dinâmica do processo de ensino aprendizagem, de uma forma responsável e faseada, em função daquelas que são as respostas que os mesmos vão dando. Maior liberdade reflete maior responsabilidade e essa é uma métrica que é posta em prática em muitas situações.

O professor foi ao encontro das motivações dos alunos e, para isso, esteve de estar sempre atualizado, sobretudo em relação às novas tecnologias e mecanismos de comunicação online. Prova disso, foi a necessidade de recorrer ao ensino à distância, onde todos os docentes tiveram de aprender a dominar algumas ferramentas informativas que lhe permitissem continuar a atividade letiva.

Como refere Cunha (2007), as exigências atuais associadas ao ensino, obrigam a uma aposta numa formação contínua para que daí resulte um melhor desempenho no processo de ensino-aprendizagem. Formação essa, que se deve caracterizar por uma continuidade e por uma abrangência para além da sala de aula/pavilhão ginnodesportivo incorporando a aproximação pessoal, a autoformação, a autoconstrução de conhecimentos e atitudes.

Tendo em conta a especificidade do ensino profissional e a sua vertente eminentemente prática e direcionada para a introdução no mercado de trabalho, importou fomentar e estimular muito mais o domínio socio afetivo, onde, para além da responsabilidade já referida, foi pedido ao aluno cooperação, trabalho em equipa e entre ajuda. Todos esses valores estão intrinsecamente ligados ao desporto e através das aulas de EF puderam ser estimulados e postos em prática.

Siedentop (1983), diz que *“O professor eficaz é aquele que encontra os meios de manter os seus alunos empenhados de maneira apropriada no tema da aula, durante uma elevada percentagem de tempo, sem recorrer a técnicas, ou intervenções coercivas, negativas ou punitivas.”* Esta afirmação resume muito daquilo que foi a intervenção neste ano letivo. De forma prática, decidimos envolver o aluno na dinâmica da escola, nas atividades desenvolvidas, na organização de eventos como a Semana da Educação Física e na criação do grupo Profidanças, em detrimento de uma estratégia meramente punitiva dos comportamentos desviantes.

Em termos de gestão, a aposta residiu nas aulas politemáticas, alternando o método de ensino de instrução direta com o MED. Esta estratégia de prática distribuída foi mais vantajosa com alunos pouco motivados e com nível de aptidão baixo. Esse foi o cenário encontrado e, apesar da escola ter os módulos estruturados e estaques, decidimos adotar a estratégia de abordar mais do que uma modalidade por aula. Tal como refere Magill (2000) os alunos aprendem melhor as habilidades em sessões mais numerosas e mais curtas que em sessões menos numerosas e mais longas. Para Alves (2010) *“as aulas politemáticas têm a vantagem de poder abordar, numa mesma aula, o mesmo conteúdo em modalidades diferentes”*.

Um dos grandes desafios foi lidar e conseguir encontrar meios eficazes para contornar os comportamentos, que interferiam diretamente com o normal funcionamento das aulas e prejudicavam principalmente os alunos que queriam aprender e desenvolver as suas competências. Perante esse cenário houve necessidade de definir algumas estratégias mais concretas e foi a partir desse cenário que decidimos experimentar o MED, pois a

literatura e as várias experiências consultadas revelavam que poderia ser uma solução válida.

Antes da introdução do MED definimos algumas regras que passaram por enumerar alunos com comportamentos menos apropriados para a montagem do material, para a arrumação do material, para a realização da parte final dos alongamentos. Dessa forma, pretende-se inculcar o sentido de responsabilidade, maturidade e de entre ajuda. Todas elas revelaram uma eficácia reduzida e regular.

Como forma de melhorar os níveis de comunicação sentimos a necessidade de ajustar e aperfeiçoar a utilização do *feedback*, pois permitiu alterar alguns exercícios de forma a ir de encontro aos objetivos propostos. Encorajamos também os alunos a fazer questões, comentários e a expressar as suas ideias, utilizando o questionamento como método de ensino e ainda utilizá-los como agentes de ensino.

Ao longo de todo o trajeto profissional, mas com maior incidência neste ano letivo, foi acontecendo a mudança de um estilo de comando diretivo para o ensino de descoberta guiada. Entendemos que o professor deve ser um orientador e deve promover nos alunos a construção das respostas para os problemas que surgem durante a prática desportivas.

Relativamente às dificuldades a resolver no futuro, pois, este é um processo dinâmico e em constante mutação, devemos sempre procurar um constante aperfeiçoamento da prestação enquanto profissionais do ensino. Para isso, devemos aprofundar conhecimentos científicos sobre as matérias de ensino e outras metodologias de abordagem prática. Devemos também, procurar cada vez mais o ensino colaborativo, envolvendo vários docentes de várias áreas em matérias e projetos comuns, procurando fazer referência a atividades alternativas, aproveitando, por exemplo, a associação do desporto com a saúde e hábitos de vida saudáveis.

A realização do estágio coincidiu com o fenómeno pandémico da Covid 19, que obrigou a alteração de dinâmicas estruturais da sociedade, a mudança de hábitos de vida diários e também se refletiu no processo educativo, levando mesmo, a um confinamento obrigatório que culminou com o ensino à distância. Este fato não interferiu de uma forma significativa com a atividade letiva, visto que, o ensino profissional funciona por módulos e a turma onde incidiu o estudo estava a terminar a sua formação de base aquando do confinamento, ficando apenas por realizar a atividade festiva relacionada com o MED. Ainda assim, sendo esta uma realidade nova para todos, sentimos necessidade, numa

primeira fase, de salvaguardar a exposição de cada interveniente e manter a atenção em aspetos como as dificuldades evidenciadas, aos seus medos e as suas angústias.

O que se obtém da experiência pessoal é que, para alunos de idades mais baixas devemos optar por tarefas lúdicas e que envolvam materiais que podemos encontrar em casa, onde se deve estimular a perícia e a manipulação, a coordenação motora geral, a manipulação de objetos e o equilíbrio. Para alunos mais velhos, devemos optar por estratégias que envolvam a aptidão física, criando desafios motivadores e dando espaço para que os mesmo possam dar sugestões de atividades. Neste escalão etário devemos, de alguma forma, seguir o programa da disciplina, optando por questionários, trabalhos e apresentações sobre a especificidade de cada modalidade.

Nas turmas que se mantiveram em atividade letiva, optamos pelo envio de vídeos para os alunos realizarem as atividades sozinhos, ou com ajuda dos encarregados de educação conforme a idade, envio de aulas em vídeo com exemplificação de conteúdos, realização de trabalhos escritos e questionários online sobre uma modalidade, e trabalhos de grupo como elaboração da parte inicial (aquecimento) e final (alongamentos) da aula de Educação Física.

## **3. Estudo de Investigação**

### **3.1. Introdução**

As primeiras alusões ao MED surgem em 1982, quando Siedentop propôs a criação do *Sport Education*, na procura da contextualização da sua conceção de *Play Education* (educação lúdica), através da implementação de ambientes de prática propiciadores de experiências desportivas autênticas. Deste modo, pretendia de uma assentada resolver equívocos na relação da escola com o desporto. Embora não se circunscreva apenas ao ensino dos jogos, o MED constitui um modelo curricular que oferece um plano compreensivo e coerente para a renovação do ensino dos jogos na escola, preservando e reavivando o seu potencial educativo. Aposta na democratização e humanização do desporto, de forma a evitar os problemas associados a uma cultura desportiva caracterizada pelo elitismo e a iniquidade.

O MED, como refere Gomes (2012), comporta a inclusão de três eixos fundamentais que se reveem nos objetivos da reforma educativa da EF atual: o da competência desportiva, o da literacia desportiva e o do entusiasmo pelo desporto, sendo o seu propósito formar a pessoa desportivamente competente, desportivamente culta e desportivamente entusiasta.

Competente, quer dizer que domina as habilidades de forma a poder participar no jogo de um modo satisfatório e que conhece, compreende e adota um comportamento tático apropriado ao nível de jogo praticado. Baseia-se na assunção de que o desempenho competente se relaciona mais com os conteúdos táticos, os jogos modificados e as progressões de jogos do que com o desenvolvimento das habilidades isoladas.

Culto, expressa que conhece e valoriza as tradições e os rituais associados ao desporto e que distingue a boa da má prática desportiva. Entusiasta, quer dizer que a prática do desporto o atrai e que é um promotor da qualidade e um defensor da autenticidade da prática desportiva. A importância da ênfase do entusiasmo pela prática fundamenta-se no entendimento de que os níveis de motivação das crianças para a prática desportiva podem ser incrementados quando as componentes afetivas e sociais são

expressivamente consideradas, enquanto conteúdo curricular da disciplina de educação física.

Constantino (2014), citando Metzler (1999), menciona as cinco características que julga serem o segredo para o sucesso da aplicação deste modelo: a época desportiva, a filiação, a competição formal, a festividade e os eventos culminantes.

As épocas desportivas substituem as unidades didáticas de curta duração, porquanto o autor argumenta a insuficiência temporal destas, para a consolidação das aprendizagens. A filiação promove a integração, no imediato, dos alunos em equipas e, conseqüentemente, o desenvolvimento do sentimento de pertença ao grupo, onde a variedade de papéis assumida pelos alunos na constituição das equipas (jogadores, árbitros, jornalistas, dirigentes, etc.) evidencia uma redefinição dos papéis do professor e dos alunos. A competição é uma ferramenta educacional, é inclusivo: todos possuem, pelo menos, duas funções e participam ativamente nas atividades durante toda a época desportiva, os alunos são importantes e valorizados aquando da determinação do contexto e estrutura da aula, podem e devem ser utilizadas formas reduzidas e simplificadas de uma modalidade (com um regulamento adaptado), ao ter lugar na escola, a responsabilidade de orientar as aulas pelos objetivos de aprendizagem, é do professor, não existindo, à partida, prioridades contraditórias.

Segundo Stockly (2008), fundamentando-se em Siedentop (1992), com este modelo de ensino, os alunos aprendem mais e melhor, contribuindo para uma pedagogia da EF de qualidade. As aulas adquirem um formato de uma época desportiva próxima do que ocorre num clube desportivo. Ou seja, há uma fase dedicada à pré-época, a fase de preparação, depois a fase da época desportiva, em que ocorrem os jogos/competições da temporada e, por fim, ocorre o torneio final, designado por evento.

Este modelo procura transformar a prática da EF em experiências desportivas autênticas para os alunos através dos seguintes objetivos: socializar através do desporto; envolver ativamente o jovem na organização das atividades, transformar unidades didáticas em épocas desportivas de forma a aumentar a literacia desportiva, proporcionar momentos festivos, entusiasmantes e desenvolver o sentido de afiliação e o trabalho de equipa.

São várias as experiências realizadas em todo o mundo, salientando a sua expansão na Nova Zelândia, na Austrália, na Inglaterra, Irlanda, Hong Kong, na Grécia, e na Rússia e mais recentemente em Portugal, como são os exemplos apresentados por Graça &

Mesquita (2007), Coelho (2011), Pereira (2012), Lucas, Pereira & Monteiro (2012) ou Constantino (2014), entre outros.

Para Graça & Mesquita (2007), o MED distingue-se de outros métodos mais usuais pela *“sua preocupação extrema em diminuir os fatores de exclusão, lutando por harmonizar a competição com a inclusão, por equilibrar a oportunidade de participação e por evitar que a participação se reduza ao desempenho de papéis menores por parte dos alunos menos dotados... são criados os pressupostos para que o aluno se sinta confiante, o que, conseqüentemente, se reflete no gosto pela prática.”* Os mesmos autores investigaram acerca do impacto que o MED tem nas aquisições dos alunos a nível cognitivo, da ação tática e técnica, para além das aquisições pessoais e socio afetivas. Defendem ainda que, *“a filiação e a responsabilidade conferida aos alunos na tomada de decisões é o fator que mais contribui para o incremento do entusiasmo durante a prática desportiva.”*

Coelho (2011), num estudo realizado sobre a aplicação do MED no ensino do Atletismo, constata que a motivação e o entusiasmo são as características do modelo mais referenciadas pelos alunos, quando questionados. O mesmo autor, corroborando Siedentop (1994), refere que o MED proporciona vivências pedagógicas desportivas reais, em contexto de aulas de EF, potenciando o desenvolvimento de aquisições por parte dos alunos que os tornam mais conhecedores dos desportos, de uma forma mais envolvente e motivadora.

Pereira (2012), sustentando-se em Mesquita (2012), diz-nos que, para se dar uma resposta que tenha em conta as características de cada aluno, é necessário recorrer a estratégias metodológicas impulsionadoras de uma prática equitativa em termos de género e de performance.

Lucas, Pereira & Monteiro (2012), sugerem que os professores de EF precisam encontrar outras formas de lecionar no sentido de proporcionar aos alunos aulas inclusivas, motivadoras, criativas, que promovam a autonomia, responsabilidade, cooperação e igualdade de oportunidades a todos elementos da turma. Através de uma pedagogia encorajadora, e que fomente a participação de todos, as escolas promovem uma cultura do esforço, do empenho e cooperação na tentativa de se minimizarem os comportamentos desajustados, de desinteresse e de individualismo. Cabe ao professor atuar adequadamente, e na hora certa, organizando um ambiente motivador que encoraje os alunos a participarem ativamente nas tarefas, promovendo desta forma um ambiente propício ao processo ensino – aprendizagem.

Constantino (2014) conclui no seu estudo que não basta aplicar as características do modelo, é necessário adequá-lo ao nosso contexto, pois corremos o risco de transformar a aula num recreio supervisionado bem organizado e defende que o MED transformou alunos passivos em alunos ativos, refletindo-se na autonomia da equipa.

Partindo deste enquadramento teórico, a aplicação deste modelo constituiu-se como um dos grandes desafios para o ano letivo 2019\2020, visando com a sua operacionalização contrariar alguns indicadores registados em anos anteriores, no que se refere à existência de comportamentos desviantes, pouca motivação para a prática de atividade física e baixos índices de envolvimento dos alunos nas atividades da comunidade escolar, nomeadamente em eventos relacionados com a EF.

Neste sentido, e como o objetivo era também colocar o aluno no centro do processo educativo, surgiu a necessidade de criar e implementar estratégias para tal sendo que a introdução do MED pareceu-nos uma opção válida dadas as suas principais características, pelo que o procurámos implementar e avaliar considerando também a necessidade de conhecer a perceção dos alunos sobre este Modelo.

### **3.2. Metodologia**

A intenção de aplicar o MED nas aulas de EF visou potenciar, de uma forma inovadora, uma maneira diferente de ensinar e aprender as modalidades que constituem os programas nacionais da disciplina. Este modelo de ensino\aprendizagem assentou num ensino das unidades didáticas\módulos, mais próximo da realidade dos desportos federados, com o intuito de promover, num ambiente mais contextualizado, um maior envolvimento por parte de todos os alunos, tornando-os agentes proativos em todo o processo de ensino\aprendizagem, potenciando a aquisição de várias competências e valores, nomeadamente a cooperação, disciplina, superação, socialização, respeito, competências a nível da organização de eventos, entre outras e, em paralelo, o desenvolvimento das capacidades motoras.

Foi decidido avançar com esta estratégia nesta turma em específico, pois os níveis de motivação para a prática eram reduzidos, bem como, a existência de comportamentos desviantes e pouco envolvimento dos alunos em atividades promovidas pela escola, nomeadamente eventos relacionados com a EF. Essas conclusões foram retiradas da

conjugação de informação do questionário sobre motivação para a atividade física, da ficha do aluno, do teste sociométrico e do teste *como sou eu* (anexos 13, 14, 15 e 16).

Começamos então, por definir as linhas gerais que ajudaram a orientar e estruturar todo o trabalho:

**Objetivo:** Conhecer a perceção dos alunos sobre os efeitos da aplicação do MED nas aulas de EF da turma do 3º ano de Restauração;

**Metodologia:** Quantitativa;

**Amostra:** 20 alunos de uma turma do 12º ano;

**Procedimentos:** 1ª Fase - Recolha dados e 2ª Fase - Aplicação do Questionário;

**Tratamento dos Dados:** Análise documental / Análise de conteúdo.

### 3.2.1. Participantes

A caracterização da turma assenta nos seguintes parâmetros:

- Número de alunos;
- Género;
- Idade;
- Níveis de Desempenho;
- Conhecimentos e Competências na Modalidade Específica.

Os alunos pertencem a uma das turmas do 12º ano, constituída por vinte elementos, treze rapazes e sete raparigas, com idades compreendidas entre os 18 e os 21 anos.

No início do ano letivo, através da aplicação de um questionário (Anexo 19), procuramos caracterizar a turma em relação ao desporto e atividade física. De uma forma geral, quase todos os alunos tiveram antecedentes desportivos. Cerca de 30% dos alunos já havia praticado desporto federado em clubes, 40% praticaram desporto escolar e 20%

praticaram em ginásios. Um dado preocupante foi concluir que a maioria dos alunos já não pratica desporto ou qualquer atividade física (80%).

Aquando da avaliação inicial, foi possível aferir que a maioria dos alunos se encontravam no nível introdutório (50%) e elementar (35%) e apenas uma pequena percentagem (15%) se encontrava no nível avançado. O nível de experiência e conhecimentos na modalidade de Andebol foi aferido através de um questionário na plataforma *Microsoft Forms* (anexo 18), do qual resultou uma avaliação de 68 valores, numa escala de 0 a 100.

### 3.2.2 Instrumento e Procedimentos

#### A Implementação do MED

Ao implementar o MED pela primeira vez, pretendeu-se fazê-lo com uma atividade popular e conhecida por parte dos alunos e professores de forma a ser mais fácil o envolvimento e afinidade com as matérias de aprendizagem. Tendo em conta essa premissa, a modalidade escolhida foi o Andebol que possibilita um equilíbrio de participação para ambos os géneros. Outro aspeto que foi tido em consideração, foi a diminuição da presença e controlo do professor junto dos grupos de alunos que poderia apresentar maior potencial de conflitos interpessoal. Nesse aspeto a escolha foi distribuir os elementos pelas equipas, de forma a minimizar essas possíveis consequências. No decorrer do ano letivo houve necessidade de realizar algumas adaptações, nomeadamente recorrer, em alguns momentos, ao método de instrução direta.

A principal fonte de recolha de informação foi o questionário (anexo 12), mas a aferição presencial e os indicadores que os alunos vão transmitindo ao longo do processo foram mais valias imprescindíveis e de enorme valor. Ao longo do processo de implementação foram verificados e analisados alguns indicadores como perceções, estratégias e dificuldades nas aprendizagens dos alunos e relação com a prática, motivação, socialização e autonomia.

Contudo, para o alcance destes objetivos propostos, existiram dificuldades ao longo deste processo do qual foi necessário encontrar estratégias de adaptação do MED ao nosso contexto específico. As dificuldades iniciais estão associadas à realização dos

questionários. Foi necessário ajustar o método de recolha da informação, pois, dadas as circunstâncias do confinamento, foi necessário de recorrer ao questionário online, sendo que estava prevista a realização de uma entrevista. A tipologia de questões era de resposta aberta, mas optamos por questões de resposta fechada. Outra das dificuldades, que trataremos posteriormente na reflexão final, teve a ver com a avaliação, onde, muitas vezes sentimos necessidade de alterar os padrões pré-definidos para que pudéssemos avaliar os alunos segundo as potencialidades do MED.

Conceitos como autonomia, responsabilidade, liderança, capacidade de adaptação considerados muito importantes, não estão refletidos nas avaliações formais e, no fundo, são as características a desenvolver quando se recorre a este método.

A “época desportiva” constituiu-se em 16 blocos de sessenta minutos. Começamos por realizar a avaliação inicial dos alunos, bem como, aferir o nível de conhecimento através do questionário específico de Andebol (Anexo 18), o que permitiu constituir quatro equipas heterogéneas de cinco elementos, onde cada uma teve como função escolher a sua “cor”, o “grito de guerra”, o seu “símbolo” e a sua “celebração de cada golo/ponto”. Esta escolha é de enorme importância para fomentar desde logo o espírito de equipa e a coesão entre todos os elementos. Nesta fase, a intervenção do professor foi no sentido de assegurar algum equilíbrio na distribuição dos elementos, de forma a precaver que os alunos de nível avançado não ficassem todos na mesma equipa.

Seguidamente, dentro de cada uma das equipas os alunos escolheram as diferentes funções a exercer, sendo que, a mesma foi da exclusiva responsabilidade das equipas com o apoio do professor, procurando influenciar a escolha do elemento que iria desempenhar as funções de treinador, pois deveria recair em alguém calmo, que conseguisse explicar de forma clara e paciente os diversos exercícios, capaz de ajudar, apoiar e incentivar os colegas. Todas as outras funções foram escolhidas pelo grupo.

Na fase inicial da época, foram assim dedicados quatro blocos para a pré-época, onde todas as atividades das aulas foram orientadas pelo professor, onde os conteúdos lecionados teriam depois de ser aplicados na situação de competição. Sentimos a necessidade de focar aspetos estruturantes como os gestos técnicos base, as principais regras, as formas jogadas e o jogo formal. Essa necessidade adveio da constatação da existência de um número significativo de alunos num nível principiante. Durante este período, os alunos ultimaram todos os detalhes referentes à filiação das suas equipas, de modo a que todos os aspetos estivessem prontos para o início oficial da época desportiva.

Na fase da “época desportiva”, todas as rotinas estavam pré-definidas, e cada equipa sabia o seu calendário de jogos, os horários e o espaço a utilizar. O “preparador físico” era o responsável pelo aquecimento da sua equipa, tendo um tempo estipulado para o efeito. Foi interessante verificar a entre ajuda nesta fase, pois existia troca de ideias sobre a melhor forma de criar alguma variabilidade nos exercícios de aquecimento. De seguida, o “treinador” tinha um tempo para falar com os seus jogadores, definir estratégias, objetivos e formas de abordar o processo competitivo. Também aqui, em alguns casos, notou-se a necessidade de auxílio do aluno com essas funções, que em algumas vezes, foi dado pelo professor e noutras por elementos da equipa de nível avançado. Por fim, o “capitão” de cada equipa tinha como função escolher o campo ou bola, dando-se início ao jogo.

O professor quer nos intervalos dos jogos, quer em momentos específicos, confrontava cada um dos elementos com questões de acordo com o nível de aptidão dos alunos, acerca do cumprimento das suas funções ou das vivências que iam acontecendo. Era também partilhado o feedback aos alunos de acordo com as suas funções.

Um dos pontos diferenciadores foi o fato de ter sido criada uma tabela classificativa que era influenciada por vários critérios, onde não só os resultados dos jogos contribuíam para pontuar, mas também indicadores como o *Fair-Play*, o trabalho de equipa, qualidade do grito, a escolha e utilização de equipamento comum, o número de faltas presenciais e a pontualidade. Cada vitória somava um total de três pontos, o empate dois e a derrota 1 ponto. Por cada item de avaliação cumprido era adicionado uma majoração de 0,5 pontos. Importa referir que, a atribuição dos pontos referentes ao *Fair-Play* e à qualidade do grito, eram atribuídas pelo aluno com a função de “jornalista”.

No último bloco dedicado ao MED estava previsto realizar o evento culminante, com a entrega dos diversos prémios (vencedores, *fair-play*), marcado pela festividade com a presença de todos os alunos e professores da escola. A ideia seria realizar uma fase final com todas as equipas, num espaço diferente condizente com um jogo formal, e estava prevista a presença de elementos da Associação de Andebol de Viseu que iriam assistir ao evento e aproveitavam para promover a modalidade junto dos alunos das outras turmas, através do Projeto Andebol na Escola. Este momento não foi realizado devido à pandemia Covid-19.

Como o objetivo principal era tirar partido das potencialidades do MED, destacam-se como aspetos bastante positivos, a responsabilização dos alunos e a importância de inseri-los em ações importantes na aula que fizeram o seu comportamento e a própria aula desenrolar-se com maior facilidade. Durante as 16 unidades do módulo percebemos, de

forma mais fidedigna, alguns aspetos do ato educativo, como seja, a importância do *Fair-Play*, do trabalho em grupo, que proporcionaram um envolvimento dos alunos nas atividades da aula. O fato de os alunos serem colocados a desempenhar tarefas de ensino e gestão, exigiu um maior comprometimento com o desenvolvimento das atividades o que se tornou positivo com a necessidade de ajuda para que os colegas menos aptos e com mais dificuldades de integração se sentissem úteis e tivessem uma tarefa atribuída, de acordo com as suas capacidades.

## A Elaboração e Aplicação do Questionário

Para que a reflexão acerca das vivências e significados atribuídos ao MED não ficasse apenas reduzida à percepção do professor, procurou-se auscultar as opiniões dos alunos, recorrendo à elaboração de um questionário no sentido de conhecer a sua apreciação relativamente à aplicação do MED. Na escolha do método de recolha de informação tivemos de adaptar ao contexto atual, pois a intenção seria recolher dados através de entrevista semiestruturada, mas, dadas as circunstâncias nomeadamente relacionadas com a pandemia Covid-19, que levou à suspensão das aulas presenciais, optamos pelo questionário com perguntas fechadas, deixando uma pergunta de resposta aberta no final, visando a sua implementação no contexto de confinamento vivido.

A estruturação do questionário teve como base os postulados do MED, nos seus propósitos e características, e foi desenvolvida para obter informações acerca da experiência na vivência enquanto alunos.

A categorização foi do tipo semântica e com categorias feitas à partida:

- 1) Características do MED;
- 2) Eficácia do MED;
- 3) Valências Pedagógicas do MED.

Após a seleção do tipo de questionário que mais se adequava ao estudo, esta teve de ser sujeita a alguns procedimentos para a sua validação antes de ser aplicada aos alunos. Este processo iniciou-se com a elaboração de um primeiro guião. De seguida, foi entregue ao orientador, que o apreciou e analisou, procedendo-se às alterações necessárias para chegar à versão final. Versão esta, que foi depois sujeita à análise e apreciação por dois peritos (Doutores em Educação Física e com experiência de mais de 20 anos no

Ensino da Educação Física) que apresentaram um conjunto de propostas de melhoria que foram aceites e integradas e das quais resultou a versão final do questionário.

O questionário ficou assim constituído por 14 questões, sendo a sua maioria de resposta fechada, de acordo com o que tinha sido delineado e tendo em conta os constrangimentos e as vicissitudes dos tempos atuais. Optamos por deixar uma pergunta de resposta aberta, para que os alunos pudessem fazer uma avaliação mais personalizada de todo o método, bem como, dar ao professor uma visão qualitativa da implementação do mesmo.

Após todos estes procedimentos o questionário em formato digital (elaborado na plataforma *Microsoft Forms*) foi enviado através da plataforma da Escola aos alunos da turma referida para seu preenchimento.

### 3.2.3. Análise e Tratamento dos Dados

Neste estudo, o tratamento utilizado para o questionário foi a análise de ocorrências visando determinar o interesse e opinião da fonte por diferentes situações e conteúdos. A hipótese implícita é a de que quanto maior for o interesse do emissor por uma dada matéria, maior será a frequência de ocorrência dos indicadores relativos à mesma. A investigação quantitativa consiste basicamente em encontrar relações entre variáveis e fazer descrições recorrendo ao tratamento estatístico de dados recolhidos.

O programa de recolha de dados e informação foi o *Microsoft Forms* que permitiu elaborar o questionário e fazê-lo chegar aos alunos mesmo em período de confinamento. Os dados foram depois exportados para o programa *Microsoft Excel*, o qual nos permitiu realizar a análise aos dados obtidos, bem como, a elaboração dos gráficos e análise estatística descritiva utilizada.

### 3.3. Resultados

Após a análise e tratamento dos resultados, apresentamos em seguida as respostas obtidas para as diversas questões colocadas.

#### 1. Idade

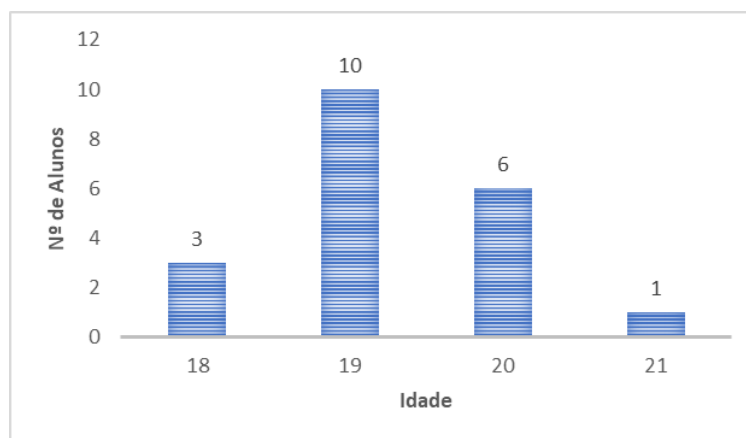


Figura 10. **Idade dos participantes**

Relativamente à idade dos alunos, destaca-se a maioria dos mesmos com 19 anos (10). Registaram-se ainda respostas de alunos com 18 anos (3) e outros com 21 (1). A idade média dos participantes é de 19,25 anos e o desvio padrão de 0,76.

## 2. Género

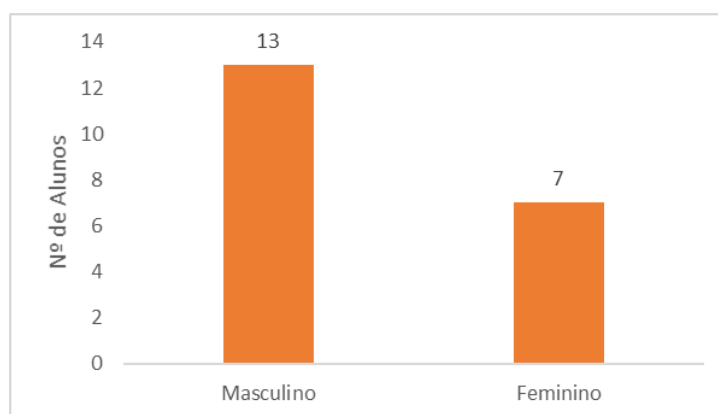


Figura 11. **Género dos participantes**

Na turma do 12º ano do 3º ano do Curso de Restauração existem 13 rapazes e 7 raparigas. É a única turma da escola onde existe prevalência do género masculino. A média de idades dos rapazes é de 19,3 anos e das raparigas é de 19,28.

3. *A utilização do Modelo de Educação Desportiva deu uma configuração distintas às aulas de Educação Física. Concordas?*

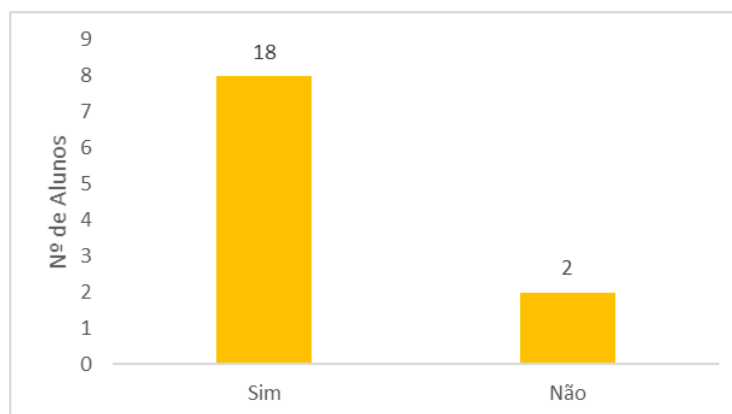


Figura 12. **Condordância dos participantes face à utilização do MED**

Na resposta à questão sobre se as aulas tiveram uma configuração diferente a grande maioria dos alunos (18) respondeu afirmativamente, o que demonstra que a mudança de método foi fortemente percecionada pelos alunos.

4. *Em termos de envolvimento nas aulas e tendo em conta anos anteriores, com que tipo de abordagem te identificas mais?*

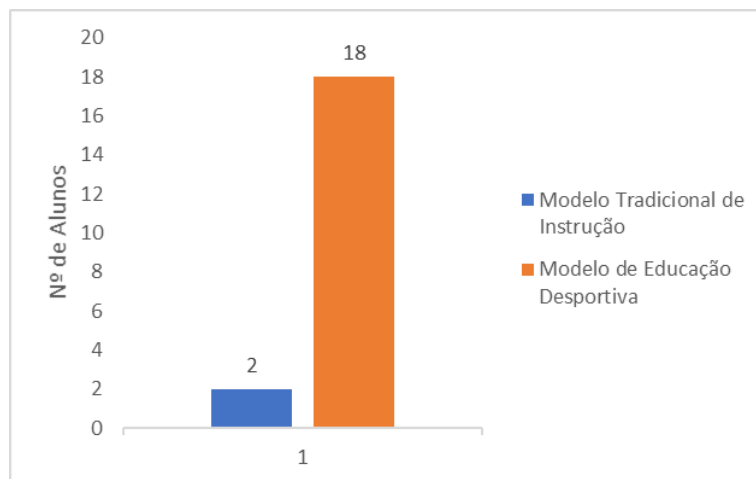


Figura 13. **Identificação dos participantes em relação ao Método Tradicional vs. MED**

Em relação ao nível de envolvimento dos alunos nas aulas com esta nova configuração, as respostas indicam que uma clara maioria (18) dos alunos se identifica mais com o MED.

5. *O que achaste sobre pertencer à mesma equipa ao longo das aulas? Quão importante foi a tua equipa para ti?*

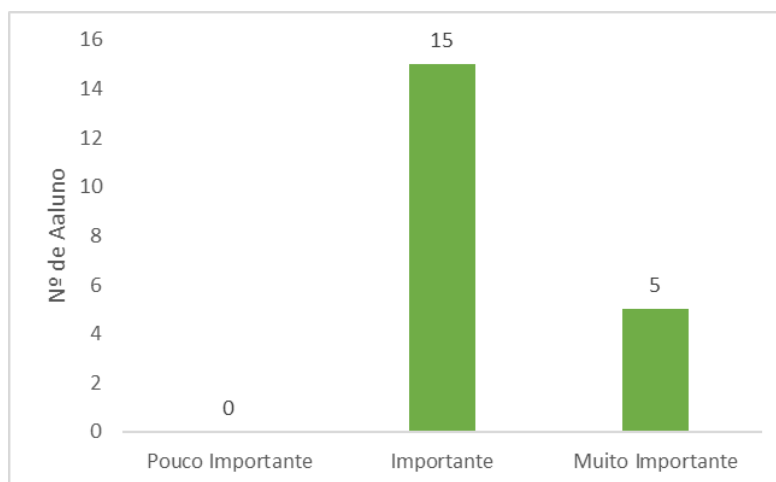


Figura14. **Importância da equipa para os participantes**

Da análise dos resultados resulta que apenas 5 alunos consideraram pertencer a uma equipa como muito importante e a maioria (15) considerou importante.

6. *Gostaste da fase de competição?*

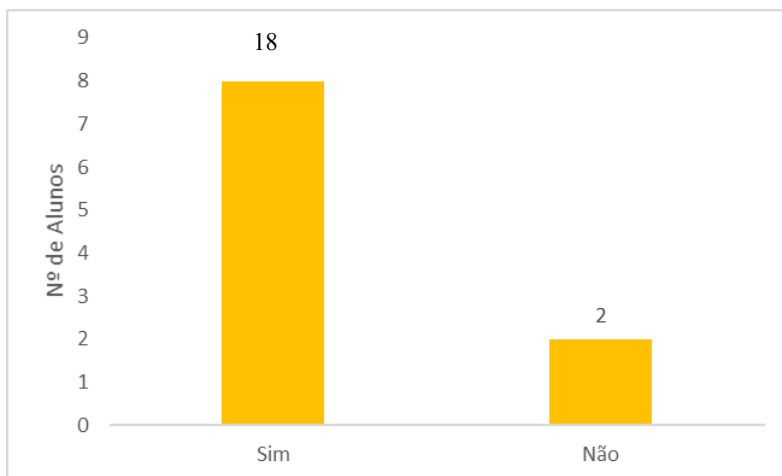


Figura 15. **Opinião sobre a fase competitiva do MED**

Quando questionados sobre a sua opinião sobre a fase competitiva do MED os alunos responderam maioritariamente (18) que gostaram da competição. Apenas 2 alunos referiram não ter gostado da fase competitiva.

7. *Sentiste-te mais responsável com a função de Treinador/Capitão?*

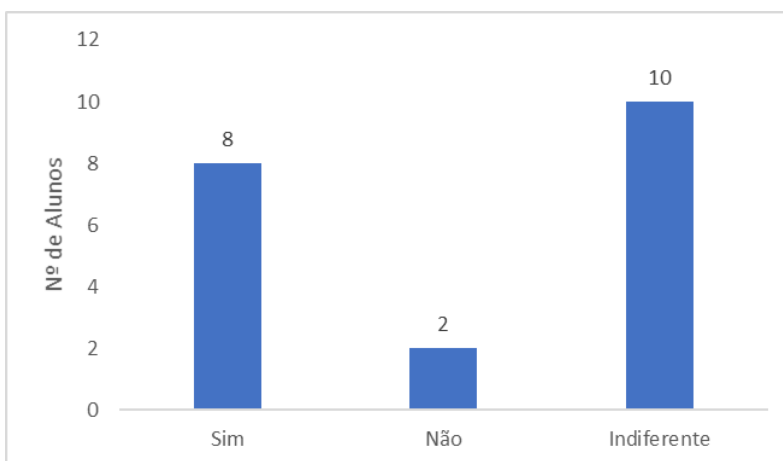


Figura 16. **Responsabilidade pela Função Específica**

A análise que se faz à questão da responsabilidade em relação às duas funções específicas de Treinador e Capitão é a de que, a grande maioria não experimentou

nenhuma delas. Assim resulta que 10 alunos responderam ser indiferente, 8 consideraram que sim e 2 consideraram que não.

8. *Procuraste informações relativamente à tua função na internet, TV, em livros?*

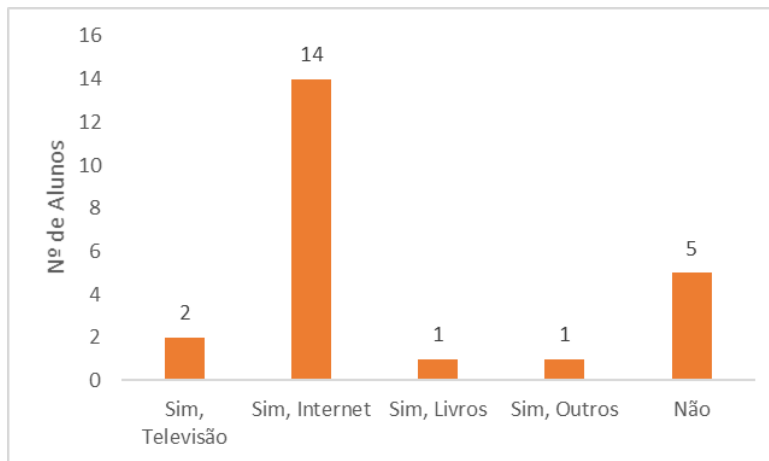


Figura 17. **Recolha de Informação Adicional**

De uma forma geral, os alunos procuraram informação adicional relativamente à sua função específica e também sobre a modalidade em geral. O nível de pesquisa centrou-se nas novas tecnologias, onde se destaca a busca de informação através da *internet*.

9. *A introdução deste Modelo aumentou o teu interesse e empenho nos conteúdos abordados nas aulas de Educação Física?*

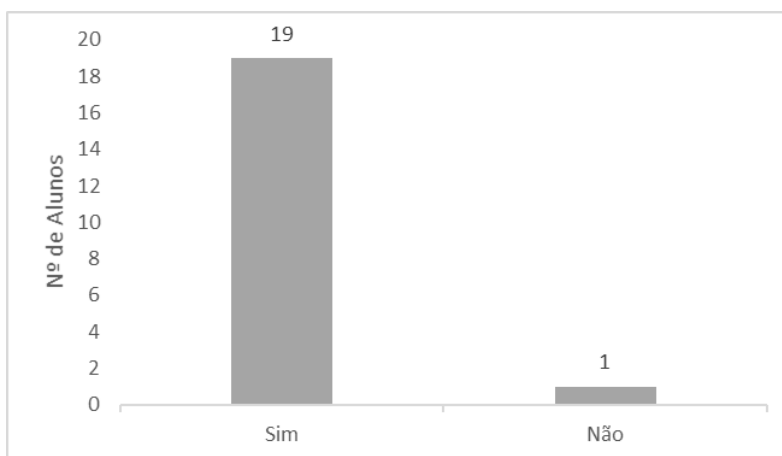


Figura 18. **Níveis de Interesse e Empenho nos conteúdos abordados**

A grande maioria dos alunos (19) confirma aquilo que foi a perceção do professor ao longo do módulo específico, mas também nos demais.

10. Na tua opinião este Modelo possibilitou igualdade de oportunidade a todos os elementos da turma?

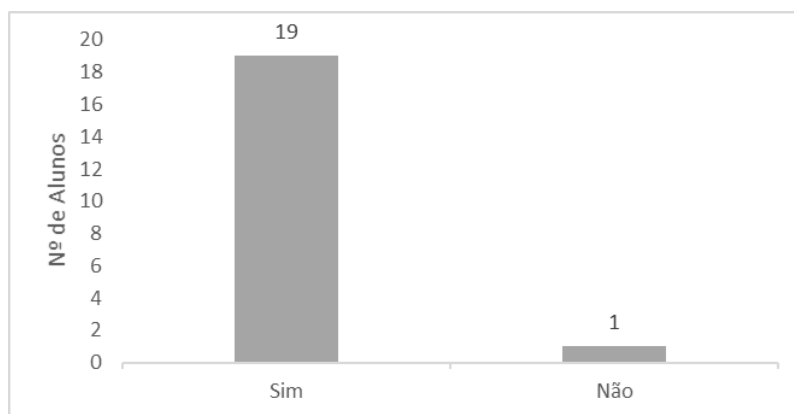


Figura 19. **Percepção dos participantes relativamente à Igualdade de Oportunidades**

Em relação à percepção dos participantes relativamente à Igualdade de Oportunidades, a grande maioria dos alunos (19) responde que o MED possibilitou uma integração globalizada.

11. Este Modelo aumentou o teu desempenho nas aulas de Educação Física?

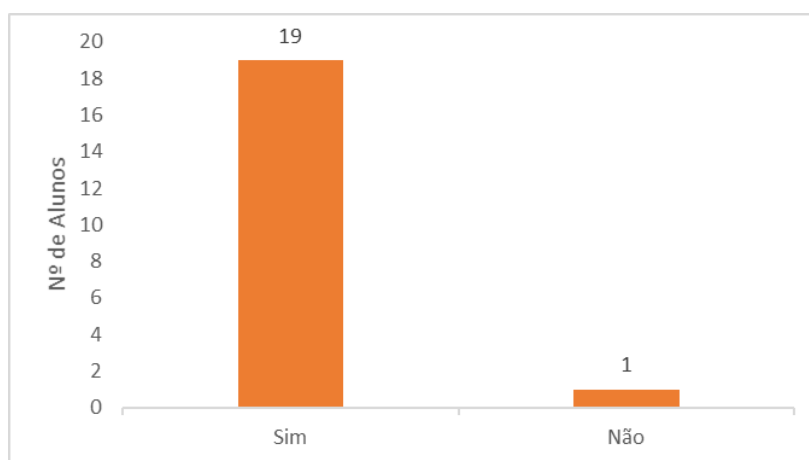


Figura 20. **Desempenho nas aulas de Educação Física**

Em termos de aquisição de competência, a avaliação dos alunos é eloquente, quase a totalidade da turma (19) refere que melhorou o seu desempenho.

12. *Este modelo aumentou a tua motivação para as aulas de Educação Física?*

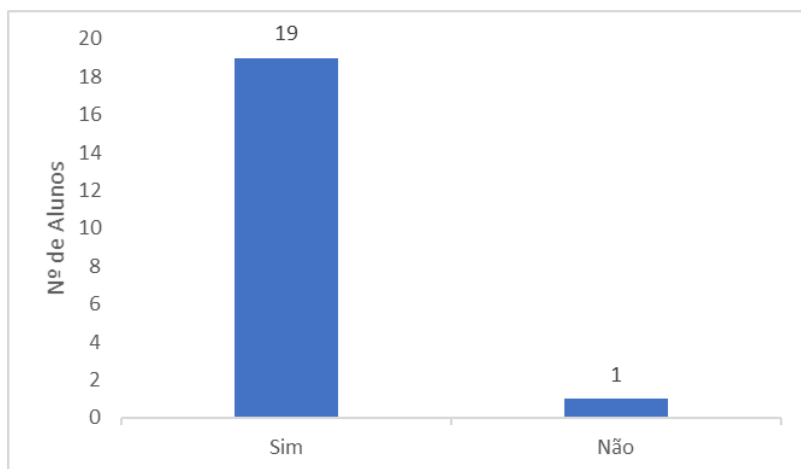


Figura 21. **Motivação dos participantes para as aulas de Educação Física**

A resposta dos alunos à questão sobre índices de motivação para as aulas de Educação Física foi bastante expressiva, sendo que 19 alunos referem um aumento significativo nos níveis motivacionais.

13. *Sentiste-te envolvido ativamente na organização das atividades?*

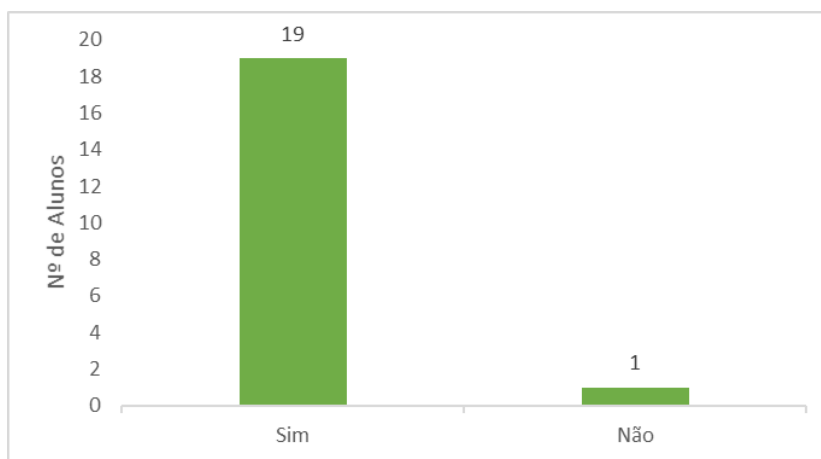


Figura 22. **Participação ativa nas Aulas de Educação Física**

Quando questionados sobre a sua participação nas aulas de EF, a resposta da grande maioria dos alunos(19) foi no sentido de confirmar um envolvimento mais ativo na dinâmica e organização das aulas.

14. *Quais as principais diferenças que sentiste relativamente a anos anteriores?*

Esta era uma pergunta de resposta aberta, onde os alunos poderiam descrever o que mais os marcou ao longo do módulo onde foi aplicado o MED. Este seria o formato que se queria privilegiar, mas, como já foi referido, foi necessário alterar o método de recolha da informação devido à pandemia Covid-19.

Em relação à pergunta de resposta aberta pretendia-se recolher opiniões fidedignas, onde a resposta não era orientada, deixando espaço ao aluno para se expressar. Verificamos que o modelo promoveu a aquisição de competências essenciais para a sua construção a nível pessoal e social.

Registamos algumas opiniões deixadas nesta última questão, as entendidas como as mais relevantes e que atestam as principais diferenças entre o MED e a instrução direta:

*“gosto mais deste tipo de aulas que tivemos este ano porque aprendemos como uma equipa verdadeira reage a tudo à sua volta. Quando via aquilo tudo na TV não percebia nada. Agora até percebo os árbitros quando são mal tratados”.*

*“O que aconteceu este ano permitiu-nos entrar mais nos temas que abordámos e, na verdade, obrigou-nos, entre aspas, a estar mais atentos e preocupados”*

*“Prefiro as aulas assim porque deu-nos mais motivação”*

*“trabalhamos mais em equipa, interagimos mais uns com os outros do que o habitual”*

### 3.4. Discussão dos Resultados

Este estudo teve como propósito conferir o real contributo da aplicação do MED no desenvolvimento na aprendizagem dos alunos, aferindo acerca das aprendizagens, socialização, motivação, relação com a prática, autonomia e do desenvolvimento pessoal, numa turma com algumas especificidades como comportamentos desviantes, pouca motivação para a prática e pouco envolvimento nas atividades promovidas pela escola. Com base na percepção do professor e na opinião dos alunos, pretendíamos inferir os efeitos da sua aplicação, e se esta resume em si um veículo transformador para uma nova conceção da EF.

De uma forma geral, a percepção relativa aos efeitos do MED apontou para uma maior motivação geral para a prática, melhores resultados ao nível das aprendizagens e maior integração de todos os alunos. Destacamos também, a necessidade de estabelecer regras, rotinas, diferentes estratégias de ensino, incluindo o modelo de instrução direta, o ensino de pares e a adoção de mecanismos de resolução de conflitos, para assim, os alunos se sentirem preparados para desempenhar as diversas funções.

As conclusões globais do estudo vão ao encontro do que constataram Hastie & Trost (2002) que analisaram as principais características do modelo e concluíram que é evidente uma participação entusiasta dos alunos evidenciado na realização de um trabalho mais aplicado, genuíno e motivante. O fato de os alunos serem colocados a desempenhar tarefas de ensino, gestão, apoio, logística e publicitação exigiu um maior comprometimento com o desenvolvimento das atividades o que se tornou bastante positivo, apesar dos resultados à pergunta de se sentiram mais responsáveis com que direcionava para as funções específicas de treinador e de capitão de equipa. Como a pergunta foi direcionada apenas para estas duas funções resulta que a maioria dos alunos registasse que essas funções lhe foram indiferentes (50%), pois acabaram por não ter essa oportunidade. Ainda assim, é de salientar que um número significativo de alunos teve a oportunidade, de alguma forma, de estimular a capacidade de liderança.

Outra das conclusões que Hastie & Trost (2002) assinalam é a preferência do MED sobre o modelo de instrução e o aumento das habilidades de liderança, o *fair-play*, trabalho em equipa e trabalho administrativo. Em relação ao nível de envolvimento dos alunos nas aulas com esta nova configuração, as respostas indicam que uma clara maioria

(18) dos alunos se identificam mais com o MED, visto que têm uma participação mais ativa, estão envolvidos no processo de ensino aprendizagem e têm maiores responsabilidades em todo o processo.

Hastie (1996) analisou a influência do MED na mudança de comportamentos e atitudes dos alunos e concluiu que os alunos demonstraram elevados níveis de comprometimento com o jogo, demonstram gostar das tarefas de gestão e administração das atividades e referem preferir os colegas treinadores às instruções do professor. Nesse sentido, a análise que se faz à questão da responsabilidade em relação às duas funções específicas de Treinador e Capitão é a de que a maioria não experimentou nenhuma delas, o que acaba por ser natural, pois, são funções com determinadas especificidades e nem todos os alunos têm características de personalidade que lhes permitam o seu desempenho.

Quanto à opinião dos alunos sobre se utilização do MED deu uma configuração distintas às aulas de EF conclui-se que a grande maioria dos alunos (90%) considera que o Modelo trouxe uma nova forma de abordar as matérias. Em relação ao nível de envolvimento com esta nova configuração, as respostas indicam que uma clara maioria (18) dos alunos se identificam mais com o MED, visto que têm uma participação mais ativa, estão envolvidos no processo de ensino aprendizagem e têm maiores responsabilidades em todo o processo.

Hastie (1998) avaliou a eficácia da educação desportiva como ferramenta para o desenvolvimento de competências no jogo e conclui que os alunos mostraram ser mais competentes nas ações de jogo, gostam de aprender com os pares, que existe uma igualdade de oportunidades a todos os participantes e notou-se uma estimulação dos companheiros para obterem sucesso. No nosso estudo a envolvimento dos alunos na organização de atividades foi evidente, todos tiveram a oportunidade de dar o seu contributo de uma forma ativa, desde a organização da fase final, da publicitação, na angariação de equipamentos, entre outras.

Verificámos ainda que, o poder que a filiação em grupos duradouros exerce na motivação dos alunos no clima da aula, na participação e empenhamento das tarefas, na prossecução de objetivos de grupo, no desenvolvimento da cooperação e liderança e na inclusão dos alunos de menor nível de habilidade. Por isso, quando questionados sobre a importância de fazer parte de uma equipa ao longo das atividades, os alunos responderam que foi importante (75%) ou muito importante (25%). Essas características foram também abordadas por Sinelnikov & Hastie (2010) que avaliaram e descreveram o objetivo motivacional do MED ao longo de uma época.

Os resultados revelaram que os comportamentos dos professores foram mais orientados para a tarefa e menos para a performance, favorecendo assim, a motivação intrínseca dos estudantes. Todavia, verificou-se que os objetivos do clima motivacional poderão ser alcançados tanto com comportamentos direcionados para a tarefa como para a performance.

A questão da motivação era basilar, pois saber se a introdução do novo método iria aumentar os níveis de motivação dos alunos, iria definir se consideramos a estratégia como válida. A resposta dos alunos foi no sentido de demonstrarem mais motivação para as aulas de EF e, de uma forma geral, para a prática de atividade física. Também Coelho (2011), num estudo realizado sobre a aplicação do MED no ensino do Atletismo, constata que a motivação e o entusiasmo são as características do modelo mais referenciadas pelos alunos quando questionados.

Constantino (2014) conclui no seu estudo que foi confirmada a necessidade de criar contextos competitivos, que possibilitaram índices mais elevados de motivação dos alunos. Ainda assim, devemos estar atentos ao fato da sobrevalorização do resultado, que faz com que os alunos tendam a esquecer os comportamentos táticos abordados, procurando única e exclusivamente a vitória, sem um pensamento cognitivo enquadrado com os objetivos propostos. Isso poderia influenciar os resultados da pergunta, partindo do princípio de que os alunos com menos recursos não iriam gostar da componente competitiva do MED. Ainda assim, a grande maioria, 90%, refere que gostou da competição. Essa forma de avaliar a competição não está diretamente ligada às incidências do jogo, mas sim ao grau de satisfação por fazer parte da equipa, mesmo que noutras funções.

Para Graça & Mesquita (2007), o MED distingue-se de outros métodos mais usuais pela sua preocupação extrema em diminuir os fatores de exclusão, lutando por harmonizar a competição com a inclusão, por equilibrar a oportunidade de participação e por evitar que a participação se reduza ao desempenho de papéis menores por parte dos alunos menos dotados. São criados os pressupostos para que o aluno se sinta confiante, o que, conseqüentemente, se reflete no gosto pela prática. Essas conclusões são evidentes no nosso estudo na resposta a questão sobre a onde o fato de cada um dos alunos poder ajustar o seu contributo em função daquelas que são as suas melhores competências proporcionou um sentimento de igualdade de oportunidades generalizado. Assim, a grande maioria dos alunos (19) confirma essa tendência.

Palma, Pereira, & Valentini (2009) concluem que cabe ao professor atuar adequadamente, e na hora certa, organizando um ambiente motivador que encoraje os

alunos a participarem ativamente nas tarefas, promovendo, desta forma, um ambiente propício ao processo ensino – aprendizagem. A resposta a esta questão, no estudo, era de capital importância para aferir o grau de sucesso num dos objetivos a que nos propusemos, que era aumentar os níveis de empenho e interesse nas aulas de EF. A grande maioria dos alunos (19) confirma aquilo que foi a percepção do professor ao longo do módulo específico, mas também nos demais.

Garganta (2002) refere que proporcionar aos indivíduos situações semelhantes às que acontecem no contexto real de jogo, estamos a contribuir para um processo de ensino aprendizagem do jogo mais ajustado, mais motivante e mais interessante, o que traduz se em resultados mais eficazes no que respeita às aquisições. A aquisição de competências leva a uma melhoria no desempenho e nessa questão os alunos (95%) responderam que a introdução do MED melhorou a sua performance.

No último bloco de perguntas, que foi mais relacionado com o interesse, empenho, igualdade de oportunidades, desempenho motivação e envolvimento nas atividades as respostas foram claras e tiveram a mesma percentagem de aprovação (95%), mostrando aquilo que já foi referido anteriormente sobre os indicadores perceptíveis que favorecem quer a aquisição de conhecimentos e destrezas motoras, quer a forma como cada aluno se envolve na dinâmica das aulas. Também MacPhail et al (2008) referem que os alunos atribuíram ao MED uma forma mais agradável de terem aulas de EF, que incluía mais oportunidades para autonomia, afiliação, competição e mais percepção de aprendizagem.

Em relação à pergunta de resposta aberta onde se pretendiam opiniões fidedignas e onde a resposta não era orientada, foi possível aferir a opinião dos alunos. Verificamos que o modelo promoveu a aquisição de competências essenciais para a sua construção a nível pessoal e social. Nos relatos obtidos dos alunos, a autonomia, a responsabilidade e a cooperação, são conceitos comuns como valências pedagógicas do MED.

Os alunos afirmaram que existiu um maior empenho e envolvimento da sua parte e uma maior integração de todos, mesmo os menos aptos, o que concorre para aquilo que deve ser uma aula completa, com igualdade de oportunidades e exploração das capacidades individuais de cada um. Sabemos que, de uma forma geral, a tipologia de alunos da atualidade é caracterizada pelo pouco empenho e motivação que colocam na maioria das atividades e também pouco espírito de sacrifício e capacidade de superação. Este modelo permitiu estimular essas valências, pois dentro do grupo ninguém queria ficar para trás, todos queriam ser uteis e todos promoviam uma rivalidade saudável entre os grupos.

Estas conclusões estão em sintonia com o estudo de Constantino (2014) que refere que os alunos demonstraram, que gostaram mais deste modelo de ensino e também com os resultados do estudo de MacPhail et al (2008), demonstrando que, os alunos atribuíram ao MED uma forma mais agradável de terem aulas de EF, que incluía mais oportunidades para autonomia, afiliação, competição e mais percepção de aprendizagem.

Na opinião dos alunos, de uma forma geral, o modelo promoveu a aquisição de competências essenciais para a sua construção a nível pessoal e social. Destacam-se a autonomia, a responsabilidade e a cooperação como conceitos comuns e valências pedagógicas do MED. Acerca das suas vantagens de implementação, os alunos afirmaram que existiu um maior empenho e envolvimento da sua parte.

### 3.5. Conclusões

O estudo tinha como objetivo verificar o contributo da aplicação do MED no desenvolvimento na aprendizagem dos alunos, o seu impacto na socialização, motivação, relação com a prática, autonomia e do desenvolvimento pessoal, numa turma com algumas especificidades como comportamentos desviantes, pouca motivação para a prática e pouco envolvimento nas atividades promovidas pela escola.

Após uma análise cuidada da informação recolhida através os questionários e também da análise da perceção do professor ao longo de todo o processo, concluímos que, os alunos apontam o MED como um modelo enriquecedor na medida em que os coloca a assumir diferentes tarefas, dá-lhes uma autonomia controlada, proporciona-lhes responsabilidade, um bom e saudável espírito de equipa e deu a conhecer a toda a comunidade escolar uma nova experiência, num contexto que proporcionou motivação, entusiasmo e inclusão. Ao oferecer um plano compreensivo, coerente para a renovação do ensino dos jogos na escola, preservando e reavivando o seu potencial educativo conseguimos diminuir os fatores de exclusão, equilibrando as oportunidades de participação e evitando que a mesma se reduza ao desempenho de papéis menores por parte dos alunos menos dotados.

Destacamos as respostas dos alunos a questões fundamentais como se a introdução do novo método iria aumentar os níveis de motivação dos alunos, para que considerássemos a estratégia como válida. A resposta dos alunos foi no sentido de demonstrarem mais motivação para as aulas de EF e, de uma forma geral, para a prática de atividade física. Outra questão de primordial importância para aferir o grau de sucesso dos objetivos a que nos propusemos, que era aumentar os níveis de empenho e interesse nas aulas de EF e a grande maioria dos alunos conforma aquilo que foi a perceção do professor ao longo do módulo específico, mas também nos demais.

Em relação ao nível de envolvimento dos alunos nas aulas com esta nova configuração, as respostas indicam que uma clara maioria se identifica mais com o MED do que com o Método Tradicional, visto que têm uma participação mais ativa, estão envolvidos no processo de ensino aprendizagem e têm maiores responsabilidades em todo o processo.

A introdução do MED apontou alguns pontos positivos, que nos levarão com toda a certeza a estender a inclusão do MED em mais turmas da escola, e nesse sentido importa

referir que, se verificou uma redução do número de faltas, decorrente do interesse crescente demonstrado pelos alunos.

Relativamente às limitações do trabalho, salientamos o fato de na turma escolhida existirem níveis de desempenho diferentes, o que dificultou o início da pré-época, tendo sido dado um espaço inicial para a introdução à modalidade, numa aposta de dotar a globalidade da turma de ferramentas para poder participar ativamente. Deparámo-nos com situações em que nem sempre os elementos das equipas se encontram devidamente preparados para assumir as funções definidas com a devida eficiência e responsabilidade sendo necessário, em algumas situações, intervir e redefinir os papéis a desempenhar, evitando a ambiguidade e a desresponsabilização no desempenho das funções.

Registamos também, que o nível de entusiasmo foi apresentando algumas variações ao longo da sua aplicação, pois exigia que todos estivessem motivados da forma semelhante, para que o processo funcionasse. Bastava um elemento com maiores responsabilidades falhar, para que tudo o resto fosse comprometido. Tivemos de nos adaptar a essas falhas, pois, algumas delas aconteceram por imposição da dinâmica do curso, que solicitava que alguns alunos fossem dispensados por períodos curtos.

Após esta análise, temos algumas dúvidas que a introdução do MED em todos os módulos\UD fosse igualmente bem-sucedido, pois exige um nível de comprometimento e de responsabilidade que não sabemos se os alunos estariam preparados.

Para objeto de estudo futuro lançamos a problemática que aconteceu ao longo do processo que se prende com a avaliação dos alunos segundo o MED. Conceitos como autonomia, responsabilidade, liderança, capacidade de adaptação que consideramos muito importantes, deveriam estar refletidos nos parâmetros de avaliações de uma forma mais evidente. Achamos que a ponderação de cada parâmetro deveria ser repensada, sobretudo ao nível do ensino profissional, uma vez que, tem características diferentes do ensino regular, onde os aspetos da componente socio afetiva deveriam ser mais privilegiados, pois dotam os alunos de ferramentas essenciais para o ingresso no mercado de trabalho.

## 4. Conclusão Final

Sanches (1992) refere que o papel da reflexão na prática de formação representa finalidades emancipatórias que incidem sobre o saber contextual, utilizando métodos interpretativos e têm como tarefa reconstruir a experiência profissional. Desta forma, o processo autorreflexivo crítico pode fazer despontar uma outra compreensão da realidade escolar que pode conduzir a mudanças na forma de pensar e de agir profissional, podendo criar uma nova ordem pessoal, nas práticas profissionais. Todo este processo conduz a uma maior autonomia e desenvolvimento pessoal e profissional.

Este ano letivo, foi sempre orientado por um pensamento ativo sobre as ações reconhecendo que o saber próprio da profissão se sustenta em formação e informação atualizadas. É cada vez mais importante estarmos a par de todas as novas tendências e das novas tecnologias com o objetivo principal de ir de encontro aos interesses e motivações da tipologia de aluno da atualidade. Este tempo de confinamento obrigatório, obrigou a que todos os profissionais tivessem de adaptar o seu trabalho às contingências e fez com que fossemos obrigados a arranjar alternativas ao método habitual. Essa foi uma aprendizagem imprevista e uma boa base de reflexão para o futuro, que poderá ser já amanhã.

Ao sermos responsáveis pelo desenvolvimento dos alunos, a nossa meta passa por colocar todo o conhecimento adquirido em prática, refletir a ação e melhorar esse trabalho de forma positiva e responsável. Todo este percurso não deve ser efetuado de forma autónoma e isolada, requer o trabalho colaborativo da escola e seus intervenientes. Na nossa escola, essa é uma realidade cada vez mais evidente, procuramos envolver toda a comunidade escolar em pontos e temáticas que sejam comuns, com o objetivo de criar uma interligação entre disciplinas e, sobretudo, entre a sua componente teórica e a prática.

Essa nova tendência envolve muito trabalho e motivação e é de grande responsabilidade, de uma organização bem estruturada e objetivos bem delineados. É necessária grande dedicação, uma boa planificação, apontando sempre os objetivos do professor e dos alunos e ainda uma constante reflexão sobre a ação. Os pontos centrais deste percurso prendem-se com uma boa relação pedagógica com os alunos, o alcançar dos objetivos traçados e ainda o processo de avaliação das aprendizagens.

Como fica evidente ao longo do trabalho temos de estar preparados para um planeamento integral, flexível, adaptável, modificável e cooperativo, pois ao longo do ano somos colocados perante dificuldades que apelam à nossa capacidade de adaptação e temos de estar preparados para dar uma resposta em conformidade.

O mesmo também é válido para a relação professor aluno, temos de conhecer bem as características do escalão etário com que trabalhamos, sobretudo as suas motivações e a forma como se relacionam e como percecionam as hierarquias dentro da comunidade escolar. Uma boa base de reflexão futura também se centra nessa questão, deve ser o professor a adaptar-se ou devem ser os alunos a adaptarem-se ao professor?

Uma das aptidões que procuramos desenvolver até então é a reflexão, que obedece à capacidade constante de meditar sobre a prática, numa perspetiva de reformular os aspetos fundamentais do processo ensino aprendizagem. Deste modo, a maior mudança centrou-se na ponderação sobre o planeamento e sobre a ação, em dirigir os conteúdos e estratégias numa perspetiva de enquadramento com as necessidades dos alunos.

Assinalamos ainda, as vantagens de proporcionar um ambiente positivo, que favoreça e fomente o processo de ensino\aprendizagem, mas também que leve a que os alunos retirem prazer das atividades propostas e que as mesmas lhes sejam uteis no dia a dia, bem como o associar a prática de atividade física à saúde.

Esse fator foi determinante no sucesso das aulas à distância, onde foram criados desafios constantes, competições saudáveis entre os alunos, estímulos para melhorar os índices físicos de cada um e foi conseguido um nível de empenho bastante bom. Uma das grandes conclusões que se retira desta fase e que leva a uma constante reflexão, e a de que damos muita importância aos domínios motores e cognitivos e pouca ao domínio socio afetivo.

Outra das conclusões que se deve salientar é a evolução da apresentação das aulas, partindo de algumas premissas como o espaço disponível, as matérias a lecionar e a motivação dos alunos para a prática. Chegou-se à conclusão que seria mais vantajoso colocar ao dispor dos alunos aulas politemáticas, fazendo uma divisão das modalidades durante os 60 ou 120 minutos de aula, como forma de diversificar a o teórico/prático e proporcionar mais tempo de prática. Verificamos que os alunos se mantêm muito mais motivados em contexto de competição e menos motivados em exercícios analíticos.

Quanto à aplicação do MED numa das turmas da escola, possibilitou-nos uma visão mais alargada acerca da EF pois teve aplicabilidade e fiabilidade prática, pois

ofereceu um plano compreensivo e coerente para a renovação do ensino dos jogos desportivos coletivos, preservando e reavivando o seu potencial educativo, comportando a inclusão de três eixos fundamentais que se reveem nos objetivos da reforma educativa da EF atual: o da competência desportiva, o da literacia desportiva e o do entusiasmo pelo desporto, sendo o seu propósito formar a pessoa desportivamente competente, desportivamente culta e desportivamente entusiasta. Esse era o objetivo primordial, para além do ensino das técnicas, o foco passava por criar o gosto pela prática de atividade física, facilitar a aquisição de conhecimentos e envolver ativamente o aluno no processo de ensino aprendizagem.

Concluimos que o MED, ao basear-se na assunção de que o desempenho competente se relaciona mais com os conteúdos táticos, os jogos modificados e as progressões de jogos do que com o desenvolvimento das habilidades isoladas proporcionou a valorização das tradições e os rituais associados ao desporto e que distingue a boa da má prática desportiva e evidenciou que a prática do desporto é um promotor da qualidade e um facilitador da autenticidade da prática desportiva.

Também a ênfase do entusiasmo pela prática evidenciada fundamenta-se no entendimento de que os níveis de motivação dos alunos para a prática desportiva podem ser incrementados quando as componentes afetivas e sociais são expressivamente consideradas, enquanto conteúdo curricular da disciplina de EF.

As escolas necessitam de professores práticos - reflexivos que tenham como metas a busca do conhecimento e a ajuda constante no seu desenvolvimento, no sentido de melhorar a qualidade da educação e do ensino e no sentido do desenvolvimento pessoal e profissional. O professor prático – reflexivo deve apontar para a reflexão para o exame contínuo das consequências, esperadas ou não, para uma abertura, uma responsabilidade e uma sinceridade das suas ações, pensamentos e atitudes. Deve ainda fazer uma autoavaliação permanente.

## 5. Referências

Alarcão, I., Freitas, C., Ponte, J., Alarcão, J., & Tavares, J. (1997). *A formação de professores no Portugal de hoje*. Lisboa: Conselho de Reitores das Universidades Portuguesas.

Alarcão, I. (1996). *Formação Reflexiva de Professores - Estratégias de Supervisão*. Porto: Porto Editora.

Alves, A. (2010). *Relatório Final de Estágio – Mestrado em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário*. Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. (3<sup>a</sup> ed.). Lisboa: Livros Horizonte.

Bento, J. (2006). *O outro lado do Desporto*. Porto: Campo das Letras.

Brás, J., & Monteiro, J. (1998). A importância do grupo para o desenvolvimento da Educação Física. *Revista Horizonte*, 15(86). i-xii.

Coelho, I. (2011) *Aplicação do Modelo de Educação Desportiva no Atletismo*. Porto: Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Constantino, A. (2014). *Relatório de Estágio - Ano Letivo de 2013/2014*. Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Costa, C., Carvalho, L., Onofre, M., Diniz, J. & Pestana, C. (1996), *Formação de Professores em Educação Física: Conceções, Investigação, Prática*. Cruz Quebrada: Edições FMH.

Ferreira, C. (2009). *Apontamentos disciplina Didática em Educação Física da Licenciatura Motricidade Humana*. Almada: Instituto Jean Piaget.

Freixo, J. (2009). *Metodologia Científica – Fundamentos Métodos e Técnicas*. Lisboa: Instituto Piaget.

Garganta, J. (1998). O ensino dos jogos desportivos coletivos: Perspetivas e tendências. *Movimento*, 4(8). 19-27.

Garganta, J. (2002). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. *Revista Digital - EFDeportes*, 8(45). 1-15. Acedido em 28 Novembro de [www.efdeportes.com/efd45/ensino.htm](http://www.efdeportes.com/efd45/ensino.htm)

Graça, A. & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(3). 401-421.

Graça, A. & Mesquita, I. (2002). A investigação sobre o ensino dos jogos desportivos: ensinar e aprender as habilidades básicas do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2(5), 67-79.

Gomes, J. (2012). *Relatório Final de Prática de Ensino Supervisionada em Educação Física*. Viseu: Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares.

Gomes, M. (2004). *Planeamento em Educação Física – Comparação entre os Professores Principiantes e Professores Experientes*. Madeira: Universidade da Madeira.

Hastie, P. (1996). The participation and perceptions of girls within a unit of sport education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 17(2). 157-171.

Hastie, P. (1998). Skill and tactical development during a sport education season. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69(4), 368-379.

Hastie, P., Sinelnikov, O., Wallhead, T., & Layne, T. (2014). Perceived and actual motivational climate of a mastery-involving sport education season. *European Physical Education Review*, 20(2). 215-228.

Mawer, M. (1995). *The Effective Teaching of Physical Education*. New York: Longman.

Mesquita, I. (2012), *Desafios da educação física no novo século: entre a pedagogia do ensino e a pedagogia da aprendizagem*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Mesquita, I. & Graça, A. (2009). *Ensino dos Jogos Desportivos: concepções, modelos e avaliação*. Cruz Quebrada: Edições FMH.

Morouço, P., Marques, S., & Carvalho, M. (2008). *A influência da Educação Física na edificação dos valores nos jovens atuais*. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Ano 12 - Nº 118 - março de 2008.

Onofre, M. (1991). Elementos para a reflexão sobre Formação de Professores de Educação Física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 1. 75-95.

Palma, M., Pereira, B., & Valentini, N. (2009). Jogo com Orientação: Uma Proposta Metodológica Para a Educação Física Pré-Escolar. *Revista da Educação Física/UEM*, 20(4). 529-541.

Pereira, P. (2000). A planificação dos Professores de Educação Física: Alguns contributos para o seu estudo. *Edições Horizonte*, 16(92). 14-18.

Pereira, C. (2012). *Modelo de Educação Desportiva: da aprendizagem à aplicação*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Pina, M. (2002). Desporto Escolar – Estado atual e prospetiva. *Revista Horizonte*. XVII(101). I-VII.

Programa de Educação Física – (Reajustamento): 3º ciclo do ensino básico. Acedido em <http://www.cnapef.web.pt/>

Programa de Educação Física – 10º/11º/12º anos. Acedido em <http://www.cnapef.web.pt/>.

Regulamento Interno da Escola Profissional Profitecla, em [www.profitecla.pt](http://www.profitecla.pt).

Rolim, R. & Mesquita, I. (2007) *Subsídios para a aplicação do Modelo de Educação Desportiva no ensino do desporto nas aulas de educação física*. Porto: Faculdade Desporto, Universidade do Porto.

Rosado, A. (1998). *Nas Margens da Educação Física e Desporto*. Cruz Quebrada: Edições FMH.

Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). *Pedagogia do Desporto*. Cruz Quebrada: Edições FMH.

Siedentop, D., Mand, C., & Taggart, A. (1986). *Physical Education*. Ohio: Mayfield Publishing Company.

Siedentop, D. (1994). *Sport Education: Quality PE Through Positive Sport Experiences*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Siedentop, D. (1998). *Aprender a Enseñar la Educación Física*. Madrid: INDE.

Stockly, J. (2008) *Sport Education and the traditional unit approach: a comparison of student activity levels*. California: Sonoma State University.

Legislação:

- Decreto-Lei 74/2004;
- Decreto-Lei 95/96 de 26 de Agosto;
- Decreto-Lei 85/2009 de 27 de Agosto.

## **Anexos**



**ANEXO 2**  
**Plano Individual de Atividades no módulo de Atletismo da Escola Profissional Profitecla de Viseu**

	<b>Escola Profissional Profitecla</b> <b>Planificação Modular</b> <b>2019/2020</b>	Projeto Integrado <input type="checkbox"/>
Disciplina: Educação Física		
Curs. Operações Turísticas      Ano: 1º		Turma(s): OPT1911
Professor(a): Luís Filipe Cardoso da Fonseca		
Módulo (Nº e Título): 05 - Atletismo I		
<b><u>PROGRAMAÇÃO:</u></b>		
Tempos Previstos:		
Teóricas:		Visitas de estudo: 0h
Práticas: 4h		Atividades extra-letivas: 0h
Avaliação:		Total: 4h
Data de início (previsão): 08/01/2020		Data de conclusão (previsão): 29/01/2020
<b><u>OBJETIVOS ESSENCIAIS:</u></b>		
Identificação das regras básicas de cada especialidade Identificação dos recursos materiais e espaciais utilizados Reconhecimento das limitações individuais e gestão do esforço		
<b><u>RESUMO DOS CONTEÚDOS:</u></b>		
Corrida de resistência – realização de uma corrida contínua de 12 minutos.; corrida de velocidade – realização de uma corrida de 20 metros com blocos de partida e sem chegada. Corrida de estafetas – realização de uma corrida de 4 X 40 metros (recebe o testemunho e em movimento na zona de transmissão, entrega o testemunho com segurança e sem perda nítida de velocidade). Lançamento do peso – realização do lançamento do peso lateral parado.		
<b><u>ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS:</u></b>		
Exercitação das capacidades fisiológicas ao longo do ano letivo Exercitação de movimentos específicos isolados e capacidade de transfer para ambiente competitivo Registo, controlo e apresentação de resultados		
<b><u>RECURSOS:</u></b>		
Blocos de partida, Testemunhos, Peso e Disco		
<b><u>AVALIAÇÃO:</u></b>		
60% componente prática na avaliação visual do desempenho em situação práticas 40% avaliação contínua que contempla participação, comportamento, assiduidade e empenho do aluno		
<b><u>OBSERVAÇÕES:</u></b>		
Os alunos impossibilitados de realizar as aulas práticas, poderão substituir a componente prática por um trabalho de investigação e pesquisa sobre a modalidade. Essa impossibilidade deverá ser comprovada com atestado médico.		
Data: 30/10/19      O(A) PROFESSOR(A)		FINANCIADO POR: 

**ANEXO 3**  
Perfil de saída do Curso Técnico Profissional de Desporto do IEFP de Viseu

**PERFIL DE SAÍDA**

Colaborar na avaliação dos resultados das sessões de treino em função da sua adequação aos objetivos estabelecidos, sob supervisão de um técnico de grau superior.

Participar, sob supervisão de um técnico de grau superior, no planeamento e coadjuvar na implementação de atividades, individuais ou de grupo, de melhoria da aptidão física, no âmbito do treino desportivo.



Participar na conceção e implementação de programas de atividades físicas e desportivas em contexto de animação e de ocupação de tempos livres.

Coadjuvar o técnico superior no aconselhamento aos praticantes na adoção de hábitos saudáveis e de cuidados de higiene na sua vida quotidiana.



## Anexo 5

### Planificação Modular de Ginástica do 3º ano do curso de Restauração

	<b>Escola Profissional Profitecla</b> <b>Planificação Modular</b> <b>2019/2020</b>	Projeto Integrado <input type="checkbox"/>	
Disciplina:	Educação Física		
Cursc Restauração	Ano: 3º	Turma(s): RES1711	
Professor(a):	Luís Filipe Cardoso da Fonseca		
Módulo (Nº e Título)	13 - Ginástica III		
<b>PROGRAMAÇÃO:</b>			
Tempos Previstos:			
Teóricas:	1h	Visitas de estudo: 0h	
Práticas:	8h	Atividades extra-letivas: 0h	
Avaliação:	1h	Total: 10h	
Data de início (previsão)	13/01/2020	Data de conclusão (previsão)	10/02/2020
<b><u>OBJETIVOS ESSENCIAIS:</u></b>			
Identificar as principais características específicas de cada elemento ginástico Identificar Ginástica de Solo, Aparelhos e Acrobática Realizar com rigor técnico os elementos solicitados Identificar e realizar as respectivas ajudas na execução dos elementos			
<b><u>RESUMO DOS CONTEÚDOS:</u></b>			
<b>No solo:</b> Rolamento à frente(Engrupado, Pernas afastadas; Saltado); Rolamento à retaguarda(Engrupado; Pernas estendidas, Pernas afastadas); Apoio facial invertido(Cabeça, Mãos); Roda <b>Mini trampolim:</b> Salto a pés juntos em cima do trampolim; Salto em extensão Parado, realiza um rolamento para o colchão; Salto engrupado; Salto encarpado; Salto com ½ pirueta <b>Equilíbrio:</b> Avião <b>Flexibilidade:</b> Ponte; Rã; <b>EXTRA Mini trampolim:</b> Pirueta vertical; Salto de peixe			
<b><u>ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS:</u></b>			
Iniciação com as regras de segurança e adaptação aos recursos espaciais e materiais Reconhecimento das limitações individuais de cada um Sistematização dos exercícios para potenciar o desenvolvimento individual. Utilização de meios audiovisuais para consolidar a informação teórica			
<b><u>RECURSOS:</u></b>			
Colchões de queda, tapetes de ginástica e mini trampolim			
<b><u>AVALIAÇÃO:</u></b>			
60% componente prática na avaliação visual do desempenho em situação prática 40% avaliação contínua que contempla participação, comportamento, assiduidade e empenho do aluno			
<b><u>OBSERVAÇÕES:</u></b>			
Os alunos impossibilitados de realizar as aulas práticas, poderão substituir a componente prática por um trabalho de investigação e pesquisa sobre a modalidade. Essa impossibilidade deverá ser comprovada com atestado médico.			
Data: 30/10/19	O(A) PROFESSOR(A)	COFINANCIADO POR: 	

## **Anexo 6**

Exemplo dos objetivos gerais do módulo de Ginástica Localizada do Curso Técnico Profissional de Desporto do IEFP de Viseu

### **GINÁSTICA LOCALIZADA**

Aplicar as técnicas de progressão dos exercícios e as estratégias de correção da execução dos praticantes de ginástica localizada.

Planificar as aulas para cada tipo de atividade de ginástica localizada.

Aplicar os princípios do treino na aula de ginástica localizada.

Definir os conceitos básicos na organização do treino em ginástica localizada.

### **CARDIOFITNESS E MUSCULAÇÃO**




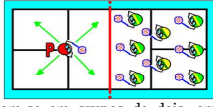

Identificar e aplicar os exercícios durante as sessões de acordo com o condicionamento cardiovascular, o condicionamento muscular (hipertrofia, resistência muscular), a flexibilidade e a composição corporal.

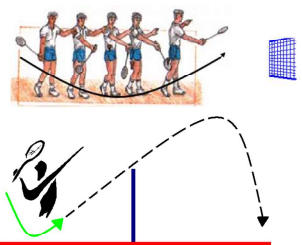
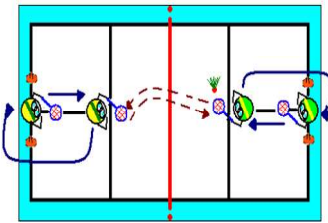
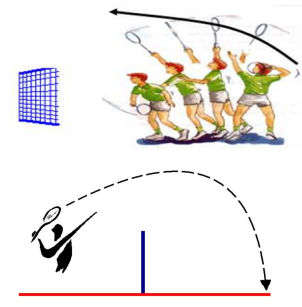
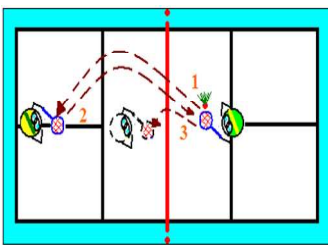
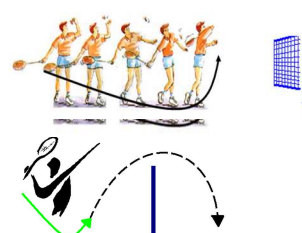
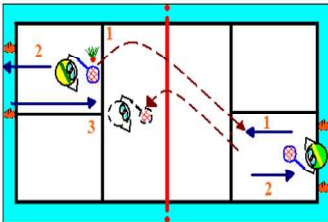
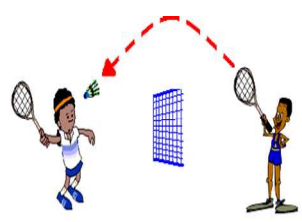
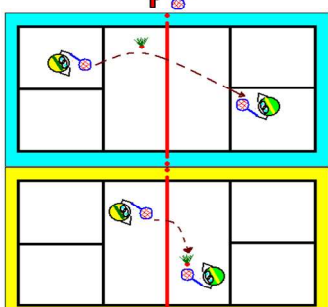
Aplicar as técnicas de progressão dos exercícios para alcançar as mudanças fisiológicas desejadas com a prática de cardiofitness e musculação.

Utilizar as máquinas de cardiofitness, as máquinas de musculação e os pesos livres, adaptando - os às características dos praticantes.

## Anexo 7 Plano de aula Tipo


<b>Ano Letivo:</b>	2019/20	<b>Período:</b>	1º			Módulo 14	<b>Badminton</b>
<b>Data:</b>	01/10/19	<b>Turma:</b>	3º RES	<b>Duração:</b>	90'	<b>Aula:</b>	<b>2 e 3</b>
<b>Hora:</b>	15:40	<b>Local:</b>	Pavilhão	<b>N.º alun. Previstos:</b>	20	<b>de um total de:</b>	<b>10</b>
<b>Função Didática:</b>	- Exercitação						
<b>Objetivo da Aula:</b>	- Iniciar a abordagem dos seguintes elementos técnicos: Posição Base; Pega da Raquete; Serviço Curto; Lob e Clear.						
<b>Recursos Materiais:</b>	- Raquetes; volantes, cones.						

Tarefas/ Situações de Aprendizagem	Organização	Objetivos Comportamentais/ Componentes Críticas
<p>☞ Verificação das presenças e conversa inicial com os alunos sobre os conteúdos e objectivos da aula.</p> <p>☞ <b>AQUECIMENTO GERAL:</b> Os alunos ocupam o espaço disponível, realizando os exercícios solicitados.</p>  <p>☞ <b>AQUECIMENTO ESPECÍFICO:</b> Os alunos ocupam o espaço disponível, cada um com um volante, toque curto e toque longo.</p> 	<p>☞ Os alunos dispõem-se meia-lua, de frente para o professor.</p>  <p>☞ Os alunos dispõem-se em xadrez de frente para o professor, afastados entre si.</p>  <p>☞ Organizam-se em grupos de dois, em cada área definida para o efeito.</p> 	<p>☞ O aluno escuta atentamente as explicações do professor e em caso de dúvida coloca as suas questões.</p> <p>☞ Os alunos realizam os exercícios propostos pelo professor</p> <p>☞ <b>Posição Base:</b> Pés afastados com distribuição do peso por ambos os apoios; Flexão das pernas; Ligeira inclinação do tronco em frente;</p> <p>☞ Activação morfológica, fisiológica e psicológica para a actividade a desenvolver.</p> <p>☞ <b>Pega da Raquete:</b> Colocar a raquete de modo a que faça um ângulo com o braço de aproximadamente 90º; Formar um "V" com o polegar e o indicador de modo a que fique alinhado com o bordo da cabeça da raquete; A mão deve poder movimentar-se da posição normal para a de flexão ou extensão.</p>


<p>☞ <b>Exercício 1:</b> Exercício 2+2, em que os alunos realizam Lob's sucessivos, durante o maior tempo possível.</p> 	<p>☞ Organizam-se cinco grupos de quatro alunos, dispoñdo-se dois a dois, na zona central do campo de badminton.</p> 	<p>☞ Cada grupo de quatro alunos, coopera entre si, tendo em vista realizar o maior número de lob's sucessivos. Após a realização do lob o aluno que o executou desloca-se para trás do seu colega, e assim sucessivamente.</p> <p>☞ <b>Lob:</b> Colocar o pé direito à frente (jogador destro), Bater de modo explosivo, à frente do corpo e abaixo da cintura, Imprimir ao volante uma trajectória ascendente, alta e profunda, de forma a que o volante caia perto da linha de fundo do campo adversário</p>
<p>☞ <b>Exercício 2:</b> Exercício 1+1, em que o aluno que efectua o deslocamento trás-frente, executa alternadamente o lob e o clear.</p> 	<p>☞ Organizam-se grupos de dois alunos, dispostos de frente a frente, na metade do campo de badminton respectiva.</p> 	<p>☞ Um dos alunos realiza um lob longo, sendo que o colega o devolve realizando um clear, seguindo-se um lob curto do primeiro elemento, e assim sucessivamente até o elemento que se encontra em deslocamento, não consiga devolver o volante devidamente, visando o desenvolvimento destes dois elementos técnicos em situação aproxima à de jogo formal.</p> <p>☞ <b>Clear:</b> Rodar os ombros e as pernas;; Bater de modo explosivo, por cima e à frente da cabeça, com extensão final do braço; Imprimir ao volante uma trajectória alta e longa de modo que caia perto da linha final do campo adversário</p>
<p>☞ <b>Exercício 3:</b> Exercício 1x1, em que um dos alunos realiza serviço curto e se desloca até à linha final, o colega avança e devolve realizando o lob, seguindo-se as acções de jogo normais, mas efectuando sempre o deslocamento trás-frente.</p> 	<p>☞ Organizam-se grupos de dois alunos, dispostos de frente a frente, na metade do campo de badminton respectiva.</p> 	<p>☞ O objectivo deste exercício passa essencialmente pela realização do serviço curto, seguindo-se a excitação das acções anteriormente exercitadas, ao mesmo tempo que desenvolvem uma exactidão dos deslocamentos mais adequados.</p> <p>☞ <b>Serviço Curto:</b> Coloca-se de lado e voltado diagonalmente para o adversário, Colocar o pé esquerdo à frente (jogadores destros), Segurar o volante pela cabeça entre o polegar e o indicador, com o braço flectido, Bloquear o pulso no final do batimento, Imprimir ao volante uma trajectória baixa e tensa.</p>
<p>☞ <b>Exercício 4:</b> Jogo 1x1.</p> 	<p>☞ Organizam-se grupos de dois alunos, dispostos de frente a frente, na metade do campo de badminton respectiva.</p> 	<p>☞ Os alunos aplicam em jogo os gestos técnicos exercitados ao longo da aula.</p>

☞ Os alunos realizam alguns exercícios que visam o relaxamento e retorno à calma.

☞ **Balanco final da aula e informações sobre a aula seguinte.**



☞ Os alunos dispõem-se em xadrez de frente para o professor, afastados entre si.



☞ Os alunos realizam os exercícios propostos pelo professor.

☞ O aluno escuta atentamente o professor e participa caso necessário ou pertinente.

**Anexo 8**  
Recursos Materiais

<b>Designação</b>	<b>Nº</b>	<b>Estado de conservação</b>
Bola de futebol	15	Bom
Bolas de Andebol	10	Razoável
Bolas de Basquetebol	12	Razoável
Aparelhagem e colunas	1	Bom
Volantes	20	Razoável
Raquetas Badminton	20	Bom
Redes Badminton	5	Bom
Colchões Ginástica	2	Bom
Colchões Individuais	20	Razoável
Trampolim	2	Bom
Colchão de Queda	1	Razoável
Banco sueco	1	Bom
Blocos de Partida	5	Razoável
Testemunhos	8	Bom
Sinalizadores pequenos	25	Bom
Sinalizadores médios	15	Bom
Coletes	5+5+5	Razoável
Arcos	12	Bom
Escada de Skipping	2	Bom
Barreiras Multisaltos	6	Bom
Estacas verticais	6	Razoável
Estacas Horizontais	8	Bom
Sacos de transporte de bolas	2	Razoável
Plataforma de equilíbrio	2	Bom
Kit motricidade	1	Bom

## Anexo 9

### Planificação de Atividades Interdisciplinares

Dia/Mês/Ano	Atividade	Objetivos	Área	Disciplina(s)	Nº de alunos envolvidos/ turma
Março 2020	Estudo Estatístico sobre “Hábitos de vida saudável”	-Elaboração e aplicação de um inquérito sobre hábitos de vida saudável aos alunos da Escola; - Realização de um estudo estatístico sobre os dados recolhidos; - Concluir sobre os hábitos de saúde dos alunos da Escola. - Apresentar os resultados aos alunos.	SC Científica	Matemática TIC Educação Física	OPT1911
Novembro e Dezembro de 2019	Recolha e análise estatística de dados biométricos dos alunos da escola	- Construção de tabelas para calcular dados biométricos como Índice de Massa Corporal (IMC), Frequência Cardíaca Máxima (FCM), entre outros; - Recolha e tratamento dos dados sobre os alunos da Escola;	SC Científica	Matemática TIC Educação Física	RES1911
Outubro de 2019	Elaboração de quadros competitivos para torneios	- Pesquisa sobre a construção de quadros competitivos utilizados em torneios; - Construção de quadros competitivos para aplicar nos torneios a serem desenvolvidos na Escola.	SC Científica	Matemática TIC Educação Física	RES1911 OPT1911

## Anexo 10

### Planificação de Atividades Complementares

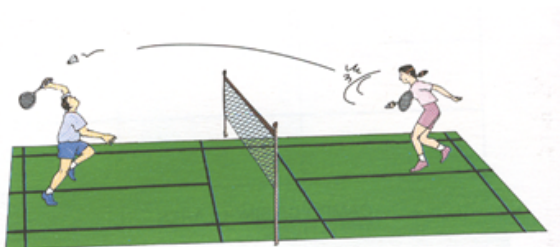
Atividades	Curso \ Disciplina	Objetivos	Data
Torneio de Futebol de 7 Inter Turmas	Educação Física	Fomentar a capacidade de organização Fomentar o espírito de equipa Fomentar os valores essenciais do desporto como o fair play, respeito, capacidade de superação e entre ajuda	2º Período
Torneio de Futebol de 7 Inter Escolas Profitecla	Educação Física	Fomentar a interação com alunos de outras instituições Fomentar os valores essenciais do desporto como o fair play, respeito, capacidade de superação e entre ajuda	3º Período
Semana da Nataçãõ	Educação Física	Proporcionar aos alunos uma atividade de carácter lúdico e de envolvimento físico e desenvolvimento motor muito completa Proporcionar uma pequena abordagem às técnicas de nado	2º Período
Semana do Desporto e Atividade Física	Educação Física	Envolvimento de toda a comunidade escolar em atividades organizadas pelos alunos e aulas de grupo organizadas pelo professor de Educação Física e	2º Período

		alunos	
Palestra com o tema alimentação e hábitos de vida saudáveis; Consequências do consumo de álcool e drogas	Educação Física	Envolvimento de toda a comunidade escolar numa temática transversal a todos os intervenientes Sensibilização de toda a comunidade escolar sobre as temáticas abordadas	3º Período
Palestra com o tema 1ºs Socorros – como atuar em caso de emergência	Educação Física	Sensibilização de toda a comunidade escolar sobre as temáticas abordadas	3º Período
Torneio de Ténis de Mesa Inter Turmas	Educação Física	Fomentar a capacidade de organização Fomentar o espírito de equipa Fomentar os valores essenciais do desporto como o fair play, respeito, capacidade de superação e entre ajuda	2º Período
Visita a Ginásio de Cardiofitness, Musculação e aulas de grupo	Educação Física	Proporcionar aos alunos a experimentação de atividades de ginásio e aulas de grupo. Sensibilizar para a importância da atividade física e estímulo para a criação de hábitos de vida saudáveis.	1º Período

ESCOLA PROFISSIONAL PROFITECLA

Viseu

# Unidade Didáctica de Badminton

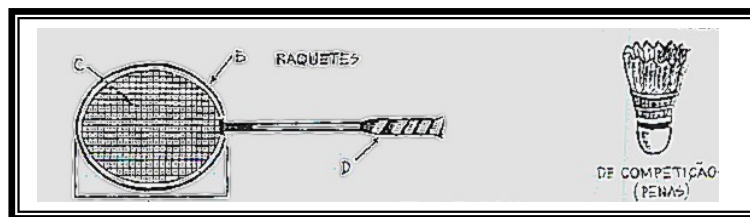


Objetivo do Jogo:

O objetivo do jogo é fazer passar o volante por cima da rede, respeitando as regras do jogo, fazendo tocar no campo do adversário - Ação ofensiva- e impedir que o volante toque no seu próprio campo - Ação defensiva.

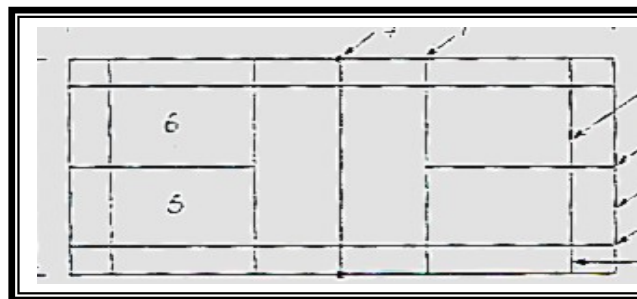
Material:

Para a prática da modalidade são necessárias raquetes e volante. O volante pode ser sintético ou de pluma, sendo a base recoberta de pele. A raqueta pode ser metálica ou de carbono e é constituída por diferentes partes: cabeça (armação e encordoamento), cabo e pega



**Fig. 1- Raquete e volante.**

Campo:



**Fig. 2- Campo**

**de Badminton.**

O Badminton é um jogo desportivo de raquetas que é praticado individualmente – singulares (senhoras e homens) – ou em pares (senhoras, homens e pares mistos). Existem marcações com diferentes medidas, consoante o número de jogadores.

O recinto oficial de jogo é retangular, com um comprimento de 13.40 metros. A largura é de 6.10 metros no campo de pares e de 5.18 metros no campo de singulares.

O campo é dividido por uma rede suspensa em dois postes de 1.55 m, colocados sobre as linhas laterais do campo. No entanto, a altura ao centro da rede é de 1.52 metros.

A área de serviço, no jogo de singulares, é mais comprida e mais estreita, enquanto a área de serviço de pares é mais larga e mais curta.

### **Regras:**

#### **➤ O início do Jogo**

Antes do árbitro dar início ao jogo, efetua o sorteio com a raquete. O jogador que ganhar tem direito ao serviço (dar início ao jogo) e á escolha de campo. No final de cada “set”, muda-se de campo. No terceiro “set”, quando um jogador alcançar seis pontos muda-se também de campo.

#### **O serviço é considerado válido quando:**

- O jogador realiza o serviço e o que recebe se coloca na diagonal oposta dentro dos campos de serviço;
- O jogador mantém o contacto com a superfície do campo e em posição estática antes de efetuar o serviço, sem que alguma parte dos pés se encontre fora da área de serviço;
- O impacto do volante é feito abaixo da cintura;
- O movimento da raquete é único e continuado;
- O voo do volante é de baixo para cima, com uma trajetória parabólica;
- Mesmo que o volante toque a rede o serviço não deixa de ser válido.

### **➤ Mudança de Serviço**

Sempre que um jogador efetue o serviço e cometa falta ou o volante toque na superfície dentro dos limites do seu campo, perde o direito ao serviço, mas não perde o ponto.

### **➤ Mudança do lado do serviço (ponto):**

Quando um jogador efetua o serviço corretamente e ganha a jogada, marca ponto e continua a fazer o serviço, mas do outro lado da área de serviço.

### **➤ Mudança de campo:**

No final de cada set é feita a mudança de “set”, entre o segundo e o terceiro “set” deve ser feito um intervalo de cinco minutos. Como já referimos no terceiro “set” também se muda de campo aos oito pontos e aos seis pontos respectivamente no jogo individual masculino e individual feminino.

### **➤ Faltas:**

É falta sempre que:

- Um serviço não seja executado corretamente (os dois pés não estão simultaneamente no solo);
- O volante, durante o jogo cai fora das linhas externas do campo ou passe entre ou por baixo da rede;
- O volante na sua trajetória, na passagem pela rede toque em qualquer objeto fora do campo;
- O jogador toque na rede, nas pontes ou invada o campo adversário quando o volante está em jogo;
- Quando o volante é tocado no campo do adversário isto é para além da linha vertical da rede;
- Um jogador executa dois toques sucessivos;
- Um jogador distrai intencionalmente o adversário, com gestos ou gritos;

### ➤ **Juízes:**

O jogo é dirigido por uma equipa de arbitragem, composta por:

- Juiz – árbitro, responsável pela competição ou torneio; árbitro principal, responsável pelo jogo (encontro);
- Juiz –árbitro, responsável pelas faltas de serviço;
- Juízes - de – Linha, que verificam e indicam se o volante toca dentro ou fora do campo.

### **Compete ao árbitro principal assinalar a infração sempre que um jogador:**

- Tenha uma conduta incorreta, repetida e persistente;
- Interfira intencionalmente na velocidade do volante;
- Se comporte de forma agressiva e cause deliberadamente a suspensão do jogo (abandonar o campo sem consentimento do árbitro).

Á primeira atitude incorreta, o jogador é advertido.

Á segunda, em caso de infração grave ou persistente, deve aplicar-se-lhe uma falta e comunicá-la ao juiz árbitro que tem poder para o desqualificar. Contudo, o árbitro principal também pode desqualificar um jogador.

## Ações Técnico- Tácitas

### PEGA UNIVERSAL



**Fig. 3- Pega universal**

#### Descrição Técnica:

↪ Esta pega é semelhante à pega de direita, sendo que neste caso quando o volante vai para o lado esquerdo não é necessário rodar a raquete para efetuar o batimento.

## POSIÇÃO BASE



Fig. 4- Posição base.

### Descrição Técnica:

- ↪ Os pés devem estar afastados, aproximadamente à largura dos ombros, com as pernas fletidas, estando o peso do corpo bem distribuído pelas duas pernas, sendo que este deve estar apoiado no terço anterior do pé, e a perna do lado da raquete deve estar ligeiramente avançado;
- ↪ O tronco deve estar ligeiramente inclinado para a frente, sendo que os braços devem estar fletidos aproximadamente 90° com os cotovelos à frente do corpo, por forma a que a cabeça da raquete esteja colocada ao nível da cabeça;
- ↪ Se estes pontos forem respeitados, o jogador está preparado a deslocar-se em todas as direções ou para a realização de qualquer batimento;
- ↪ Esta posição deve ser adotada o mais próximo do centro do campo por forma a permitir que o volante se interceptado o mais cedo possível, bem como permitir que se chegue o mais rapidamente possível a qualquer ponto do campo.

## SERVIÇO



Fig. 5- Serviço.

### Descrição Técnica:

O regulamento do Badminton é muito claro no que respeita à execução técnica do serviço, tendo este de ser efetuado de baixo para cima, sendo o batimento efetuado a um nível inferior à cintura.

Segundo as diferentes modalidades, singulares, pares ou mistos, pode-se utilizar diferentes tipos de serviços. No jogo de singulares utiliza-se principalmente o serviço longo, sendo que no jogo de pares e misto é mais frequente a realização do serviço curto, tanto de direita como de esquerda.

### Serviço longo:

↪ Este movimento deve ser amplo e pendular, sendo realizado de trás para a frente;

↪ A raquete deve estar bloqueada no momento do batimento, bloqueio essa resultante da tensão muscular, sendo este seguido de uma longo.

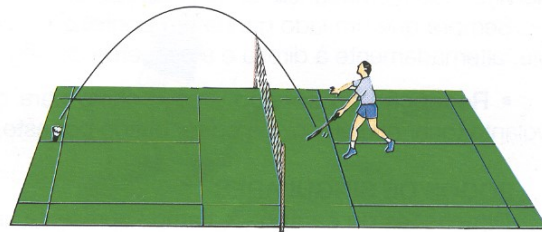


Fig.6- Serviço

acentuada flexão do pulso;

↪ Depois do batimento, o braço hábil segue o seu movimento até atingir a altura da cintura.

↪ Concentração no momento do batimento; ↪- Fixar a colocação do adversário;

↪ Enviar o volante alto e para o fundo do campo adversário.

### Serviço curto:

↪ A execução técnica deste serviço é muito semelhante ao serviço longo, em especial o que tem uma trajetória alta do volante, sendo o movimento de recuperação

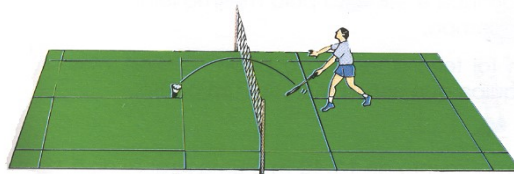


Fig. 7- Serviço curto.

do movimento mais curto que no serviço longo;

↪ Este serviço pode ser efetuado tanto com a pega de direita como de esquerda, podendo ser a trajetória do volante alta, como foi referido no ponto anterior, ou rasante à rede.

### **Erros mais comuns:**

- ↪ Realizar o serviço demasiado rápido;
- ↪ Servir o volante para o meio do campo contrário, favorecendo desta forma o remate fácil do adversário;
- ↪ Lançar o volante muito para cima antes do batimento.

### **Exercícios de aprendizagem:**

- ↪ Realizar serviços curtos e longos para o campo contrário;
- ↪ Realizar serviços para zonas previamente indicadas;
- ↪ Em situação de 1x1 realizar batimentos por baixo a curta distância, não deixando cair o volante e controlando a força a imprimir à raquete.

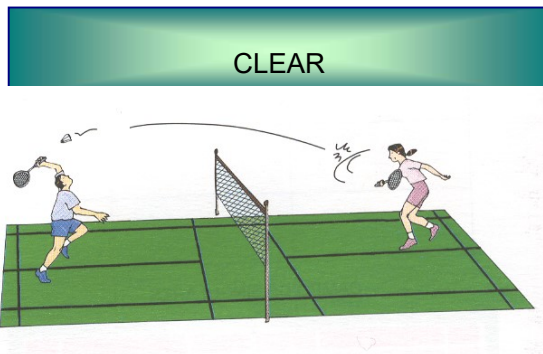


Fig. 8- Clear.

### Descrição Técnica:

O Clear é um batimento por cima da cabeça que impõe ao volante uma trajetória alta e longa para o fundo do campo adversário, o mais perto possível da linha de fundo. Este batimento é importantíssimo pois, partindo dele, permite-nos ter uma base sólida que nos vai permitir que a aprendizagem de outros batimentos seja muito mais simples e veloz, sendo estes o Smash e o Amorti por cima da cabeça.

Este batimento pode ser efetuado com dois objetivos muito distintos, com o objetivo de defesa ou de ataque. A Clear defensivo tem como objetivo último ganhar tempo, pois este é efetuado numa situação de desvantagem na jogada, permitindo este batimento que os jogadores possam retomar uma posição correta no campo.

Já o Clear atacante, como o próprio nome indica, é mais uma forma de atacar o adversário, sendo que se tenta colocar o volante ligeiramente por cima do alcance do adversário, por forma a este não o alcançar, criando-lhe desequilíbrios que se irão refletir no batimento seguinte.

### **CLEAR DE DIREITA**

- ↪ jogador deve colocar-se por baixo do volante antes de realizar o batimento;
- ↪ No caso de se tratar de um jogador destro, o pé esquerdo deve estar avançado, a perna direita deve estar

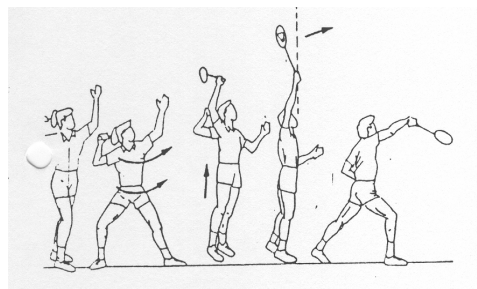


Fig. 9- Clear de direita.

fletida, estando o braço esquerdo levantado com a mão a marcar a posição do volante;

↪ O cotovelo do braço hábil vem para cima e para a frente, sendo seguido de uma extensão do braço, sendo que o antebraço roda rapidamente por forma a atingir o volante bem acima da cabeça.

↪ Antes do batimento deve-se conseguir adotar uma posição equilibrada;

↪ Deve-se bater o volante no ponto mais alto que nos seja possível;

↪ Conseguir a amplitude máxima no movimento;

↪ Observar a trajetória do volante e a posição do adversário;

↪ Efetuar o batimento de forma explosiva.

### *CLEAR DE ESQUERDA*

↪ De todos os gestos técnicos, este é considerado o mais difícil de executar;

↪ Deve-se efetuar uma passagem da posição de espera para uma posição de costas para a rede por forma a realizar corretamente o batimento;

↪ O cotovelo direito inicia o movimento muito fletido, existindo uma extensão muito veloz do braço por forma a elevar rapidamente a raquete;

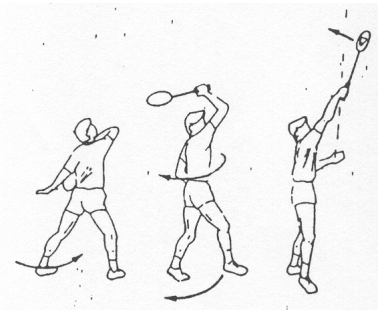


Fig. 10- Clear de esquerda

↪ O antebraço roda de forma violenta, de forma que a raquete acerte no volante o mais alto possível e por cima do ombro direito.

Como se trata do gesto técnico mais difícil do Badminton, este apenas se encontra aqui mencionado como uma variante do Clear, não sendo necessário especificar mais o movimento visto o nível dos praticantes ser baixo.

#### **Erros mais comuns:**

↪ Efetuar este batimento sem ter efetuado anteriormente o deslocamento

necessário para que este seja realizado de uma forma equilibrada;

- ↪ Realizar o batimento com os pés paralelos e de frente para a rede;
- ↪ Não observar convenientemente a trajetória do volante antes de bater o volante;
- ↪ Realizar o batimento num ponto muito baixo e perto da cabeça.

#### Exercícios de aprendizagem:

- ↪ Os alunos formam grupos de 2, colocam-se lado a lado e afastam-se um do outro cerca de 6 a 9 metros. Depois vão correndo lentamente para a frente, executando batimentos altos. O aluno que faz o percurso do lado direito realiza os batimentos com a pega de direita, o que fica do lado esquerdo utiliza a pega de esquerda.

LOB

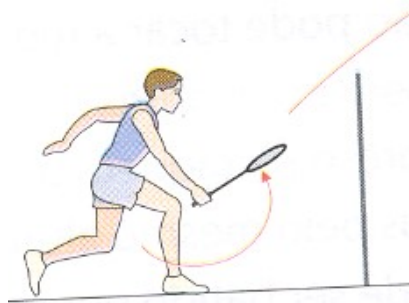


Fig. 11- Lob

#### Descrição Técnica:

Este batimento tem como objetivo fazer passar o volante por cima do adversário, de forma a que este caia o mais perto possível da linha de fundo do campo contrário.

#### **Lob de direita:**

- ↪ Avançar a perna e ombro direito no caso de se tratar de um jogador destro;
- ↪ O batimento produz-se através de uma rotação interna, finalizada com uma ligeira flexão do pulso;
- ↪ A raquete encontra o volante num movimento de trás – baixo – cima. Este

batimento deve ser seco e curto;

- ↪ A raquete após ter batido no volante segue uma trajetória ascendente.
- ↪ O batimento deve ser feito de forma forte para que o volante adquira uma trajetória alta e para o fundo do campo;
- ↪ Fletir a perna direita antes de realizar o batimento;
- ↪ Assim que o movimento do batimento termina, deve-se regressar o mais rapidamente possível à posição de espera.

#### Lob de esquerda:

- ↪ Cruzar a perna direita para a esquerda;
- ↪ O batimento produz-se com rotação externa do antebraço e extensão do pulso;
- ↪ O cotovelo está ligeiramente fletido e a raquete vem da esquerda para a direita, até ao contacto com o volante.
- ↪ Não perder o contacto visual com o volante;
- ↪ Bater o volante com força para que este adquira uma trajetória alta e para o fundo do campo.

#### Erros mais comuns:

##### Lob de direita:

- ↪ Efetuar o batimento sem o preparar, ou seja, em posição de espera;
- ↪ Não fletir a perna direita antes de atingir o volante;
- ↪ Realizar o batimento apenas com o pulso.

##### Lob de esquerda:

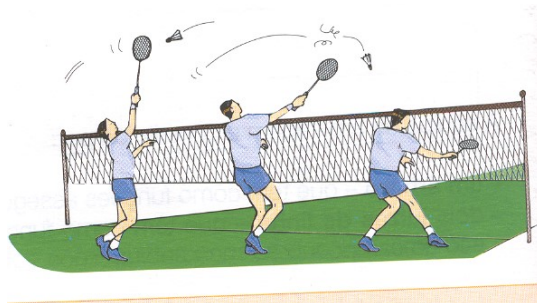
- ↪ Bater o volante por cima da cabeça;
- ↪ Realizar este gesto técnico com os pés paralelos e sem a devida preparação;
- ↪ Imprimir ao volante uma trajetória paralela ao solo.

#### Exercícios de aprendizagem:

- ↪ Grupos de 2, sentados vão passando o volante um ao outro;
- ↪ Grupos de 2, colocar-se frente a frente afastados um do outro com uma distância que lhes permita trocarem o volante entre si com batimentos;
- ↪ Jogo 1x1 com um banco sueco a simular a rede.

### Descrição Técnica:

Com este batimento pretende-se que o volante caia o mais perto possível da rede, por forma a impedir que o adversário chegue ao volante antes que este toque no chão. Este é o gesto técnico em que o grau de precisão tem de ser maior, pois se isso não acontecer permite um ataque muito fácil ao adversário.



#### Amorti alto:

- ↪ A execução é idêntica à do Clear;
- ↪ No momento do batimento, o movimento da raquete é travado por forma a apenas “empurrar” o volante apenas com a intensidade necessária a passar para o outro lado da rede;
- ↪ Depois do batimento o braço segue a deslocação do volante, mas de forma lenta.
- ↪ Realizar o movimento de preparação completo como se fosse um Clear ou um Smash, de forma a enganar o adversário;
- ↪ O batimento deve ser feito ligeiramente à frente da cabeça;
- ↪ Tentar que a trajetória do volante seja o mais descendente possível;
- ↪ Enviar o volante o mais próximo possível da rede.

Fig. 12- Amorti alto.

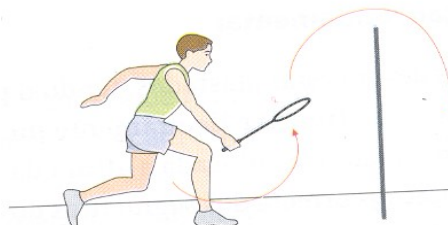


Fig. 13- Amorti baixo.

#### Amorti baixo:

- ↪ Adiantar o pé direito, e sempre com a perna fletida;
- ↪ No momento do batimento a raquete está paralela ao solo, o pulso bloqueado e o contacto é efetuado de forma suave.
- ↪ Realizar o contacto com o volante o mais possível à altura da rede;
- ↪ Enviar o volante para junto da rede;
- ↪ No momento do batimento o braço deve estar esticado;

↪ Retornar à posição base depois do batimento.

#### Erros mais comuns:

- ↪ Não realizar a preparação do batimento;
- ↪ Enviar o volante para o meio do campo adversário.

#### Exercícios de aprendizagem:

- ↪ Grupos de 2, colocar-se frente a frente afastados um do outro com uma distância que lhes permita trocarem o volante entre si com batimentos;
- ↪ Jogo 1x1 com um banco sueco a simular a rede.
- ↪ Jogo 1x1 com a rede mais alta.

## SMASH

#### Descrição Técnica:

Este gesto técnico tem como objetivo terminar a jogada de forma rápida e não dando hipótese ao adversário de responder a este ataque. É realizado de cima para baixo com a potência máxima.

#### Smash de direita:

- ↪ A preparação é idêntica ao Clear e ao Amorti Alto, de direita, sendo indispensável que o jogador se coloque por baixo e atrás do volante;
- ↪ O movimento é igual ao do Clear de Direita, com a diferença que o batimento é mais rápido, e o contacto com o volante efetua-se à frente do corpo;
- ↪ Depois do batimento, o braço segue uma trajetória para baixo e para a esquerda;
- ↪ O movimento deve ser rápido e potente;
- ↪ O volante deve efetuar uma trajetória o mais rectal possível até ao solo;

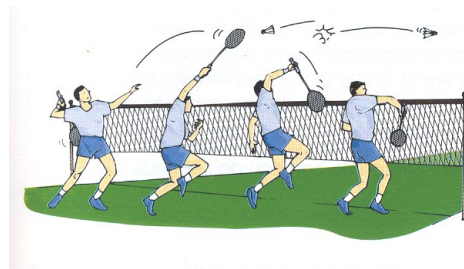


Fig. 14- Smash de direita.

↪ Voltar o mais rapidamente possível à posição base.

### Smash de esquerda:

↪ O pé direito cruza para a frente, apontando para a linha lateral esquerda;

↪ O braço direito deve estar fletido, com o cotovelo por cima do ombro a apontar para cima;

↪ O braço direito efetua um movimento rápido para a frente, e o impacto realiza-se para a frente do jogador;

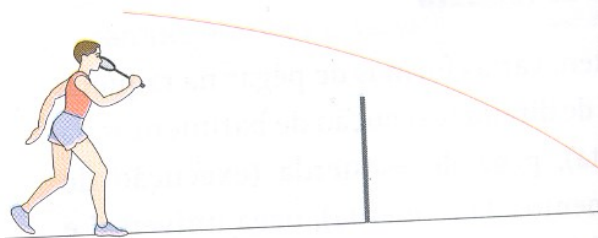


Fig. 15 – Smash de esquerda

↪ Colocar o pé direito adiantado, com a finalidade de bater o volante rapidamente;

↪ Bater o volante à frente do corpo;

↪ Atacar o “volante”, e não ficar à sua espera;

↪ O golpe deve ser potente e com uma trajetória reta e descendente.

### **Erros mais comuns:**

#### Smash de direita:

↪ Bater o volante mesmo em cima da cabeça;

↪ Efetuar o batimento com os pés paralelos e sem a devida preparação;

↪ A trajetória do volante ser paralela ao solo.

#### Smash de esquerda:

↪ Colocação de costas para a rede, como no Clear de esquerda;

↪ Deixar que o volante baixe a sua trajetória;

↪ Batimento suave, paralelo à rede.

### **Exercícios de aprendizagem:**

↪ Grupos de 2, colocar-se frente a frente afastados um do outro com uma distância que lhes permita trocarem o volante entre si, um dos alunos defende o

volante e levanta-o para o parceiro realizar o Smash;

↪ Jogo 1x1 com a rede mais alta.

## DRIVE

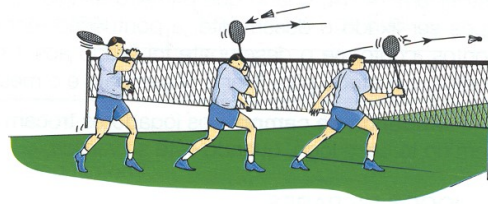


Fig. 16- Drive

### Descrição Técnica:

Este é o batimento mais corrente em qualquer jogo de Badminton. Tal como qualquer ataque, este gesto técnico é mais curto que o Smash, mas o objetivo final é desequilibrar o adversário por forma a ficar em vantagem no ponto.

#### Drive de direita:

- ↪ A raquete está colocada atrás da cabeça, com o ombro a apontar para a rede;
- ↪ O batimento realiza-se com a rotação brusca do antebraço e com o bloqueio do pulso durante o impacto.
- ↪ Efetuar um passo com a perna direita até onde se vai produzir o batimento;
- ↪ O batimento é efetuado à frente do corpo;

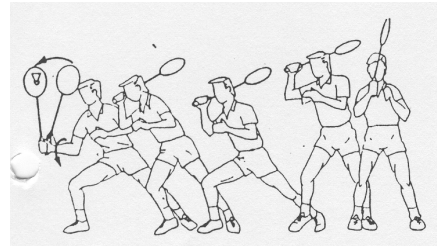
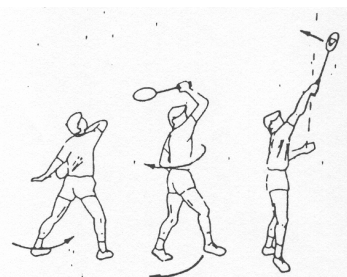


Fig. 17- Drive de direita.

- ↪ Calcular a potência do batimento para que o volante caia junto à linha de fundo.

#### Drive de esquerda:

- ↪ Pé direito cruza para a esquerda para a frente do corpo, de forma que o ombro direito fica adiantado;
- ↪ A raquete dirige-se para a esquerda, ficando o cotovelo à altura do ombro, e a mão junto à orelha



esquerda;

Fig. 18- Drive de esquerda

- ↪ Rotação do antebraço e o batimento efetua-se à frente do corpo.
- ↪ Adiantar a perna direita, cruzando-a, na preparação do batimento;
- ↪ Realizar o batimento do volante à frente do corpo;
- ↪ Retornar rapidamente à posição base após o final do gesto.

#### Erros mais comuns:

##### Drive de direita:

- ↪ Realizar o batimento desde a posição de espera, sem efetuar um passo com a perna direita;
- ↪ Elevar a trajetória do volante;
- ↪ Deixar baixar excessivamente o volante antes do batimento.

##### Drive de esquerda:

- ↪ Batimento com os pés paralelos;
- ↪ Batimento do volante atrás do corpo;
- ↪ Devolver o volante numa trajetória ascendente;
- ↪ Realizar o batimento muito em baixo.

#### Exercícios de aprendizagem:

- ↪ Realização de batimentos à esquerda e à direita corrigindo o posicionamento dos segmentos, tentando assim imprimir trajetórias tensas e paralelas ao solo, tal como se pretende com este tipo de batimentos.
- ↪ Jogo 1x1 com a rede mais baixa.

		BADMINTON								CRITÉRIOS DE ÊXITO
Nome	Nº	Pos. base	Serviço	Lob	Clear	Drive	Amorti	Smash	Total	
										Posição base- Pés ligeiramente afastados; Tronco ligeiramente inclinado à frente; Braços semi- fletidos; Raquete colocada à altura da cabeça
										Serviço - Pernas semi-fletidas, pés ligeiramente afastados um à frente do outro; Volante seguro pelo polegar médio e indicador; Movimento de baixo para cima.
										Clear- trajetórias altas, elevação do braço batimento realizado de cima para baixo.
										Lob- trajetórias abaixo da cintura, movimento de baixo para cima
										Amorti- Movimento curto e rápido, colocação do volante perto da rede.
										Drive- Pé direito á frente, batimento de lado, volante com trajetória tensa e rápida.
										Smash- Roda ombros e pernas, flexão do braço da raquete, cotovelo para cima e para a frente, batimento explosivo por cima e á frente da cabeça, trajetória descendente do volante.

Questionário sobre a aplicação do MED nas aulas de EF

## **Efeitos da aplicação do Modelo de Educação Desportiva nas aulas de Educação Física**

Este estudo é desenvolvido no âmbito Relatório de Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior e tem como objetivo aferir o impacto do Modelo de Educação Desportiva na Escola Profissional Profitecla de Viseu, em particular na turma do 3º ano do curso de Restauração.

O presente questionário é dirigido aos alunos da turma do 3º ano do curso de Restauração e é composto por perguntas diretas e de resposta simples e concretas.

Agradecemos desde já a participação e colaboração de todos.

1. Idade\_\_

2. Género\_\_

### **Características do Modelo de Educação Desportiva**

3. A utilização do Modelo de Educação Desportiva deu uma configuração distintas às aulas de Educação Física. Concordas? Sim \ Não

4. Em termos de envolvimento nas aulas e tendo em conta anos anteriores, com que tipo de abordagem te identificas mais?

1 - Modelo de Instrução Direta

2 - Modelo de Educação Desportiva

### **Eficácia do Modelo de Educação Desportiva**

5. O que achaste sobre pertencer à mesma equipa ao longo das aulas? Quão importante foi a tua equipa para ti? Pouco Importante / Importante / Muito Importante

6. Gostaste da fase de competição? Sim \ Não

7. Sentiste-te mais responsável com a função de Treinador/Capitão? Sim \ Não

8. Procuraste informações relativamente à tua função na internet, TV, em livros?

Sim: Internet? \ TV? \ Livros? \ Outros? (quais?)\_\_\_\_\_

Não. Porquê? \_\_\_\_\_

### **Valências Pedagógicas do Modelo de Educação Desportiva**

9. A introdução deste Modelo aumentou o teu interesse e empenho nos conteúdos abordados nas aulas de Educação Física? Sim \ Não

## Anexo13

### Teste Como sou eu?

**NOME:** \_\_\_\_\_

**Turma Ano:** \_\_\_\_\_ **IDADE:** \_\_\_\_\_

#### Como é que eu sou?

Sou tal e qual assim	Sou um <b>Exemplo</b>		Sou tal e qual assim	Sou um pouco assim
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. Alguns gostam mais de actividades na rua	Outros gostam mais de ficar a ver televisão	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. Alguns acham que são muito bons nos trabalhos da escola.	Outros preocupam-se porque não sabem se são capazes de fazer os trabalhos de casa.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. Alguns acham difícil fazer amigos.	Outros acham muito fácil fazer amigos.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. Alguns são muito bons em Ed. Física.	Outros acham que não são bons em Ed. Física.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. Alguns gostam do aspecto que têm.	Outros não gostam do aspecto que têm.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. Alguns acham mal a maneira como se portam.	Outros costumam achar bem a maneira como se portam.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. Alguns não gostam da sua maneira de ser.	Outros gostam da sua maneira de ser.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8. Alguns acham que são tão espertos como os outros da mesma idade.	Outros não têm certeza mas acham que talvez não sejam tão espertos.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9. Alguns têm muitos amigos.	Outros não têm muitos amigos	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10. Alguns gostavam de ser muito melhores nos desportos	Outros acham que são bons nos desportos.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11. Alguns acham bem a altura e o peso que têm.	Outros preferem que a sua altura ou peso fossem diferentes.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12. Alguns costumam fazer o que devem.	Outros não costumam fazer o que devem	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	13. Alguns não gostam da maneira como levam a vida	Outros gostam da maneira como levam a vida	<input type="checkbox"/>

Sou tal e qual	Sou um			Sou tal e qual	Sou um
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14. Alguns gostavam de ter amigos.	Outros têm todos os amigos que querem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15. Alguns acham que podiam fazer bem qualquer desporto novo que nunca fizeram.	Outros acham que podem não ser capazes de fazer desportos que nunca fizeram.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	16. Alguns preferiam que o seu corpo fosse diferente.	Outros gostam do seu corpo tal como é.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	17. Alguns costumam fazer as coisas como deve de ser.	Outros não costumam fazer as coisas como deve de ser.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	18. Alguns estão geralmente contentes consigo próprio.	Outros não estão contentes consigo próprios muitas vezes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	19. Alguns esquecem-se muitas vezes das coisas que aprenderam.	Outros conseguem lembrar-se das coisas facilmente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	20. Alguns fazem sempre as coisas com outros.	Outros fazem sempre as coisas sozinhos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	21. Alguns acham que são melhores que outros da mesma idade.	Outros acham que não conseguem jogar tão bem como outros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	22. Alguns preferem que o seu aspecto físico (maneira como parecem) fosse diferente.	Outros gostam do seu aspecto físico tal como ele é.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	23. Alguns arranjam complicações por causa das coisas que fazem.	Outros não costumam fazer coisas que lhes arranjam complicações.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	24. Alguns gostam de ser o tipo de pessoas que são.	Outros preferiam ser outra pessoa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	25. No jogos e no desporto muitos miúdos ficam a ver em vez de jogarem.	Outros jogam a maior parte das vezes em vez de ficarem só a ver.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26. Alguns gostavam mais que a cara ou o cabelo fossem diferentes.	Outros gostam da cara e do cabelo que têm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	27. Alguns fazem coisas que sabem que não deviam fazer.	Outros quase nunca fazem coisas que eles sabem que não devem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Anexo 14**  
Teste Sociométrico



## Teste Sociométrico

Nome \_\_\_\_\_

Curso\Ano \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

1. A turma vai à praia e vai de automóvel. Cada carro leva quatro alunos.  
Quem gostarias que fosse contigo?

1º \_\_\_\_\_  
2º \_\_\_\_\_  
3º \_\_\_\_\_

1.1 E quem não gostarias que fosse contigo no carro?

1º \_\_\_\_\_  
2º \_\_\_\_\_  
3º \_\_\_\_\_

2. Se estivesses a fazer um trabalho de grupo numa sala de aula, quais os três colegas que  
escolherias para trabalharem contigo na mesma mesa?

1ª \_\_\_\_\_  
2º \_\_\_\_\_  
3º \_\_\_\_\_

2.1 E quem não escolherias?

1º \_\_\_\_\_  
2º \_\_\_\_\_  
3º \_\_\_\_\_

3. Quem escolherias para jogar contigo na aula de Educação Física?

1º \_\_\_\_\_  
2º \_\_\_\_\_  
3º \_\_\_\_\_

3.1 E quem não escolherias?

1º \_\_\_\_\_  
2º \_\_\_\_\_  
3º \_\_\_\_\_

**Anexo 15**  
Registo de Condição Física

<b>Registo da Avaliação Inicial da Condição Física</b>							
Nº	Nome	Teste Cooper Nº de voltas	Força Superior Nº de flexões	Força Média Nº de abdominais	Força Inferior Salto a pés juntos (cm)	Velocidade Tempo do percurso	Agilidade Tempo do percurso
	ANA LOPES						
	CARLA PEREIRA						
	DIOGO SILVA						
	FRANCISCO TAVARES						
	HERLANDER CARDOSO						
	HORÁCIO VALENTE						
	JOÃO PEDRO ALMEIDA						
	MARCELO SANTOS						
	MARISA FIGUEIREDO						
	MIGUEL FERNANDES						
	PATRICIA FERREIRA						
	PAULO CARDOSO						
	RICARDO OLIVEIRA						
	SANDRA SANTOS						
	SUSANA CARDOSO						
	TIAGO FERREIRA						
	VANESSA MAGALHÃES						
	PAULO INÁCIO JESUS						
	LUIS FILIPE FERREIRA						
	GEORGI NIKOLOV						
	TÂNIA MONTEIRO						

**Anexo 16**  
Regulamento Geral Educação Física

**Ponto prévio: é expressamente proibido o uso de telemóveis durante as aulas teóricas e práticas, bem como a captação de imagens, vídeo ou som.**

1- As aulas devem ser vividas num ambiente de alegria, sem gritaria ou desordem:

2- A aula começa quando entras no espaço da aula e termina quando saís do mesmo. Este deve ficar devidamente arrumado e limpo.

3- O delegado de turma, recolhe os objetos de valor dos colegas (dinheiro, relógios, etc.) e entrega-os ao funcionário do espaço ou ao professor.

4- Por uma questão de higiene, deves vestir o equipamento apenas antes da aula e despi-lo logo após a mesma. Não é permitida a utilização de equipamento, sobretudo sapatilhas, vindas do exterior.

5 – Postura cordial, respeitadora e urbana de forma a respeitar toda a comunidade escolar.

6 – Preservação e cuidados redobrados na utilização das instalações e materiais necessários.

7 – Cabelos apanhados, não deves usar pulseiras, brincos, fios, relógios e todo o material que dificulte a realização das aulas práticas.

**8- ATENÇÃO**

Os alunos só entram no espaço da aula quando o professor estiver presente.

Não mexas no material sem o professor te autorizar!

9- A Educação Física não é só fazer ginástica, correr ou jogar.

A acompanhar esta prática poderás ter aulas teóricas.

10- Quando estiveres impossibilitado por doença de participar nas atividades práticas da aula, deves apresentar um atestado médico ou uma justificação do encarregado de educação. No entanto, deves levar os teus ténis, para participares na aula, desempenhando tarefas que o professor te atribua.

11 – Está determinada uma tolerância de 10 min. a partir dos quais não podem entrar nas instalações. Sempre que aconteça algum imprevisto, este deve ser comunicado atempadamente ao professor ou delegado de turma.

O Professor  
Luís Filipe Fonseca

**Anexo 17**  
**Ficha do Aluno**

<b>CURSO:</b>											
<b>FICHA DO ALUNO</b>											
<b>Ficha Biográfica</b>											
<b><u>DADOS PESSOAIS</u></b>											
<b>Nome Completo</b>						<b>Nome Aluno</b>			<b>Foto</b>		
<b>Morada</b>						<b>Código Postal</b>					
<b>Localidade</b>				<b>Freguesia</b>		<b>Concelho</b>			<b>Distrito</b>		
<b>Telefone Casa</b>		<b>Telemovel</b>		<b>E-mail</b>				<b>Estado Civil</b>		<b>Sexo</b>	
<b>Data Nasc.</b>		<b>B. I. Nº</b>		<b>B.I. Data Emi.</b>		<b>B.I. Arq. de</b>		<b>B.I. Val. até</b>			
<b>Pass. Nº</b>		<b>Pas. Data Emi.</b>		<b>Passado por</b>		<b>Pas. Val. até</b>		<b>Natural País</b>		<b>Nacionalidade</b>	
<b>Natural Lugar</b>		<b>Natural Freguesia</b>		<b>Natural Concelho</b>		<b>Nº Seg. Social</b>		<b>Nº C. Utente</b>		<b>Nº Contribu.</b>	
<b><u>DADOS ESCOLARES</u></b>											
<b>Nome da Escola</b>						<b>Nº Aluno</b>		<b>Ano</b>	<b>Turma</b>		
<b>Morada</b>						<b>Código Postal</b>					
<b><u>DADOS FAMILIARES</u></b>											
<b>Dados do PAI</b>						<b>Dados da MÃE</b>					
<b>Nome Completo</b>						<b>Nome Completo</b>					
<b>Morada</b>						<b>Morada</b>					
<b>Código Postal</b>			<b>Telefone Casa</b>			<b>Código Postal</b>			<b>Telefone Casa</b>		
<b>Telemovel</b>		<b>Profissão</b>				<b>Telemovel</b>		<b>Profissão</b>			
<b>Telef. Local Trab.</b>		<b>Doc. Id.</b>	<b>Nº Doc. Id.</b>		<b>Data Nasc.</b>	<b>Telef. Local Trab.</b>		<b>Doc. Id.</b>	<b>Nº Doc. Id.</b>		<b>Data Nasc.</b>

## Anexo 18

Questionário Motivação para a prática de atividade física e Educação Física

### Questionário Andebol

**1 - Em Portugal, o Andebol foi praticado pela 1ª vez, em:**

1932

1929

1920

1910

**2 - O Andebol surgiu pela primeira vez nos Jogos Olímpicos de Munique em:**

1952

1962

1965

1972

**3 - As equipas são constituídas por:**

14 jogadores, sendo eles 7 efetivos (um deles o guarda-redes) e 7 suplentes

10 jogadores, sendo eles 5 efetivos (um deles o guarda-redes) e 5 suplentes.

14 jogadores, sendo eles 6 efetivos (um deles o guarda-redes) e 8 suplentes.

12 jogadores, sendo eles 6 efetivos (um deles o guarda-redes) e 6 suplentes.

**4 - O jogo tem uma duração de:**

2x 20 minutos com 10 minutos de intervalo

2x 25 minutos com 10 minutos de intervalo

2x 30 minutos com 10 minutos de intervalo

2x 35 minutos com 10 minutos de intervalo

**5 - O jogo inicia-se com ambas as equipas no seu meio campo, tendo a equipa que possui a bola fazer um lançamento de saída (passe) através de um jogador no centro da linha de meio campo.**

Verdadeiro

Falso

**6 - Quando há golo, a equipa que sofreu reinicia o jogo da mesma forma, não sendo necessário a equipa adversária estar no seu meio campo.**

Verdadeiro

Falso

**7 - Depois da marcação de uma falta, o jogo recomeça na linha mais próxima onde a falta foi cometida.**

Verdadeiro

Falso

**8 - No Passe de Ombro:**

O pé de apoio oposto ao braço armado está avançado

O pé de apoio oposto ao braço armado está recuado

Nenhuma das opções está correta

**9 - No Remate em Suspensão:**

Chamada feita com o mesmo pé do lado do braço hábil, o apoio desenrola-se do calcanhar para a ponta do pé

Chamada feita com o pé oposto ao braço hábil, o apoio desenrola-se da ponta do pé para o calcanhar

Chamada feita com o pé oposto ao braço hábil, o apoio desenrola-se do calcanhar para a ponta do pé

Nenhuma opção está correta

**10 - Que tipo de Drible conheces?**

Proteção e Progressão

Progressão e Defensivo

Ofensivo e Defensivo

Nenhuma das opções está correta

## Anexo 19

### Questionário sobre hábitos desportivos e motivação para a atividade física

	Extremamente Importante	Bastante Importante	Pouco Importante	Nada Importante
1. Eu quero melhorar minhas habilidades	( )	( )	( )	( )
2. Eu quero estar com meus amigos	( )	( )	( )	( )
3. Eu gosto de vencer	( )	( )	( )	( )
4. Eu quero liberar energia	( )	( )	( )	( )
5. Eu quero ficar em forma	( )	( )	( )	( )
6. Eu gosto de ser motivado	( )	( )	( )	( )
7. Eu gosto de trabalhar em equipe	( )	( )	( )	( )
8. Eu quero aprender novas técnicas	( )	( )	( )	( )
9. Eu gosto de fazer algo que eu tenho habilidade	( )	( )	( )	( )
10. Eu gosto de fazer exercícios	( )	( )	( )	( )
11. Eu gosto de ter algo para fazer	( )	( )	( )	( )
12. Eu gosto de competir	( )	( )	( )	( )
13. Eu gosto de pertencer a uma equipe	( )	( )	( )	( )
14. Eu gosto de técnicos ou instrutores	( )	( )	( )	( )
15. Eu gosto de estar alegre	( )	( )	( )	( )
16. Eu gosto de usar materiais	( )	( )	( )	( )

Grau de importância	NI	PI	I	MI	EI
Fatores motivacionais	1	2	3	4	5
Condicionamento Físico/Melhora da Performance					
Estética					
Saúde/Reabilitação Física/Prevenção de Doenças e Qualidade de Vida					
Integração Social (Estar com Meus Amigos/Fazer Novas Amizades)					
Redução de Ansiedade/Stress/Questões Psicológicas					
Se tiver outro Motivo: (escrever)					

Legenda:

NI = Nada Importante (1); PI = Pouco Importante (2); I = Importante (3); MI = Muito Importante (4) e EI = Extremamente Importante (5).

Quais das afirmações de adequam mais à tua motivação para a aula de Educação Física?

Seleciona 3

- 1- Para me manter magro
- 2- Porque me faz sentir bem
- 3- Para mostrar o meu valor aos outros
- 4- Para ter um corpo saudável
- 5- Para passar tempo com amigos
- 6- Porque o meu médico me aconselhou a fazer exercício
- 7- Para desfrutar dos aspetos sociais da prática do exercício
- 8- Porque eu gosto de competir
- 9- Para me ajudar a gerir o stress
- 10- Para me sentir mais saudável
- 11- Porque o exercício me ajuda a queimar calorias
- 12- Para fazer novos amigos
- 13- Porque considero as atividades físicas divertidas, especialmente quando envolve competição