

Relatório de Estágio Pedagógico

Escola Secundária Campos Melo

Aplicação do questionário de Kobal (1996) sobre a motivação dos alunos nas aulas de Educação Física avaliando possíveis influências dessas motivações em várias dimensões

VERSÃO FINAL APÓS DEFESA

Samuel Santos Pereira

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

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

agosto de 2024

Declaração de Integridade

Eu, Samuel Santos Pereira, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M12630 de Mestrado em Ensino de Educação Física Nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

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

Universidade da Beira Interior, Covilhã 05/08/2024

Samuel Santos Pereira

Agradecimentos

Gostaria de expressar a minha sincera gratidão a todas as pessoas e instituições que, de várias formas, contribuíram para a realização deste relatório de estágio de mestrado.

Em primeiro lugar, agradeço ao meu orientador, Professor Dr. Aldo da Costa pelo seu incansável apoio, orientação e valiosos conselhos ao longo deste percurso. A sua experiência e sabedoria foram fundamentais para a concretização deste trabalho.

Agradeço também à instituição onde realizei o estágio, Escola Secundária Campos Melo por me proporcionar esta oportunidade de crescimento profissional. Um especial agradecimento ao grupo de Educação Física, especialmente ao meu supervisor de estágio, Professora Nilza Duarte, pelo acolhimento, paciência e partilha de conhecimento.

Aos meus colegas de curso e amigos, pelo constante incentivo e pelas valiosas trocas de ideias e experiências. A vossa companhia e apoio tornaram este percurso mais leve e agradável.

Aos meus pais e família, pelo apoio incondicional e pelas palavras de encorajamento em todos os momentos, especialmente nos mais desafiantes. A vossa fé em mim foi uma fonte de motivação inesgotável.

À minha namorada, Mariana Paiva, por estar sempre ao meu lado, oferecendo-me amor, compreensão e paciência. O teu apoio constante e as tuas palavras de encorajamento foram essenciais para ultrapassar os desafios deste percurso. Obrigado por acreditares em mim e por seres uma fonte de inspiração diária.

Por fim, agradeço a todos os professores e funcionários da Universidade da Beira Interior que, direta ou indiretamente, contribuíram para a minha formação ao longo destes anos.

A todos, o meu sincero obrigado.

Resumo

Este relatório foi elaborado no contexto do Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior, realizado na Escola Secundária Campos Melo durante o ano letivo de 2023/2024, representando a etapa final da nossa formação.

O principal objetivo deste documento é apresentar todas as atividades desenvolvidas ao longo do ano letivo e as intervenções pedagógicas realizadas nos diferentes ciclos de ensino, incluindo reflexões e análises das experiências vividas, bem como os problemas que surgiram durante esse período.

Desta forma, começaremos com uma breve introdução ao trabalho de intervenção pedagógica, seguida de uma contextualização da escola, do grupo de Educação Física e de toda a intervenção realizada nos diversos ciclos de ensino, descrevendo e justificando as decisões tomadas em relação ao planeamento desenvolvido ao longo do ano, especialmente a avaliação dos conteúdos abordados. Por fim, será feita uma reflexão geral sobre todo o trabalho desenvolvido durante o estágio pedagógico.

O segundo capítulo, "Investigação e Inovação Pedagógica" teve como foco a aplicação do questionário desenvolvido por Kobal (1996) para avaliar a motivação dos alunos durante as aulas de Educação Física e analisar o seu impacto no desenvolvimento académico. O estudo visa identificar a importância atribuída pelos alunos a motivações intrínsecas e extrínsecas, avaliando possíveis influências dessas motivações em várias dimensões. Os alunos atribuem maior importância à motivação intrínseca do que à motivação extrínseca. As amotivações são geralmente neutras. Para aumentar a motivação dos alunos, é essencial tornar as aulas mais dinâmicas e diversificadas, promovendo atividades que estimulem a motivação intrínseca. Além disso, deve-se incentivar a participação em atividades desportivas, dado o seu impacto positivo na motivação dos alunos. Estes esforços podem contribuir para um ambiente de aprendizagem mais envolvente e eficaz, aumentando o interesse e a participação dos alunos nas aulas de educação física.

Palavras Chave: Educação Física; Estágio Pedagógico; Motivação; Atividade Física

Abstract

This report was prepared in the context of the Pedagogical Internship for the Master's Degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education at the University of Beira Interior, carried out at Campos Melo Secondary School during the 2023/2024 school year, representing the final stage of our training.

The main objective of this document is to present all the activities developed throughout the school year and the pedagogical interventions carried out in the different educational cycles, including reflections and analyses of the experiences lived, as well as the problems that arose during this period.

Thus, we will begin with a brief introduction to the pedagogical intervention work, followed by a contextualization of the school, the Physical Education group, and all the interventions carried out in the various educational cycles, describing and justifying the decisions made regarding the planning developed throughout the year, especially the evaluation of the covered contents. Finally, a general reflection on all the work developed during the pedagogical internship will be presented.

The second chapter, "Research and Pedagogical Innovation," focused on applying the questionnaire developed by Kobal (1996) to assess student motivation during Physical Education classes and analyze its impact on academic development. The study aims to identify the importance attributed by students to intrinsic and extrinsic motivations, evaluating possible influences of these motivations in various dimensions. Students give more importance to intrinsic motivation than to extrinsic motivation. Amotivations are generally neutral. To increase student motivation, it is essential to make the classes more dynamic and diverse, promoting activities that stimulate intrinsic motivation. Moreover, participation in sports activities should be encouraged, given its positive impact on student motivation. These efforts can contribute to a more engaging and effective learning environment, increasing students' interest and participation in Physical Education classes.

Keywords: Physical Education; Pedagogical Internship; Motivation; Physical Activity

Índice

CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA	1
1. Introdução	1
2. Contextualização	3
2.1 A Escola	3
2.2 Grupo de Educação Física	4
2.3 Professor Estagiário	5
3. Intervenção	7
3.1 Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	7
3.1.1 2º Ciclo do Ensino Básico	7
3.1.1.1 Princípios Base	7
3.1.1.2 Planeamento	9
3.1.1.3 Ensino/Aprendizagem	10
3.1.1.4 Avaliação	12
3.1.2 3º Ciclo e Ensino Secundário	13
3.1.2.1 Princípios Base	14
3.1.2.2 Planeamento	17
3.1.2.3 Ensino/Aprendizagem	20
3.1.2.4 Avaliação	21
3.2 Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade	24
3.2.1 Desporto Escolar	25
3.2.2 Intervenção na Escola	26
3.2.3 Direção de turma	27
3.2.4 Integração com o Meio	29
3.3 Área III – Desenvolvimento Profissional	30
4. Reflexão Final	32
5. Referências bibliográficas	34
CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA	36
1. Introdução	36
2. Metodologia	39
2.1 Participantes	39
2.2 Procedimentos	39
2.3 Análise e Tratamento de Dados	40
3. Resultados	41

4. Discussão	49
5. Conclusão.....	51
6. Referências.....	53
Anexos.....	55

Lista de Figuras

Figura 1- Escola Secundária Campos Melo	4
Figura 2- Motivação intrínseca relativamente à idade.....	41
Figura 3- Motivação extrínseca relativamente à idade	41
Figura 4- Amotivação intrínseca relativamente à idade	41
Figura 5- Amotivação extrínseca relativamente à idade	42
Figura 6- Motivação extrínseca relativamente ao género	42
Figura 7- Motivação extrínseca relativamente ao género	42
Figura 8- Amotivação intrínseca relativamente ao género	43
Figura 9- Amotivação extrínseca relativamente ao género	43
Figura 10- Motivação intrínseca relativamente ao curso	43
Figura 11- Motivação extrínseca relativamente ao curso	44
Figura 12- Amotivação intrínseca relativamente ao curso	44
Figura 13- Amotivação extrínseca relativamente ao curso.....	44
Figura 14- Motivação intrínseca relativamente ao ano	45
Figura 15- Motivação extrínseca relativamente ao ano.....	45
Figura 16- Amotivação intrínseca relativamente ao ano.....	45
Figura 17- Amotivação extrínseca relativamente ao ano.....	45
Figura 18- Motivação intrínseca relativamente à participação no desporto escolar	46
Figura 19- Motivação extrínseca relativamente à participação no desporto escolar	46
Figura 20- Amotivação intrínseca relativamente à participação no desporto escolar...	46
Figura 21- Amotivação extrínseca relativamente à participação no desporto escolar ...	47
Figura 22- Motivação intrínseca relativamente à participação no desporto federado ...	47
Figura 23- Motivação extrínseca relativamente à participação no desporto federado...	47
Figura 24- Amotivação intrínseca relativamente à participação no desporto federado	48
Figura 25- Amotivação extrínseca relativamente à participação no desporto federado	48

Lista de Acrónimos

ESCM – Escola Secundária Campos Melo

UBI – Universidade da Beira Interior

IMC – Índice de Massa Corporal

PE – Professor Estagiário

AE – Aprendizagens Essenciais

AEPC - Agrupamento de Escolas Pêro da Covilhã

UD – Unidade Didática

OCp – Orientador Cooperante

PCDE - Plano do Clube do Desporto Escolar

EF – Educação Física

CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

1. Introdução

Este relatório tem como objetivo apresentar e descrever as atividades realizadas durante o Estágio Pedagógico, bem como o trabalho de investigação desenvolvido no âmbito desta Unidade Curricular, que integra o 2.º ciclo do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade da Beira Interior (UBI).

O estágio pedagógico tem como propósito consolidar os conhecimentos e competências adquiridos ao longo do percurso académico, inserindo o estagiário num ambiente profissional supervisionado. Este foi realizado na Escola Secundária Campos Melo, localizada na cidade da Covilhã, e contou com a colaboração da Professora Nilza Duarte, que desempenhou o papel de orientadora cooperante, oferecendo supervisão e orientação durante todo o meu percurso como professor estagiário. O estágio pedagógico também proporciona uma experiência enriquecedora ao lidar com a realidade escolar, exigindo dos estagiários esforço, dedicação e empenho ao longo do ano letivo. Durante este período, foram adquiridas competências fundamentais para o conhecimento teórico-prático da profissão, o que é benéfico para a formação do aluno tanto como indivíduo quanto no seu processo de ensino-aprendizagem. É essencial que todos os professores aprofundem suas disciplinas através da implementação de atividades, como a elaboração e aplicação de planos de aulas, para incentivar a participação dos alunos (Batilani et al., 2018).

Atualmente, sob uma perspetiva educacional, a Educação Física é estruturada para promover não apenas o desenvolvimento físico dos alunos, mas também a aquisição de habilidades motoras, a melhoria da aptidão física e a construção de uma cultura desportiva. Ao longo dos anos, o conceito de Educação Física passou por transformações significativas, especialmente em relação aos objetivos da sua aplicação. No passado, corpo e mente eram vistos como entidades separadas, e a Educação Física focava-se apenas no desenvolvimento físico. Hoje, contudo, esta disciplina abrange respostas emocionais, relações interpessoais, comportamento em grupo, aprendizagem

mental e outras consequências intelectuais, sociais, emocionais e estéticas (Williams, 1964).

Segundo Caires e Almeida (2003), o estágio proporciona ao estudante/professor uma familiarização com as normas, valores e cultura da profissão, através da metodologia do "aprender fazendo". Envolvem-se fatores pessoais, relacionais, institucionais e formativos, proporcionando uma experimentação ativa e uma consciência das exigências, dificuldades e desafios da profissão, bem como das potencialidades e limitações do futuro profissional.

Desta forma, este relatório de estágio pretende ir além da simples descrição das aulas, equipamentos, infraestruturas, atividades desenvolvidas e do ano letivo em geral. Um dos principais objetivos é realizar uma reflexão crítica sobre esses aspectos, abordar as dificuldades encontradas em cada turma e nas diferentes unidades didáticas, analisar as características dos alunos, as dinâmicas de grupo no funcionamento da escola e as aprendizagens adquiridas. Considerando que o estágio é realizado num contexto supervisionado tanto na escola quanto na universidade, a orientação de ambas as partes é essencial não só para uma boa aplicação dos conhecimentos adquiridos durante a licenciatura e o mestrado, mas também para reflexões críticas contínuas ao longo do ano e a consequente aquisição de conhecimentos.

2. Contextualização

2.1 A Escola

O estágio decorreu na Escola Secundária Campos Melo (ESCM), situada na cidade da Covilhã, no distrito de Castelo Branco. A escola foi fundada em 3 de janeiro de 1884, inicialmente como Escola Industrial, sendo posteriormente chamada Escola Industrial Campos Melo no mesmo ano. O seu objetivo era proporcionar um ensino prático voltado para as indústrias predominantes na região.

Em 1970, a escola mudou a sua designação para Escola Técnica Campos Melo e, em 1975, passou a ser chamada de Escola Secundária Campos Melo, nome que mantém até hoje. Ao longo dos anos, a escola passou por diversas melhorias, como a remodelação da biblioteca em 2001 e a construção do pavilhão gimnodesportivo em 2003. Destacam-se também a criação do museu educativo em 2004 e a sala do futuro em 2017. A ESCM recebeu o selo de escola voluntária em 2014, focando-se nessa área, e em 2018 foi reconhecida pelo trabalho em educação para a saúde, recebendo o selo de escola saudável, válido até 2023. Em 2020, a qualidade do ensino e formação profissional foi reconhecida com a obtenção do selo de conformidade EQAVET por três anos.

A missão da ESCM é educar cidadãos para o sucesso profissional e pessoal, visando a integração em uma sociedade em constante mudança. A sua visão é promover uma cultura de inclusão e desenvolver capacidades para uma boa qualificação científica e profissional, preparando os alunos para o prosseguimento de estudos ou para a vida ativa. Os princípios da escola incluem aprendizagem, inclusão, estabilidade, adaptabilidade, coerência, flexibilidade, sustentabilidade, saber e base humanista. Os valores são responsabilidade e integridade, excelência e exigência, curiosidade, reflexão e inovação, cidadania e participação, e liberdade.

A oferta formativa abrange o ensino básico, cursos de educação e formação, cursos científico-humanísticos, cursos profissionais e cursos de educação e formação de adultos. A escola também desenvolve protocolos com entidades locais, nacionais e internacionais, proporcionando aos alunos oportunidades para aplicar os seus conhecimentos.

Quanto aos equipamentos e infraestruturas para a disciplina de Educação Física, a

ESCM possui um pavilhão gimnodesportivo com campo polidesportivo e ginásio equipado para a prática de ginástica. Há também arrecadações com materiais, balneários para alunos e professores, uma sala de professores e um gabinete exclusivo para os professores de Educação Física. O funcionamento desses espaços é organizado por meio de um sistema de rotatividade baseado em um guião que especifica os dias/semanas correspondentes à rotação das turmas.



Figura 1- Escola Secundária Campos Melo

2.2 Grupo de Educação Física

O grupo de Educação Física da Escola Secundária Campos Melo é composto por 7 professores, sendo 3 mulheres e 4 homens. Destes, 5 são efetivos na escola, enquanto os restantes são contratados, totalizando 7 professores, incluindo os estagiários (2). A adaptação ao grupo foi particularmente significativa para nós, pois todos os membros foram muito recetivos e acolhedores, estabelecendo desde logo um ambiente positivo em termos de afetividade e colaboração. Isso contribuiu significativamente para a nossa integração. Além disso, a convivência permitiu observar comportamentos e rotinas dos profissionais de ensino, identificando pontos que precisavam ser trabalhados tanto a nível pessoal e interpessoal quanto na nossa função como docentes.

Ao longo do ano letivo, tornou-se evidente a importância de todos os elementos do grupo para garantir um bom funcionamento no processo de ensino-aprendizagem, criando as melhores condições para a prática de atividade física na escola. A partilha de experiências entre os profissionais foi fundamental para estabelecer boas relações com

os alunos, compreendendo diferentes metodologias de ensino-aprendizagem que influenciaram a adoção de práticas e estratégias ao longo do ano.

As reuniões entre os docentes abordaram diversos assuntos e tarefas, especialmente relacionados com o Desporto Escolar e as necessidades organizacionais. O grupo manteve constante sintonia, discutindo não apenas as condições dos equipamentos, mas também estratégias a adotar no terreno.

No início do ano letivo, o grupo de Educação Física estabelece objetivos para o funcionamento e desenvolvimento da disciplina, garantindo a planificação e organização das atividades do Desporto Escolar, bem como atividades extracurriculares, a rotação dos espaços no edifício gimnodesportivo e a realização dos testes FITescola. Os testes incluem avaliação da aptidão aeróbia (Milha/Vaivém), composição corporal (IMC) e aptidão neuromuscular (Abdominais, Flexões de Braços, Impulsão Horizontal, Flexibilidade dos Ombros e dos Membros Inferiores).

Todos os professores são convocados para as reuniões do grupo, onde são discutidos assuntos como avaliações dos alunos, empenho das turmas, organização do material e outras atividades escolares, conforme as orientações da ESCM, incluindo o Regulamento Interno, o Plano Anual de Atividades, avaliações interna e externa, e o Projeto Educativo da Escola.

2.3 Professor Estagiário

A maioria dos professores estagiários (PE) desenvolvem e consolidam uma variedade significativa de conhecimentos e habilidades durante o estágio pedagógico. Esta fase proporciona uma oportunidade única de enriquecimento e diversidade de desafios, abrangendo diversas experiências pedagógicas, como o planeamento, o ensino e a avaliação (Caires & Almeida, 2005). Durante o estágio, os professores estagiários têm acesso ao contexto real de ensino, vivenciando experiências que têm um impacto profundo, especialmente no processo de formação para ser professor (Desbiens, Borges, & Spallanzani, 2013; Tardif & Lessard, 2003, citado por Silva et al., 2017).

Assim, é responsabilidade do professor estagiário planificar e lecionar as aulas conforme o planeamento estabelecido pela escola para a disciplina de Educação Física. É crucial seguir os métodos e estratégias do professor orientador, que desempenha um

papel central não apenas devido à sua experiência profissional, orientação, colaboração e envolvimento efetivo (Silva et al., 2017), mas também por ser essencial no desenvolvimento do estagiário. O professor orientador fornece feedback sobre pontos fracos, principais dificuldades, preocupações e outros aspectos relacionados com a prestação do estagiário como professor. No entanto, é crucial considerar "a percepção dos alunos, decisiva para proporcionar atividades e estruturas de apoio intelectual, social e emocional à aprendizagem." (Dochy et al., 2011:346).

Nesta busca por conhecimento, o professor estagiário não deve apenas obter informações sobre os alunos, mas também adotar as principais ferramentas pedagógicas aprendidas durante a sua formação. Essas ferramentas são de extrema importância ao longo da sua trajetória formativa. Assim, para um trabalho adequado ao meio escolar, é crucial conhecer os alunos. Neste contexto, os professores de Educação Física na ESCM têm o conhecimento dos alunos de anos letivos anteriores e partilham essas informações com os professores estagiários, o que facilitou a planificação das aulas.

Podemos afirmar que todo esse percurso académico foi enriquecedor não apenas em termos de aprendizagens e do contacto com os alunos, mas também pela oportunidade de vivenciar toda a dinâmica do funcionamento como docente na disciplina de Educação Física, contribuindo assim para o crescimento pessoal e profissional.

3. Intervenção

Neste momento do relatório, vou apresentar uma descrição de alguns aspetos significativos do meu trabalho como professor estagiário durante o ano letivo 2023/2024. Para tal, irei detalhar os princípios fundamentais para cada ciclo de ensino, abordando todo o processo de planeamento e avaliação. No final, farei uma reflexão global sobre cada uma dessas áreas.

3.1 Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

3.1.1 2º Ciclo do Ensino Básico

A minha intervenção no 2º Ciclo do Ensino Básico ocorreu numa instituição diferente por meio de um acordo entre o Departamento de Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior e o Agrupamento de Escolas Pêro da Covilhã (AEPC). Isso deve-se ao facto de a ESCM não abranger o 2º ciclo do ensino básico, sendo obrigatório, na minha formação académica, passar por todos os ciclos de ensino básico. O professor titular da turma, António Reis, definiu inicialmente que as aulas seriam lecionadas no segundo período. Os professores estagiários (PE), tinham a função de observar as aulas de uma turma do 5º ano de escolaridade do AEPC.

Durante essa intervenção no ciclo de ensino, pude ganhar alguma experiência de leção ao longo de cinco semanas, compreendidas entre 8 de abril de 2024 e 14 de junho de 2024. A turma era constituída por 20 alunos, sendo 11 do sexo feminino e 9 do sexo masculino. As aulas ocorreram às terças-feiras, das 15h 30min às 16h 20min..

As aulas observadas foram realizadas no pavilhão polidesportivo, embora a escola dispusesse de um espaço exterior. No entanto, não foi possível assistir a aulas neste espaço. Conseguimos interagir com todos os alunos, tanto a nível físico quanto psicológico, incentivando a prática da disciplina de Educação Física com interesse, dedicação e respeito pelas regras.

3.1.1.1 Princípios Base

A legislação estabelece que todos os alunos devem desenvolver conhecimentos e competências por meio de atividades enriquecedoras com impacto positivo e duradouro. Seguindo o Decreto-Lei nº. 55/2018, de 6 de julho, os princípios para a organização e gestão do currículo incluem: coerência entre os diferentes ciclos de ensino e articulação com o ensino superior e o mundo do trabalho, redução da sobrecarga curricular e foco nas disciplinas fundamentais, autonomia das escolas na gestão do currículo e liberdade na escolha de ofertas formativas, integração da teoria e prática dos conhecimentos, valorizando a aprendizagem experimental, articulação entre currículo e avaliação para fortalecer a sistematização do ensino e reforço da educação para a cidadania, sem torná-la uma disciplina obrigatória.

De acordo com as Aprendizagens Essenciais (AE), o processo de ensino e aprendizagem deve ser cuidadosamente planeado, implementado e avaliado para promover o desenvolvimento dos alunos, permitindo-lhes alcançar as competências definidas no Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória (DGE, 2018).

No 5.º ano, recuperam-se as aprendizagens desenvolvidas no 1.º Ciclo, aperfeiçoando ou recuperando as competências anteriores, garantindo uma abordagem equilibrada no conjunto dos objetivos apresentados para o 2.º Ciclo, que são consolidados durante o 6.º ano, assegurando as bases do desenvolvimento posterior no 3.º Ciclo.

As AE apresentadas têm por referência os objetivos gerais para o 2.º Ciclo, obrigatórios em todas as escolas, garantindo que os alunos adquiram as competências, comuns a todas as áreas, as quais se estruturam através da participação ativa em todas as situações, na procura do êxito pessoal e do grupo:

1. Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários.
2. Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s).
3. Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.
4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de longa duração; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados) e das destrezas geral e direcionada.
5. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando

- os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
6. Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.
 7. Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.

As Aprendizagens Essenciais e os Programas de Educação Física desempenham um papel crucial em apoiar os professores de Educação Física. Além de organizarem a quantidade de conteúdos disciplinares ao longo do ano, também auxiliam os professores na preparação dos seus planos de aula e na definição das metas obrigatórias estabelecidas pelo Ministério da Educação.

3.1.1.2 Planeamento

Conforme afirma Kings (2018), o planeamento no ambiente escolar envolve a definição dos objetivos a serem alcançados e a determinação dos meios necessários para atingi-los. Este processo exige que se decida antecipadamente o que será ensinado, como será ensinado, quando, para quem e como será verificado se os objetivos foram atingidos. Kings reforça que o planeamento é o ponto de partida do processo de Ensino/Aprendizagem, e que qualquer aula deve passar por um processo de planeamento, inserido num sistema rico em contexto.

Pacheco (1995), citado por Inácio et al. (2015), descreve o planeamento como o procedimento de organizar e revisar todo o processo de Ensino/Aprendizagem. Os momentos de observação foram fundamentais, pois permitiram avaliar de perto como as turmas trabalhavam, identificando diferenças significativas nos níveis dos alunos e como as aulas deveriam ser organizadas. As reflexões realizadas após a observação das aulas permitiram corrigir alguns erros na planificação, demonstração e gestão das aulas, tornando-as mais dinâmicas e com exercícios mais adequados aos objetivos pretendidos.

No início, houve um contacto com o professor de Educação Física responsável pela turma do 5º ano com o objetivo de planear as observações ao longo do terceiro período. Durante esse contacto, discutiram-se algumas ideias sobre a metodologia utilizada na

escola e os horários da turma que iríamos acompanhar.

A primeira aula no Agrupamento de Escolas Pêro da Covilhã (AEPC) ocorreu no dia 9 de abril de 2024. O tema abordado ao longo das aulas foi o Voleibol, Andebol, Aptidão Física e ainda Patinagem. Todas as aulas tiveram uma duração de 50 minutos, com os alunos a terminarem um pouco mais cedo para se desequiparem. A maioria das aulas foi ministrada pelo Professor António Reis, responsável pela turma, com a presença dos professores estagiários (PE), cuja principal função era observar, ajudar e transmitir conhecimentos aos alunos sobre as modalidades. No entanto, o planeamento e os conteúdos abordados pelo professor António Reis para as várias unidades foram bastante satisfatórios em termos de desempenho dos alunos.

No que diz respeito à organização das aulas, estas decorreram de forma tranquila e começaram na hora prevista, sem atrasos por parte dos alunos. A turma, no geral, demonstrou uma boa capacidade motora e técnica, além de uma considerável progressão na execução dos exercícios propostos pelo professor. Outro aspeto importante a destacar é que o professor, em todas as aulas, transmitiu o conhecimento das regras, para que os alunos pudessem identificar as principais infrações e cumprir as regras do jogo.

O planeamento das aulas foi realizado pelo professor António Reis, o que nos permitiu adquirir novos conhecimentos pedagógicos e metodológicos para este nível de ensino. Os PE tinham como principal função observar os alunos e intervir durante as aulas, corrigindo possíveis erros técnicos identificados e atendendo às necessidades dos alunos, otimizando assim a gestão das aulas e o planeamento definido pelo professor. Além disso, foi possível observar as diferentes estratégias adotadas pelo professor para identificar as necessidades dos alunos e propor atividades que os desenvolvessem nas modalidades.

No geral, os alunos não tiveram dificuldades com as modalidades e os objetivos estabelecidos foram atingidos com sucesso. Além disso, as aulas semanais permitiram que os PE observassem e discutissem com o professor sobre o planeamento das aulas, analisando em conjunto as dificuldades apresentadas pelos alunos nos exercícios.

3.1.1.3 Ensino/Aprendizagem

De acordo com Silva e Delgado (2018), o processo de Ensino/Aprendizagem é uma interação comunicativa entre o professor e o aluno, destinada a satisfazer as necessidades de aprendizagem deste último. Dessa forma, o propósito deste processo é educar o aluno, desenvolvendo as competências que ele deve alcançar, e determinar como os professores irão facilitar esse progresso.

No que diz respeito ao ensino/aprendizagem, ficou a cargo do professor de Educação Física, António Reis, coordenar as aulas. Ele proporcionou-nos a oportunidade de observar diversas estratégias e métodos de ensino/aprendizagem, tanto na parte inicial da aula, quando instruíamos os alunos sobre os exercícios a serem realizados, quanto durante os exercícios de aquecimento, corrigindo os alunos conforme necessário. Na parte principal da aula, foram ensinados todos os conteúdos temáticos das várias UD's, incluindo as regras do jogo e alguns gestos técnicos. Na fase final da aula, durante o retorno à calma, o professor frequentemente pedia a um aluno para conduzir e demonstrar os exercícios de alongamento para os colegas.

No que se refere à parte principal das aulas, os alunos reagiram positivamente aos exercícios propostos pelo professor. Foi fundamental reforçar os conhecimentos sobre as modalidades e os gestos técnicos, utilizando feedback pedagógico consistente para atingir os objetivos e competências no Voleibol e Andebol.

Ao longo das aulas da unidade de Voleibol, os alunos praticaram passe, recepção, manchete, serviço por baixo, e participaram em situações de jogo, além de aprenderem as regras básicas da modalidade. Observámos que a maioria dos alunos não teve dificuldades na execução dos gestos técnicos mencionados, mas alguns precisavam de mais feedback para melhorar. Por exemplo, era necessário reforçar a importância de manter os pés paralelos (na largura dos ombros) com um apoio mais avançado e os membros inferiores fletidos. Identificámos que muitos alunos não estendiam os antebraços durante o contacto com a bola e alguns realizavam a manchete com as mãos, reforçando a necessidade de feedback por parte do professor e dos estagiários para melhorar o desempenho técnico dos alunos.

Relativamente à unidade de Andebol, os alunos praticaram passe, recepção, drible, remate e participaram em situações de jogo, além de aprenderem as regras básicas da modalidade. Observámos que a maioria dos alunos não teve dificuldades na execução dos gestos técnicos mencionados, mas alguns precisavam de mais feedback para

melhorar. Por exemplo, era necessário reforçar a importância de manter uma postura adequada, com os pés bem posicionados e os joelhos ligeiramente fletidos para melhor equilíbrio e movimento. Identificamos que muitos alunos não utilizavam corretamente o movimento de pulso durante o passe e alguns não mantinham uma boa coordenação entre os braços e o corpo ao realizar o remate, destacando a necessidade de feedback por parte do professor e dos estagiários para aprimorar o desempenho técnico dos alunos.

Por último, nas aulas dedicadas à modalidade de Patinagem, os alunos praticaram técnicas básicas de equilíbrio, deslocação e controlo dos patins, utilizando colchões e um rolo como suporte inicial. Verificamos que a maioria dos alunos não teve dificuldades em manter o equilíbrio e deslocar-se com os patins, mas alguns necessitavam de mais orientação para melhorar. Por exemplo, era importante reforçar a necessidade de manter os joelhos ligeiramente fletidos e inclinar o corpo para a frente para uma melhor estabilidade. Identificamos que muitos alunos não distribuía o peso de forma uniforme pelos patins e alguns não utilizavam corretamente os braços para auxiliar no equilíbrio, evidenciando a importância de feedback por parte do professor e dos estagiários para aprimorar o desempenho técnico dos alunos.

O professor apresentou os objetivos das aulas de forma clara e objetiva, incentivando os alunos através do diálogo para as diversas atividades e corrigindo eventuais problemas. Outro aspeto importante foi o conhecimento das regras, que permitiu aos alunos identificar as principais infrações durante a prática. Tanto o professor quanto os estagiários mantiveram uma visão geral dos alunos e, quando necessário, lembravam-nos de alguma regra que não estava a ser cumprida, ajudando-os a consolidar as regras do jogo.

3.1.1.4 Avaliação

A avaliação desempenha um papel crucial para os professores, pois fornece informações valiosas sobre as habilidades e competências individuais de cada aluno. Além disso, ajuda na prescrição e adaptação de exercícios, estabelecendo metas claras e objetivos específicos. Essa prática permite ao professor avaliar posteriormente se houve progresso na aprendizagem dos alunos ao longo de cada unidade didática (Araújo & Diniz, 2015).

A avaliação é um processo inerentemente subjetivo, baseado na avaliação feita pelos professores sobre a qualidade das aprendizagens dos alunos. É essencial que os critérios sejam estabelecidos antecipadamente e adaptados às necessidades individuais de cada aluno (Fernandes, 2021). A avaliação não deve apenas medir o desempenho, mas também proporcionar feedback tanto ao professor quanto ao aluno, visando otimizar os resultados do processo de Ensino/Aprendizagem. Esse fluxo de informação permite aos professores comunicar claramente aos alunos o que é esperado deles e quais são os passos necessários para alcançar esses objetivos (Fernandes, 2021).

É crucial que a avaliação seja contínua e integrada ao ensino, possibilitando monitorar e aprimorar constantemente a prática pedagógica. Uma avaliação eficaz deve ser transparente, exequível e clara, sem necessariamente ser simplista (João, 2017). Tradicionalmente, a avaliação divide-se em três momentos principais: avaliação diagnóstica, formativa e sumativa (João, 2017). Durante cada aula, são analisadas as atividades realizadas pelos alunos, utilizando os parâmetros de saúde estabelecidos pelo Ministério da Educação na plataforma online FitEscola.

Os critérios de avaliação (anexo 14) são pré-definidos e adaptados às necessidades individuais de cada aluno, sendo que existe uma ponderação de 70% relativamente às atividades físicas, 20% na aptidão física e 10% aos conhecimentos. Esta prática contínua de avaliação fornece um feedback constante, destacando os pontos positivos e oferecendo orientações para melhorias necessárias, alinhando-se aos objetivos estabelecidos. Assim, a avaliação não apenas guia o processo de Ensino/Aprendizagem, mas também facilita uma comunicação clara das expectativas e metas, encorajando uma participação ativa e colaborativa dos alunos.

3.1.2 3º Ciclo e Ensino Secundário

A minha intervenção no 3º ciclo do ensino básico e no ensino secundário ocorreu na ESCM, sendo que foi no 3º ciclo onde tive mais envolvimento na implementação dos conteúdos e nos processos de ensino-aprendizagem. De acordo com Coslin (2009), citado por Valente (2012), a adolescência é geralmente considerada como a fase intermediária do crescimento humano, situada entre a infância e a idade adulta. É, portanto, o período que sucede imediatamente à infância e antecede a idade adulta,

sendo crucial na vida de um indivíduo devido às significativas mudanças físicas e mentais que ocorrem.

Durante o estágio, tive a oportunidade de intervir no ensino secundário, trabalhando com uma turma do 12º ano e do 10º ano do ensino profissional, as quais estavam sob a responsabilidade do colega estagiário e do professor orientador. No entanto, também tive a chance de lecionar algumas aulas para a turma do 10º ano, pois o núcleo de estágio era de 3 integrantes. A minha maior intervenção ocorreu no 3º ciclo, onde lecionei durante todo o ano letivo para uma turma do 7º ano que me foi designada após a saída do meu colega do núcleo de estágio, embora também tenha prestado auxílio aos colegas estagiários durante as suas aulas.

Em relação aos profissionais, tivemos a oportunidade de observar alguns módulos ministrados pelo Orientador Cooperante (OCp), incluindo Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos, Dança, Badminton, Basquetebol e Aptidão Física (Bateria de Testes FITescola). Estas aulas apresentaram diferentes estratégias e métodos de ensino, devido às diferenças entre as turmas que observamos e com as quais interagimos, tanto em termos de nível de envolvimento nos exercícios quanto de habilidades motoras. Esta experiência foi enriquecedora ao longo do ano letivo, pois permitiu-nos lidar com essas divergências e proporcionar apoio aos alunos que enfrentavam mais dificuldades.

Durante todo o ano letivo, recebi um acompanhamento contínuo por parte do OCp, o que me permitiu desenvolver práticas de ensino-aprendizagem em diversos ciclos de ensino, especialmente na turma que me foi atribuída. O papel do OCp revelou-se crucial para a nossa melhoria enquanto professores, oferecendo-nos assistência sempre que necessário.

Quanto à turma do 7º ano, era composta por um total de 24 alunos, com idades entre os 12 e os 15 anos, sendo que 14 eram do sexo feminino e 10 do sexo masculino.

3.1.2.1 Princípios Base

As aprendizagens do 3.º Ciclo, a par das efetuadas no 2.º Ciclo, constituem o bloco estratégico da proposta curricular de Educação Física (EF), antecipando o modelo flexível, de opções dos alunos ou turmas, preconizado para o ensino secundário.

No 7.º ano, a visão de uma abordagem por matérias, na sua forma característica e em toda a sua extensão, é enquadrada por objetivos gerais e por subáreas (Jogos desportivos coletivos, Ginástica, Atletismo, Atividades rítmicas expressivas, Patinagem, etc.), mas respeitando os diferentes níveis nas várias matérias, níveis esses que, quando conjugados de forma integrada, definem as possibilidades de sucesso dos alunos.

As aprendizagens previstas referem-se a objetivos gerais, obrigatórios em todas as escolas, definindo as competências comuns a todas as áreas que se expressam através do seguinte:

1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:

a) Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;

b) Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);

c) Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a ajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);

d) Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;

e) Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;

f) Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;

g) Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.

2. Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física.

3. Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física.

4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais,

particularmente, de resistência geral de longa e de média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica.

5. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autônoma no seu cotidiano.
6. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.

Além disso, o aluno desenvolve as competências essenciais para o 7.º ano de escolaridade de nível introdução em 5 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.

- **SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (uma matéria)** - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.
- **SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria)** - Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.
- **SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS e OUTRAS (três matérias)** - Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares». Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.

- **Outras** - Realizar com oportunidade e correção as ações técnicotáticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro. Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. Nota - Para o nível INTRODUÇÃO, em cinco matérias de diferentes subáreas, devem observar-se as seguintes condições:
 - 1 - O ATLETISMO constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria.
 - 2 - Nas subáreas JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS, GINÁSTICA, PATINAGEM e ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS, cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria.
 - 3 Nas OUTRAS, poderá ser considerada uma matéria dos JOGOS DE RAQUETES, a Natação, uma matéria da subárea de ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA ou uma matéria da subárea dos DESPORTOS DE COMBATE.
- **Área da Aptidão Física** - Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.
- **Área dos Conhecimentos** - Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.

3.1.2.2 Planeamento

Segundo Aada (2020), o planejamento é crucial para alcançar os objetivos educativos e estabelecer os meios e etapas necessárias para concretizá-los. O autor enfatiza a importância de um planejamento flexível e realista, fundamentado numa abordagem racional que prepara eficazmente a implementação do ensino. Nesse sentido, foram delineadas as matérias a serem ensinadas ao longo do ano letivo, respeitando a adequação dos espaços escolares para cada disciplina.

Com os planos anuais definidos, o próximo passo foi a elaboração das Unidades Didáticas (anexo 15). Estas representam uma parte crucial do planejamento, pois estruturam as etapas do processo de ensino-aprendizagem de forma sequencial e lógica (Bento, 2003). Seguindo o Modelo da Estrutura do Conhecimento (MEC) proposto por Vickers (1990), as Unidades Didáticas foram desenvolvidas em três fases principais: Análise, Decisão e Aplicação.

Na fase de Análise, foi avaliado o contexto da modalidade desportiva, incluindo equipamentos, regulamentos e habilidades motoras necessárias. Também foram considerados aspectos psicossociais, psicológicos e socioafetivos relevantes, além das aptidões físicas e fisiológicas como o aquecimento e o retorno à calma. As condições de aprendizagem, como recursos humanos, materiais e temporais disponíveis, foram igualmente analisadas, assim como o nível inicial dos alunos na modalidade.

Na fase de Decisão, foram definidos os conteúdos específicos a serem abordados em cada aula, assim como os objetivos gerais e comportamentais para o ano letivo. Foi também delineada a forma como a avaliação seria realizada para verificar o progresso dos alunos.

A fase de Aplicação envolveu a implementação prática das aulas, utilizando o MEC para verificar e ajustar as condições materiais e humanas disponíveis. Esse processo garantiu que as Unidades Didáticas fossem adaptadas à realidade da escola e da turma, preparando o terreno para o próximo nível de planejamento: o plano de aula.

Os planos de aula (anexo 16), alinhados com os objetivos das Unidades Didáticas, foram elaborados para orientar eficazmente a intervenção do professor. Estes documentos detalharam os objetivos específicos de cada aula, os comportamentos a serem desenvolvidos pelos alunos e os exercícios práticos correspondentes. Seguindo as diretrizes de Bento (2003), cada plano de aula foi um esboço minucioso, refletindo os

conteúdos a serem explorados e as estratégias de aprendizagem a serem implementadas de forma progressiva e organizada.

Apesar do rigor no planeamento, ajustes foram necessários, especialmente em situações meteorológicas adversas que impediam a realização de aulas práticas ao ar livre. Durante os meses de inverno mais rigoroso, foram adotadas estratégias para garantir a continuidade do ensino, combinando aulas práticas e teóricas em ambiente fechado, quando necessário, para minimizar o impacto nas aprendizagens dos alunos.

No início do ano letivo, seguindo as orientações do OCp, procedemos à planificação anual (anexo 1), à calendarização dos conteúdos do currículo do 7º ano (anexo 2) e à organização do programa, considerando as Unidades Didáticas (UD) obrigatórias para este nível de ensino na ESCM. No 1º Período, dedicámo-nos ao Basquetebol e à Ginástica de Solo, no 2º Período abordámos o Futsal e a Ginástica de Aparelhos, e no 3º período focámo-nos no Atletismo, Andebol e Orientação.

Para preparar as aulas, baseámo-nos no planeamento fornecido pelo Grupo de Educação Física da ESCM, que integrou as Aprendizagens Essenciais do 7º ano e as modalidades a serem ensinadas. Este planeamento permitiu uma grande diversidade de exercícios, motivando os alunos para a disciplina. O funcionamento das aulas não só nos ajudou a refletir sobre as intervenções semanais, mas também a planear as semanas seguintes, o que nos proporcionou um melhor entendimento das características da turma.

Durante a planificação, priorizamos a motivação e dedicação dos alunos para alinhar os nossos objetivos com as Aprendizagens Essenciais. A diversificação das atividades, incluindo jogos lúdicos, foi fundamental para o desenvolvimento dos conteúdos essenciais de cada modalidade e para manter o entusiasmo dos alunos. O planeamento anual e das UD ajudou a minimizar problemas no processo de ensino-aprendizagem, tornando os alunos mais conscientes das metas e objetivos, e identificando as dificuldades a serem superadas em cada UD.

A distribuição dos conteúdos programáticos ao longo dos períodos permitiu-nos saber quais modalidades abordar em cada aula, cumprindo os critérios obrigatórios para o 7º ano. As UD contínuas garantiram uma prática regular em cada modalidade, consolidando os conteúdos ao longo do ano letivo. As UD foram elaboradas

considerando o número de aulas disponíveis, mas foram ajustadas conforme necessário devido a eventos e viagens de estudo.

É fundamental valorizar o conhecimento prévio dos alunos e organizar atividades que lhes permitam atingir diversos conhecimentos e experiências. O plano de aula é essencial para guiar o ensino-aprendizagem, sendo ajustado ao longo das aulas para alcançar os objetivos e promover o desenvolvimento dos alunos.

3.1.2.3 Ensino/Aprendizagem

Conforme estipulado pelo Ministério da Educação (2007) através do Decreto-Lei nº 43/2007, a qualidade do ensino e dos resultados de aprendizagem está diretamente ligada à qualificação dos educadores e professores. Assim, o processo de ensino-aprendizagem depende da seleção de estratégias de ensino que levem em consideração a participação dos alunos nas atividades e os critérios de sucesso estabelecidos, visando alcançar os objetivos propostos e criar situações adequadas para a aprendizagem. As estratégias de ensino são fundamentais para alcançar esses objetivos, e as ações dos docentes devem estar alinhadas com esse propósito.

As Aprendizagens Essenciais, elaboradas pelo Ministério da Educação em conjunto com associações de professores, detalham os conhecimentos, habilidades, processos, atitudes e valores necessários para cada ano e disciplina, servindo como referência para os professores ao longo do ano letivo.

Durante o ensino-aprendizagem, foi crucial estabelecer uma relação próxima com os alunos, compreendendo os seus comportamentos e adotando estratégias que promovessem um ambiente de aprendizagem respeitoso e amigável. A experiência pessoal de cada aluno deve ser compreendida e considerada, e os professores devem orientar e lidar com essas diferenças para garantir um ambiente de aprendizagem eficaz.

As aulas foram estruturadas com aquecimento no início e retorno à calma no final com um breve diálogo com os alunos de forma a questioná-los sobre a aula e a informar que iríamos trabalhar numa próxima aula, e foram estabelecidas regras de funcionamento para garantir o bom andamento das atividades. Além disso, foram implementadas

estratégias específicas para cada modalidade, como iniciar com gestos técnicos básicos antes de abordar aspectos táticos mais complexos, criar grupos equilibrados para promover a competição e entreajuda, e permitir a realização de jogos formais ao final de cada aula para aplicar os conhecimentos adquiridos.

No caso das modalidades de ginástica, as aulas foram organizadas por estações para evitar aglomeração e permitir uma melhor supervisão dos exercícios. Houve também a preocupação em fornecer apoio aos alunos durante a prática e promover o gosto pela atividade física e pela disciplina de Educação Física.

Ao longo do estágio, foram enfrentados desafios como a gestão da turma e a adaptação das aulas devido às condições específicas do ambiente. Com experiência e prática, foi possível melhorar esses aspectos e promover um ambiente de aprendizagem mais eficiente e positivo para os alunos. O objetivo principal foi sempre promover o desenvolvimento dos alunos em diferentes áreas, incentivando hábitos de vida saudável e a aquisição de conhecimentos e habilidades necessárias.

Resumidamente, no âmbito do ensino-aprendizagem, meu objetivo foi envolver ativamente todos os alunos, implementando práticas educativas que os ajudassem a melhorar seu desempenho em várias atividades ao longo do ano letivo, ao mesmo tempo em que promovia hábitos saudáveis através do exercício físico regular. Segundo Trigueros et al. (2017) mencionado por Trigueros et al. (2019), é crucial na Educação Física integrar hábitos de vida saudável, especialmente através da prática contínua de atividade física. Além disso, é responsabilidade do professor de Educação Física desenvolver um plano de aula que explicita seus objetivos pedagógicos, identificando as necessidades individuais dos alunos e propondo diversas atividades para abordá-las ao longo do ano. Para isso, o professor deve possuir habilidades e ferramentas adequadas para compreender e resolver desafios, facilitando assim uma aprendizagem mais eficaz (Almada et al., 2008).

3.1.2.4 Avaliação

A avaliação inicial visa uma abordagem global (considerando todas as matérias a serem ensinadas ao longo do ano letivo). A sequência das etapas e das unidades didáticas é definida internamente pelo grupo de Educação Física e varia em duração, dependendo do nível dos alunos e da hierarquização dos objetivos. Este modelo é reconhecido por proporcionar uma continuidade na formação dos alunos e uma direção clara em

relação aos objetivos essenciais (Gonçalves, 2013). O processo de avaliação dos alunos foi realizado com grande responsabilidade ao longo do ano, abrangendo tanto os resultados comportamentais dos alunos em cada modalidade como a assiduidade nas aulas, registrada por meio de uma grelha de assiduidade (anexo 3).

Para avaliar os alunos, é importante reconhecer quatro tipos de instrumentos de avaliação de desempenho: instrumentos centrados na personalidade (que valorizam aspectos como responsabilidade, simpatia e pontualidade), centrados nos comportamentos (observando comportamentos significativos, incidentes críticos e situações de decisão complicada), centrados na comparação com outros (comparando o desempenho entre os alunos) e centrados nos resultados (avaliando o impacto do comportamento do professor na aprendizagem dos alunos) (Silva, 2005, citado por Simões et al., 2014).

Assim, de acordo com o método de avaliação proposto pelo grupo de Educação Física e com base nos critérios das aprendizagens essenciais para o ano letivo em questão, utilizei três tipos de avaliação: avaliação diagnóstica, avaliação formativa e avaliação sumativa. Isso foi considerado o mais eficaz para avaliar as minhas aulas, pois permitia observar e registrar o desempenho de cada aluno, seguindo as práticas do grupo de Educação Física.

Em cada unidade didática, foi realizada uma avaliação diagnóstica para entender os níveis de desempenho dos alunos e planejar o processo de ensino-aprendizagem de acordo com os resultados individuais. As estratégias de avaliação foram aprimoradas ao longo do ano letivo, assim como a elaboração dos planos de aula, que se tornaram mais concisos, priorizando os principais conteúdos a serem avaliados.

As observações e registos permitiram identificar as dificuldades dos alunos e refletir sobre quais exercícios seriam mais adequados para melhorar o seu desempenho. Além disso, o grupo de Educação Física registou os resultados dos alunos numa grelha de Excel, com base na participação e comportamento durante as aulas, o que possibilitou acompanhar a evolução dos alunos ao longo do ano.

No primeiro período, foram abordadas as unidades didáticas de Basquetebol e Ginástica de Solo. Após as avaliações diagnósticas (anexo 4), ficou evidente que os alunos apresentavam algumas dificuldades na execução dos gestos técnicos dessas modalidades. Na UD de Basquetebol, foram introduzidos diversos exercícios para

melhorar o desempenho dos alunos, com foco nas decisões (passe, lançamento e drible), ressaltando ofensivo, defesa individual e enquadramento defensivo (anexo 5). Na UD de Ginástica de Solo, foram trabalhados elementos gímnicos que faziam parte da sequência gímnica como momento de avaliação, tais como avião, salto engrupado, salto em extensão com ambos os membros afastados, rolamento à frente engrupado, rolamento à retaguarda com MI afastados, roda, ponte, apoio facial invertido, folha, ponte e troca o passo lateral (anexo 6). Ainda no primeiro período iniciou-se a UD de Futsal nas últimas aulas.

No segundo período, as unidades didáticas de Futsal e Ginástica de Aparelhos foram abordadas. Na UD de Futsal, os alunos demonstraram habilidades técnicas básicas, enquanto na UD de Ginástica de Aparelhos enfrentaram dificuldades em alguns aparelhos, mas também facilidades noutros. A avaliação sumativa foi adaptada de acordo com os objetivos de cada UD, com foco nos gestos técnicos e elementos gímnicos dos vários aparelhos, sendo que em alguns aparelhos realizam uma sequência como momento de avaliação. Ainda na UD de futsal foram avaliados nos seguintes critérios: defesa individual, enquadramento decisivo e nas decisões (passe, drible, remate e criação de linhas) (anexo 7). Já na UD de Ginástica de Aparelhos foram trabalhados vários elementos gímnicos (anexo 8) nos seguintes aparelhos: trave de iniciação, barras paralelas, barras assimétricas e saltos no minitrampolim. Em meados do segundo período iniciou-se a UD de orientação.

No terceiro período, foram abordadas as unidades didáticas de Orientação, Atletismo e Andebol. Na unidade didática de Orientação, os alunos desenvolveram competências na leitura de mapas e orientação no terreno (anexo 9), enfrentando desafios diversos na aplicação prática dessas habilidades. Em relação à unidade didática de Atletismo, os alunos demonstraram habilidades básicas em diversas disciplinas atléticas, como corrida de velocidade e estafetas com a passagem do testemunho, salto em altura com a técnica do salto em tesoura e introdução do lançamento do peso, com avaliação sumativa adaptada aos objetivos específicos de cada disciplina (anexo 10). Na unidade didática de Andebol, os foram avaliados nos seguintes critérios: defesa individual, enquadramento decisivo e nas decisões (passe, drible, remate e criação de linhas) (anexo 11), promovendo uma abordagem integrada para melhorar o desempenho dos alunos nessa modalidade.

No que diz respeito à avaliação diagnóstica, esta foi sempre realizada nas primeiras aulas de cada disciplina, permitindo identificar as competências dos alunos e as suas

dificuldades. Isso possibilitou obter uma compreensão mais detalhada do nível de aprendizagem de cada um, utilizando uma grelha de observação onde os critérios eram avaliados numa escala de 1 a 5.

Quanto à avaliação sumativa, esta ocorreu sempre nas últimas aulas de cada disciplina. Isso também proporcionou uma visão detalhada do nível de aprendizagem dos alunos, utilizando uma grelha de observação onde os critérios eram avaliados numa escala de 1 a 5.

Durante o ano letivo, preparámos três testes de avaliação teórica, um para cada período, e a respetiva matriz de prova para os alunos que possivelmente apresentassem atestado médico. Foi minha responsabilidade criar questões teóricas sobre cada disciplina e aptidão física, utilizando o livro "Fairplay 7º, 8º e 9º anos", adotado pela escola para o ano letivo.

Os testes para avaliar a aptidão física foram realizados utilizando a Bateria de Testes FITescola. Foram realizados testes de índice de massa corporal (IMC), resistência (Milha), força média (Abdominais), força superior (Flexões), força inferior (Impulsão Horizontal) e flexibilidade (Senta e Alcança, Ombros - cintura escapular) (anexo 12).

Além disso, os conhecimentos de cada período foram avaliados através teste teórico sobre os conteúdos abordados nas aulas de Educação Física. Os critérios de avaliação variaram de 0 a 100 pontos, com uma matriz de avaliação correspondente.

As temáticas abordadas foram baseadas nas Aprendizagens Essenciais do 7º ano. De um modo geral, os alunos demonstraram bom desempenho para alcançar uma classificação satisfatória, e procurei ser o mais justo e imparcial possível ao atribuir as classificações a cada aluno.

É importante salientar que a avaliação de cada UD não tinha apenas parâmetros respetivamente às habilidades técnicas, mas também relativamente ao desenvolvimento pessoal (cooperação e persistência) (anexo 13).

No geral, a avaliação foi realizada de forma abrangente e justa, considerando os diferentes aspetos das habilidades e conhecimentos dos alunos em cada modalidade, conforme planeado pelo grupo de Educação Física e os objetivos definidos para o ano letivo.

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

3.2.1 Desporto Escolar

De acordo com o Decreto-Lei n.º 95/91 do Ministério da Educação, o Desporto Escolar (DE) é definido como um conjunto de atividades lúdico-desportivas e de formação com caráter desportivo, que funcionam como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, permitindo a participação e escolha livre dos alunos. Estas atividades são integradas no plano de atividades da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo.

O principal objetivo do desporto escolar é promover a saúde e a condição física, desenvolver hábitos e competências motoras, e cultivar uma compreensão do desporto como elemento cultural. Além disso, procura estimular valores como solidariedade, cooperação, autonomia e criatividade, incentivando a gestão participativa por parte dos estudantes praticantes, com a orientação de profissionais qualificados.

Por outro lado, o Plano do Clube do Desporto Escolar (PCDE) deve contribuir significativamente para os objetivos estabelecidos no Projeto Educativo das escolas, incluindo a descrição das atividades que compõem o seu Plano de Atividades.

No contexto da Escola Secundária da Campos Melo (ESCM), o Desporto Escolar oferecia modalidades como Badminton e Basquetebol, divididas em quatro grupos de equipa. Havia um grupo para Badminton em todos os escalões, dois para Basquetebol masculino no escalão de juvenis e iniciados, e um feminino no escalão de juvenis.

O Núcleo de Estágio tinha a responsabilidade pela modalidade de Badminton em todos os escalões. Inicialmente, estava previsto que o Professor titular liderasse os treinos de basquetebol, mas em dias de jogo de um escalão, os PE lideravam o treino de basquetebol seguindo as diretrizes do plano de treino do Professor titular para a modalidade de basquetebol.

Ao longo do ano letivo, os PE estiveram presentes nos treinos semanais de basquetebol e badminton, observando e acompanhando os alunos durante as suas práticas. Além de auxiliar nas técnicas das modalidades, os PE também ajudaram na preparação das competições de basquetebol quando os jogos eram em casa. Além disso, transmitiram feedback aos alunos para ajudá-los a melhorar suas habilidades técnicas e desenvolveram exercícios específicos em colaboração com o Professor titular.

As escolas participantes nas competições de Basquetebol do Desporto Escolar incluíam a Escola Secundária Campos Melo, a Escola Secundária Frei Heitor Pinto, o Agrupamento de Escolas do Fundão. Estas escolas tinham protocolos para a prática do

Desporto Escolar. Além disso, a ESCM tinha um protocolo com o Agrupamento de Escolas das Palmeiras para a modalidade de basquetebol e por isso os alunos participavam também nas competições pela ESCM.

Em resumo, os PE desempenharam um papel ativo na organização dos treinos e competições de Basquetebol e Badminton ao longo do ano letivo, colaborando com outros professores e contribuindo para o desenvolvimento dos alunos nesta modalidade desportiva.

3.2.2 Intervenção na Escola

Durante o ano letivo, tivemos a oportunidade de participar em várias atividades organizadas pela escola (anexo 14), com um foco especial em eventos desportivos, para além das aulas de Educação Física (EF). Entre estas atividades, destaca-se a Semana Europeia do Desporto, um evento anual na ESCM que visa incentivar os alunos a praticarem atividade física ao longo de uma semana. Durante este período, foram organizados jogos e torneios para promover a prática desportiva, em linha com o projeto #BeActive. As nossas principais responsabilidades incluíram ajudar na montagem e desmontagem do material, registar as participações e pontuações dos alunos.

Além disso, produzimos um vídeo sobre a Semana Europeia do Desporto, que foi partilhado nas redes sociais da ESCM.

Além disso, participámos em outros eventos como o torneio "Junior NBA" de Basquetebol destinado a promover esta modalidade e atrair interesse dos alunos. Nestes torneios, ajudámos na preparação e registo das atividades, acompanhando os alunos e registando as pontuações. Também participamos no evento "Peddy Paper" organizado pela escola, que ocorreu fora do ambiente escolar.

Outra atividade notável foi o "amigo invisível", organizado pelo grupo de EF antes do Natal. O objetivo era permitir que os professores, assistentes técnicos e operacionais se relacionassem entre si, enviando cartas ou presentes anonimamente, mas com uma breve descrição sobre si mesmos. Esta atividade proporcionou interação com a comunidade escolar e permitiu conhecer melhor os colegas através das cartas ou presentes trocados.

Por fim, o núcleo de estágio organizou uma atividade intitulada "Basquetebol em Família", com o objetivo de promover um convívio saudável entre todos os participantes, especialmente os alunos envolvidos no Desporto Escolar de Basquetebol, juntamente com os seus familiares. Esta iniciativa visou não apenas reforçar os laços familiares através da prática conjunta do desporto, mas também incentivar os alunos a participarem regularmente nas atividades desportivas da escola. Além das competições, houve um foco especial na interação entre alunos, familiares e professores, criando um ambiente acolhedor e amigável. As responsabilidades do núcleo de estágio incluíram a organização do evento, desde a preparação inicial até à execução das atividades. Isso envolveu a montagem e desmontagem do material necessário, o registo das participações e pontuações, garantindo assim o bom andamento e sucesso do evento.

3.2.3 Direção de turma

De acordo com Boavista & de Sousa (2013), o papel do Diretor de Turma é fundamental na escola, pois desempenha um papel crucial na mediação de conflitos, tanto dentro da instituição como na vida diária dos alunos. Este docente tem como principais responsabilidades coordenar e estabelecer relações com os encarregados de educação e com os professores da turma, com o objetivo de promover o desenvolvimento intelectual e pessoal dos alunos, respondendo aos desafios que possam surgir. O Diretor de Turma desempenha um papel fundamental na ligação entre o grupo de alunos e o corpo docente, bem como na relação com os encarregados de educação.

Durante este ano letivo, tivemos a oportunidade de acompanhar o trabalho como Professores Estagiários (PE) na direção de uma turma do 12º ano, participando nas reuniões de direção de turma. Estas reuniões são essenciais para compreender o funcionamento da turma e a interação com os encarregados de educação, discutindo questões como classificações, presenças e comportamentos dos alunos. Como os Professores também desempenham o papel de Diretor de Turma, pudemos vivenciar as exigências da função e compreender a sua dinâmica, adquirindo conhecimentos sobre os conteúdos abordados no Guião do Dossier de Turma.

Estas reuniões contribuem para uma gestão mais eficaz da turma e para o conhecimento mais aprofundado dos alunos, promovendo um contacto mais próximo com a realidade da profissão docente. Além disso, a família desempenha um papel

importante no processo educativo, ao ajudar no desenvolvimento de estratégias de ensino e ao facilitar o processo de ensino-aprendizagem.

A Escola Secundária Campos Melo (ESCM) oferece uma plataforma chamada "Inovaralunos", que é uma aplicação abrangente destinada a professores, diretores de turma, encarregados de educação e alunos. Esta plataforma engloba uma série de funcionalidades automatizadas, desde o processo de matrícula até ao acesso imediato às informações dos alunos, incluindo a gestão de necessidades educativas específicas, registo e consulta de comportamentos, ações disciplinares, assiduidade, sumários diários, planificação semanal, lançamento de propostas de avaliação, e até mesmo a possibilidade de os docentes indicarem alunos para apoio educativo. Além disso, proporciona a calendarização de reuniões, convocatórias, acesso à legislação relevante e a capacidade de redigir e imprimir atas.

Além disso, a plataforma permite aos diretores de turma, alunos, encarregados de educação e outros intervenientes no acompanhamento do aluno, aceder a informações sobre as diversas atividades em que os alunos participam, como o Desporto Escolar, Atividades Desportivas e outras atividades realizadas na escola. Os Diretores de Turma da ESCM não só acompanham a turma, mas também enviam semanalmente cartas registadas aos Encarregados de Educação, transmitindo informações sobre faltas, notas, avaliações em cada disciplina, resultados escolares e medidas de apoio implementadas, assim como a justificação de faltas dos alunos. Além disso, o Diretor de Turma desempenha um papel importante ao aconselhar os alunos em situações problemáticas, podendo solicitar ajuda à psicóloga da escola em casos mais complexos.

Em resumo, ao longo do estágio, acompanhei as responsabilidades do Diretor de Turma, o que me permitiu desenvolver competências, como a organização do dossier de turma e a gestão das justificações de faltas na plataforma "Inovaralunos", com o apoio do Orientador. Os Professores Estagiários também colaboraram com o Diretor de Turma no envio de cartas aos encarregados de educação, além de anexar documentos ao dossier de turma e participar nas reuniões de direção de turma, o que proporcionou um melhor conhecimento sobre os alunos, incluindo os seus comportamentos, classificações e faltas.

3.2.4 Integração com o Meio

Nesta etapa do trabalho, vamos abordar alguns pontos importantes sobre os principais participantes da comunidade escolar, que contribuíram para um ambiente positivo ao longo do ano e foram essenciais para a nossa experiência na escola, respeitando as normas e colaborando com todos os colegas com quem trabalhamos durante o estágio. Eles não só proporcionaram momentos de alegria, colaboração e amizade, mas também estiveram sempre prontos para ajudar quando necessário.

A nossa integração na escola foi muito positiva e enriquecedora para o nosso desenvolvimento profissional, permitindo-nos estabelecer boas relações com todos os membros da comunidade escolar. O Orientador de Estágio foi especialmente importante neste processo, demonstrando sempre disponibilidade para colaborar e apoiar-nos ao longo de todo o estágio na ESCM, o que facilitou muito a nossa integração na comunidade escolar. Além disso, as reuniões de direção de turma foram oportunidades para nos integrarmos com diversos professores de diferentes disciplinas, que sempre nos receberam de braços abertos como colegas do 12º A.

O grupo de Educação Física também contribuiu significativamente para a nossa integração na escola, organizando diversas atividades que promoveram as relações interpessoais, como o "Amigo Invisível", que nos permitiu fortalecer os laços com professores de outras disciplinas e com toda a comunidade escolar. No que diz respeito aos alunos, procurámos sempre estabelecer uma relação de amizade, contribuindo para um ambiente positivo dentro e fora da sala de aula. Isso facilitou a nossa integração nas turmas e promoveu um processo de ensino-aprendizagem mais eficaz e motivador, já que a boa relação entre professor e aluno criou um ambiente propício ao desenvolvimento de todos, sem constrangimentos ou problemas.

A atividade do "Peddy Papper", organizada pela ESCM, proporcionou-nos um contato diferente com os alunos, já que estes se sentiam mais descontraídos. Isso exigiu uma atenção extra aos seus comportamentos e atitudes, garantindo uma atividade segura e livre de conflitos, uma vez que se tratava de uma competição envolvendo alunos de diferentes idades. Além disso, tivemos a responsabilidade de auxiliar os alunos durante toda a atividade e na sua organização.

Em resumo, consideramos que a nossa integração na ESCM foi marcada por avanços significativos e relações positivas com toda a comunidade escolar, resultando em um

ano letivo memorável em todos os aspetos.

3.3 Área III – Desenvolvimento Profissional

Durante o meu estágio como professor estagiário de Educação Física, tive a oportunidade de vivenciar um período de intenso crescimento profissional. Ao longo desta experiência enriquecedora, enfrentei desafios, aprendi com os meus erros e adquiri competências fundamentais para o exercício da minha futura carreira de docente.

Desde o início do estágio, mergulhei de cabeça nas responsabilidades e no ambiente dinâmico. Sob a orientação atenta do professor orientador de estágio, pude desenvolver as minhas capacidades pedagógicas, aprendendo a planear aulas eficazes, adaptadas aos diferentes perfis e necessidades dos alunos.

Ao longo das semanas, fui aprimorando a minha capacidade de comunicação, tornando-me mais assertivo na transmissão de conhecimentos e na gestão do tempo em sala de aula. Aprendi a ser flexível e a ajustar as minhas estratégias de ensino conforme as exigências do momento, mantendo sempre um ambiente propício à aprendizagem e ao desenvolvimento integral dos alunos.

Além das aulas em si, o estágio proporcionou-me a oportunidade de participar em outras atividades educativas e extracurriculares, como reuniões de direção de turma e eventos desportivos. Estas experiências ampliaram a minha visão sobre o papel do professor no contexto escolar, reforçaram a minha ligação com a comunidade escolar e permitiram-me contribuir de forma mais significativa para o desenvolvimento dos alunos para além das paredes da escola.

Ao longo do estágio, recebi feedbacks construtivos por parte dos meus supervisores e colegas, o que me ajudou a identificar áreas de melhoria e a trabalhar para o meu aperfeiçoamento contínuo. Através do apoio e mentoria dos professores mais experientes, senti-me encorajado a assumir novos desafios e a explorar diferentes abordagens pedagógicas, enriquecendo assim o meu repertório profissional.

No final do estágio, olho para trás com gratidão pelo crescimento pessoal e profissional que vivenciei. Sinto-me preparado para enfrentar os desafios da minha carreira como

professor de Educação Física, consciente das minhas capacidades e determinado a continuar a aprender e a crescer ao longo do meu percurso profissional.

4. Reflexão Final

Com base na experiência na Escola Secundária Campos Melo, este relatório reflete sobre todo o trabalho pedagógico desenvolvido ao longo do ano letivo na disciplina de Educação Física.

Inicialmente, enfrentei algumas dificuldades durante o estágio pedagógico, especialmente no que diz respeito ao ensino da Ginástica de Aparelhos e Ginástica de Solo, duas modalidades com as quais tinha pouca experiência prévia em contexto pedagógico e letivo. No entanto, consegui superar essas dificuldades rapidamente, contando com o apoio do Orientador Cooperante (OCp). A interação próxima com os alunos foi essencial para identificar as suas dificuldades técnicas e táticas, permitindo-me corrigir erros de forma eficaz e alcançar os objetivos definidos para cada período letivo.

Durante as aulas, adotei estratégias como a demonstração prática dos exercícios, seja por mim mesmo ou por alunos que executavam os gestos técnicos corretamente. Além disso, utilizei feedbacks frequentes para corrigir os erros identificados em cada aluno e chamei a atenção quando necessário para garantir a execução correta dos gestos técnicos. Para motivar os alunos, especialmente aqueles menos interessados em exercícios complexos, criei atividades desafiadoras e competitivas, bem como lúdicas, que resultaram em maior entusiasmo, alegria e motivação durante as aulas.

Os planos de aula foram elaborados com elevado grau de satisfação, proporcionando momentos significativos de aprendizagem prática e teórica em todas as modalidades. A assiduidade e pontualidade dos alunos foram muito boas, o que contribuiu para um bom desempenho nas atividades propostas. Em termos de interesse, participação e disciplina, os alunos demonstraram níveis satisfatórios ao longo de todas as atividades, mostrando-se participativos e interessados no conteúdo das aulas.

Durante o estágio, foi enriquecedor observar a evolução dos alunos em cada aula, o que me permitiu refletir sobre as minhas práticas pedagógicas e aprimorar constantemente as minhas estratégias de ensino. Trabalhar com diferentes unidades didáticas, como Ginástica de Aparelhos, Ginástica de Solo, Orientação e Atletismo, ampliou o meu conhecimento e permitiu-me desenvolver competências nas diversas modalidades ao

longo do ano.

A experiência de lecionar tanto no 3º ciclo e observar no 2º ciclo e secundário foi valiosa para entender as necessidades específicas de cada turma e desenvolver estratégias adaptadas para cada grupo de alunos. A capacidade de reflexão foi fundamental para o meu crescimento como professor estagiário, permitindo-me identificar e corrigir erros, além de aprender novos métodos de ensino com a orientação do OCp.

No âmbito do Desporto Escolar, pude trabalhar com várias modalidades, como Basquetebol e Badminton, participando ativamente nos treinos e competições. A organização de eventos, como o “Basquetebol em Família” proporcionou-me uma visão abrangente das responsabilidades enquanto professor, facilitando a comunicação com encarregados de educação e funcionários para resolver questões dos alunos.

Em resumo, o estágio pedagógico foi extremamente produtivo em termos de aprendizagem, permitindo-me criar planos de aula que promoveram amizade, cooperação, interação e comunicação eficaz com os alunos ao longo do ano letivo. A orientação competente do OCp foi crucial para o meu desenvolvimento pessoal e profissional nesta área de ensino, proporcionando um ambiente de trabalho colaborativo desde o início. A integração positiva com a comunidade escolar, especialmente com o grupo de Educação Física, fortaleceu ainda mais a minha formação e preparou-me para futuros desafios na educação física.

5. Referências bibliográficas

Aada, A., & Aada, K. (2020). Insight on planning and assessing the teaching-learning process. *International Journal of Research in Education and Sciences*, 2(2), 1-12.

Almada, F., Fernando, C., Lopes, H., Vicente, A., & Vitoria, M. (2008). *A rotura – A sistemática das atividades desportivas*. Torres Novas, Portugal: Edição VML.

Araújo, F., & Diniz, J. (2015). A avaliação [formativa] em educação física: Breve síntese sobre a investigação realizada nos últimos 25 anos. *Boletim SPEF*, 39, 53-64.

Batilani, T., Belem, I., & Both, J. (2018). Different profiles in terms of motivation and concerns of physical education students. *Movimento*, 24(2), 619–632. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.74947>

Bento, J. O. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física* (L. Horizonte, Ed.). Horizonte.

Boavista, C., & de Sousa, Ó. (2013). The class head-teacher: Profile and skills. *Revista Lusófona de Educação*, 23, 77-93. Acedido a 12 de junho, 2022 em: <http://revistas.ulusofona.pt/index.php/rleducacao/article/view/3355/2466>

Caires, S., & Almeida, L. (2005). Teaching practice in initial teacher education: Its impact on student teachers' professional skills and development. *Journal of Education for Teaching*, 31(2), 111-120. <https://doi.org/10.1080/02607470500127236>

Caires, S., & Almeida, L. S. (2003). Vivências e percepções dos estágios pedagógicos: Estudo com alunos de licenciaturas ensino. *PsicoUSF*, 8(2), 145-153.

Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho. *Diário da República*, 1ª série, nº 129, p. 2928-2940.

Fernandes, D. (2021). Para uma fundamentação e melhoria das práticas de avaliação pedagógica no âmbito do Projeto MAIA. Texto de apoio à formação - Projeto de Monitorização, Acompanhamento e Investigação em Avaliação Pedagógica (MAIA). Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação.

Inácio, G., Graça, M., Lopes, D., Lino, B., Teles, A., Lima, T., & Marques, A. (2015). Planeamento na ótica dos professores estagiários de educação física: Dificuldades e

limitações. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 48(1), 55-67.

João, B. L. (2017). *A influência da avaliação no processo ensino-aprendizagem* (Dissertação de mestrado). Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal.

Kings, S. (2018). *The impact of effective planning on teaching and learning process*. Afribary. Acedido em: <https://afribary.com>

Pacheco, J. A. (1995). *Formação de professores: Teoria e praxis*. Braga, Portugal: Universidade do Minho.

Silva, E. A. da, & Delgado, O. C. (2018). *O processo de ensino-aprendizagem e a prática docente: Reflexões*. Espaço Académico, 2.

Silva, T., Batista, P., & Graça, A. (2017). *O papel do professor cooperante no contexto da formação de professores de educação física: A perspetiva dos professores cooperantes*. *Arquivos Analíticos de Políticas Educativas*, 25(7). Acedido a 05 de junho, 2022 em: <http://epaa.asu.edu/ojs/article/view/2497>

Simões, J., Fernando, C., & Lopes, H. (2014). *Avaliar em educação física: A necessidade de um quadro conceptual*. Universidade da Madeira, 17-23. Acedido a 10 de agosto, 2022 em: <https://digituma.uma.pt/handle/10400.13/1703>

Trigueros-Ramos, R., Navarro-Gómez, N., Aguilar-Parra, J., & León-Estrada, I. (2019). *Influencia del docente de educación física sobre la confianza, diversión, la motivación y la intención de ser físicamente activo en la adolescencia*. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(1), 222-232. Acedido a 10 de abril, 2022 em: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/347631>

Valente, M. (2012). *Empatia e agressividade na adolescência e sucesso escolar* (Dissertação de mestrado). Departamento de Psicologia Social e das Organizações, Instituto Universitário de Lisboa. Acedido a 08 de abril, 2022 em: <https://repositorio.iscte-iul.pt/handle/10071/5504>

Vickers, J. (1990). *Instructional design for teaching physical activities: A knowledge structures approach*. Champaign, IL: Human Kinetics Books.

Williams, J. F. (1964). *The principles of physical education*. Philadelphia, PA: WB Saunders.

CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

1. Introdução

A educação marca presença em diversas partes do mundo, sendo a escola um meio fundamental para o crescimento dos adolescentes. As instituições de ensino devem estruturar-se de forma a selecionar atividades e adotar estratégias apropriadas, considerando a idade de cada aluno, com o objetivo de fomentar a motivação (Marzinek, 2004).

A questão da motivação na Educação Física é um tema de grande relevância nos dias de hoje. Entender os mecanismos de aprimoramento da motivação nas aulas de Educação Física é crucial, pois pode influenciar significativamente no desenvolvimento integral dos alunos que participam dessa prática. Conforme dito por Morris et al. (1995), o entendimento da motivação na Educação Física Escolar é importante no processo educativo para despertar a ação ou sustentar a atividade.

É crucial compreender os principais elementos que impactam os níveis de motivação dos jovens, permitindo assim que o professor adote estratégias adequadas para influenciar a persistência, intensidade e dedicação dos alunos nas atividades (Chicati, 2000). Nesse sentido, o professor deve procurar conteúdos variados e cativantes para estimular os alunos (Chicati, 2000), além de auxiliar os participantes a empregar fatores de motivação intrínseca na prática do exercício físico (Egli, 2011).

Marzinek (2004) afirma que algumas teorias da motivação indicam que o aluno envolvido na disciplina de Educação Física pode ser influenciado pelo desejo de aprimorar o seu desempenho nas aulas, procurando demonstrar o seu verdadeiro potencial e destacar-se na maioria das atividades desportivas. É responsabilidade do profissional de Educação Física promover atividades que desenvolvam na criança a capacidade de conviver em harmonia, respeitando as diferenças e partilhando do companheirismo com as pessoas ao seu redor.

De acordo com Machado (1997), existem diversos motivos que contribuem para o bom desenvolvimento e desempenho na aquisição e manutenção de habilidades nas aulas de educação física na escola. As atividades que demandam maior participação, ou seja,

aquelas com mais movimento, apresentam um número maior de razões para aumentar o interesse e o estímulo do participante, além de despertar um sentimento de desafio.

Kobal (1996) refere que as aulas de Educação Física podem colaborar para uma socialização mais adequada através de conteúdos e estratégias específicas. Contudo, os colegas e amigos exercem grande influência sobre as atitudes do aluno, levando-o à manifestação de comportamentos extrovertidos, introvertidos e de liderança.

A motivação é explicada por diversas teorias, sendo que Deci e Ryan (1985; 2000) apresentam a Teoria da Autodeterminação, que engloba diferentes fatores motivacionais: intrínsecos e extrínsecos. Na motivação intrínseca, o indivíduo envolve-se numa atividade por vontade própria, impulsionado por estímulos que contribuem para o seu bem-estar físico, mental e social. Já a motivação extrínseca ocorre quando o indivíduo realiza a atividade influenciado por fatores externos, como prémios, notas ou posição social. A motivação manifesta-se quando os indivíduos ainda não conseguem identificar razões convincentes para praticar alguma atividade física. Para essas pessoas, a atividade física não proporciona benefícios ou não conseguem realizá-la de maneira satisfatória (Briere et al., 1995).

Consoante algumas pesquisas conduzidas por Gouvêa (1997), identificam-se fatores tanto internos quanto externos que influenciam a motivação de adolescentes atletas. Estes fatores incluem "brincadeiras, desenvolvimento de habilidades, excitação e desafio pessoal, realização e status, liberação de energia ou tensão e amizade". Dessa forma, observa-se que os rapazes tendem a dar mais importância à realização e ao status, enquanto as raparigas valorizam mais as brincadeiras e as amizades.

Carreira da Costa (1998) destaca que as motivações intrínsecas tendem a ser mais duradouras e persistentes, pois estão relacionadas com a prática em si e os sentimentos que ela evoca nos indivíduos. Os motivos internos incluem o prazer, a alegria da realização e a satisfação da aprendizagem. Além disso, Tresca e De Rose Jr (2000), num estudo sobre a motivação, constataram que os alunos estavam significativamente mais motivados de forma intrínseca do que extrinsecamente.

Raposo, Figueiredo e Granja (1996) observaram disparidades relacionadas à idade e ao género, onde os rapazes destacaram predominantemente o fator "Mestria/condição física", enquanto as raparigas evidenciaram "Amizade/divertimento". Em relação à idade, os mais velhos deram maior importância a aspetos afiliativos, enquanto os mais jovens focaram mais na condição física e mestria. Machado (1997) também constatou que a motivação difere entre homens e mulheres, sendo essencial considerar esse facto ao organizar a aula.

Lores et al. (2004) indicaram que, por um lado, os indivíduos do sexo masculino são significativamente mais motivados pela competitividade e superação de limites do que as mulheres. Por outro lado, as mulheres são significativamente mais motivadas por aspetos relacionados à estética do que os homens. Quanto às comparações relacionadas à idade, os resultados apontaram que a motivação para a prática de atividade física, associada à competitividade e superação de limites, diminui significativamente com a idade. Em contrapartida, a motivação relacionada à saúde e ao abandono do sedentarismo aumenta significativamente com o passar dos anos.

Pires (2005) destaca que o desporto, incluindo o desporto escolar, deve ser percebido como uma ferramenta para o desenvolvimento humano. Por sua vez, Bento (2001) ressalta o papel educativo do desporto no desenvolvimento humano, destacando que é durante a prática desportiva que a essência do ser humano se constrói e se revela, tanto interna quanto externamente.

Dentro desse contexto, cabe à escola introduzir crianças e jovens na cultura física, desportiva e competitiva, tanto nas atividades curriculares quanto nas extracurriculares. Isso ocorre porque a prática desportiva é considerada um elemento fundamental da educação, conforme observado por Mota (2001). Dessa forma, a participação em competições é vista como um meio excelente para desenvolver a autossuperação e a autoestima, aspetos essenciais para a vida em sociedade, como destacado por Cratty (1983). Contudo, para que esse processo seja verdadeiramente educativo e pedagogicamente correto, o desporto escolar deve adotar as melhores estratégias, garantindo que tanto vencedores quanto perdedores retirem algo positivo, benéfico e construtivo para sua formação geral e desportiva (Bento, 2001).

O objetivo do presente estudo é identificar a importância atribuída pelos alunos a diferentes motivações intrínsecas e extrínsecas para as aulas de Educação Física, nas suas diferentes dimensões:

- Características individuais dos alunos (género e idade);
- Pelo nível de ensino e área científica que estuda e por outro tipo de envolvimento em atividades desportivas;
- Identificar motivos que possam contribuir para o aumento da motivação dos alunos, conhecendo à partida as suas características individuais e escolares.

2. Metodologia

2.1 Participantes

Neste estudo, participaram 41 estudantes na totalidade. Sendo que 9 frequentam o 7º ano do Ensino Regular do 3º ciclo, representando 21,95%; 19 frequentam o 12º ano do Ensino Secundário, representando 46,34%; 13 frequentam o 10º ano do Ensino Profissional representando 31,71%. Estes alunos são provenientes da Escola Secundária Campos Melo, 10 são do sexo masculino (24,39%) e 31 do sexo feminino (75,61%). A faixa etária dos alunos varia entre 12 e 19 anos, com uma média de 16,05 anos.

Os estudantes estão matriculados em cursos de diversas áreas científicas, distribuindo-se da seguinte forma: 19 no curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias (46,34%), 5 no curso Técnico Administrativo (12,20%), 8 no curso Técnico de Desenho Digital 3D (19,51%). Os restantes 9 alunos frequentam o Ensino Regular no 3º ciclo, o 7º ano (21,95%). 10 estudantes participam no Desporto Escolar e 7 participam no Desporto Federado.

2.2 Procedimentos

Utilizou-se uma pesquisa de campo de carácter descritivo de abordagem qualitativa, com a finalidade de recolher e registar a opinião dos alunos em relação às aulas de Educação Física.

Foram incluídos na pesquisa, alunos de ambos os sexos, matriculados na Escola Secundária Campos Melo. Os alunos responderam ao questionário de Kobal (1996) (anexo 18) em papel e entregaram a cada professor responsável.

A seleção da amostra foi realizada por amostragem não aleatória, com base na conveniência.

Foi feita previamente uma consulta à escola para saber da aceitação da pesquisa com a apresentação do questionário e do projeto de investigação, a partir daí, marcar o dia

para a recolha de dados e a autorização (anexo 19) pelos pais dos alunos, explicando-lhes que não haverá nenhum risco na participação da pesquisa tendo em vista que o instrumento para a recolha dos dados não identifica nenhum dos participantes.

O questionário foi aplicado ao longo das aulas no terceiro período, sendo-lhes dado pelo professor responsável de EF com o intuito de estes o entregarem numa próxima aula.

2.3 Análise e Tratamento de Dados

Neste estudo, utilizou-se o questionário desenvolvido por Kobal (Kobal, 1996) para avaliar os motivos intrínsecos e extrínsecos nas aulas de Educação Física. Este questionário é composto por 32 afirmações, divididas em 16 relacionadas com a motivação intrínseca e 16 com a motivação extrínseca. Os participantes responderam às questões usando uma escala de concordância do tipo Likert, composta por cinco níveis: 1 – Concordo muito; 2 – Concordo; 3 – Estou em dúvida; 4 – Discordo; 5 – Discordo muito. Para facilitar a apresentação dos resultados, as pontuações mais baixas correspondem a uma maior motivação dos alunos em relação às aulas de Educação Física e relativamente à motivação. Sendo assim, as pontuações mais altas na amotivação correspondem a uma maior motivação dos alunos em relação às aulas de educação física. Com base nos valores de consistência interna e fiabilidade, escolheu-se criar pontuações motivacionais para entender as motivações/amotivações intrínsecas e extrínsecas dos alunos a quem o estudo se refere em relação às aulas de Educação Física. Essas pontuações foram calculadas somando os itens que compõem cada dimensão e dividindo pelo número total de itens. Após a descrição das diversas pontuações motivacionais, realizar-se-á uma análise das várias características individuais (como género e idade), académicas (nível de ensino e área científica) e o envolvimento em outras atividades desportivas (desporto escolar ou desporto federado) que poderão ter um impacto significativamente diferenciado na motivação dos alunos em relação às aulas de Educação Física.

Para posterior análise estatística, à medida que são realizados os testes é feita a organização dos dados, que será feita numa folha em Excel. A análise vai ser realizada com o auxílio do SPSS.

3. Resultados

A figura 2 apresenta os resultados obtidos na amostra total dos alunos, relativamente à idade e à motivação intrínseca.

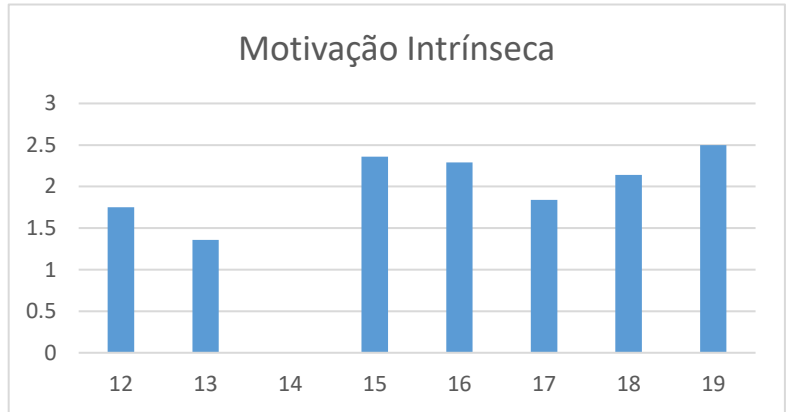


Figura 2- Motivação intrínseca relativamente à idade

A figura 3 apresenta os resultados obtidos na amostra total dos alunos, relativamente à idade e à motivação extrínseca.

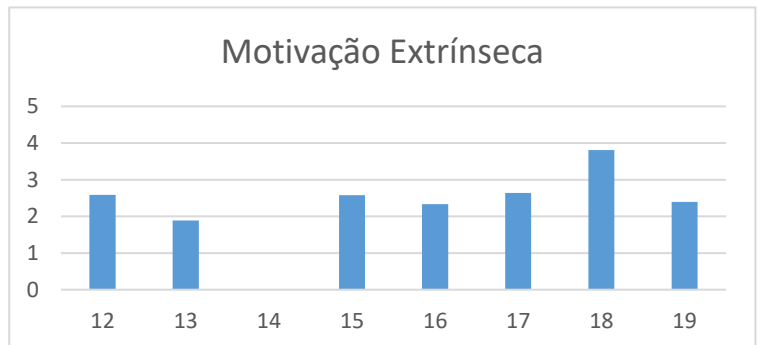


Figura 3- Motivação extrínseca relativamente à idade

A figura 4 apresenta os resultados obtidos na amostra total dos alunos, relativamente à idade e à amotivação intrínseca.

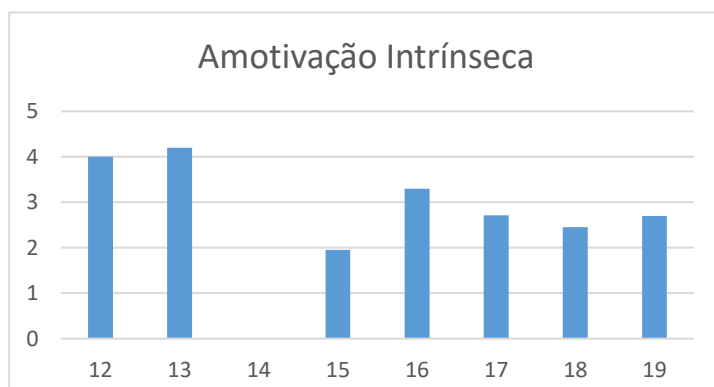


Figura 4- Amotivação intrínseca relativamente à idade

A figura 5 apresenta os resultados obtidos na amostra total dos alunos, relativamente à idade e à amotivação extrínseca.

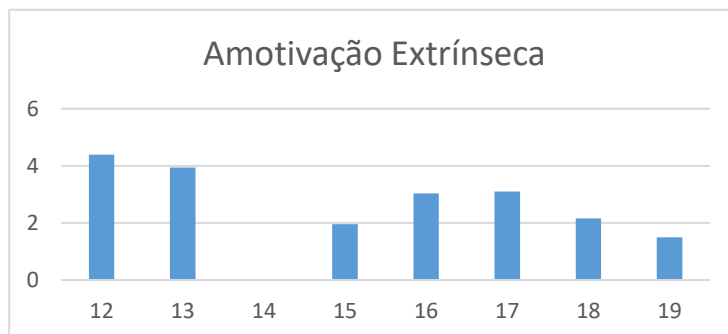


Figura 5- Amotivação extrínseca relativamente à idade

A figura 6 apresenta os resultados obtidos na amostra total dos alunos, relativamente ao género e à motivação intrínseca.

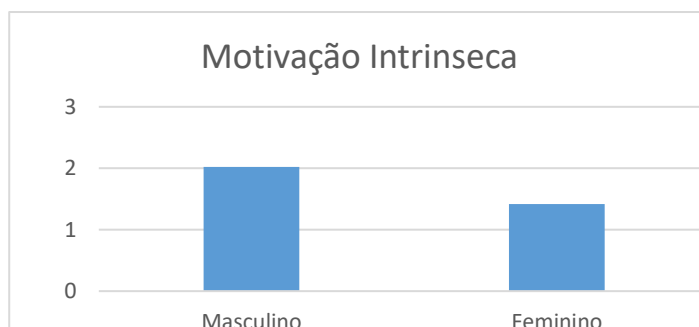


Figura 6- Motivação extrínseca relativamente ao género

A figura 7 apresenta os resultados obtidos na amostra total dos alunos, relativamente ao género e à motivação extrínseca.

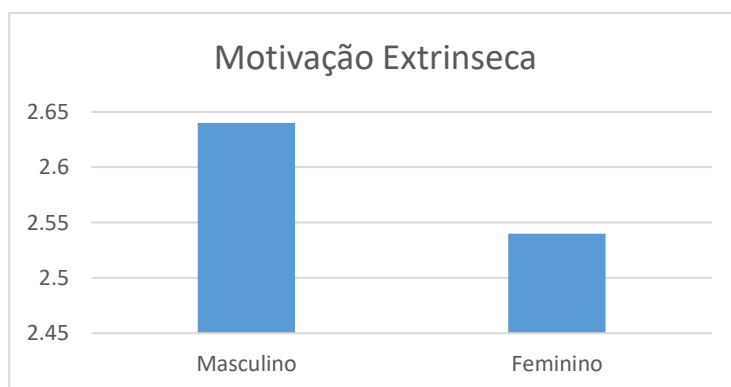


Figura 7- Motivação extrínseca relativamente ao género

A figura 8 apresenta os resultados obtidos na amostra total dos alunos, relativamente ao género e à amotivação intrínseca.

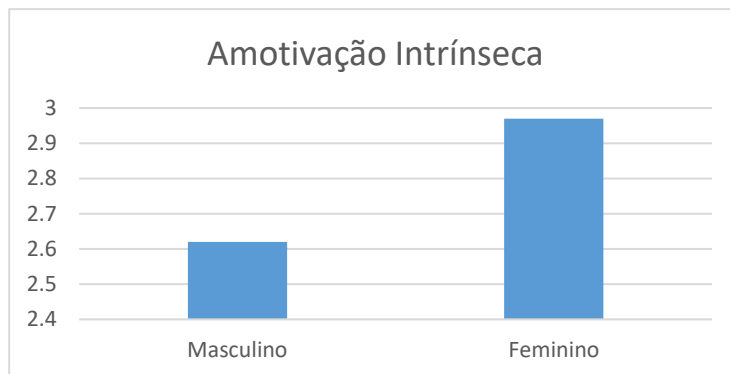


Figura 8- Amotivação intrínseca relativamente ao género

A figura 9 apresenta os resultados obtidos na amostra total dos alunos, relativamente ao género e à amotivação extrínseca.

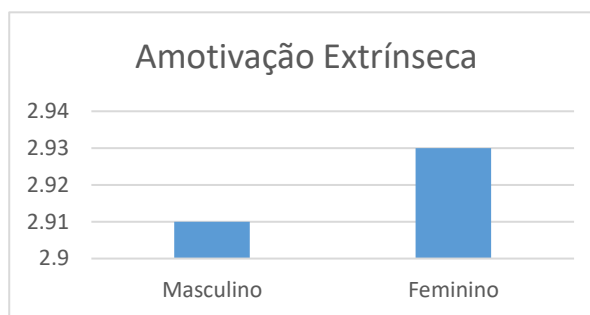


Figura 9- Amotivação extrínseca relativamente ao género

A figura 10 apresenta os resultados obtidos na amostra total dos alunos, relativamente ao curso e à motivação intrínseca.

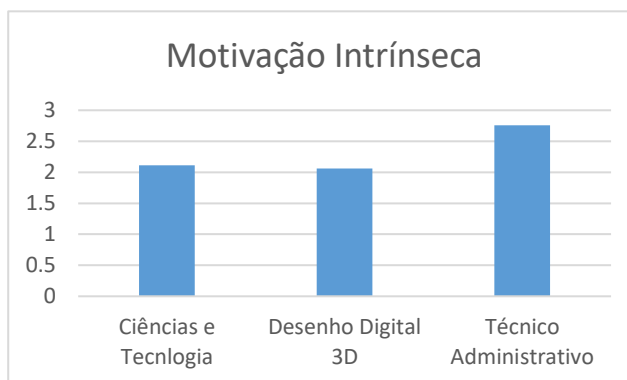


Figura 10- Motivação intrínseca relativamente ao curso

A figura 11 apresenta os resultados obtidos na amostra total dos alunos, relativamente ao curso e à motivação extrínseca.

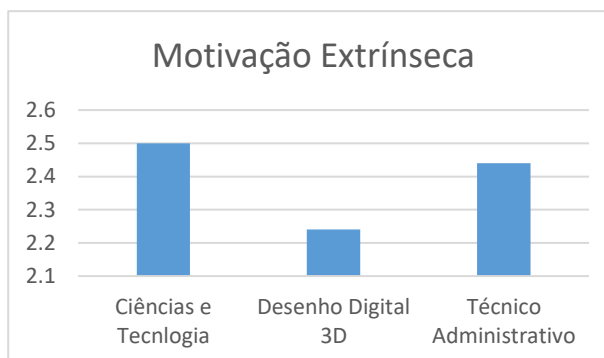


Figura 11- Motivação extrínseca relativamente ao curso

A figura 12 apresenta os resultados obtidos na amostra total dos alunos, relativamente ao curso e à amotivação intrínseca.

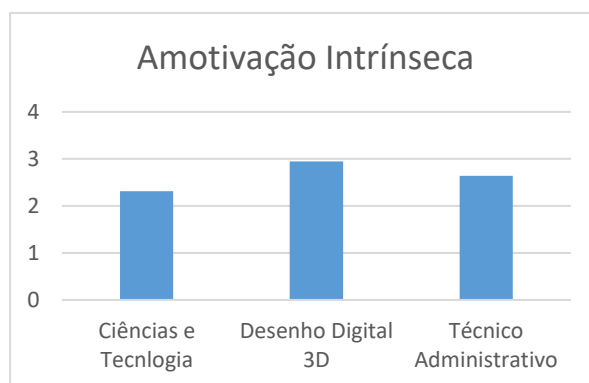


Figura 12- Amotivação intrínseca relativamente ao curso

A figura 13 apresenta os resultados obtidos na amostra total dos alunos, relativamente ao curso e à amotivação extrínseca.

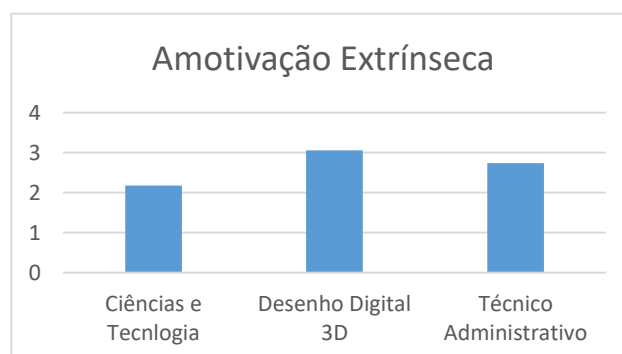


Figura 13- Amotivação extrínseca relativamente ao curso

A figura 14 apresenta os resultados obtidos na amostra total dos alunos, relativamente ao ano e à motivação intrínseca.

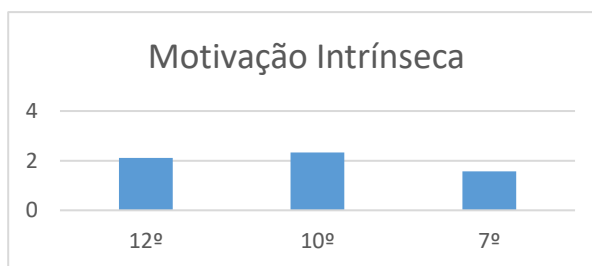


Figura 14- Motivação intrínseca relativamente ao ano

A figura 15 apresenta os resultados obtidos na amostra total dos alunos, relativamente ao ano e à motivação extrínseca.

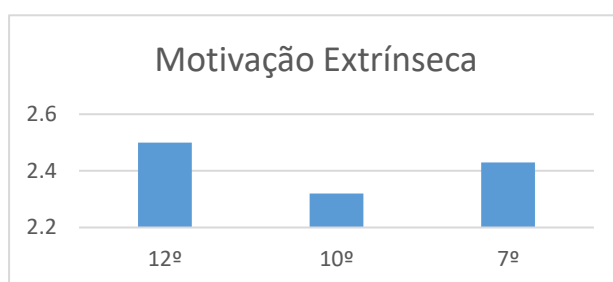


Figura 15- Motivação extrínseca relativamente ao ano

A figura 16 apresenta os resultados obtidos na amostra total dos alunos, relativamente ao ano e à amotivação intrínseca.

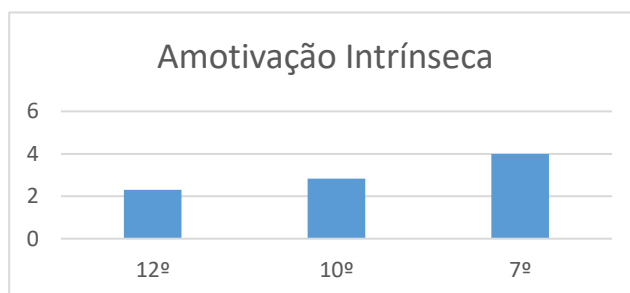


Figura 16- Amotivação intrínseca relativamente ao ano

A figura 17 apresenta os resultados obtidos na amostra total dos alunos, relativamente ao ano e à amotivação extrínseca.

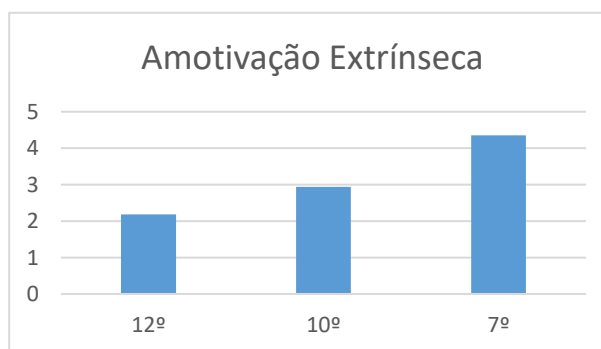


Figura 17- Amotivação extrínseca relativamente ao ano

A figura 18 apresenta os resultados obtidos na amostra total dos alunos, relativamente à participação no desporto escolar e à motivação intrínseca.

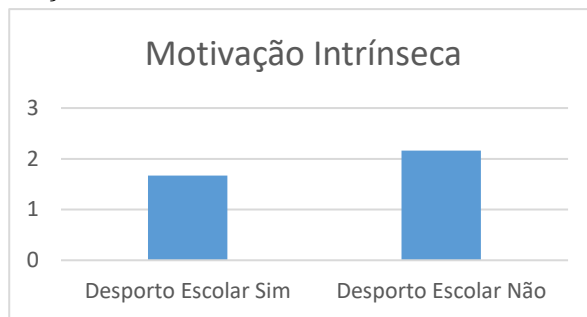


Figura 18- Motivação intrínseca relativamente à participação no desporto escolar

A figura 19 apresenta os resultados obtidos na amostra total dos alunos, relativamente à participação no desporto escolar e à motivação extrínseca.

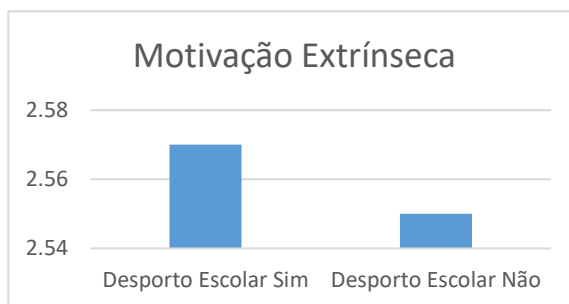


Figura 19- Motivação extrínseca relativamente à participação no desporto escolar

A figura 20 apresenta os resultados obtidos na amostra total dos alunos, relativamente à participação no desporto escolar e à amotivação intrínseca.

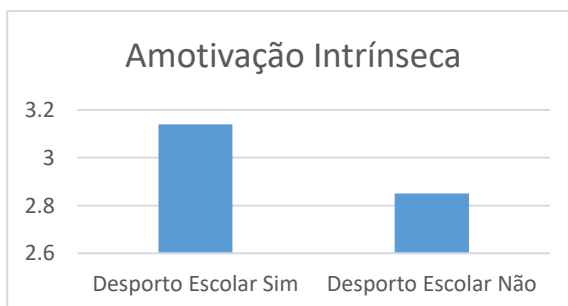


Figura 20- Amotivação intrínseca relativamente à participação no desporto escolar

A figura 21 apresenta os resultados obtidos na amostra total dos alunos, relativamente à participação no desporto escolar e à amotivação extrínseca.

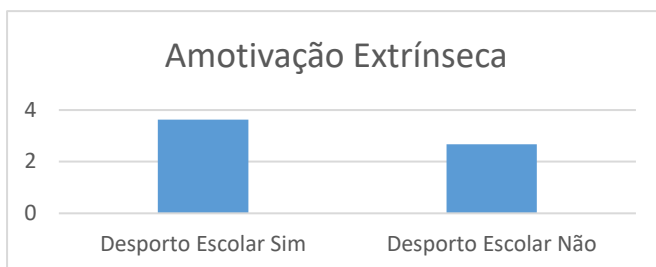


Figura 21- Amotivação extrínseca relativamente à participação no desporto escolar

A figura 22 apresenta os resultados obtidos na amostra total dos alunos, relativamente à participação no desporto federado e à motivação intrínseca.

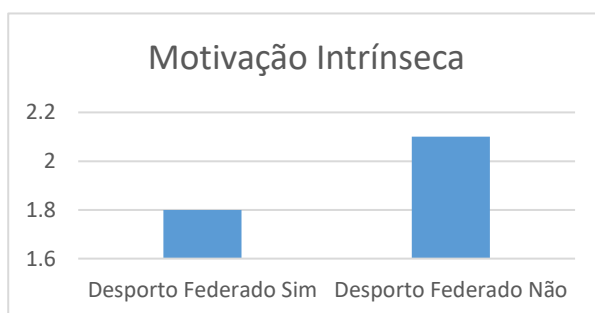


Figura 22- Motivação intrínseca relativamente à participação no desporto federado

A figura 23 apresenta os resultados obtidos na amostra total dos alunos, relativamente à participação no desporto federado e à motivação extrínseca.

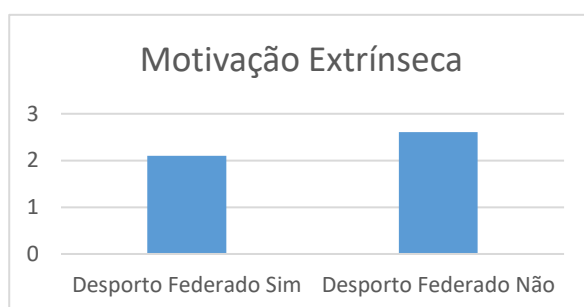


Figura 23- Motivação extrínseca relativamente à participação no desporto federado

A figura 24 apresenta os resultados obtidos na amostra total dos alunos, relativamente à participação no desporto federado e à amotivação intrínseca.

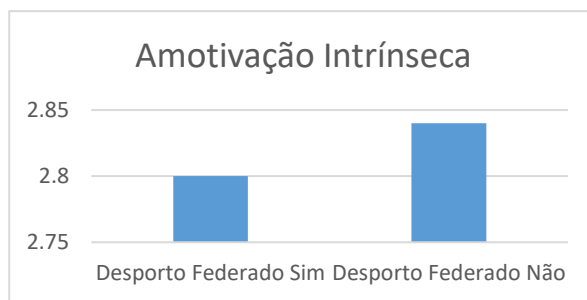


Figura 24- Amotivação intrínseca relativamente à participação no desporto federado

A figura 25 apresenta os resultados obtidos na amostra total dos alunos, relativamente à participação no desporto federado e à amotivação extrínseca.

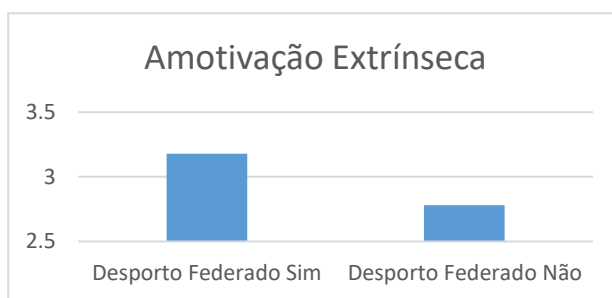


Figura 25- Amotivação extrínseca relativamente à participação no desporto federado

Á resposta da última questão do questionário, os alunos mencionam que o facto das aulas serem por vezes pouco dinâmicas, fazem com que percam o interesse e motivação pela aula. Também referem que os conteúdos abordados desde o 1º ano até ao 12º ano acabam por ser sempre os mesmos e não existe progresso nas habilidades. Por último referem que devia haver mais situações de jogo e menos situações analíticas, de forma a aula tornar mais atrativa do ponto de vista dos alunos.

4. Discussão

De acordo com a figura 2, os alunos que apresentam uma maior pontuação nos itens referentes à motivação intrínseca são os alunos mais novos, com 12 e 13 anos. Já os alunos mais velhos dão menos importância à motivação intrínseca.

De acordo com a figura 3, os alunos que apresentam uma maior pontuação nos itens referentes à motivação extrínseca são os alunos com 13 anos. No geral as pontuações são bastante parecidas, há que destacar apenas a idade dos 18 anos com uma pontuação elevada, demonstrando que discordam dos itens referentes à motivação extrínseca.

De acordo com a figura 4, os alunos que apresentam uma maior pontuação nos itens referentes à amotivação intrínseca são os alunos mais novos, com 12 e 13 anos, ou seja, discordam com os itens referentes à amotivação intrínseca. Já os alunos mais velhos dão mais importância à amotivação intrínseca, concordando com a maior parte dos itens.

De acordo com a figura 5, os alunos que apresentam uma maior pontuação nos itens referentes à amotivação extrínseca são os alunos mais novos, com 12 e 13 anos, ou seja, discordam com os itens referentes à amotivação extrínseca. Já os alunos mais velhos dão mais importância à amotivação extrínseca, concordando com a maior parte dos itens, principalmente aos itens ligados ao professor.

Relativamente aos cursos, no geral os alunos têm pontuações bastante parecidas no intervalo de 2 a 3, concordando com a maior parte dos itens referentes às duas motivações e às duas amotivações, revelando que não existe grande diferença de curso para curso.

Relativamente aos anos de escolaridade, o 10^o ano e o 12^o ano apresentam pontuações similares em todos os itens no intervalo de 2 a 3. Já os alunos do 7^o ano, revelam que concordam muito com os itens referentes à motivação intrínseca e discordam muito dos itens referentes às amotivações.

A participação no desporto escolar influencia a motivação nas aulas de educação física, como podemos ver nas figuras 18, 19, 20 e 21; visto que as pontuações são mais altas no geral nos alunos que participam no desporto escolar. O mesmo acontece nos alunos que participam em desporto federado.

Podemos assim verificar que os alunos dão mais importância à motivação intrínseca que à motivação extrínseca e às amotivações encontram-se numa posição neutra.

5. Conclusão

Os resultados obtidos através do questionário Kobal revelam importantes insights sobre as motivações dos alunos nas aulas de educação física. De acordo com as respostas dos alunos, um fator determinante para a motivação é a dinâmica das aulas. Quando as aulas são percebidas como monótonas e repetitivas, os alunos tendem a perder o interesse e a motivação. Isto é reforçado pela observação de que os conteúdos abordados desde o 1º até ao 12º ano são muitas vezes os mesmos, sem um progresso claro nas habilidades dos alunos. Para combater esta percepção negativa, os alunos sugerem uma maior incorporação de atividades lúdicas e menos ênfase em situações analíticas, tornando as aulas mais atraentes do ponto de vista dos alunos.

No que diz respeito às diferentes formas de motivação, os gráficos apresentam várias tendências. Os alunos mais novos, com 12 e 13 anos, demonstram uma maior motivação intrínseca, valorizando a aprendizagem e o prazer nas atividades físicas por si mesmas. Em contraste, os alunos mais velhos tendem a dar menos importância à motivação intrínseca. A motivação extrínseca é mais elevada entre os alunos de 13 anos, mas é importante notar que os alunos de 18 anos mostram uma discordância significativa com os itens associados a esta forma de motivação.

Estudos mostram que a motivação intrínseca tende a ser mais forte em alunos mais jovens, conforme indicado pelos dados obtidos, onde os alunos de 12 e 13 anos apresentaram maior pontuação nos itens relacionados a essa forma de motivação. Essa tendência pode estar associada ao desenvolvimento cognitivo e ao maior foco em recompensas internas nas fases iniciais da vida escolar (Gottfried, Fleming, & Gottfried, 2001). Por outro lado, a motivação extrínseca, que alcança maior relevância em adolescentes de 13 anos, também é discutida na literatura como uma característica comum nesta faixa etária, onde as pressões sociais e as expectativas externas começam a ter maior impacto (Wigfield & Eccles, 2002). Além disso, a literatura também indica que, à medida que os alunos envelhecem, há uma tendência a dar menos importância à motivação intrínseca e mais à extrínseca, devido à maior ênfase em resultados tangíveis, como notas e aprovação (Pintrich & Schunk, 2002).

A amotivação, tanto intrínseca quanto extrínseca, apresenta padrões interessantes. Os alunos mais novos discordam fortemente dos itens relacionados com a amotivação, enquanto os alunos mais velhos demonstram uma maior concordância, especialmente

no que diz respeito aos itens ligados ao professor.

A análise por curso e ano de escolaridade mostra uma consistência nas pontuações, com os alunos a situarem-se no intervalo de 2 a 3, indicando uma concordância geral com a maioria dos itens de motivação e amotivação. No entanto, destaca-se que os alunos do 7º ano têm uma forte motivação intrínseca e uma baixa amotivação.

Em relação à amotivação, que representa a ausência de motivação, os resultados demonstram que os alunos mais velhos tendem a pontuar mais alto, o que significa que concordam mais com itens que refletem desinteresse ou falta de objetivos claros nas atividades educacionais. Este fenómeno pode estar relacionado a uma diminuição na motivação escolar ao longo do tempo, o que é consistente com as descobertas de Gottfried et al. (2001), que identificaram uma redução na motivação escolar à medida que os estudantes avançam nos anos escolares.

A participação no desporto escolar e federado tem um impacto positivo na motivação dos alunos nas aulas de educação física. As figuras 18 até 25 demonstram que os alunos que participam nestas atividades apresentam pontuações mais altas, indicando uma maior motivação.

No que diz respeito à influência do contexto escolar, como a participação nos desportos escolares ou federados, a literatura sugere que esses ambientes podem promover tanto a motivação intrínseca quanto a extrínseca. Participar de atividades desportivas tem sido associado a um aumento do comprometimento escolar e à melhoria do desempenho académico, provavelmente porque essas atividades incentivam tanto a competição saudável quanto a cooperação (Vallerand et al., 1997).

Em suma, os alunos atribuem maior importância à motivação intrínseca do que à motivação extrínseca. As amotivações são geralmente neutras. Para aumentar a motivação dos alunos, é essencial tornar as aulas mais dinâmicas e diversificadas, promovendo atividades que estimulem a motivação intrínseca. Além disso, deve-se incentivar a participação em atividades desportivas, dado o seu impacto positivo na motivação dos alunos. Estes esforços podem contribuir para um ambiente de aprendizagem mais envolvente e eficaz, aumentando o interesse e a participação dos alunos nas aulas de educação física.

6. Referências

- Bento, J. (2001). A qualidade na educação física e no desporto. Madeira: Coleção Gestão do Desporto. O Desporto Madeira.
- Campos, D. (1986). Psicologia da aprendizagem. Petrópolis, RJ: Vozes.
- Chicati, K. (2000). Motivação nas aulas de educação física no ensino médio. *Revista da Educação Física/UEM Maringá*, 11(1), 97-105.
- Costa, C., Diniz, J., & Pereira, P. (1998). A motivação dos alunos para a educação física: A sua influência no comportamento nas aulas. *Revista Horizonte*, 15(86), 7-15.
- Cratty, B. J. (1983). Psicologia no esporte. São Paulo, SP: Prentice/Hall.
- Darido, S. C. (2004). A educação física na escola e o processo de formação dos não praticantes de atividade física. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 18(1), 61-80.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self determination in human behavior. New York, NY: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Egli, T., Bland, H., Melton, B., & Czech, D. (2011). Influence of age, sex, and race on college students’ exercise motivation of physical activity. *Journal of American College Health*, 59(5), 399-406.
- Gottfried, A. E., Fleming, J. S., & Gottfried, A. W. (2001). Continuity of academic intrinsic motivation from childhood through late adolescence: A longitudinal study. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 3-13.
- Kobal, M. C. (1996). Motivação intrínseca e extrínseca nas aulas de educação física (Dissertação de mestrado). Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP.
- Lores, A., Murcia, J., Sanmartín, M., & Camacho, A. (2004). Motivos de prática físico-desportiva segundo a idade e o gênero em uma amostra de universitários. *Apunts*, 76, 13-21.
- Machado, A. (1997). Psicologia do esporte: Temas emergentes. Jundiaí, SP: Ápice.

Marzinek, A. (2004). A motivação de adolescentes nas aulas de educação física (Tese de mestrado). Universidade Católica de Brasília, Brasília, DF.

Morris, T., Clayton, H., Power, H., & Jin-Song, H. (1995). Gender and motives for participation in sport and exercise. In R. Vanfraechem-Raway & Y. Vanden Auweele (Eds.), IX th European Congress on Sport Psychology (pp. 364-373). Brussels: Free University Brussels Press.

Mota, J. (2001). A escola, a promoção da saúde e a condição física: Que relações? *Revista Horizonte*, 17(98-99).

Pintrich, P. R., & Schunk, D. H. (2002). *Motivation in education: Theory, research, and applications* (2nd ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

Pires, G. (2005). *Gestão do desporto: Desenvolvimento organizacional* (2ª ed.). Porto, Portugal: Edição APOGESD.

Tresca, R., & De Rose Jr., D. (2000). Estudo comparativo da motivação intrínseca em escolares praticantes e não praticantes de dança. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 8(1), 9-13.

Vallerand, R. J., Fortier, M. S., & Guay, F. (1997). Self-determination and persistence in a real-life setting: Toward a motivational model of high school dropout. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(5), 1161-1176.

Vasconcelos-Raposo, J., Figueiredo, A., & Granja, P. (1996). Fatores de motivação dos jovens para a prática desportiva (Dissertação de mestrado). Universidade de Trás-os-Montes, Vila Real, Portugal.

Wigfield, A., & Eccles, J. S. (2002). The development of competence beliefs, expectancies for success, and achievement values from childhood through adolescence. In A. Wigfield & J. S. Eccles (Eds.), *Development of achievement motivation* (pp. 91-120). San Diego, CA: Academic Press.

Anexos

Anexo 1 – Planificação anual 7º ano



DIREÇÃO-GERAL DOS ESTABELECIMENTOS ESCOLARES
DIREÇÃO DE SERVIÇOS DA REGIÃO CENTRO



DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES – GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CURRÍCULO ANUAL DA DISCIPLINA

Ano	Atividade/Modalidade	Objetivos	Conteúdos	Local
7º ANO	<u>Aptidão Física</u>	Desenvolvimento da condição física de base - Aptidão aeróbia - Força explosiva Inferior - Força resistente média e superior - Flexibilidade	Aplicação da Bateria de Testes do FITEscola - Milha - Salto horizontal - Abdominais (com cadência) - Extensões de braços (com cadência) - MI (Senta-e-alcança) - Cintura escapular (Toca/Não Toca)	Pavilhão / Ginásio
	<u>Desportos Coletivos</u>			
	<i>Andebol</i>	Conhecimento/Desenvolvimento da situação de jogo e das destrezas elementares do mesmo	- Passe/recepção - Drible - Ações de contra-ataque - Iniciação ao remate - Dinâmicas de Grupo - Regras de jogo	Pavilhão
	<i>Futsal</i>	Conhecimento/Desenvolvimento da situação de jogo e das destrezas elementares do mesmo	- Passe/recepção - Drible - Ações de contra-ataque - Remate - Condução de Bola - Regras de Jogo - Dinâmicas de Grupo	Pavilhão
	<i>Basquetebol</i>	Conhecimento/Desenvolvimento da situação de jogo e das destrezas elementares do mesmo	- Regras de Jogo - Dinâmicas de Grupo - 1x1 e 2x2 - Lançamentos(passada/salto) - Arranques/Paragens/fintas - Posição base ofensiva - Drible com mudança de direção p/frente - Posição base defensiva - Deslizamento - Enquadramento defensivo	Pavilhão

DIREÇÃO-GERAL DOS ESTABELECIMENTOS ESCOLARES
DIREÇÃO DE SERVIÇOS DA REGIÃO CENTRO

	<u>Desportos Individuais</u>	Superação dos limites de cada um, coordenação de movimentos	<ul style="list-style-type: none"> - Técnica de Corrida - Corrida de 30m (partida baixa) - Passagem do testemunho 	Pavilhão
	<i>Atletismo</i>			
	<i>Ginástica de solo</i>	Conhecimento das ajudas, cooperação, conhecimento/ desenvolvimento dos elementos gímnicos	<ul style="list-style-type: none"> - Rolamento à frente engrupado e com pernas afastadas - Rolamento à retaguarda engrupado e com pernas afastadas - Posições de equilíbrio e flexibilidade - Apoio facial invertido (iniciação) 	Ginásio
	<i>Ginástica de Aparelhos</i>	Conhecimento das ajudas, cooperação, conhecimento/ desenvolvimento dos elementos gímnicos - Trave (Feminino / Masculino) - Paralelas simétricas (Feminino / Masculino) - Paralelas assimétricas (Feminino/ Masculino) - Boque (Feminino / Masculino)	<ul style="list-style-type: none"> - Deslocamentos (frente e retaguarda) - Posição de Equilíbrio - Subida - Deslocamentos sem balanço - Balanços - Subida simples - Subida com volta atrás - Volta à frente - Balanços laterais no banzo superior e deslocamento com trocas de mãos - Salto de eixo 	Ginásio
<u>Atividades de Exploração da Natureza:</u>	<i>Orientação</i>	(Nível Introdução) O aluno coopera com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação , respeitando as regras estabelecidas de participação , de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico .	<ul style="list-style-type: none"> - Projeções verticais; - Interpretação de mapas simples; - Identificação da simbologia básica e materiais específicos da Orientação; - Identificação da localização no espaço envolvente e no mapa; - Aferição do passo e noções de escalas e distâncias; - Realização de percursos simples, a par ou em equipa, orientando corretamente o mapa segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência, utilizando a bússola como meio auxiliar; - Identificação do melhor percurso a seguir; - Preenchimento de cartão de controlo; - Gestão do esforço durante percursos simples de Orientação. 	

Anexo 2 – Calendarização dos conteúdos

Definição, extensão e sequencia dos conteúdos

AULA 1 e 2- 18/09/2023-90min- Pavilhão

Apresentação. Transmissão de informações sobre o funcionamento da disciplina e dos espaços de aula. Dinâmicas de integração.

AULA 3- 21/09/2023-45min- Ginásio

Reforçar as informações sobre o funcionamento da disciplina e dos espaços de aula, dinâmicas de integração, identificar lacunas que requerem adaptações na planificação.

AULA 4 e 5- 25/09/2023-90min- Pavilhão

Atividades Semana Europeia do Desporto

AULA 6- 28/09/2023-45min- Ginásio

Atividades Semana Europeia do Desporto

AULA 7 e 8- 2/10/2023-90min- Pavilhão

Avaliação diagnóstica da aptidão física dos alunos, avaliação diagnóstica no contexto do basquetebol.

AULA 9 e 10- 9/10/2023-90min- Ginásio

Avaliação da aptidão física dos alunos, avaliação diagnóstica no contexto da ginástica de solo, dos elementos gímnicos avião, rolamento a frente engrupado e rolamento a retaguarda com membros inferiores afastados.

AULA 11- 12/10/2023-45min- Pavilhão

Finalizar a avaliação diagnóstica da aptidão física dos alunos, continuação da avaliação diagnóstica no contexto do basquetebol.

AULA 12 e 13- 16/10/2023- 90min-Ginásio

Avaliação diagnóstica de Ginástica de solo dos elementos gímnicos salto engrupado, troca o passo lateral, folha e finalizar a avaliação diagnóstica de aptidão física

AULA 14- 19/10/2023- 45min-Pavilhão

Introdução dos conteúdos de Basquetebol, trabalho de gestos técnicos de ataque, passe, lançamentos e drible

AULA 15 e 16- 23/10/2023-90min-Ginásio

Ginástica de solo- trabalho elementos gímnicos avião, rolamento a frente engrupado, rolamento a retaguarda com membros inferiores afastados.

AULA 17- 26/10/2023-45min- Pavilhão

Basquetebol- trabalho de gestos técnicos de defesa, enquadramento defensivo e defesa individual

AULA 18 e 19- 30/10/2023-90min- Pavilhão

Basquetebol- trabalho de gestos técnicos defensivos e ofensivos

AULA 20- 2/11/2023-45min- Ginásio

Ginástica de solo- salto engrupado, troca o passo lateral, folha e rolamento a retaguarda

com membros inferiores afastados.

AULA 21 e 22- 6/11/2023-90min- Pavilhão

Basquetebol- trabalho de gestos técnicos defensivos e ofensivos

AULA 23- 9/11/2023-45min- Ginásio

Ginástica de solo- avião, rolamento a frente engrupado, rolamento a retaguarda com membros inferiores afastados.

AULA 24 e 25- 13/11/2023- 90min- Pavilhão

Início da Avaliação sumativa Basquetebol

AULA 26- 16/11/2023-45min- Ginásio

Ginástica de solo- salto engrupado, troca o passo lateral, folha e rolamento a retaguarda com membros inferiores afastados.

AULA 27 e 28- 20/11/2023-90min- Ginásio

Ginástica de solo- Definirem a sequencia gímnic para avaliação, trabalhar os elementos que tem mais dificuldade

AULA 29- 23/11/2023-45min- Pavilhão

Avaliação sumativa de Basquetebol

AULA 30 e 31- 27/11/2023-90min- Ginásio

Avaliação sumativa de Ginástica de solo e Avaliação da Aptidão Física

AULA 32- 30/11/2023-45min- Pavilhão

Introdução futsal e Avaliação da Aptidão física

AULA 33 e 34- 4/12/2023-90min- Ginásio

Finalização da Avaliação sumativa de Ginástica de solo e introdução da Ginástica de aparelhos

TESTE ESCRITO ~15MIN

AULA 35- 7/12/2023-45min- Pavilhão

Introdução do futsal e finalizar avaliação da Aptidão Física

AULA 36 e 37- 11/12/2023-90min- Ginásio

Introdução a Ginástica de Aparelhos

AULA 38- 14/12/2023-45min- Pavilhão

	GINASTICA DE SOLO AULAS	9 & 10	12 & 13	30 & 31	33 & 34
		ELEMENTOS GÍMNICOSA	Ponte	AD	T/E	T/E	E	E	C	C
Avião	AD		T/E	T/E	E	E	C	C	A	A
Rolamento à frente engrupado	AD		T/E	T/E	E	E	C	C	A	A
Rolamento à retaguarda com MI afastados	AD		T/E	T/E	E	E	C	C	A	A
Salto engrupado	AD		T/E	T/E	E	E	C	C	A	A
Folha	AD		T/E	T/E	E	E	C	C	A	A
Roda	AD		T/E	T/E	E	E	C	C	A	A
Apoio facial invertido			T/E	T/E	E	E	C	C	A	A
Prancha Facial			T/E	T/E	E	E	C	C	A	A
Troca passo lateral	AD		T/E	T/E	E	E	C	C	A	A
Sequência Gímnica			T/E	T/E	E	E	C	C	A	A
Persistência	E		T/E	T/E	E	E	C	C	A	A

	BASQUETEBOL	Aulas							24 & 25	29
		7 & 8	11				
HABILIDADES MOTORAS	Defesa Individual	AD	T/E	T/E	E/C	C	C	A	A	
	Enquadramento defensivo	AD	T/E	T/E	E/C	C	C	A	A	
	Decisão com bola (passe)	AD	T/E	T/E	E/C	C	C	A	A	
	Decisão com bola (lançamento)	AD	T/E	T/E	E/C	C	C	A	A	
	Decisão com bola (drible)	AD	T/E	T/E	E/C	C	C	A	A	
	Ressalto ofensivo/defensivo	AD	T/E	T/E	E/C	C	C	A	A	
Conceitos Psicossociais	Persistência	AD	T/E	T/E	E	C	C	A	A	
	Cooperação	AD	T/E	T/E	E	C	C	A	A	
Aplicação das regras do jogo	Enquanto executante	AD	T/E	T/E	E	C	C	A	A	
	Enquanto árbitro	AD	T/E	T/E	E	C	C	A	A	

	APTIDÃO FÍSICA AULAS	9 & 10	11 & 12	30 & 31	32
		CONTEÚDOS	Peso	AD	AD	E	E
Altura	AD		AD	E	E	A	A
Senta e alcança	AD		AD	E	E	A	A
Salto horizontal	AD		AD	E	E	A	A
Flexibilidade de ombros	AD		AD	E	E	A	A
Teste de flexões	AD		AD	E	E	A	A
Teste de abdominais	AD		AD	E	E	A	A
Exercícios de aptidão Física	AD		AD	E	E		

LEGENDA:

AD – AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA

T- TRANSMISSÃO

E - EXERCITAÇÃO



C – CONSOLIDAÇÃO

A- AVALIAÇÃO



Anexo 3 – Grelha de Assiduidade

Escola Secundária Campos Melo		Ano letivo: 2023/2024		REPÚBLICA PORTUGUESA		DIREÇÃO-GERAL DOS ESTABELECIMENTOS ESCOLARES DIREÇÃO DE SERVIÇOS DA REGIÃO CENTRO	
Turma:		7ºB		Grelha de Assiduidade			
Nº	Nome	Data					
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							



Anexo 4 – Avaliação Diagnóstica

 Escola Secundária Campos Melo		 REPÚBLICA PORTUGUESA		EDUCAÇÃO		DIREÇÃO-GERAL DOS ESTABELECIMENTOS ESCOLARES DIREÇÃO DE SERVIÇOS DA REGIÃO CENTRO					
Turma: 7ºB		1=Não executa		2= Executa		3= Executa bem					
Avaliação Dlgnoística: Ginástica											
Ano letivo		3			3			3			Classificação (0-100)
2023/2024		3			3			3			
Nº	Nome	Correção Técnica (100%)									
		Elementos Gímnicos									
		Avião	Salto engrupado	Troca passo lateral	Rolamento à frente engrupado	Rolamento à retaguarda com Ml afastados	Rodá	Folha	Porite		
1										#DIV/0!	
2										#DIV/0!	
3										#DIV/0!	
4										#DIV/0!	
5										#DIV/0!	
6										#DIV/0!	
7										#DIV/0!	
8										#DIV/0!	
9										#DIV/0!	
10										#DIV/0!	
11										#DIV/0!	
12										#DIV/0!	
13										#DIV/0!	
14										#DIV/0!	
15										#DIV/0!	
16										#DIV/0!	
17										#DIV/0!	
18										#DIV/0!	
19										#DIV/0!	
20										#DIV/0!	
21										#DIV/0!	
22										#DIV/0!	
23										#DIV/0!	
24										#DIV/0!	
25										#DIV/0!	
26										#DIV/0!	
27										#DIV/0!	
28										#DIV/0!	
29										#DIV/0!	
30										#DIV/0!	
31										#DIV/0!	

Anexo 5 – Avaliação Basquetebol

		 DIREÇÃO-GERAL DOS ESTABELECIMENTOS ESCOLARES DIREÇÃO DE SERVIÇOS DA REGIÃO CENTRO											
		Turma: 7ºB											
Rubrica de Avaliação Sumativa: Jogo 3x3													
Ano letivo 2023/2024		Modalidade: Basquetebol										Classificação (0-100)	
Nº	Nome	Persistência (20%)	Cooperação (20%)	Correção Técnica (40%)						Aplicação das Regras do jogo (20%)			
				Defesa		Ataque				Enquanto executante	Questionamento		
				Defesa individual	Enquadramento	Decisão com bola (passe)	Decisão com bola (lançamento)	Decisão com bola (drible)	Criação de linhas de passe				
1		4	4	5	5	4	3	4	4	4	3	2.60	76.53
2		5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	2	82.67
3													
4		5	5	4	3	3	4	4	4	4	4	4.1	85.53
5		3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2.5	59.00
6		4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4.1	74.20
7													
8													
9													
10													
11		5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	2.1	84.20
12		5	4	5	5	5	5	5	5	5	3	2.1	86.20
13		4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2.8	75.60
14		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2.8	59.60
15		5	5	4	4	3	4	4	4	4	4	1.6	81.87
16		3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3.6	68.53
17		4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	2.3	71.93
18		4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	2.1	71.53
19		5	4	5	5	4	5	4	4	4	4	1	82.00
20		3	3	3	3	3	2	2	3	2	3.5	56.33	
21													
22													
23		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3.1	96.20
24		4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	2.5	87.00
25													
26													
27		4	4	4	3	4	3	3	4	3	3.1	72.20	
28		5	4	5	5	4	5	5	5	4	2.5	87.67	
29		5	5	4	4	3	4	4	4	4	3.1	84.87	
30													
31													
32													0.00

Anexo 7 – Avaliação Futsal

													
Escola Secundária Campos Melo		DIREÇÃO-GERAL DOS ESTABELECIMENTOS ESCOLARES DIREÇÃO DE SERVIÇOS DA REGIÃO CENTRO											
Turma: 7ºB													
Rubrica de Avaliação Sumativa: Jogo 5x5													
Ano letivo		Modalidade: Futsal										Classificação (0-100)	
2023/2024		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
Nº	Nome	Persistência (20%)	Cooperação (20%)	Correção Técnica (40%)						Aplicação das Regras do jogo (20%)			
				Defesa		Ataque				Enquanto executante	Questionamento		
				Defesa individual	Enquadramento	Decisão com bola (passe)	Decisão com bola (remate)	Decisão com bola (drible)	Criação de linhas de passe				
1		3	4	4	4	5	5	4	3	4	5.00		79.33
2		4	4	5	4	5	4	4	3	3	5.00		81.33
3													
4		3	4	4	3	3	5	4	3	3	2.50		68.33
5		2	3	2	2	2	2	2	2	1	3.00		44.00
6		3	4	3	3	3	3	2	2	2	3.50	60.33	
7													
8													
9													
10		3	4								2.00		
11		4	4	4	3	3	4	4	3	3	3.50	73.00	
12		4	4	4	3	3	5	5	3	3	2.50	73.67	
13		4	4	3	3	3	4	3	3	3	2.50	68.33	
14		2	3	3	2	3	4	2	2	2	4.50	54.33	
15		4	4	4	4	4	4	3	3	3	2.50	72.33	
16		2	2	3	2	2	2	2	2	3	1.50	42.33	
17		4	4	3	3	4	3	3	2	3	4.50	71.00	
18		3	4	3	3	4	3	3	2	3	2.50	63.00	
19		4	4	3	2	3	3	2	2	3	4.50	67.00	
20		4	4	4	3	3	4	3	2	3	3.50	70.33	
21													
22													
23		3	4	4	3	3	3	2	2	3	4.50	65.67	
24		4	5	5	4	4	5	4	4	4	3.50	85.67	

Anexo 8 – Avaliação Ginástica de Aparelhos

Ano letivo 2023/2024		Aparelho(s):																				100		5		100	
Nº	Nome	Persistência (25%)	Cooperação (25%)	Correção Técnica (50%)																Classificação "Técnica" Autonomia na execução da seqüência ginástica	Ritmo (20%)		Classificação "Artística" Fluidez/Ritmo	Classificação (0-100)			
				Entrada na Trave	Deslocamentos	Espalhar	Salto	Mão Volta	Saída	Subida	Posição	Deslocamentos	Balanços	Arenha	Subida	Subida Escola	Volta a Frente	Deslocamentos Laterais	Balanços		Classificação	Eixo			Salto 1 - Volta	Salto 2 - Salto	Salto 3 - 1/2 Pirueta
1		3	3	5	5	4	5	5	4	2	4	3	3	4	4	2	4	4	3	2	###	###	###	74.12	#####	67.06	
2		3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	###	###	###	97.65	#####	83.82	
3																					###	###	###	#####	#####	#DIV/0!	
4		3	4	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	###	###	###	95.29	#####	82.65	
5		3	3	5	5	5	5	5	4	4	3	3	4								###	###	###	87.27	#####	73.64	
6		4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	3	4	4	5	3	4	3	4	2.5	###	###	###	81.76	#####	80.88	
7																					###	###	###	#####	#####	#DIV/0!	
8																					###	###	###	#####	#####	#DIV/0!	
9																					###	###	###	#####	#####	#DIV/0!	
10		3	4	5	5	3	5	4	3	4	3	3	4								###	###	###	78	#####	74.00	
11		4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	###	###	###	100	#####	90.00	
12		3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	3		###	###	###	94.12	#####	77.06	
13		4	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	5	5	4	5	###	###	###	92.94	#####	86.47	
14		4	3	5	5	4	5	5	5	2	3	3	2	4	3	2	3	3	2	2	###	###	###	68.24	#####	69.12	
15		4	4	5	5	3	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4		###	###	###	91.76	#####	85.88	
16		3	2	5	5	5	5	4	4	3	3	2	4	5	5	3	1	1			###	###	###	75	#####	62.50	
17		4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	3	3	2.5	###	###	###	84.12	#####	82.06		
18		4	5	5	5	4	4	5	4	4	4	3	3	5	5	3	5	4	3	2.5	###	###	###	80.59	#####	85.29	
19		4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	3	2.5	###	###	###	82.94	#####	86.47	
20		3	4	5	5	4	5	5	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	2	###	###	###	76.47	#####	73.24	
21																					###	###	###	#####	#####	#DIV/0!	
22																					###	###	###	#####	#####	#DIV/0!	
23		4	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	2	3	4	3	3	###	###	###	81.18	#####	80.59	
24		4	4	5	5	4	4	5	3	4	5	4	4	5	4	3	4	4	3	5	###	###	###	83.53	#####	81.76	
25																					###	###	###	#####	#####	#DIV/0!	
26																					###	###	###	#####	#####	#DIV/0!	
27		4	4	5	5	4	5	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	###	###	###	70.59	#####	75.29		
28		4	5	5	5	4	3	5	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	2.5	###	###	###	74.71	#####	82.35	
29		5	5	5	5	4	4	5	4	4	4	3	3	5	4	2	3	3	4	3.5	###	###	###	77.06	#####	88.53	
30																					###	###	###	#####	#####	#DIV/0!	
31		1	2	2	2	2	2	2	2						1	0	0	1	1		###	###	###	27.27	#####	28.64	
32		3	4	3	5	4	4	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	###	###	###	91.76	#####	80.88	

Anexo 9 – Avaliação Orientação

 Escola Secundária Campos Melo	 REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO
DIREÇÃO-GERAL DOS ESTABELECIMENTOS ESCOLARES DIREÇÃO DE SERVIÇOS DA REGIÃO CENTRO	

Turma: 7ºB

Rubrica de Avaliação Sumativa: Orientação

Ano letivo 2023/2024		Modalidade: Orientação									Classificação (0-100)
Nº	Nome	Persistência (20%)	Cooperação (20%)	Correção Técnica (30%)						Ficha de atividade (30%)	
				Escala	Orientação no terreno	Leitura de mapas	Percurso de orientação (tempo)	Cartão de controlo	Exercício 6		
1		5	5	4	5	5	5	5	5	5	98.80
2		5	5	4	5	5	5	5	5	5	98.80
3											#DIV/0!
4		4	4	4	5	5	3	3		2.85	73.10
5		3	3	3	4	4	5	5		3.9	72.60
6		5	5	4	4	4	4	3		4.3	88.60
7											#DIV/0!
8											#DIV/0!
9											#DIV/0!
10		3	4	3	4	4	0	0		3.8	64.00
11		4	5	3	4	4	3	3		3.8	79.20
12		4	5	3	4	4	4	5		3.9	83.40
13		5	5	4	5	5	5	4		5	97.60
14		3	4	3	4	4	5	5		2.3	67.00
15		5	5	5	5	5	5	5		3.55	91.30
16		4	4	4	5	5	3	3		4.5	83.00
17		5	5	4	4	4	4	5		3.2	84.40
18		5	5	4	4	4	4	3		5	92.80
19		5	5	4	4	4	5	5		4.4	92.80
20		4	4	3	4	4	4	5		3.9	79.40
21											#DIV/0!
22		4	5	3	4	4	5	5		3.9	84.60
23		5	5	4	5	5	5	5		4.3	94.60
24		5	5	4	5	5	5	5		5	98.80
25											#DIV/0!
26											#DIV/0!
27		4	4	4	4	4	4	3		2.4	69.20
28		5	5	5	5	5	5	4		4.4	95.20
29		5	5	4	5	5	5	4		4.65	95.50
30											#DIV/0!
31		3	3	4	5	5	5	5		4.5	79.80
32		4	5	4	5	5	5	5		3.2	84.00

Anexo 10 – Avaliação Atletismo



 Escola Secundária Campos Melo	 REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO	DIREÇÃO-GERAL DOS ESTABELECIMENTOS ESCOLARES DIREÇÃO DE SERVIÇOS DA REGIÃO CENTRO
--	--	--

Turma: 7ºB

Rubrica de Avaliação Sumativa: Atletismo

Ano letivo		Modalidade: Atletismo									Classificação (0-100)
2023/2024		5	5	5	5	5	5	5	5	5	
Nº	Nome	Persistência (20%)	Cooperação (20%)	Correção Técnica (40%)						Conhecimento das Regras (20%)	
				Partida baixa	Técnica de velocidade	Corrida de estafetas	Salto em altura	Exercício 5	Exercício 6		
1		4	4	3	3	5	4			4.00	78.00
2		5	5	4	4	5	5			4.00	92.00
3										0.00	#DIV/0!
4		4	5	4	5	5	5			3.00	86.00
5											#DIV/0!
6		4	5	4	3	5	2			2.00	72.00
7										0.00	#DIV/0!
8										0.00	#DIV/0!
9										0.00	#DIV/0!
10											#DIV/0!
11		4	5	5	5	5	5			5.00	96.00
12		4	4	4	5	5	4			5.00	88.00
13		4	5	4	4	5	5			5.00	92.00
14		3	3	3	3	5	4			2.50	64.00
15		5	5	4	5	5	5			3.50	92.00
16		3	4	4	4	5	0			5.00	74.00
17		5	5	5	4	5	4			3.00	88.00
18		5	5	4	4	5	5			4.50	94.00
19		5	5	4	4	5	5			4.00	92.00
20		3	4	3	3	5	3			3.00	68.00
21										0.00	#DIV/0!
22		5	5	3	4	5	5			2.50	84.00
23		5	5	4	4	5	4			4.00	90.00
24		5	5	5	5	5	5			4.00	96.00
25										0.00	#DIV/0!
26										0.00	#DIV/0!
27		4	5	3	4	5	2.5			2.50	75.00
28		5	5	5	4	5	5			4.50	96.00
29		5	5	4	4	5	5			3.50	90.00
30										0.00	#DIV/0!
31		2	2	0	0	0	0			0.00	16.00
32		4	4	4	4	5	5			2.50	78.00



Anexo 11 – Avaliação Andebol

													
		DIREÇÃO-GERAL DOS ESTABELECIMENTOS ESCOLARES DIREÇÃO DE SERVIÇOS DA REGIÃO CENTRO											
Turma: 7ºB													
Rubrica de Avaliação Sumativa: Jogo (formal ou reduzido/condicionado)													
Nº	Ano letivo	Modalidade: Andebol										Classificação (0-100)	
	2023/2024	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
	Nome	Persistência (20%)	Cooperação (20%)	Correção Técnica (40%)						Aplicação das Regras do jogo (20%)			
				Defesa		Ataque				Enquanto executante	Enquanto árbitro		
		Defesa Individual	Enquadramento	Decisão com bola (passe)	Decisão com bola (remate)	Decisão com bola (drible)	Criação de linhas de passe						
1		4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3.50	77.67
2		5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4.00	94.67
3												0.00	#DIV/0!
4		4	4	5	4	4	5	4	4	4	3	3.50	79.67
5												3.50	#DIV/0!
6		4	5	3	4	4	4	3	3	3	3	4.00	78.00
7												0.00	#DIV/0!
8												0.00	#DIV/0!
9												0.00	#DIV/0!
10												3.50	#DIV/0!
11		4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5.00	80.67
12		4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4.00	74.00
13		4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	3.50	81.67
14		3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2.00	59.33
15		5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4.50	89.00
16		2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	5.00	65.33
17		4	5	3	3	4	3	3	3	3	3	3.50	74.33
18		4	5	3	4	4	3	3	3	3	3	4.50	77.67
19		5	5	4	4	4	4	3	3	3	3	3.50	82.33
20		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5.00	64.00
21												0.00	#DIV/0!
22		4	5	4	3	4	3	3	3	3	3	3.50	75.67
23		5	5	4	4	4	4	3	4	4	4	3.00	84.67
24		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4.50	99.00
25												0.00	#DIV/0!
26												0.00	#DIV/0!
27		4	5	4	3	4	3	3	3	3	3	2.00	72.67
28		5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4.00	96.00
29		5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	2.50	88.33
30												0.00	#DIV/0!
31		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00	18.00
32		3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4.50	71.00

Anexo 12 – Avaliação Aptidão Física

Escola Secundária Campos Melo		REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO												DIREÇÃO-GERAL DOS ESTABELECIMENTOS ESCOLARES		DIREÇÃO DE SERVIÇOS DA REGIÃO CENTRO		Professor:							
																		Turma:							
Avaliação de Aptidão Física												Data:													
Turma:	Género	Data de Nascimento	Idade			Componente Morfológica			Resistência		Força Média		Força Superior		Força Inferior		Flexibilidade				Média total (0-100)	Média total (0-20)			
			Hoje	1º		Peso (kg)	Altura (m)	IMC	Milha		Abdominais		Flexões MS		Salto Hor.		Senta e alcança	Ombros							
Nº	Nome	Genero	Data de Nascimento	Hj	1º	peso	altura	imc	tempo	nota	resultado	nota	resultado	nota	nota	resultado (dir.)	nota	resultado(esq.)	nota	nota	nota	Valor			
1		M	3/1/2011	13	13	74.6	1.59	29.5	9:35	51.8	29	75	22	93	134	48	24.0	70.0	25.0	75	SS	100	68.9	13.8	
2		M	4/25/2011	13	13	43.0	1.54	18.1	9:49	46.8	50	100	13	55	140	55	24.0	70.0	19.5	47.5	SS	100	66.6	13.3	
3		F							#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	NF	#DIV/0!	NF	#DIV/0!	NF	#DIV/0!	NF	#DIV/0!	NF	SS	100	#ND	#ND	
4		M	5/20/2010	14	14	60.3	1.80	18.6	8:30	67.7	35	85	16	60	201	100	22.0	60.0	15.0	25	SS	100	71.9	14.4	
5		F	10/14/2011	12	12	63.3	1.60	24.6	Amelhorar	14.00	19	55	6	40	113	47	27.5	70.0	29.0	85	SS	100	41.1	8.2	
6		F	10/26/2011	12	12	41.0	1.53	17.5	9:29	34.2	18	50	9	70	123	53.5	18.0	15.0	20.0	25	SS	100	46.6	9.3	
7		F	12/17/2009	14	13				0.0	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	SS	100	#ND	#ND	
8		F	5/4/2005						#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	SS	100	#ND	#ND	
9		F	8/15/2006						#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	SS	100	#ND	#ND	
10		F	6/9/2011	13	12	42.0	1.60	16.4	Apto	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	SS	100	#ND	#ND	
11		F	11/16/2010	13	13	37.6	1.52	16.3	Apto	8:36	76.0	34	100	19	100	165	100	33.0	100	39.0	100	SS	100	92.8	18.6
12		F	8/17/2010	13	13	43.6	1.55	18.1	Apto	8:36	76.0	45	100	19	100	150	80	30.0	95.0	28.0	75	SS	100	88.6	17.7
13		M	4/24/2011	13	13	64.1	1.70	22.2	Amelhorar	8:30	84.1	34	88	16	70	178	100	19.0	45.0	19.0	45	SN	50	77.0	15.4
14		M	12/10/2009	14	13	59.0	1.60	23.0	Amelhorar	10:20	34.2	36	93	14	60	173	100	29.0	95.0	20.0	48.5	SS	100	68.3	13.7
15		M	5/22/2010	14	14	42.0	1.62	16.0	Apto	7:32	100.0	46	100	17	65	173	100	15.0	25.0	16.0	30	SS	100	83.9	16.8
16		F	6/20/2008	16	15	76.2	1.58	30.5	Amelhorar	10:58	7.3	45	100	11	80	185	100	31.0	55.0	28.5	42.5	SS	100	61.5	12.3
17		F	6/1/2011	13	12	59.0	1.63	22.2	Amelhorar	8:48	50.0	26	90	8	60	132	61	21.0	30.0	21.0	30	SS	100	62.1	12.4
18		F	7/2/2011	13	12	41.7	1.60	16.3	Apto	8:41	58.0	26	90	16	100	141	72	21.0	30.0	22.0	35	SS	100	72.0	14.4
19		F	8/27/2011	12	12	54.5	1.52	23.6	Amelhorar	9:15	40.4	35	100	16	100	132	61	34.5	100	34.5	100	SS	100	78.2	15.6
20		F	10/27/2011	12	12	43.3	1.57	17.6	Apto	8:48	50.0	26	90	16	100	139	68	23.0	40.0	22.0	35	SS	100	69.9	14.0
21		F							#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	SS	100	#ND	#ND	
22		F	9/17/2011	12	12	50.1	1.57	20.3	Apto	9:20	38.1	35	100	19	100	146	82	27.0	65.0	25.0	48.5	SS	100	73.1	14.6
23		F	8/3/2011	12	12	65.0	1.62	24.8	Amelhorar	8:48	50.0	35	100	13	90	178	100	27.0	65.0	29.0	85	SS	100	79.8	16.0
24		M	4/11/2011	13	13	64.4	1.62	24.5	Amelhorar	9:38	50.5	40	100	12	50	156	74	22.0	60	20.0	48.5	SS	100	68.2	13.6
25		F							#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	SS	100	#ND	#ND	
26		F							#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	SS	100	#ND	#ND	
27		F	12/5/2011	12	12	63.3	1.53	27.0	Amelhorar	9:20	38.1	20	60	7	50	107	41	28.0	75.0	27.0	65	SS	100	53.5	10.7
28		M	4/20/2011	13	13	61.9	1.56	25.4	Amelhorar	8:10	100.0	33	85	15	65	150	65	36.0	100	37.0	100	SS	100	87.5	17.5
29		M	6/13/2011	13	12	60.8	1.69	21.3	Amelhorar	9:07	100.0	50	100	17	85	141	63	23.0	65.0	17.0	35	SS	100	86.6	17.3
30		M	12/9/2009	14	13				#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	SS	100	#ND	#ND	
31		F	9/18/2009	14	14	64.0	1.57	26.0	Amelhorar	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	SS	100	2.5	0.5	
32		M	6/28/2009	15	14	63.6	1.77	20.3	Apto	9:23	44.2	14	30	10	35	166	65	23.0	65.0	24.0	70	SS	100	47.6	9.5

Anexo 13 – Avaliação Desenvolvimento Pessoal

 Escola Secundária Campos Melo		 REPÚBLICA PORTUGUESA			EDUCAÇÃO	
		DIREÇÃO-GERAL DOS ESTABELECIMENTOS ESCOLARES DIREÇÃO DE SERVIÇOS DA REGIÃO CENTRO				
Turma: 7ºB						
Rubrica de Avaliação Sumativa: Desenvolvimento Pessoal						
Ano letivo 2023/2024		Desenvolvimento Pessoal				Classificação (0-100)
		5	5	5	5	
Nº	Nome	Responsabilidade (25%)	Respeito (25%)	Cooperação (25%)	Iniciativa e Autonomia (25%)	
1		4	4	4	3	75.00
2		4	4	4	4	80.00
3						0.00
4		3	4	4	3	70.00
5		2	3	3	2	50.00
6		4	5	5	3	85.00
7						0.00
8						0.00
9						0.00
10		3	4	4	3	70.00
11		5	5	4	3	85.00
12		4	4	4	4	80.00
13		3	4	4	4	75.00
14		3	3	3	3	60.00
15		3	4	5	4	80.00
16		3	3	4	4	70.00
17		4	5	4	3	80.00
18		4	5	5	4	90.00
19		5	5	5	4	95.00
20		4	4	3	3	70.00
21						0.00
22						0.00
23		4	5	4	3	80.00
24		4	4	4	5	85.00
25						0.00
26						0.00
27		4	5	4	3	80.00
28		4	4	4	4	80.00
29		5	5	5	4	95.00
30						0.00
31		2	3	1	1	35.00
32		3	5	4	3	0.00

Anexo 14 – Critérios de Avaliação Pêro da Covilhã

Critérios de Avaliação e Ponderações por Disciplina

Ano letivo: 2023-2024

Disciplina: Educação Física

[Lista de ponderações por disciplina](#)

Ano/Ciclo: 2.º ciclo

Departamento: Expressões

Domínios e Ponderações	Processos de Recolha de Informação	Critérios de Avaliação	Áreas de Competências do PASEO
ATIVIDADES FÍSICAS (70%)	Rubrica: R42 - Desportos Coletivos	Cooperação	E - Relacionamento interpessoal
		Correção técnica e tática	J - Consciência e domínio do corpo
		Aplicação	I - Saber científico, técnico e tecnológico
		Sistematização	C - Raciocínio e resolução de problemas
	Rubrica: R43 - Desportos Individuais	Aplicação	I - Saber científico, técnico e tecnológico
		Amplitude/ tempo/ número	J - Consciência e domínio do corpo
		Destreza	J - Consciência e domínio do corpo
		Persistência	G - Bem-estar, saúde e ambiente
	Rubrica: R44 - Ginástica e dança	Destreza	J - Consciência e domínio do corpo
		Cooperação	E - Relacionamento interpessoal
		Expressividade	H - Sensibilidade estética e artística
	Rubrica: R49 - Observação direta EF/ EV/ ET	Ritmo	J - Consciência e domínio do corpo
		Participação	E - Relacionamento interpessoal
APTIDÃO FÍSICA (20%)	Rubrica: R50 - Aplicação testes Fitescola	Responsabilidade	F - Desenvolvimento pessoal e autonomia
		Amplitude/ tempo/ número	J - Consciência e domínio do corpo
CONHECIMENTOS (10%)	Questionário	Correção técnica e tática	J - Consciência e domínio do corpo
		Correção	I - Saber científico, técnico e tecnológico

Anexo 15 – Unidade Didática (exemplo)



Unidade Didática – Ginástica de Solo,

Docente:

Samuel Pereira M12630

Covilhã, 20 de setembro de 2023

INTRODUÇÃO

Este trabalho foi realizado no âmbito da unidade curricular de Didática da Educação Física II, do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, na Universidade da Beira Interior, sendo que este, consiste na realização de uma Unidade Didática de Ginástica de solo, aparelhos e acrobática referente a uma turma do Ensino Secundário.

O presente trabalho, é fundamentado pelo Modelo de Estrutura do Conhecimento (MEC) de Vickers (1990), com a intenção de sintetizar informação relativa a um conjunto de conhecimentos. Este modelo mostra como se estrutura uma determinada matéria, é usado como guia para o ensino. O modelo divide este processo em três fases, nomeadamente fase de análise, fase de decisões e a fase da aplicação. O Modelo de estrutura do conhecimento é constituído por oito módulos. Primeiramente, o módulo 1,2 e 3, incluídos na fase de análise, onde está inserido o desenvolvimento de uma estrutura do conhecimento da modalidade, o seu posterior envolvimento e dos alunos, que dependem de vários fatores, como o grupo ao qual se dirige o MEC, a complexidade da matéria, os objetivos programados, as finalidades do ensino e aprendizagem, e os recursos de tempo disponível. Na fase de decisão estão incluídos os módulos 4 a 6, onde se determina a extensão e sequência dos conteúdos, que depende da avaliação diagnóstica. A partir daí podemos estabelecer os objetivos de aprendizagem dos alunos para a modalidade determinada. Após estes passos devemos determinar os momentos de avaliação. Por fim, o Módulo 8 que fala sobre a fase de aplicação, os planos de aula realizados para a prática da modalidade.

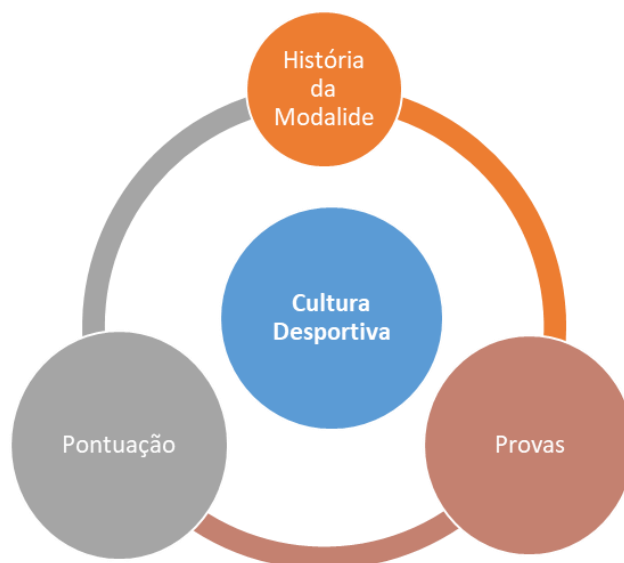
Na fase de análise tem se em conta a modalidade de Ginástica de solo, Aparelhos e Acrobática em estruturas do conhecimento, das condições de aprendizagem e análise dos alunos. Na fase de decisões vai se definir os objetivos, progressões de ensino, a sequência, a extensão dos conteúdos e configuração da avaliação. Na fase de aplicação vai se definir exercícios e aplicar todo o planeamento idealizado.

MÓDULO 1 – ANÁLISE DA GINÁSTICA DE SOLO, APARELHOS E ACROBÁTICA EM ESTRUTURAS DE CONHECIMENTO



Figura 26- Estrutura de conhecimento

Cultura Desportiva



História da Modalidade

Foi através de atividade lúdicas, de lazer, circenses, de animação, que pretendiam desafiar a gravidade, que surgiram os desportos acrobáticos. Nas atividades descritas anteriormente, existem determinadas componentes físicas, que estavam sempre presentes nestas, a dinâmica, a coordenação motora, a força, a flexibilidade, as habilidades de salto e equilíbrio. Acrobática surge da palavra de origem grega “akrobats”, que provém da palavra “akros”, sujeito que dançava e fazia jogos de equilíbrio nas mãos e nos pés. A palavra Ginástica, também vem do grego “gymnastiké” e significa a “Arte” ou ato de exercitar o corpo para fortificá-lo e dar-lhe agilidade. Agora que já percebemos qual a origem etimológica das palavras ginástica e acrobática, vamos conhecer um pouco mais sobre a sua evolução, assim a ginástica acrobática é conhecida desde 2300 a. c. no Egito, onde através de algumas pinturas ilustrativas, se começaram a vislumbrar algumas formas, que se pareciam com figuras gímnicas.

Os primeiros a praticar a ginástica como atividade desportiva foram os gregos e não apenas como forma de treino militar. No Império Romano e durante toda a Idade Média, os exercícios físicos ficaram restritos à função militar, aí incluídos à caça e os torneios. Só com o Renascimento os exercícios físicos, beneficiados pela redescoberta dos valores gregos, voltaram a despertar interesse maior. No século XVIII, a ginástica era vista com um carisma artístico, sendo vulgares as exibições de escolas e associações desportivas, desenvolvendo também a sua vertente competitiva. A organização da ginástica nestes moldes e a criação das regras e aparelhos de ginástica aconteceu em 1811 na Alemanha, através da intervenção do professor Friedrich Ludwig Jahn. Este abriu o primeiro campo de ginástica de Berlim e rapidamente a ideia passou para outras cidades alemãs. O número de praticantes deste desporto aumentou exponencialmente, potenciando a exportação da ginástica para outros países. A criação da Federação Internacional de Ginástica em 1881, abriu caminho para a realização das primeiras provas internacionais da modalidade, que foram os Jogos Olímpicos de 1896. A primeira edição dos campeonatos mundiais realizou-se em Antuérpia em 1903. A complexidade dos aparelhos e das modalidades foi aumentando ao longo do tempo, nomeadamente a introdução da competição olímpica feminina em 1928 (Gonçalves, 2019).

Regulamento da Modalidade

Ginástica de Solo – Provas

Na ginástica de solo, os exercícios são executados numa área quadrada, recoberta por um tatami quadrado de 12m x 12m, com mais 1 metro de faixa de segurança, em feltro ou outro material semelhante. A apresentação deve durar entre 50 e 70 segundos. Os exercícios exploram velocidade, flexibilidade, força e equilíbrio na execução de saltos e provas de elasticidade. Os exercícios de solo diferenciam-se dos masculinos por serem executados com música e durarem de 70 a 90 segundos.

Feminino - Os exercícios no solo devem ser coreografados recorrendo ao uso de música e durando também entre 70 e 90 segundos. A ginasta deve executar uma combinação de elementos de ginástica e de acrobacia, conjugando-os com diversos saltos. Esta é a prova que exige grande harmonia e esforço.

Masculino - A superfície do solo deve ser totalmente utilizada durante a execução desta prova, que é um pouco mais curta do que a feminina, entre 50 e 70 segundos. Existe também um conjunto de elementos obrigatórios, sendo mais uma vez importante a harmonia e o ritmo do ginasta (Gonçalves, 2019).

Pontuação

O árbitro deve atribuir uma nota final entre 0 e 10. Para determinar a pontuação, utiliza-se uma base de 9 pontos para as mulheres e de 8,6 para os homens aos quais serão deduzidos os pontos correspondentes às faltas cometidas e aos exercícios obrigatórios não executados. Serão acrescentados os pontos correspondentes aos bónus que podem ser no total 1 para as mulheres e 1,4 para os homens. A exigência das provas está dividida em 5 níveis, sendo A o mais simples até E o mais exigente (Gonçalves, 2019).

Fisiologia do treino



Figura 28- Aptidão Física

Motivos principais para realizar ativação geral

- O aumento da temperatura muscular (facilita o processo de contração muscular);
- O aumento da temperatura sanguínea (facilita o transporte de O₂ para o interior dos tecidos Musculares);
- Facilitação do aumento de amplitude de movimento;
- Aumento da produção hormonal; maior quantidade de hidratos de carbono e ácidos gordos disponíveis para transformação em energia;
- Aumento do metabolismo, melhoria na capacidade de produção de energia;
- Primeiro mecanismo de prevenção de lesões e aumento da predisposição motora e mental para a realização da aula.

Condição Física

O exercício físico cria novas adaptações e novas capacidades para suportar uma dada carga de esforço, assim como a capacidade de produção e obtenção de energia. Para isso são solicitados conjuntos de mecanismos, estruturas e sistemas que se adaptam determinando certos efeitos nos mesmos, no sentido da promoção da condição física.

Devem então ser criados exercícios que promovam o desenvolvimento das capacidades coordenativas e condicionais relevantes à modalidade em questão.



Figura 29- Capacidades Condicionais e Coordenativas

Após a finalização da aula é fundamental promover o relaxamento, quer em termos fisiológicos (metabolismo, articulações, músculos), quer em termos psíquicos. A nível fisiológico este processo promove:

- Dissipação do ácido láctico;
- Restabelecimento gradual da circulação normal;
- Reduz a possibilidade de dores e rigidez muscular. No âmbito cognitivo, deve haver lugar para um pequeno momento de reflexão final sobre o desempenho, conhecimento e atitudes desenvolvidos na aula, estabelecendo-se ligação com a aula seguinte, inculcando no aluno a vontade de participar e melhorar as suas capacidades.

Habilidades Motoras

Conteúdos Técnicos de Ginástica de Solo


Afundo Frontal	
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ De pé, coloca uma perna para trás e afasta-a bem da outra perna ➤ Dobra/flete a perna da frente ➤ Inclina o tronco para a frente, deve ficar alinhado com a perna de trás ➤ Levanta os braços para cima e alinhados com o tronco e a perna de trás

Figura 30- Afundo Frontal

Rolamento à frente engrupado com pernas unidas	
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Colocação das mãos no solo à largura dos ombros; ➤ Fletir as pernas, queixo junto ao peito ➤ Contato no tapete inicialmente com a nuca, seguidamente com as costas arredondadas ➤ Pernas unidas durante o movimento ➤ Apoio dos calcanhares no tapete, próximo das nádegas ➤ Saída de pé, com os braços elevados superiormente

Figura 31- Rolamento à frente engrupado com pernas unidas

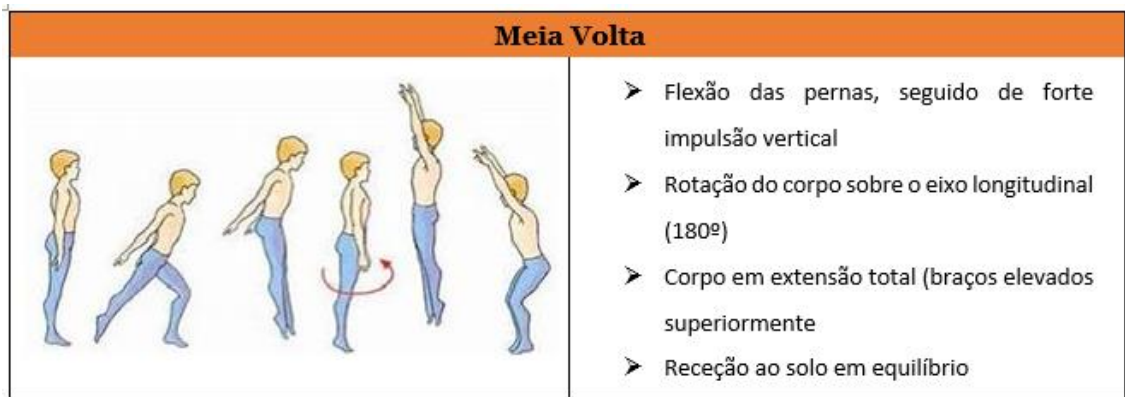


Figura 32- Meia volta

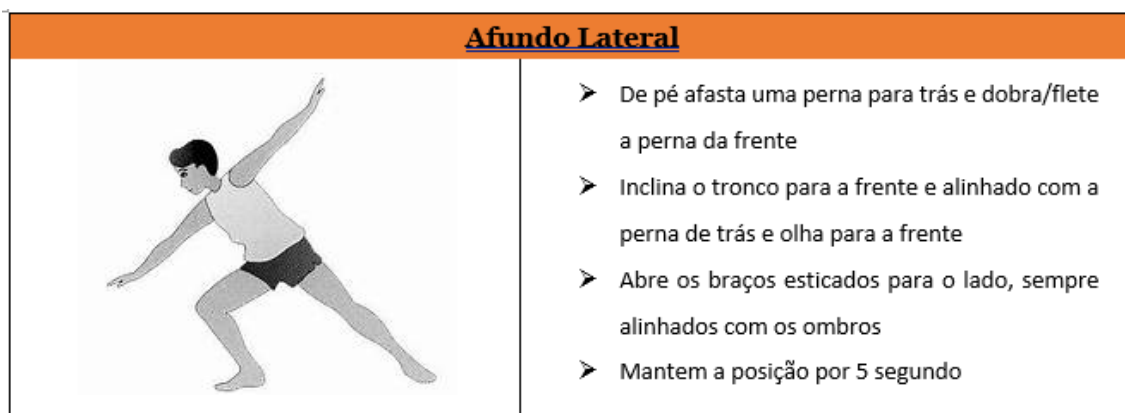


Figura 33- Afundo Lateral

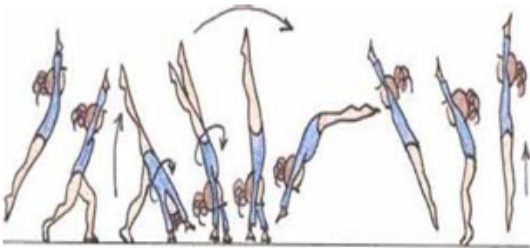
Roda	
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Em pé pernas unidas eleva os braços para cima e faz um movimento de impulsão com uma perna ➤ Não te esqueças que a mão direita acompanha o pé direito e a esquerda o pé esquerdo ➤ Coloca uma mão no chão e lança a outra perna para cima, mantem os pés afastados e alinhados com o resto do corpo ➤ Coloca a outra mão no chão e levanta a outra perna, neste momento as tuas pernas estão no “ar” mantem-nas afastadas e esticadas ➤ A primeira mão a tocar no chão é a primeira a tirar do chão e com ela o pé do lado da mão - Mão direita – pé direito ➤ Agora basta tirar a mão que ficou no chão para ficar de pé de novo. ➤ Manter sempre o corpo alinhado

Figura 34- Roda

Avião	
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ De pé levanta lentamente uma perna para trás ➤ Inclina o tronco para a frente e olha para a frente ➤ Estende os braços para a <u>frente</u> mas sempre alinhados com os ombros

Figura 35- Avião

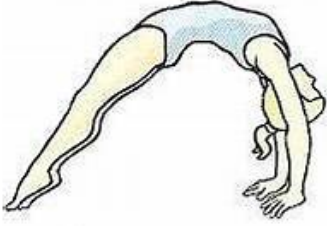
Ponte	
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Deitado de costas deve dobrar as pernas; ➤ Posicionar as mãos ao lado da cabeça; ➤ Elevar-se de forma a colocar-se na posição da ponte.

Figura 36- Ponte


Rolamento à frente com pernas afastadas	
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Colocação das mãos no solo à largura dos ombros; ➤ Fletir as pernas, queixo junto ao peito; ➤ Contato no tapete inicialmente com a nuca, seguidamente com as costas arredondadas; ➤ Pernas vão abrindo durante o movimento; ➤ Apoio dos calcanhares no tapete, próximo das nádegas; ➤ Saída de pé, com os braços elevados superiormente.

Figura 37- Rolamento à frente com pernas afastadas


Rolamento de costas com pernas unidas	
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Colocação das mãos no solo à largura dos ombros; ➤ Fletir as pernas, queixo junto ao peito; ➤ Contato no tapete inicialmente com a lombar, seguidamente com as costas arredondadas; ➤ Pernas unidas durante o movimento; ➤ Apoio dos calcanhares no tapete, próximo das nádegas; ➤ Saída de pé de costas, com os braços elevados superiormente.

Figura 38- Rolamento de costas com pernas unidas

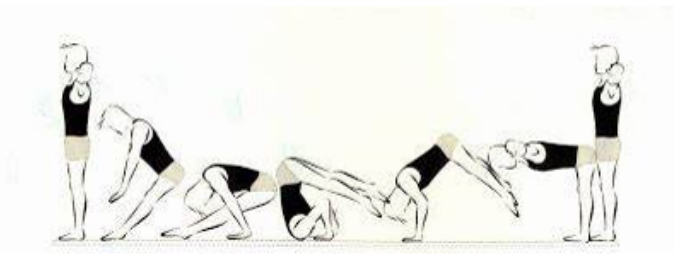
Rolamento de costas com pernas afastadas	
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Colocação das mãos no solo à largura dos ombros; ➤ Fletir as pernas, queixo junto ao peito; ➤ Contato no tapete inicialmente com a lombar, seguidamente com as costas arredondadas; ➤ Pernas vão abrindo durante o movimento; ➤ Apoio dos calcanhares no tapete, próximo das nádegas; ➤ Saída de pé de costas, com os braços elevados superiormente.

Figura 39- Rolamento de costas com pernas afastadas

Aptidão Física



Figura 40- Aptidão física

Aquecimento

Entende-se por aquecimento todas as medidas que servem como preparação para a atividade, seja para o treino ou para a competição, cuja intenção é a obtenção do estado ideal físico e psíquico bem como preparação cinética e coordenativa na prevenção de lesões.

Em contexto dita aula, pode dividir-se em dois: ativação geral e mobilização articular. Este período de adaptação necessita de ser adaptado e benéfico à modalidade coletiva que pretendemos praticar na parte fundamental da assim uma preparação física, psicológica e pedagógica dos alunos.

A realização do aquecimento tem como objetivos:

Objetivos fisiológicos do aquecimento geral são:

- Obter um aumento da temperatura corporal,
- Preparação do sistema cardiovascular e pulmonar
- Devemos elevar a temperatura corporal, pois ao atingir a temperatura ideal, as reações fisiológicas importantes para o desempenho motor ocorrem nas proporções adequadas para aquela determinada atividade.
- A velocidade do metabolismo aumenta em função da temperatura, aumentando 13% para cada grau de temperatura.
- Promover a amplitude de movimento;
- Prevenir lesões.

Condição Física

A condição física é a capacidade de realizar esforços físicos com vigor e eficácia, retardando a aparecimento e prevendo as lesões.

Ter uma boa condição física é desenvolver as capacidades e qualidades físicas para realizar com êxito as atividades físicas em que se participa. A condição física relaciona-se com a saúde da pessoa.

Capacidades Condicionais:

- Resistência – capacidade para suportar uma atividade prolongada;
- Força – capacidade de vencer uma resistência;
- Velocidade – capacidade de realizar um movimento no menor tempo possível;
- Flexibilidade – capacidade de realizar movimentos com facilidade.

Capacidades Coordenativas:

- Agilidade – qualidade para variar a posição do corpo no espaço de forma rápida e harmoniosa;
- Equilíbrio – qualidade para manter a posição no mesmo espaço;
- Potência – qualidade que permite vencer uma menor resistência ou mobilizar um peso no menor tempo possível;
- Coordenação – qualidade que integra o trabalho de diversos músculos para realizar uma ação.

Retorno à Calma

No final da aula e do esforço realizado é necessário promover o relaxamento dos músculos, quer a nível psíquico e a nível psicológico.

O retorno à calma refere-se ao período de recuperação após uma atividade física intensa. É um momento em que o corpo passa de um estado de alta atividade metabólica para um estado de repouso e recuperação, permitindo que o corpo restabeleça a homeostase e se recupere dos efeitos do exercício. O retorno à calma é importante na Educação Física porque ajuda a evitar lesões musculares, reduzir a fadiga, melhorar o desempenho físico e preparar o corpo para atividades futuras. Durante o retorno à calma, técnicas de relaxamento, alongamento e respiração podem ser usadas para ajudar o corpo a se recuperar e retornar a um estado de equilíbrio e relaxamento.

Conceitos Psicossociais

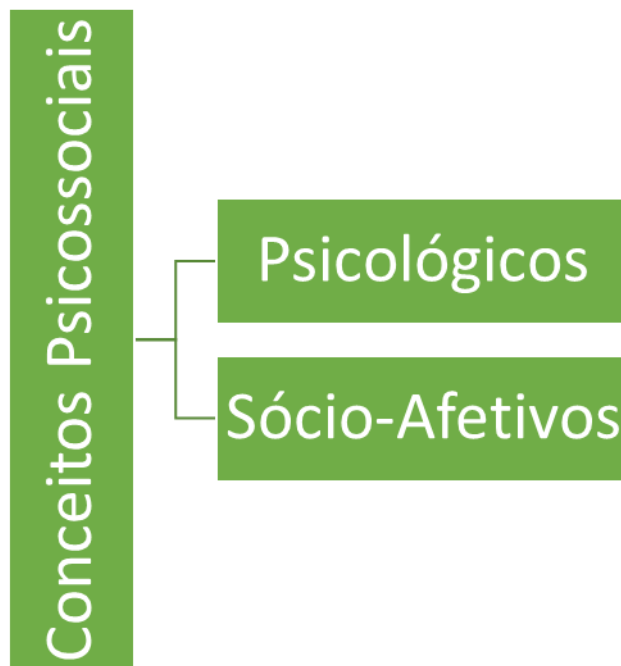


Figura 41- Conceitos psicossociais

Psicológicos:

- Empenho
- Auto Confiança
- Determinação
- Motivação

Socio-Afetivos:

- Respeiro pelo professor
- Respeito pelos colegas
- Valorização

Para além do desenvolvimento das capacidades motoras, do aperfeiçoamento das habilidades motoras, e enriquecimento da cultura desportiva, através da aula de Educação Física devemos ser capazes de transmitir aos alunos alguns valores que são fundamentais para viver em sociedade e mesmo para que individualmente cada um se possa superar em todos os âmbitos da sua vida. Em seguida apresentamos referência aos conceitos psicossociais que consideramos serem mais importantes, para o seu emprego e fomentação ao nível da prática da atividade física escolar.

Assiduidade

A falta às aulas não permite o acompanhamento adequado das matérias de ensino abordadas, e a dispensa da parte prática da aula, prejudica o aluno, na medida em que nela não participa, e Educação Física é movimento.

Pontualidade

Julgamos que a pontualidade deverá ser exigida a todos, e em todos os aspetos da vida, pelo que a falta desta característica mostra desrespeito “pelo outro”, uma vez que o aluno ao chegar atrasado, sente dificuldade em se integrar e poderá quebrar o ritmo de quem já começou.

Hábitos de Higiene

Criar hábitos de higiene representa um aspeto muito importante para a formação do aluno enquanto ser humano e por isso deve ser um conceito promovido não só na escola mas também inculcado no seio familiar.

Empenho

O empenho pode ser educado e desenvolvido, por exemplo, através de critérios de sucesso na execução das tarefas (Costa, 2002). O mesmo autor refere que o empenho, motivação e força de vontade, estão interligados e podem ser decisivos no sucesso das atividades desportivas.

Motivação

A motivação do aluno na aula, revela grande importância no contexto da Educação Física (EF). Muitos dos alunos não apresentam interesse em aprender a EF e os valores que lhe são inerentes, sendo que esse desinteresse parece ser mais acentuado nas modalidades individuais comparativamente aos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), onde os alunos demonstram grande motivação, visível pelo seu empenhamento e vontade em aprender.

Disciplina

A disciplina deve ser entendida num sentido amplo, através do respeito por tudo e por todos. Segundo Costa (2002) é necessário o respeito pelas regras, o fortalecimento dos laços de amizade e companheirismo, o respeito pelo adversário, e a disputassem violência física ou verbal. Julgamos que a disciplina é importante, entre outras, pelo reflexo que tem nas atitudes e valores dos alunos, e pelo que permite o confronto numa atividade desportiva sã, bem como a cooperação e a autocrítica.

Autonomia

De acordo com Costa (2003) “a promoção da autonomia, pela atribuição, pelo reconhecimento, e exigência das responsabilidades, podem ser assumidas pelos alunos, na resolução dos problemas de organização das atividades e de tratamento de matérias”. Para o mesmo autor cabe ao professor de Educação Física a valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-os para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos da atividade.

Participação

Pretende-se que os alunos participem ativamente na aula executando por isso tudo o que lhes é solicitado no sentido da criação de um bom clima da aula, fluidez na matéria e aquisição de conhecimentos.

Cooperação

Todas as atividades desenvolvidas nas aulas, devem acontecer de forma harmoniosa, sendo tal situação sustentada através de relações cordiais e civilizadas entre todos, incluindo, professores, alunos e funcionários. Merece ainda especial atenção, as relações entre equipas e nos J.D.C. Costa (2002) chama a atenção para esse facto, referindo que é importante o aluno aprender a viver em grupo.

“Fair play” e Respeito

Os alunos devem encarar a EF e o Desporto de forma positiva e saudável, demonstrando respeito pelas regras dos jogos e pelos seus intervenientes.

MÓDULO 2 – ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DE APRENDIZAGEM

A Escola Secundária Frei Heitor Pinto proporciona uma grande quantidade e magníficas qualidades de recursos, como um ginásio, mais direcionado para as modalidades gímnicas, três campos exteriores onde dá para praticar diversas modalidades.

Em relação à Unidade Didática de Ginástica de solo, Aparelhos e Acrobática é possível utilizar o ginásio num espaço mais reduzido.

Foi feita uma tabela relativamente aos recursos materiais com o objetivo de o classificar em termos qualitativos e quantitativos.

MATERIAL	Localização	Quantidade	Estado de Conservação
Colchões	Ginásio	30	Bom
Espaldar	Ginásio	8	Bom
Bancos	Ginásio	4	Bom
Barra fixa	Ginásio	1	Bom
Trave	Ginásio	1	Bom
Cavalo	Ginásio	1	Bom
Plinto	Ginásio	1	Bom
Boque	Ginásio	1	Bom
Reuther	Ginásio	1	Bom
Paralelas simétricas	Ginásio	1	Bom
Mini-trampolim	Ginásio	2	Bom
Praticáveis	Ginásio	5	Bom

Figura 42- Recursos materiais

Em relação às medidas de segurança na aula, pedir aos alunos (as) para retirarem qualquer tipo de bijuteria, não comerem pastilha elástica, apertarem bem os atacadores para não tropeçarem, as raparigas devem ter o cabelo apanhado.

Um fator muito importante são as rotinas que acabam por fazer parte em todas as aulas (educação física), que tem como objetivo a explicação, a organização e a informação que o professor transmite aos alunos. Com isto pretendemos aumentar o tempo de aprendizagem da turma.

Já numa parte mais avançada da aula, serão ou deverão ser explicados os conteúdos e os objetivos da aula. O feedback seja ele motivacional ou informacional deve ser transmitido de uma forma clara e concisa para que os alunos captem logo o que professor está a querer dizer. O professor tem de ter em atenção nunca estar de costas para a turma em geral seja em que exercício/situação for pois acaba por perder um pouco de controlo sobre a turma.

A turma deve juntar-se no final da aula ao sinal/chamada do professor para tirarem as últimas dúvidas, para eventualmente falarem da próxima aula e para o professor se despedir dos alunos e aí sim, os alunos estão prontos para abandonar o espaço onde estavam a praticar a modalidade.

MÓDULO 3 – ANÁLISE DOS ALUNOS

Esta Unidade Didática é direcionada para uma turma do 6.º ano.

A constituição da turma tem 24 alunos, 11 do sexo masculino e 13 do sexo feminino com idades compreendidas entre os 12 e 15 anos.

A caracterização inicial dos alunos corresponde á avaliação preditiva, também chamada avaliação inicial ou avaliação diagnóstica inicial, que tem como principal objetivo determinar a situação de cada aluno antes de iniciar um determinado processo de ensino-aprendizagem, para poder adaptá-lo às suas necessidades.

A avaliação diagnóstica é uma ação importante no planeamento do processo de ensino-aprendizagem, pois situa o aluno em relação aos conhecimentos e aptidões objetivados para o seu nível de ensino.

Avaliação Inicial de Ginástica de Solo

Tabela 1- Avaliação inicial de ginástica de solo

AÇÕES TÉCNICAS									Aval
ALUNOS	Ponte	Avião	Rolamento à frente com pernas unidas	Rolamento à frente com pernas afastadas	Rolamento à retaguarda com pernas unidas	Rolamento à retaguarda com pernas afastadas	Roda	Média AI	
1	2	2	3	1	2	1	1	1,71	
2	4	3	3	3	3	4	3	3,29	
3	3	3	3	3	4	3	3	3,14	
4	3	2	3	2	3	1	2	2,29	
5	4	3	4	3	3	2	4	3,29	
6	3	2	3	1	2	1	3	2,14	
7	3	2	3	1	3	1	2	2,14	
8	3	3	3	2	3	2	3	2,71	
9	4	3	4	3	3	2	2	3	
10	2	2	2	1	2	1	2	1,71	
11	2	3	3	2	2	2	2	2,29	
12	3	2	3	2	3	2	3	2,57	
13	3	3	2	2	3	2	2	2,43	
14	3	3	3	3	2	2	3	2,71	
15	3	2	3	2	2	3	2	2,43	
16	4	4	5	4	4	4	4	4,14	
17	4	4	3	4	4	4	3	3,71	

18	3	3	3	2	3	2	2	2,57	1
19	2	2	3	2	3	2	2	2,29	1

Legenda:

- 1- Não realiza com sucesso/Fraco
- 2- Realiza com muitas dificuldades/Insuficiente
- 3- Realiza com algumas dificuldades/Suficiente
- 4- Realiza quase sem dificuldades/Bom
- 5- Realiza sem dificuldades/Excelente

1 a 2,49 - Nível Introdutório

2,5 a 3,99 - Nível Elementar

4 a 5 – Nível Avançado

Análise da Avaliação Inicial de Ginástica de Solo

Ao analisarmos a tabela da avaliação efetuada, a turma no geral apresenta-se num nível introdutório e elementar, embora deveria estar num nível um pouco mais avançado.

As ações técnicas serviram para perceber quais as maiores dificuldades e quais as suas

maiores destrezas.

A turma em geral é bastante uniforme, havendo um aluno que se destaca, pois pratica ginástica federada e por isso encontra-se num nível mais avançado com isto é obrigatório relembrar os conteúdos que estão para trás e consolidá-los para então no futuro podermos introduzir mais complexidade na modalidade.

Em relação ao fator cultura desportiva, esta turma apresenta muito pouco conhecimento em relação à modalidade.

O aluno com mais conhecimento sobre ginástica de solo e sobre a modalidade são aqueles que praticam a modalidade fora da escola.

Em relação aos conceitos psicossociais, existe bastante entreaajuda entre os alunos e uma grande motivação para elevarem o seu nível de aprendizagem e de aplicação da modalidade.

Afundo Frontal	AI	T/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E/C	C
Ponte	AI			T	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E/C	AS
Avião	AI	T/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E/C	E/C	AS
Rolamento à frente com pernas unidas	AI	T/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E/C	AS	AS
Rolamento à frente com pernas afastadas	AI	T/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E/C	AS	AS
Rolamento à retaguarda com pernas unidas	AI	T	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E/C	AS	AS
Rolamento à retaguarda com pernas afastadas	AI	T	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E/C	AS	AS
Roda	AI		T	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E/C	AS
Meia volta	AI		T	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E/C	AS

Legenda:

T – Transmissão

E – Exercitação

C – Consolidação

AS – Avaliação sumativa

MÓDULO 5 – DEFINIÇÃO DE OBJECTIVOS

Ginástica de solo - 6º ano

Nível Introdução

1. O aluno combina as habilidades em sequências, realizando:

1.1 Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.

1.2 Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão.

1.3 Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão na direção do ponto de partida.

1.4 Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida.

1.5 Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.

1.6 Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mataborrão; etc.).

Nível Elementar

1. Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.

2. Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:

2.1 Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, com apoio das mãos no solo, respectivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a direção do ponto de partida.

2.2 Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas, na direção do ponto de partida.

2.3 Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida.

2.4 Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.

2.5 Posições de flexibilidade à sua escolha, com acentuada amplitude (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.).

2.6 Saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.

3. Em situação de exercício, faz:

3.1 Rodada, com chamada e ritmo dos apoios corretos, impulsão de braços e fecho rápido dos membros inferiores em relação ao tronco (ao mesmo tempo que eleva o tronco, a cabeça e os braços), para receção a pés juntos sem desequilíbrios laterais, com braços em elevação superior.

MÓDULO 6 – CONFIGURAÇÃO DA AVALIAÇÃO

A avaliação consiste na recolha de informações necessárias para um melhor desempenho do processo de aprendizagem dos alunos.

A avaliação é fundamental ao longo de todo o processo de ensino aprendizagem, cujo objetivo é a superação das dificuldades dos alunos, sem perder de vista o patamar do sucesso.

A avaliação sumativa, ou final, tem mais por função constatar o insucesso do que promover o sucesso escolar (ATKINS; KELLY; MORRISON, 2001)

O Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho, pela Portaria n.º 243/2012, de 10 de agosto presente na Direção Geral de Educação, afirma que “A avaliação das aprendizagens realizada nas disciplinas que integram os planos de estudo dos cursos do Ensino Secundário compreende as modalidades de avaliação formativa e de avaliação sumativa.”

Na avaliação final, observando a descrição de avaliação definida pela DGE:

- Domínio Cognitivo – 80%
- Domínio Sócio Afetivo – 20%

Situação de Avaliação SUMATIVA de Ginástica de Solo

Tabela 3- Avaliação Sumativa de Ginástica de Solo

AVALIAÇÃO SUMATIVA DE GINÁSTICA DE SOLO		HABILIDADES MOTORAS 80%								DOMÍNIO SOCIO-AFETIVO 20%
Nº	Nomes:	Afundo lateral & Afundo frontal	Ponte & Avião	Roda & Meia volta	Rolamento à frente com pernas unidas	Rolamento à frente com pernas afastadas	Rolamento à retaguarda com pernas unidas	Rolamento à retaguarda com pernas afastadas	Sequência do aluno	
		8%	10%	10%	8%	8%	8%	8%	20%	
1										
2										
3										
4										
5										

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	1 a 4,4- Não realiza com sucesso/Fraco 4,5 a 9,4- Realiza com muitas dificuldades/Insuficiente 9,5 a 13,4- Realiza com algumas dificuldades/Suficiente 13,5 a 17,4- Realiza quase sem dificuldades/Bom 17,5 a 20- Realiza sem dificuldades/Excelente	
---------------------------------------	--	--

Tabela 4- Avaliação Final de Ginástica de Solo

Avaliação Final de ginástica de solo		avaliação final %	avaliação final	pauta
Nº	Nomes:			
1				
2				
3				
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO		1 a 4,4- Não realiza com sucesso/Fraco 4,5 a 9,4- Realiza com muitas dificuldades/Insuficiente 9,5 a 13,4- Realiza com algumas dificuldades/Suficiente 13,5 a 17,4- Realiza quase sem dificuldades/Bom 17,5 a 20- Realiza sem dificuldades/Excelente		

MÓDULO 7 – DESENHO DAS ATIVIDADES DE APRENDIZAGEM / CRIAR PROGRESSÕES DE ENSINO

É ponto assente e desde logo aceite que a planificação assume o lugar de destaque no processo de ensino-aprendizagem. Em primeiro lugar, ajuda-nos, enquanto professores a clarificar o que pretendemos dos alunos, isto é, que objetivos desejamos que atinjam, e ajuda os alunos a entenderem o que deles espera o professor.

Define o tipo de aprendizagem que se pretende. Enquadrando-as nos diferentes domínios de comportamentos – cognitivo, afetivo, psicomotor – e determina o nível de desenvolvimento a atingir dentro de cada um deles.

De uma forma geral, ao definir e caracterizar o que se pretende obter com o ensino e ao estabelecer um plano de ação e de acompanhamento sistemático da aprendizagem, a planificação torna possível a identificação de problemas e necessidades, a possibilidade de lhes dar resposta e contribuir para uma melhoria da qualidade do ensino e um maior sucesso educativo, através da constante reformulação e aperfeiçoamento de planos e instrumentos de trabalho.

No que diz respeito à nossa ação enquanto professores, poderemos dizer que está relacionada com três tipos de planeamento: planeamento anual, planeamento da unidade didática e plano de aula. A todos os níveis referidos, e tendo em conta o Documento Orientador de Estágio, serão integradas as quatro categorias transdisciplinares mencionadas: habilidades motoras, Fisiologia do treino e condição física, cultura desportiva e conceitos psicossociais. Caber-nos-á agora a nós, enquanto professores, contemplar todas estas categorias ao nível de todos os níveis de planeamento.

Assim, ao nível do planeamento anual podemos verificar, por tudo o que já foi anteriormente descrito, que todas as estratégias definidas da ação do professor englobam a sua intervenção ao nível de todas as categorias anteriormente mencionadas. Relativamente ao planeamento da Unidade Didática, este terá em conta igualmente as quatro categorias transdisciplinares. Serão inicialmente 85 definidos quais os conteúdos a abordar, estando estes de acordo com as características da modalidade em questão, assim como será definida a distribuição dos mesmos ao longo de toda a Unidade.

Os conteúdos selecionados serão oriundos de todas as categorias. O plano de aula, tal como os outros níveis de planeamento, contemplará as quatro categorias transdisciplinares, que se representarão ao nível dos seus objetivos.

As progressões de ensino são uma série de etapas progressivas que os alunos devem seguir para adquirir habilidades motoras específicas. Para a ginástica, as progressões podem incluir desde

2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

exercícios básicos de alongamento e aquecimento até habilidades mais complexas, como acrobacias e saltos.

A unidade didática de ginástica pode ser dividida em vários temas, como a preparação física, a técnica dos movimentos, a execução de rotinas e o treinamento de habilidades específicas. Cada tema pode ter suas próprias progressões de ensino, que são projetadas para ajudar os alunos a adquirir as habilidades necessárias para executar as rotinas de ginástica com sucesso.

Algumas progressões de ensino eficazes para a ginástica incluem:

- Começar com exercícios simples e progredir gradualmente para movimentos mais complexos.
- Incentivar os alunos a desenvolver a técnica correta antes de tentar realizar acrobacias e saltos avançados.
- Incluir exercícios de alongamento e aquecimento adequados para ajudar a prevenir lesões.
- Adaptar as progressões de ensino para atender às necessidades individuais dos alunos, levando em consideração sua idade, nível de habilidade e condicionamento físico.
- Fornecer feedback regular aos alunos sobre seu desempenho e ajustar as progressões de ensino conforme necessário.

**2º CICLO EM
ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO**

MÓDULO 8 – PLANOS DE AULA

Ginástica de solo

- P L A N O D E A U L A -									
PROFESSOR	Samuel Pereira		AULA N.º	18	LOCAL	Ginásio Escola Sec. Campos Melo		ANO/TURMA	7º B
DATA	20/11/2023	HORA	11h45	DURAÇÃO	90' (70' tempo útil)		N.º DE ALUNOS	20	
UNIDADE DIDÁTICA	Ginástica de Solo e Aptidão física				FUNÇÃO DIDÁTICA	Avaliação sumativa e Exercitação/consolidação			
MATERIAL	2 Rolos, 5 colchões, 1 colchão de queda e corda.								
OBJETIVOS DA AULA	Consolidar as progressões para a execução correta de vários elementos gímnicos e trabalhar a sequencia final. Início da avaliação sumativa de ginástica de solo e de aptidão física.								

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO/ CRITÉRIOS DE ÊXITO	⊕
P A R T E		Explicação do funcionamento da aula. Verificação de presenças. Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos. Alunos: Organização de turma em U.		5'
	O aluno executa o exercício proposto, mobilizando as principais articulações, aumentando a temperatura corporal e a predisposição para a prática.	Ativação Funcional 5min de corrida continua e movimentos mobilização articular e flexibilidade dinâmica. - Organização: 4 filas - Professor: O professor vai deslocando-se ao longo do espaço, dando feedbacks ao longo da sessão.	Atenção e Concentração Rapidez de execução Coordenação	10'
		Avaliação sumativa de ginástica de solo		

2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

P
A
R
T
E

F
U
N
D
A
M
E
N
T
A
L

P
A
R
T
E

F
U
N
D
A
M
E
N
T
A
L

Os alunos executam a sequência gímnica total num momento já de avaliação.

Os alunos alongam os membros superiores, de forma a juntar ambas as mãos atrás das costas.

Os alunos realizam a impulsão num movimento contínuo, de forma a alcançar o salto com a maior distância possível.

Os alunos executam a flexão do tronco, de forma a chegar o mais longe possível com os membros superiores.

(alunos já preparados).

Exercícios:

- Sequência completa.

- **Organização:** Alunos já preparados para a avaliação.

3 Grupos.

Flexibilidade de Ombros (Fitescola)

- **Alunos:** O teste de Flexibilidade dos Ombros consiste no contacto dos dedos das duas mãos atrás das costas.

-**Organização:** individual

Impulsão Horizontal (Fitescola)

- **Alunos:** O teste de Impulsão Horizontal consiste em atingir a máxima distância num salto em comprimento a pés juntos.

- **Professor:** O professor vai deslocar-se na lateral do espaço, dando feedbacks ao longo da sessão.

Teste Senta e Alcança (Fitescola)

- **Alunos:** os alunos sentam-se no chão, encosta o pé ao banco, com esse membro inferior em extensão e o outro fletido, flete o tronco para tentar alcançar a maior distância possível da caixa com os membros superiores.

- **Professor:** O professor vai deslocar-se na lateral do espaço, dando feedbacks ao longo da sessão.

A) Rolo para trabalho mais autónomo a pares da sequência final.

- **Alunos:** os alunos realizam os diferentes exercícios de ginástica de solo, que vão fazer na sequência final.

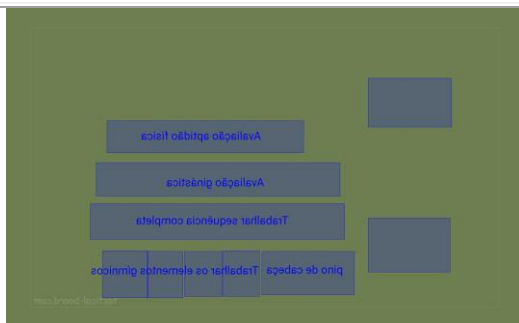
B) Zona para os apoios facial invertidos e colchões para trabalho de elementos gímnicos

- **Alunos:** os alunos realizam as diferentes progressões para realizar apoio facial invertido. Nos colchões os alunos realizam os vários elementos gímnicos

50'

	CONTEUDO	COMPONENTES CRÍTICAS
SITUAÇÃO X	PASSAGEM POR PINO	- parte da posição de deitado ventral no plinto - desliza para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) - eleva as pernas para passar por pino
	ROL. À FRENTE	- realiza enrolamento (queixo junto ao peito, corpo fechado) - colocação das mãos à largura dos ombros; - termina na mesma direção do ponto de partida
	½ PIRUETA	(apenas para ligação ao elemento seguinte)
	ROL. À RETAGUARDA	- realiza enrolamento (corpo fechado) - termina na mesma direção do ponto de partida
	POSIÇÃO DE FLEXIBILIDADE	- afastamento lateral ou frontal dos membros inferiores

2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO



SITUAÇÃO B	AVIÃO	- eleva uma perna atrás em extensão. - mantém o tronco à altura da bacia. - mantém a perna que está em contacto com o chão em extensão.
	PINO DE BRAÇOS	- realiza afundo - coloca o corpo na vertical, com os segmentos alinhados
	ROL. À FRENTE (MI estendidos)	- forte impulsão dos M.I. - apoio das mãos longe do apoio dos pés; M.I. estendidos (só se afastam no final do rolamento) - flexão do tronco à frente para a repulsão dos M.S.
	1/4 PIRUETA	- flexão dos m.inf. seguido de forte impulsão vertical - corpo em extensão total - membros elevados superiormente - rotação do corpo sobre o eixo longitudinal (180°) - receção em equilíbrio
	ROL. À RETAGUARDA (MI estendidos)	- flexão do tronco sobre os M.I.; queixo ao peito; mãos apoiadas no solo à largura dos ombros e viradas para a frente; manutenção do corpo bem fechado sobre si próprio durante o rolamento; repulsão efectiva das mãos no solo
	RODA	- realiza afundo - passa por pino (extensão completa) - termina na posição lateral em equilíbrio
PONTE	Mantém MI e MS em extensão; Mantém bacia elevada em relação ao solo.	

ROTAÇÕES À RESPONSABILIDADE DO PROFESSOR

1º GRUPO

AVALIAÇÃO SUMATIVA

2º GRUPO

3º GRUPO

P
A
R
T
E
F

O aluno coopera na
arrumação do material;

Arrumação do material;

Verificar se os alunos aprenderam o que foi

Atenção e Concentração

5'

abordado ao longo da aula através de questões
simples;


Referências bibliografias

- Araújo, C. (2004). Manual de Ajudas em Ginástica (2ªed). Porto: PortoEditora.
- Atkins, Deborah. Kelly, Katherine. Morrison, George. (2001). Development of the Child Evaluation Measure: An Assessment of Children's Learning across Disciplines and in Multiple Contexts;
- Costa, A. & Costa, M. (2003). Educação Física 7.º/8.º/9.º anos. ArealEditores. Porto.
- Costa, J. (2002). Jogo limpo –Educação Física 7.º/8.º/9.º anos. 1.ª Ed.Porto Editora.
- Direção Geral de Educação . (Novembro de 2018). Obtido de PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
- Gonçalves, João. (2019). História e Regras da Ginástica de Solo e Aparelhos.
- Vickers, J. (1990). Instructional design for teaching physical activities.Human Hinetics Books. Champain IL


2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

Anexo 16 – Plano de Aula (exemplo)

- PLANO DE AULA -							
PROFESSOR	Sandra Pereira	AULA N.º	14	LOCAL	Parv. Escola Sec. Campos Melo	ANO/TURMA	7º B
DATA	06/11/2023	HORA	11h45	DURAÇÃO	90' (75' tempo útil)	N.º DE ALENCOS	24
UNIDADE DIDÁTICA	Basquetebol	FUNÇÃO	DIDÁTICA	Exercitação			
MATERIAL	10 bolas basquetebol, 12 coletes, 12 cones e bolachas.						
OBJETIVOS DA AULA	Exercitação dos conteúdos de Basquetebol, transição ofensiva, transição defensiva, enquadramento defensivo, lançamento na passada e passes picado e de peito.						

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO	APRESENTAR CRITÉRIOS DE EXECUÇÃO/ CRITÉRIOS DE BASTO	Ⓢ
P A R T E		Explicação do funcionamento da aula. Verificação de presenças. Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos. Aluno: Organização da turma em U.	Alunos atentos, participam quando são solicitados	5'
	I N I C I A L	Ação Funcional 4min de corrida contínua e movimentos mobilização articular - Organização: afilados na linha lateral - Professor: O professor vai deslocar-se na lateral do espaço, dando feedback ao longo da sessão.	Atenção e Concentração Rápidez de execução Coordenação	8'
P A R T E	Aluno atacante com bola encosta o pé ao chão e lança para o colega. O aluno atacante com bola progride em direção ao cesto, driblando e depois realiza o lançamento na passada de forma a encostar.	Gumirões Drill - Alunos: O aluno que começa com a bola vai executar dribble de progresso até ao cesto e realizar lançamento na passada. Após o LP, o aluno irá passar para o colega realizando passe de peito ou picado. Competição entre equipas, sendo que cada lado é uma equipa. Variantes: - Passar a bola por baixo das pernas do colega; - Mafança pela frente. - Organização: 6 grupos de 4, sendo que 2 alunos iniciam no cone onde executam dribble de progresso em direção ao cesto. - Professor: O professor vai deslocar-se na lateral do espaço, dando feedback ao longo da sessão.	Lançamento na passada: - Os dois apoios são realizados em dois tempos rítmicos, sendo o primeiro apoio encostado com o pé mais distante do cesto; - Junto ao cesto existe uma impulsão vertical que é maximizada pela subida energética do joelho do lado da mão lançadora (mão contrária ao pé de chamada); - Fim do pulso do membro superior lançado. - Dribble de progresso: empurrar a bola para baixo sem "bater"; Passe de peito: projetar a bola para a frente numa trajetória horizontal Passe picado: projetar a bola em direção ao chão, de forma a resultar 3 MINUTOS DE TREINO 1 MINUTO COMPETIÇÃO	10'
	F U N D A M E N T A L	A equipa atacante deve criar ocasiões de lançamento de forma a encostar usando o lançamento na passada ou picado. O aluno defensor deve enquadrar-se	Situação de jogo 2x1 e 2x1+1 - Alunos: Os alunos atacantes partem do cone em direção ao cesto do adversário, criando uma situação de jogo em superioridade numérica, procurando aproveitar esta situação e encostar o mais rapidamente possível. O último a tocar na bola dos atacantes fica como defensor e parte a próxima equipa. 	Aluno atacante com bola: - Passe de peito: projetar a bola para a frente numa trajetória horizontal; - Passe picado: projetar a bola em direção ao chão, de forma a encostar; - Dribble de progresso: empurrar a bola para baixo sem "bater";

2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

P A R T E F U N D A M E N T A L	<p>defensivamente, tentando interceptar um passe.</p> <p>O atacante sem bola deve criar linha de passe cortando na direção do cesto</p> <p>O defesa deve enquadrar-se de costas para o cesto, numa posição onde consigo ver os dois atacantes e tentar "atravar" ao máximo a decisão do ataque.</p>	<p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sit. lançamento, sem resultado ofensivo; - Máximo de 2 passes no meio-campo ofensivo; - 2º defesa, este 2º defesa tem de se "deitar" no chão e de seguida vai em direção ao cesto contrário para defender (já existe resultado ofensivo). <p>-Organização: grupos de 6, 3 em cada cone.</p> <p>- Professor: O professor vai deslocar-se na lateral do espaço, dando feedback ao longo da sessão.</p> 	<p>Lançamento na passada: 2 passes; Mão a obter lançamento contrária ao membro inferior de lançamento.</p> <p>Ataque atacante sem bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Procurar espaços vazios. <p>Ataque defensor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fechar linhas de passe. <p>CONES DE CORES AMARELOS E LARANJAS (facilitar o movimento do atleta)</p> <p>Competição entre os alunos por cones.</p> <p>5 MINUTOS DE TREINO</p> <p>3 MINUTOS COMPETIÇÃO</p>	15'
	<p>Aluno atacante com bola executa o passe de peito e picado, propedindo no campo.</p> <p>Aluno atacante sem bola procura receber a bola sem marcação, criando linhas de passe de forma a receber a bola.</p> <p>Aluno defensor sem bola faz marcação individual, impedindo-o de receber a bola.</p>	<p>Jogo reduzido 3x3 (competição) num campo lateral e 3x3 a campo inteiro</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ataque: Jogo reduzido na metade do campo 3x3. Jogo reduzido 3x3 a campo inteiro. Se houver uma equipa de fora, essa mesma vai fazer exercícios de manuseamento da bola. Caso sobre apenas 1 jogador, esse vai funcionar como capitão numa metade de campo, sendo que as equipas têm de lhe passar sempre a bola antes de encontrarem. No campo inteiro se houver 3 equipas, a equipa de fora vai entrar após uma equipa sofrer cesto. <p>Variante (campo lateral 1):</p> <ul style="list-style-type: none"> - O LP vale 20 pontos; - Fazer 3 passes antes de lançar. <p>Variante (campo lateral 2):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ocupar as 3 posições (bolachas); - Após o passe, esse aluno corta para o cesto (ir para dentro do chão). <p>-Organização: 7 equipas de 3 elementos</p> <p>- Professor: O professor vai deslocar-se na lateral do espaço, dando feedback ao longo da sessão.</p>	<p>Ataque com bola: - Passe de peito: projetar a bola para a frente numa trajetória horizontal - Passe picado: projetar a bola em direção ao chão, de forma a resultar</p> <p>Ataque atacante sem bola: - Realiza mudanças de direção - Movimenta-se para os espaços vazios.</p> <p>Ataque defensor sem bola: - Posição base: M1 fletido e M5 afastado do tronco - Olfar dirigido para a bola.</p> <p>JOGOS 5 MINUTOS</p> <p>ROTAÇÃO APÓS 5 MINUTOS</p> <p>Variante (campo inteiro):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passar pelos corredores(bolachas). 	25'
	<p>O aluno coopera na arrumação do material;</p>	<p>Arrumação do material;</p> <p>Verificar se os alunos aprenderam o que foi abordado ao longo da aula através de questões simples;</p>	<p>Atenção e Concentração</p> <ul style="list-style-type: none"> • APÓS REFLEXÃO DA AULA • COMPETIÇÃO DE LANÇAMENTOS POR EQUIPA • 2 BOLAS PARA CADA GRUPO • NO MÁXIMO GRUPOS DE 5 • 5 CESTOS 	7'

2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

Anexo 17 – Atividades na Escola

Basquetebol – jogos regionais



2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

Atividade lúdica de ténis



Peddy Paper



**2º CICLO EM
ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO**

Curling



GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA 2023/2024
DESPORTO ESCOLAR
COMUNIDADE



TORNEIO DE CURLING - 3ºCEB
(EQUIPAS DE 4 OU 5 ELEMENTOS)



TREINOS LIVRES:
31.JANEIRO



14H15 - 17H15
PAVILHÃO DA ESCM

**APURAMENTO DA EQUIPA REPRESENTANTE
DA ESCM - 21.FEVEREIRO (14H15-17H15)**

ORGANIZAÇÃO: PROF. JOÃO FERREIRA

2º CICLO EM
ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

Amigo Invisível

GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
AMIGO INVISÍVEL



Escola Secundária
Campos Melo

Inscrições por email*, até às
20h00 do dia 3 de dezembro, e
sorteio no dia 4 de dezembro!



*para nilza.duarte@camposmelo.pt

VAMOS DESPERTAR O ESPÍRITO NATALÍCIO!

2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

Basquetebol em Família



**2º CICLO EM
ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO**

Anexo 18 – Questionário Kobal

Questionário de Kobal (1996) adaptado com resposta numa escala de 1 a 5, do tipo Likert

Questionário de Motivação Intrínseca e Extrínseca

Escola: _____

Data de Nascimento: ___/___/_____ Ano de Escolaridade: _____ Sexo: _____

Área de estudos: _____

Participas no Desporto escolar? Sim Não Praticas desporto federado? Sim Não

Responde a todas as perguntas, assinalando o número correspondente à escala abaixo:

1. Concordo Muito 2. Concordo 3. Estou em dúvida 4. Discordo 5. Discordo Muito

Quando estou na escola e tenho aulas de Educação Física, eu:

Itens referentes à Motivação Intrínseca

		Participo nas aulas de Educação Física porque:				
Questão 1	a) Gosto de atividades físicas	1	2	3	4	5
	b) Gosto das aulas	1	2	3	4	5
	c) Gosto de aprender novas habilidades	1	2	3	4	5
	d) Acho importante aumentar os meus conhecimentos sobre desportos e outros conteúdos	1	2	3	4	5
	e) Sinto-me saudável com as aulas	1	2	3	4	5
		Eu gosto das aulas de Educação Física quando:				
Questão 2	f) Aprendo uma nova habilidade	1	2	3	4	5
	g) Me dedico ao máximo à atividade	1	2	3	4	5

**2º CICLO EM
ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO**

	h) Compreendo os benefícios das atividades propostas na aula	1	2	3	4	5
	i) As atividades me dão prazer	1	2	3	4	5
	j) O que eu aprendo me faz querer praticar mais	1	2	3	4	5
	k) Exercito o meu corpo	1	2	3	4	5

Questão 3	Não gosto das aulas de Educação Física quando:					
	l) Não consigo realizar bem as atividades	1	2	3	4	5
	m) Não sinto prazer na atividade proposta	1	2	3	4	5
	n) Quase não tenho oportunidade de jogar	1	2	3	4	5
	o) Exercito pouco o meu corpo	1	2	3	4	5
	p) Não há tempo para praticar tudo o que eu gostaria	1	2	3	4	5

Itens referentes à Motivação Extrínseca

Questão 1	Participo nas aulas de Educação Física porque:					
	a) Faz parte do currículo da escola	1	2	3	4	5
	b) Estou com os meus amigos	1	2	3	4	5
	c) O meu rendimento é melhor que o dos meus colegas	1	2	3	4	5
	d) Preciso tirar boas notas	1	2	3	4	5
Questão 2	Eu gosto das aulas de Educação Física quando:					
	e) Me faz esquecer as outras aulas	1	2	3	4	5

**2º CICLO EM
ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO**

	f) O professor e os meus colegas reconhecem a minha atuação	1	2	3	4	5
	g) Me sinto integrado no grupo	1	2	3	4	5
	h) As minhas opiniões são aceites	1	2	3	4	5
	i) Me saio melhor que os meus colegas	1	2	3	4	5

Questão 3	Não gosto das aulas de Educação Física quando:					
	j) Não me sinto integrado no grupo	1	2	3	4	5
	k) Não simpatizo com o professor	1	2	3	4	5
	l) O professor compara o meu rendimento com o de outro	1	2	3	4	5
	m) Os meus colegas gozam com as minhas falhas	1	2	3	4	5
	n) Alguns colegas querem demonstrar que são melhores que os outros	1	2	3	4	5
	o) Obtenho notas baixas	1	2	3	4	5
	p) As minhas falhas fazem com que eu não pareça bom para o professor	1	2	3	4	5

O que mudarias nas aulas de educação física? Justifica a tua resposta.

**2º CICLO EM
ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO**

Anexo 19 – Autorização

Autorização para Encarregados de Educação

Estudo do Professor Estagiário da Escola Secundária Campos Melo

Importância atribuída pelos alunos a diferentes motivações intrínsecas e extrínsecas para as aulas de Educação Física.

ASSUNTO: Pedido de autorização para aplicação de um questionário ao V/educando/a.

No âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, na Universidade da Beira Interior, foi definido como tema da unidade curricular de Seminário II “Aplicação do questionário de Kobal (1996) sobre a motivação dos alunos nas aulas de Educação Física avaliando possíveis influências dessas motivações em várias dimensões.”.

O presente estudo tem como finalidade identificar a importância atribuída pelos alunos em diferentes motivações, intrínsecas e extrínsecas, para as aulas de Educação Física nas suas diferentes dimensões.

Deste modo, venho por este meio solicitar a V. Ex.^a a autorização para proceder à aplicação do questionário ao seu educando, com o compromisso de garantir toda a confidencialidade das informações prestadas, que apenas serão utilizadas para este fim.

Para esse efeito, peço que preencha o destacável em baixo, que será posteriormente entregue ao responsável pelo estudo.

Eu, _____, Encarregado/a de Educação de _____, aluno/a nº ____, da turma ___ do ___º ano, tomei conhecimento do projeto de investigação, para responder ao questionário, e declaro **autorizar/não autorizar** (riscar o que não interessa) o/a meu educando/a a participar.

À consideração de V. Ex.^a, agradecemos desde já a colaboração.

Professor Estagiário: Samuel Pereira

Covilhã, ___ de março de 2024
O/A Encarregado/a de Educação
