

**Relatório de Estágio Pedagógico**  
**A motivação dos alunos associada à prática de**  
**modalidades individuais e coletivas nas aulas de**  
**Educação Física**

**Miguel Ângelo Gouveia Silva**

**VERSÃO DEFINITIVA APÓS DEFESA**

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

Orientador: Professor Doutor Ricardo Manuel Pires Ferraz

**Covilhã, setembro de 2020**

**Folha em branco**

**Folha em branco**

## **Agradecimentos (opcional)**

Depois destes 5 anos passados na Universidade da Beira Interior, entre licenciatura e mestrado vai chegar o fim de uma etapa, e acho importante deixar alguns agradecimentos a pessoas que me ajudaram a que isto fosse possível.

Em primeiro lugar agradecer aos meus pais, irmão, namorada e amigos mais próximos pelo apoio que me deram, e por nunca me terem deixado desistir perante problemas que possam ter existido durante este caminho. A educação e força de vontade que sempre me foi transmitida pelos meus pais foi também fundamental.

Depois agradecer aos meus colegas de mestrado, mas particularmente aos colegas do mesmo núcleo de estágio onde partilhámos esta experiência de poder lecionar aulas pela primeira vez numa escola secundária. Agradecer especialmente ao Daniel Marques por ter sido um apoio incondicional, por me ter ajudado ao longo destes 5 anos e por ser das melhores pessoas que conheci desde que entrei para a Universidade.

Ainda referente ao estágio, agradecer aos professores e funcionários da Escola Secundária Frei Heitor Pinto por me terem recebido da melhor forma possível, aos alunos das turmas onde interagi e ao professor orientador José Pedro Fernandes por tudo aquilo que me ajudou a tornar-me um melhor professor de educação física e também pela pessoa que foi para comigo e os meus colegas.

Por fim agradecer às pessoas que envolvem o departamento de Ciências do desporto, ao Professor orientador científico Ricardo Ferraz por me ter ajudado ao longo do ano letivo em aspetos relativos ao estágio e aos professores com qual tive contato ao longos destes anos.

Um muito obrigado a todos!

**Folha em branco**

## **Resumo**

Este relatório de estágio apresenta o trabalho realizado no âmbito do estágio pedagógico que foi desenvolvido na Escola Secundária Frei Heitor Pinto no ano letivo 2019/2020. Neste documento apresenta-se a intervenção pormenorizada realizada nas turmas de 11<sup>o</sup> e 9<sup>o</sup> ano, abordando o planeamento, a condução do ensino e a avaliação.

Para além da intervenção pode observar-se neste documento uma contextualização da Escola, Núcleo de estágio e a minha autobiografia enquanto professor estagiário. Serão abordadas também as áreas da participação na escola e relação na comunidade de forma a referir o trabalho realizado no desporto escolar, neste caso a Natação e o acompanhamento da direção de turma do 11<sup>o</sup>A. Para além disso também as atividades desenvolvidas na escola relacionadas com a Educação Física, tais como o Corta-Mato, torneio de voleibol, entre outras.

Na segunda parte deste documento é apresentado um trabalho de investigação, com o tema ‘Estudo da motivação dos alunos nas modalidades individuais e coletivas’. Foram questionados alunos de duas turmas, com o objetivo de perceber quais as modalidades em que se sentem mais motivados na sua prática e as razões. Neste documento vou apresentar os resultados, análise, discussão e conclusão desse estudo.

## **Palavras-chave**

Educação Física, Estágio pedagógico, Planeamento, Avaliação, Investigação.

**Folha em branco**

# **Abstract**

This report presents the work done in the educational internship that was developed at the Frei Heitor Pinto secondary School in the academic year 2019/2020. This document presents the detailed intervention made in the 11th and 9th grade classes, addressing the planning and conducting of teaching such as the evaluation of it.

In addition to the intervention made, we can observe in this document a contextualization of the School, Internship Center and my autobiography as a trainee teacher. The areas of participation in the school and community relations will also be addressed in order to mention the work done in school sports like swimming and the monitoring of the class direction of the 11th Grade. In addition, the activities developed in the school related to Physical Education, such as The Cross-Bush, volleyball tournaments, among others will also be addressed.

In the second part of this document is presented a research project, with the theme 'The Study of the motivation of students in individual and collective modalities', where students from two classes are questioned, in order to understand which modalities they feel most motivated to practice along with their reasons. To finish i will present the results, analysis, discussion and conclusion of this study.

## **Keywords**

Physical Education, Pedagogical internship, Planning, Evaluation, Investigation

**Folha em branco**

# Índice

Agradecimentos.....	iv
Resumo .....	vi
Abstract.....	viii
Índice .....	x
Lista de Figuras .....	xiii
Lista de Tabelas .....	xv
Lista de Acrónimos .....	xvii

## CAPÍTULO 1 – Intervenção Pedagógica

<b>1. Introdução .....</b>	<b>1</b>
<b>2. Contextualização .....</b>	<b>2</b>
2.1. Escola .....	2
2.2. Grupo de Educação Física .....	3
2.3. Professor Estagiário .....	4
<b>3. Intervenção .....</b>	<b>6</b>
3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem .....	6
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico .....	6
3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário.....	7
3.1.2.1. Princípios Base.....	7
3.1.2.2. Fundamentação do Plano Anual de Turma.....	9
3.1.2.3. Planeamento .....	11
3.1.2.4. Avaliação .....	13
3.1.2.5. Condução do Ensino .....	14
3.1.2.1.1 Princípios Base .....	16
3.1.2.2.1 Fundamentação do Plano Anual de Turma .....	18
3.1.2.3.1 Planeamento .....	20
3.1.2.4.1 Avaliação .....	24
3.1.2.5.1 Condução do Ensino.....	26
3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I .....	28

3.2. Área II – Participação na Escola .....	31
3.2.1. Desporto Escolar .....	31
3.2.2. Ação de Intervenção na Escola .....	33
3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II .....	36
3.3. Área III – Relação com a Comunidade.....	38
3.3.1. Acompanhamento da Direção de Turma .....	38
3.3.2. Ação de Integração com o Meio .....	39
3.3.3. Estudo de Turma.....	40
3.3.4. Reflexão Global sobre a Área III .....	41
<b>4. Reflexão Final.....</b>	<b>43</b>
<b>5. Referências Bibliográficas .....</b>	<b>45</b>
 <b>CAPÍTULO 2 - Investigação e Inovação Pedagógica</b>	
<b>1. Introdução .....</b>	<b>47</b>
<b>2. Metodologia.....</b>	<b>50</b>
2.1. Participantes .....	50
2.2. Procedimentos.....	50
2.3. Análise e Tratamento de Dados .....	51
<b>3. Resultados.....</b>	<b>52</b>
<b>4. Discussão.....</b>	<b>58</b>
<b>5. Conclusão .....</b>	<b>60</b>
<b>6. Referências Bibliográficas .....</b>	<b>61</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>62</b>

**Folha em branco**

# Lista de Figuras

Figura 1 – Escola Secundária Frei Heitor Pinto

**Folha em branco**

# Lista de Tabelas

Tabela 1 – Grelha de avaliação

Tabela 1 - Valores de frequências relativas e absolutas das respostas sobre a motivação dos alunos na EF quando são abordados desportos coletivos e individuais dos diferentes tipos de ensino e género que constituíram a amostra do estudo.

Tabela 2 - Valores de frequências relativas e absolutas das respostas sobre se os alunos praticam ou não desporto dentro ou fora do contexto escolar.

Tabela 3 - Valores sobre a relação entre os alunos que praticam modalidades dentro ou fora do contexto escolar com o desporto em que se sentem mais motivados nas aulas de EF.

Tabela 4 - Valores de frequências relativas e absolutas das respostas sobre os motivos para o qual os alunos se sentem mais motivados para a prática de desportos individuais.

Tabela 5 - Valores de frequências relativas e absolutas das respostas sobre os motivos para o qual os alunos se sentem mais motivados para a prática de desportos coletivos.

Tabela 6 - Valores de frequências absolutas das respostas sobre os desportos que os alunos se sentem mais motivados de praticar nas aulas de EF.

Tabela 7 - Valores do Teste Exato de Fisher e V de Cramer na relação entre género e ensino na questão 'Na educação física sinto-me mais motivado para a prática de desportos coletivos porque:'

Tabela 8 - Valores de frequências relativas e absolutas das respostas sobre o item 'Sinto que sou melhor que os meus colegas' da questão 4 do questionário.

Tabela 9 - Valores de frequências relativas e absolutas das respostas sobre o item 'Pratico ou pratiquei desportos coletivos fora do contexto escolar' da questão 4 do questionário.

**Folha em branco**

# **Lista de Acrónimos**

AEFHP - Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto

CEF – Cursos de Educação e Formação

EF – Educação Física

EP – Estágio Pedagógico

ESFHP – Escola Secundária Frei Heitor Pinto

NEES – Necessidades Educativas Especiais

PAT – Plano anual de turma

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

UBI - Universidade da Beira Interior

**Folha em branco**

# Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica

## 1. Introdução

Este relatório foi realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico (EP) do 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior, sendo a conclusão de uma etapa.

Foi realizado na Escola Secundária Frei Heitor Pinto (ESFHP), juntamente com dois colegas de mestrado, supervisionado pelo Prof. Doutor Ricardo Ferraz, orientador científico da UBI e pelo Prof. José Pedro Fernandes que era responsável pela nossa orientação na ESFHP.

O estágio pedagógico é uma etapa bastante importante, que permite colocar em prática todas as aprendizagens adquiridas ao longo do mestrado. É neste contexto que se contacta com a realidade e nos deparamos com aquilo que é ser professor numa escola. Para além disso, começamos a ganhar uma identidade própria na forma como lecionamos as aulas, as estratégias utilizadas na condução do ensino, a avaliação realizada, entre outros fatores relacionados com a profissão. É através desta prática que o professor estagiário começa a ganhar alguma bagagem e ferramentas, algo que lhe permite melhorar o seu desempenho.

Neste EP foi possível a lecionação por completo a uma turma de 11º ano (ensino secundário) e 1/3 das aulas a uma turma de 9º ano (ensino básico). Para além disso foi permitido o acompanhamento de uma direção de turma com o Prof. Luís dias, participar no acompanhamento do grupo-equipa do Desporto escolar – Natação com o Prof. João Matoso, observação de aulas do Prof. Orientador de estágio e a organização e participação em algumas atividades realizadas no contexto escolar e relacionadas com a Educação Física.

O capítulo 1 diz respeito à intervenção pedagógica, estando dividido em vários tópicos com o objetivo de demonstrar o trabalho realizado ao longo deste ano letivo no EP.

## **2. Contextualização**

De forma a contextualizar vou inicialmente realizar a apresentação da escola, assim como das condições para a Educação Física. Posteriormente falar sobre o grupo de educação física e no fim uma reflexão autobiográfica direcionada para esta área e quais os principais motivos que me levaram a seguir este trajeto do ensino.

### **2.1. Escola**

Anteriormente conhecida como ‘Antigo Liceu Nacional da Covilhã’, a atual ESFHP, escola sede do Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto (AEFHP) foi o local onde se realizou o estágio, inaugurada em 1934 alterou o seu nome em 1974 para o qual é atualmente conhecida. Este estabelecimento é direcionado para o ensino desde o 7º ao 12º ano, sendo uma escola pública.

Sendo a principal escola do seu agrupamento, ‘agrupamento escolas frei Heitor pinto’ com sede na cidade da Covilhã e é composta por 17 escolas de ensino básico e 12 jardins de infância que estão localizadas em vilas e freguesias ao redor da Covilhã.

Esta escola tem uma oferta de ensino regular e profissional para os seus alunos. No ensino básico os alunos para além do regular podem integrar os Cursos de Educação e Formação (CEF), onde realizam o 7º,8º e 9º anos em apenas dois anos, especializando-se numa dada área, como por exemplo informática. Do 10º ao 12º ano os alunos podem também optar por cursos científico-humanísticos, focados nas ciências e tecnologias, humanidades e economia e por cursos profissionais existentes que são: CP de Técnico de Desporto, CP de Técnico de Massagens e Estética e Bem-Estar, CP de Técnico de Programador de Informática, CP de Técnico de Informática – Instalação e Gestão de Redes, CP de técnico de Assistente Dentário e CP de Técnico de Auxiliar de Farmácia.

A ESFHP tem como missão “Prestar à comunidade um serviço de educação de excelência, contribuindo para a formação de seres humanos conscientes dos seus direitos e deveres para serem cidadãos críticos e reflexivos, construírem autonomia e congregarem autonomias, meditadamente assumindo-se construtores do seu próprio conhecimento e capazes de auto aprender para atuarem como agentes de mudança, valorizando o conhecimento, o auto aprender, hétero aprendendo e o humanismo como condições de acesso ao mundo do trabalho, ao prosseguimento e estudos e ao exercício da cidadania executiva planetária organizada.”

No que diz respeito às instalações, a escola é composta por diversas salas de aulas, tendo dois pavilhões onde divide os alunos do ensino básico dos de ensino secundário. Para além disso inclui uma biblioteca, bar de alunos, sala de professores, SASE, refeitório e papelaria. Para as aulas da disciplina de Educação Física (EF) existe 5 espaços onde pode ser realizado as aulas, 3 exteriores (1 campo de basquetebol e 2 campos de futsal) e 2 interiores (Pavilhão grande e pavilhão pequeno), e tinha também uma caixa de areia no exterior onde podia ser utilizada para o salto em comprimento ou lançamento do peso.

O material disponível para as aulas de EF era bastante abrangente, sendo em grande quantidade e diverso, existindo também para a prática de modalidades alternativas como por exemplo discos para o Ultimate Frisbee, bola de corfebol, bola e vendas de goalball, material de orientação, boccia, ténis de mesa e rugby.



**Figura 1 - Escola Secundária Frei Heitor Pinto**

## ***2.2. Grupo de Educação Física***

O grupo de EF neste ano letivo 2019/2020, no agrupamento, é constituído por 23 professores, no entanto na ESFHP são 16 professores, sendo 14 do sexo masculino e 2 do sexo feminino. No 2º período entraram 3 professores, um deles com horário de 6 horas e os outros 2 substituindo colegas em horário completo. Dentro deste grupo existe um coordenador de departamento de expressões, um delegado de grupo, um coordenador de desporto escolar, um delegado de instalações, um orientador de estágio de EF, cinco diretores de cursos profissionais de técnico de desporto, quatro professores responsáveis por grupos-equipa do desporto escolar e quatro diretores de turma.

Este grupo é responsável por todas as atividades ligadas ao desporto que se realizem em contexto escolar, tais como a organização do corta-mato, Mega Sprinter, basquetebol 3x3, Heitoríadas e organização de outros eventos que possam ser criados na escola. Todos os anos um professor ou vários propõem-se a fazer o mapa da rotação de espaços sendo que este ano, por iniciativa do Prof. Orientador, essa tarefa ficou a cargo dos elementos do Núcleo de Estágio. O objetivo seria também percebermos o que era um mapa da rotação de espaços, qual a sua função e as dificuldades que existiam na sua realização.

Em relação às reuniões eram realizadas sempre que existiam temas que deveriam ser debatidos e isso acontecia pelo menos uma vez por trimestre. Essas reuniões eram marcadas pelo representante de grupo, e realizavam-se numa sala de aula da escola designada pelo presidente da reunião.

A maior parte dos professores deste grupo de educação física já estão nesta escola há alguns anos e recebem de uma forma positiva os novos professores e professores estagiários que chegam, e isso também se sentiu comigo e com os meus colegas. Este grupo, para além de um espaço mais utilizado na sala de professores, tem também um gabinete perto do pavilhão interior de educação física exclusivo para os professores de EF.

### ***2.3. Professor Estagiário***

Iniciou-se este trajeto académico no curso de Ciências do Desporto porque desde novo sempre gostei bastante de ver e praticar desporto, tal como tudo o que engloba à sua volta desde o espírito de sacrifício, companheirismo com os colegas, vontade de vencer, entre outras razões. E isto tudo derivado ao futebol, desporto que pratiquei durante muitos anos e no qual pude dar o meu contributo como treinador no escalão de traquinas, no Sporting da Covilhã, no estágio de licenciatura.

Com a conclusão da licenciatura e com o contributo desse estágio o professor estagiário sentiu que a via do Ensino seria algo que poderia ser bastante interessante tendo em conta que podia dar o seu contributo ao ensinar matérias que venham a revelar-se uma aprendizagem para outras crianças/jovens. E então aliar o facto de ser possível transmitir conhecimentos a outras pessoas, com o facto de ingressar numa escola como professor de educação física fez com que delineasse os objetivos nesse sentido.

Quando era aluno de ensino básico e secundário, a educação física e os professores que a lecionavam sempre foram os meus preferidos. A relação que existe entre aluno e professor nessa disciplina é sempre diferente em relação às outras disciplinas e isso foi mais um aspeto de motivação para seguir este mestrado de ensino. Tendo em conta que ao ser uma pessoa extrovertida, e tendo algum perfil de liderança, isso era um aspeto positivo para conseguir criar um bom ambiente com os alunos e por sua vez que eles sentissem vontade e motivação em estarem presentes nas aulas.

Este mestrado foi um meio de aprendizagem para que o professor estagiário possa melhorar as dificuldades e consolidar aquilo que eram as qualidades.

O facto de este mestrado englobar um estágio inserido, foi bastante positivo porque ia poder estar em contacto com uma ou mais turmas, observando na prática as dificuldades que é ser professor de educação física. Tinha muitas expectativas e vontade de iniciar este estágio, e poder colocar em prática tudo aquilo que foi aprendido durante os 3 anos de licenciatura e mais 1 de ano de mestrado.

## **3. Intervenção**

No que diz respeito à intervenção, esta foi realizada em duas turmas, uma de 9º ano do 3º ciclo do ensino básico do Curso de Educação e Formação Operador Informático, a uma turma de de 11º ano do ensino secundário, e uma turma de 6º ano da Escola Básica do Paul.

Neste ponto da intervenção vão ser abordados todos os passos realizados da intervenção nas turmas.

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

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

A lecionação das aulas do 2º ciclo de educação física foi realizada no 3º período, por ensino à distância e de forma assíncrona na turma do 6º A da Escola Básica do Paul, na turma da professora Isabel Ranito. Derivado à situação pandémica provocada pela COVID-19, e posteriormente com o encerramento das escolas o planeamento inicial foi obrigado a ser alterado. A aula, tal como a dos meus colegas estagiários, foi planeada em conjunto com o núcleo de estágio, que face aos vários constrangimentos, teve que ser encontrada uma solução para a lecionação ao 2º ciclo de forma a dar cumprimento ao regulamento do estágio. O processo foi concluído com sucesso, apesar de ter sido consideravelmente diferente do que inicialmente estava idealizado, algo que contemplaria observação de aulas da turma e lecionação de, pelo menos, uma aula.

A avaliação da disciplina ficou à responsabilidade da professora titular da turma, foi feita de forma contínua ao longo do ano letivo, no entanto no que diz respeito à aula lecionada por mim, apresentei o meu feedback à professor Isabel Ranito sobre o desempenho, participação e interesse na atividade proposta.

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

A ESFHP oferece ensino do 3º ciclo do ensino básico e secundário. Neste ponto, vou abordar os tópicos princípios base, fundamentação do plano anual de turma (PAT), avaliação e condução do ensino de uma turma de 9º (3º ciclo) e 11º ano (Ensino Secundário).

#### ***3º Ciclo do Ensino Básico – 9º ano CEF***

##### ***3.1.2.1. Princípios Base***

Segundo o decreto lei nº139/2012, artigo 3, o ensino básico e secundário segue alguns princípios orientadores importantes de serem referidos.

O ensino básico e secundário deve ser articulado com o ensino superior e igualmente com o mundo do trabalho, de forma a que exista uma coerência e uma sequencialidade ao longo da formação escolar dos alunos. Servi-me deste princípio orientador no ensino secundário tentado estabelecer algumas rotinas que são importantes que os alunos retenham e possam vir a ser úteis no ensino superior e no mundo do trabalho.

Na Educação Física, tal como nas outras disciplinas deve existir um reforço pelo professor em inculcar aos alunos valores de educação e cidadania. É importante que os alunos sejam educados e respeitem a sociedade, porque só depois disso conseguem ter sucesso escolar e no mundo do trabalho. Este princípio orientador foi aplicado desde a primeira até à última aula, sendo algo bastante importante e que deve ser transmitido aos alunos em todas as idades. A educação, cidadania, respeito entre outros foram fatores importantes na avaliação.

A racionalização da carga horária semanal dos alunos, é importante que os alunos tenham Educação Física em horas adequadas para que possa existir uma melhor aprendizagem. Em relação a este princípio orientador não tinha qualquer intervenção, visto que os horários já estavam definidos quando iniciou o ano escolar, no entanto tive sempre em atenção a lecionação das aulas em conformidade com a hora a que esta estava a ser realizada.

A valorização da diversidade de metodologias e de estratégias de ensino e atividades de aprendizagem. É importante que os professores arranjem estratégias para conseguirem

cativar os alunos para as suas aulas e que eles se sintam motivados em praticar exercício físico, no caso da Educação Física. Deve, também, ser valorizado a língua e cultura portuguesa em todas as componentes curriculares.

É também importante referir os seguintes pontos, em relação aos princípios orientadores sobre a avaliação:

“Promoção da capacidade reguladora dos instrumentos de avaliação externa, através da sua utilização com objetivos de aferição da forma como os alunos adquirem os conhecimentos e desenvolvem as aprendizagens essenciais nos diversos domínios curriculares;” “Valorização de uma intervenção atempada e rigorosa, sustentada pela informação decorrente da avaliação externa, com objetivos de aferição, no sentido de superar dificuldades nos diferentes domínios curriculares;” “Valorização da complementaridade entre os processos de avaliação interna e externa das aprendizagens;” “Reconhecimento da importância da avaliação externa para efeitos de certificação e prosseguimento de estudos no final do 3.º ciclo do ensino básico e do ensino secundário;”

Todos estes princípios pedagógicos foram importantes na minha prática pedagógica, visto que sempre que possível tentei servir-me deles para a intervenção nas aulas.

Para além destes princípios orientadores, existem outros descritos no PNEF que devem ser descritos, tais como:

1. “A garantia de atividade física corretamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, isto é, no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros.
2. A promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência de responsabilidades efetivas aos alunos, nos problemas organizativos e de tratamento das matérias que podem ser assumidos e resolvidos por eles.
3. A valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos das atividades.
4. A orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos, associando-a não só à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, mas também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades.” (Jacinto et. al., 2001, pp. 5)

### **3.1.2.2. Fundamentação do Plano Anual de Turma**

Segundo Bento (1998) “O PAT é um plano de perspetiva global que procura situar e concretizar o programa de ensino no local e nas pessoas envolvidas”.

“O PAT tem como principal objetivo ajustar os princípios orientadores da organização e da gestão dos currículos dos ensinos básico e secundário ao contexto de cada turma, operacionalizando as estratégias educativas mais adequadas às características de cada turma, de modo a dar resposta às especificidades dos alunos.” (Ofício Circular n.º 5.0.0.102/2013, de 20 de setembro)

Em relação ao 3º Ciclo do Ensino Básico, a intervenção foi realizada numa turma de 9º ano inserida dos CEF nomeadamente de operador de informática que decorreu na Escola Secundária Frei Heitor Pinto (ESFHP).

Esta intervenção no 3º Ciclo do Ensino Básico foi dividida entre os 3 professores estagiários. Ficou decidido com o Prof. Orientador que cada um de nós lecionava vinte tempos de quarenta e cinco minutos ao longo deste ano letivo 2019/2020. Ficou também acordado que na primeira aula do ano seria o Prof. Orientador a apresentar-nos aos alunos e vice-versa e nas aulas seguintes iniciávamos nós a leção das aulas. Os primeiros vinte tempos foram lecionados pelo Prof. estagiário Miguel Pereira, de seguida o Prof. estagiário Daniel Marques e por fim Eu, Miguel Silva, terminava o ano letivo.

No que concerne à carga horária semanal, esta turma contava com uma aula de 90 minutos e uma aula de 45 minutos por semana, sendo que a de 90 minutos era realizada à quarta-feira das 11h50 às 13h20, e na sexta-feira das 12h35 às 13h20. Representando isto a tarefa de orientar 7 aulas de 90 minutos e 6 aulas de 45 minutos.

É importante referir 3 momentos importantes na fundamentação do plano anual de turma, que são: o planeamento anual, unidades didáticas e plano de aula.

O planeamento anual, que é um documento realista, exato e preciso acerca do processo ensino-aprendizagem e serve de orientação para os objetivos estabelecidos pelo professor para o ano letivo. É importante que assente nos programas de EF, mas também na análise do contexto escolar e nas características de cada aluno. (Bento, 1998). As unidades didáticas são um documento que contém história da modalidade, caracterização, regras, conteúdos técnico-táticos, sequência de conteúdos e servem

também para orientar o professor ao longo da lecionação da modalidade e de forma a conferir às diferentes aulas um contributo essencial para o desenvolvimento da turma. (Bento, 1998). O plano de aula é um documento, que expõe os exercícios e objetivos de cada aula e este deve levar o professor a refletir acerca das aulas anteriores e ter sempre em conta o planeamento a longo, médio e curto prazo. (Bossle, 2002)

O PAT foi realizado tendo em conta o número de alunos, que seriam 14; o número de aulas que iria lecionar, que seriam 20 tempos de 45 minutos; o PNEF e os documentos disponíveis entregues pela escola com um programa estruturado para as turmas do CEF onde inclui as modalidades que devem ser abordadas, quais os objetivos principais a atingir e o número de aulas para cada uma; o mapa da rotação de espaços e o número de material disponível para o voleibol e corfebol, critérios de avaliação, calendarização da turma para o ano letivo, avaliação inicial e características da turma em geral e de cada aluno individualmente.

Tendo em conta que esta turma iria ser dividida pelos 3, este planeamento foi realizado em conjunto incluindo o nosso Prof. Orientador. A distribuição dos conteúdos a lecionar foi elaborada com o objetivo de cada um de nós lecionar uma ou duas modalidades que não lecionássemos na turma de secundário, de forma a explorar outros desportos.

No meu caso, como o voleibol não integrava no programa para o 11º ano ficou decidido que iria lecionar essa modalidade. Para além disso, iria também abordar um desporto secundário que apesar de não estar no programa, decidimos que seria importante introduzir desportos que não tivessem tanto contacto nos outros anos. Desta forma iriam aprender a jogabilidade de um novo desporto, tendo em conta que nunca tinham abordado nos anos anteriores.

Na modalidade de voleibol, os objetivos definidos foram os seguintes: Cooperar com os colegas nos exercícios, aceitando as falhas de cada um; aceita as decisões de arbitragem; conhece o objetivo de jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas. Em situação de 4x4 serve por baixo ou por cima; recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa; na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas; ao passe (segundo toque) de um companheiro, posiciona-se para finalizar o ataque, executando com oportunidade e correção um passe colocado (para um espaço vazio) ou remate (em apoio). Devem realizar

corretamente o passe alto, a manchete, serviço por baixo, serviço por cima e remate em apoio.

Na modalidade de corfebol os objetivos focaram-se em que os alunos aprendam a sua jogabilidade; apliquem corretamente as regras; aceitem as decisões de arbitragem; participem nos exercícios demonstrando vontade e interesse.

### **3.1.2.3. Planeamento**

O planeamento é fundamental, e deve servir organizar conteúdos que devem ser abordados ao longo do ano, assim como é fundamental para definir e concretizar objetivos. “Deve ser rigoroso, exato e exequível de forma a orientar para o essencial, com base nas indicações programáticas, características da turma e escola.” (Bento, 2003)

No que diz respeito ao planeamento das aulas para esta turma, foi um pouco diferente do que foi realizado para a outra turma (11<sup>o</sup> ano, ensino regular) visto que em reunião com o Prof. Orientador ficou decidido que o planeamento apesar de rigoroso, seria, dadas as características enunciadas, também flexível, não descurando os objetivos predefinidos e /ou delineados tal como está definido no Programa Nacional de Educação Física e então nós enquanto núcleo de estágio, elaborámos objetivos que pretendíamos que fossem alcançados pelos alunos desta turma. Os objetivos que ficaram definidos foram os seguintes:

- Todos os alunos trazerem equipamento para a realização das aulas. – Este objetivo consiste em que os alunos percebam que o equipamento para as aulas de educação física é fundamental, e que não podem realizar a aula se estiverem vestidos com roupa que não é a adequada para a prática de exercício físico.
- Todos os alunos devem realizar o máximo de aulas de Educação Física. – Estes alunos, na grande maioria, apesar de terem boas capacidades a nível motor para a prática de exercício, raramente o fazem. São poucos os alunos que estão inseridos em alguma modalidade dentro ou fora do contexto escolar, ou sequer realizam exercício físico por sua livre vontade e então é bastante importante que estes alunos realizem as aulas de Educação Física. É nestas aulas que eles têm oportunidade para se exercitarem e estarem em contacto com algumas modalidades que fora deste contexto nunca vão praticar.
- Os alunos devem contactar e praticar com várias modalidades. – Os alunos nas aulas de Educação Física devem praticar várias modalidades, de forma a

contactarem, conhecerem e praticarem algumas modalidades que alguns deles raramente praticam ou sequer conhecem pelo menos as regras básicas.

- Os alunos sentirem-se motivados para a prática das aulas de Educação Física. – A maior parte destes alunos sentem-se desmotivados ao vir para a escola, e isso também faz com que não o melhor deles sobressaia nas outras aulas. O grande objetivo aqui é que eles sintam motivação em vir para as aulas de E.F, que tragam o equipamento e que para além de praticarem exercício físico, se divirtam, com a moderação necessária num contexto escolar.
- Os alunos que não realizam as aulas, realizam um relatório. – Neste ponto o objetivo é que os alunos percebam que não realizar aula, não significa estarem sem fazer nada ou no telemóvel. Devem estar atentos ao que o professor diz e ao que é realizado pelos colegas durante as aulas, para que possam escrever quais os exercícios realizados bem como os seus objetivos.

O planeamento para esta turma foi pensado no sentido de os alunos cumprirem principalmente com os objetivos elaborados pelo núcleo de estágio, ou seja, independentemente da modalidade lecionada, era importante que os alunos praticassem exercício físico e realizassem o maior número de aulas possível.

Ao longo deste ano letivo foram abordadas várias modalidades, como por exemplo andebol, futsal, ténis de mesa, basquetebol, voleibol, corfebol.

Visto que as aulas seriam divididas pelos três professores estagiários, o planeamento anual foi elaborado em concordância com o professor orientador, tendo em conta o número de aulas, as modalidades abordadas, o material disponível e a rotação dos espaços. O plano de aula era realizado e enviado para o Prof. Orientador com 24 horas de antecedência para que ele pudesse observar e corrigir caso fosse necessário.

Nas aulas que lecionei, o ensino/aprendizagem foi direcionado essencialmente para a situação de jogo. Os planos de aula realizados eram delineados da seguinte forma: numa fase inicial um aquecimento com mobilização articular, numa segunda fase realização de 1 ou 2 exercícios com um objetivo bastante concreto e simples para que os alunos conseguissem perceber rapidamente e o executassem da melhor forma possível. E numa terceira fase realização de jogo formal ou jogos reduzidos, dependendo do número de alunos que realizassem a aula e do espaço disponível.

Com a realização destes exercícios os alunos exercitavam os gestos técnicos em exercícios simples para que pudessem perceber qual a forma correta de serem realizados e também como seria benéfico para depois o transportarem para a situação

de jogo. A situação de jogo foi bastante instigada nestas aulas porque proporcionava competição entre eles e privilegiava o máximo de tempo que os alunos estavam em atividade física e os alunos alcançavam muitos dos objetivos que foram delineados pelo núcleo de estágio para o ano letivo nesta turma.

Contudo, os planos de aula previstos nem sempre eram realizados tal como estavam planeados, devido a vários constrangimentos que se poderiam observar para com a turma, sendo os principais: o número de alunos presentes, o número de alunos a realizar a componente prática da disciplina, o número de alunos com material para a realizar a componente prática da disciplina. Da minha parte as modalidades que abordei foram o corfebol e voleibol.

#### **3.1.2.4. Avaliação**

A avaliação é dividida em 3 modalidades fundamentais, diagnóstica, formativa e sumativa, que recaem sobre as aprendizagens e competências dos alunos.

A avaliação diagnóstica que no caso da Educação Física, se realiza no início de cada modalidade, contribui para a elaboração e/ou reformular a planificação realizada inicialmente. Com esta avaliação é possível conhecer melhor as capacidades dos alunos e perceber qual o nível em que estão inseridos em cada uma das modalidades.

Esta avaliação foi realizada nas duas primeiras aulas lecionadas por mim, no voleibol. Com a realização de alguns exercícios técnico-táticos executados individualmente ou coletivamente e também exercícios de situação analítica e situação de jogo, em que o objetivo fosse perceber qual o nível deles individualmente, mas também o nível geral da turma. No corfebol não existiu avaliação diagnóstica, visto que nenhum deles tinha praticado a modalidade.

Em relação à avaliação formativa, é de carácter contínuo e sistemático tendo em vista todo o processo de ensino-aprendizagem desde a primeira à última aula. Significa que todas as aulas contam para a avaliação e, é importante para o professor recolher informação acerca da evolução e do desenvolvimento das aprendizagens por parte dos alunos.

No que concerne à avaliação sumativa e final foi realizada na última aula programada e foi recolhido informação juntando à avaliação formativa de forma a traduzir-se numa soma global quantitativa sobre as aprendizagens realizadas pelos alunos. Nesta

avaliação fomos auscultados tendo, contudo, ficado à responsabilidade do Prof. Orientador. No entanto, a nossa opinião também tinha valor e debatíamos isso para que houvesse um consenso.

No voleibol foi realizado uma avaliação sobre os conteúdos lecionados ao longo das aulas, tais como o: o passe alto, a manchete, serviço por baixo, serviço por cima e remate em apoio sabendo utilizar estes gestos técnicos em exercícios analíticos, mas também em situação de jogo. No corfebol a avaliação foi realizada tendo em conta os objetivos propostos inicialmente, aliado à demonstração de vontade em aprender e empenho nas aulas por parte dos alunos.

De referir que as atitudes e valores, tiveram um papel bastante importante na decisão da nota de alguns alunos/as.

É de realçar os critérios de avaliação, estabelecidos pela Escola e que posteriormente devem ser aplicados corretamente, consoante a prestação de cada aluno. No que diz respeito aos critérios de avaliação para cada unidade didática foram realizados individualmente por cada um dos professores estagiários. No dia da avaliação, ao observar os alunos era dada uma nota de 1 a 5 em cada gesto técnico ou conteúdo de jogo. No fim, as notas da parte prática, juntamente com as atitudes e valores estabeleciam uma nota que era apresentada no final de cada período a cada aluno.

### ***3.1.2.5. Condução do Ensino***

Nesta turma de 9º ano, como já tinha referido anteriormente lecionei as últimas 13 aulas da disciplina, mas acompanhei todo o processo de aprendizagem desde a primeira aula assistindo às aulas lecionadas pelos meus colegas de estágio.

Anteriormente à primeira aula, o Prof. Orientador José Pedro já nos tinha apresentado informações acerca da turma e que seria diferente dar aulas a uma turma do ensino regular em relação a uma turma de CEF. Não querendo valorizar ou desvalorizar uma das turmas, é a realidade presente nas escolas.

Nas primeiras aulas as preocupações iniciais focaram-se em perceber que a motivação era algo que tinha que ser bastante estimulada nesta turma porque à mínima dificuldade ou qualquer problema que tivessem que enfrentar no exercício era motivo suficiente para não o quererem realizar ou simplesmente não se esforçarem, fazendo com que muitos dos exercícios que tinham como objetivo a competitividade entre

equipas não conseguisse alcançar aquilo a que se propunha. Para além disso, outras das preocupações era conseguir controlar a turma devido ao seu comportamento, incentivar os alunos a praticarem as aulas e mostrarem-se empenhados nos exercícios.

Dito isto, e falando agora sobre o estilo de liderança escolhido, tentei desde o início ser um professor compreensivo, amigável e algo flexível porque no meu ponto de vista é importante ‘trazer os alunos para o nosso lado’ de forma a que eles se sintam motivados para as aulas e para realizarem os exercícios que lhes são propostos com o máximo empenho e interesse. Não descuidando o respeito, o bom comportamento e a rigidez que por vezes foi necessária impor perante algumas situações menos positivas.

Em relação às estratégias de intervenção, tentei criar algumas rotinas para que os alunos se habituassem a realizar em todas as aulas. Alguns exemplos são o facto de se juntarem todos junto a mim antes do início da aula, e sempre que um exercício acabasse; sempre que dissesse para parar o exercício os alunos não saíam do mesmo sítio para conseguir corrigir algo no momento; apenas um aluno ia buscar as bolas e depois dar aos seus colegas; os alunos que não realizassem a aula arrumavam o material. Antes de cada exercício transmitia-lhes aquilo que era suposto ser o objetivo de uma forma simplificada, para que eles percebessem e conseguissem aplicar. Quando existia necessidade de haver uma correção, deslocava-me até ao aluno e explicava-lhe aquilo que fez de errado e como seria mais correto de se realizar.

Utilizava exercícios simples, e com poucos alunos em cada grupo de forma a evitar distrações entre eles com conversas ou brincadeiras.

Outra das estratégias a que recorri em algumas aulas, principalmente nas de 90 minutos, era a realização de duas modalidades na mesma aula. Com isto a turma estava predisposta mais tempo para a aprendizagem e a motivação também conseguia ser mais elevada, porque não passavam uma aula inteira apenas numa modalidade.

O ponto que considero mais positivo na minha intervenção para com a turma foi a introdução do corfebol, visto que nenhum dos alunos tinha praticado e alguns nem sequer tinham conhecimento que existia. Nesta modalidade eles estiveram sempre bastante motivados e empenhados, conheceram e aplicaram regras que nunca tinham exercitado e consegui com que a maior parte ficasse a gostar de uma modalidade ‘nova’.

Em geral, pode dizer-se que a turma cumpriu quase na totalidade com os objetivos estabelecidos. Apesar de algumas aulas menos positivas, em que não estavam tão predispostos para a prática de exercício, posso dizer que fiquei surpreendido,

principalmente com a adesão de alunos nas aulas e a trazerem equipamento, visto que tivemos conhecimento que no ano anterior as aulas eram realizadas inicialmente no máximo por 4 ou 5 alunos. O ponto mais negativo foi não ter conseguido que duas alunas realizassem sequer uma aula prática, situação que mais ninguém alterou e que já estava identificada desde o ano transato sendo as únicas alunas que não alcançaram os objetivos propostos.

## ***Ensino Secundário – 11<sup>o</sup> ensino regular***

### ***3.1.2.1.1 Princípios Base***

Segundo o decreto lei nº139/2012, artigo 3, o ensino básico e secundário segue alguns princípios orientadores importantes de serem referidos.

O ensino básico e secundário deve ser articulado com o ensino superior e igualmente com o mundo do trabalho, de forma a que exista uma coerência e uma sequencialidade ao longo da formação escolar dos alunos. Servi-me deste princípio orientador no ensino secundário tentado estabelecer algumas rotinas que são importantes que os alunos retenham e possam vir a ser úteis no ensino superior e no mundo do trabalho.

Na Educação Física, tal como nas outras disciplinas deve existir um reforço pelo professor em inculcar aos alunos valores de educação e cidadania. É importante que os alunos sejam educados e respeitem a sociedade, porque só depois disso conseguem ter sucesso escolar e no mundo do trabalho. Este princípio orientador foi aplicado desde a primeira até à última aula, sendo algo bastante importante e que deve ser transmitido aos alunos em todas as idades. A educação, cidadania, respeito entre outros foram fatores importantes na avaliação.

A racionalização da carga horária semanal dos alunos, é importante que os alunos tenham Educação Física em horas adequadas para que possa existir uma melhor aprendizagem. Em relação a este princípio orientador não tinha qualquer intervenção, visto que os horários já estavam definidos quando iniciou o ano escolar, no entanto tive sempre em atenção a lecionação das aulas em conformidade com a hora a que esta estava a ser realizada.

A valorização da diversidade de metodologias e de estratégias de ensino e atividades de aprendizagem. É importante que os professores arranjem estratégias para conseguirem cativar os alunos para as suas aulas e que eles se sintam motivados em praticar

exercício físico, no caso da Educação Física. Deve, também, ser valorizado a língua e cultura portuguesa em todas as componentes curriculares.

É também importante referir os seguintes pontos, em relação aos princípios orientadores sobre a avaliação:

“Promoção da capacidade reguladora dos instrumentos de avaliação externa, através da sua utilização com objetivos de aferição da forma como os alunos adquirem os conhecimentos e desenvolvem as aprendizagens essenciais nos diversos domínios curriculares;” “Valorização de uma intervenção atempada e rigorosa, sustentada pela informação decorrente da avaliação externa, com objetivos de aferição, no sentido de superar dificuldades nos diferentes domínios curriculares;” “ Valorização da complementaridade entre os processos de avaliação interna e externa das aprendizagens;” “Reconhecimento da importância da avaliação externa para efeitos de certificação e prosseguimento de estudos no final do 3.º ciclo do ensino básico e do ensino secundário;”

Todos estes princípios pedagógicos foram importantes na minha prática pedagógica, visto que sempre que possível tentei servir-me deles para a intervenção nas aulas.

Para além destes princípios orientadores, existem outros descritos no PNEF que devem ser descritos, tais como:

1. “A garantia de atividade física corretamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, isto é, no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros.
2. A promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência de responsabilidades efetivas aos alunos, nos problemas organizativos e de tratamento das matérias que podem ser assumidos e resolvidos por eles.
3. A valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos das atividades.
4. A orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos, associando-a não só à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, mas também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades.” (Jacinto et. al., 2001, pp. 5)

### **3.1.2.2.1 Fundamentação do Plano Anual de Turma**

Segundo Jacinto, Comédias, Mira, & Carvalho (2001) “o plano anual de turma deverá considerar a organização geral do ano letivo em etapas, ou seja, em períodos mais reduzidos de tempo que facilitem a orientação e regulação do processo de ensino-aprendizagem. Estas etapas devem assumir características diferentes, ao longo do ano letivo, consoante o percurso de aprendizagem dos alunos e as intenções do professor.”

A intervenção no Ensino Secundário foi realizada com uma turma de 11<sup>o</sup> ano do ensino regular, do curso de ciências e tecnologias. Os outros dois professores estagiários ficaram também responsáveis, cada um, por uma turma. Entre as 3 turmas disponíveis foi nos dado liberdade de escolha, tendo apenas em conta o horário escolar e que uma delas era de ensino profissional.

A minha turma era composta por 26 alunos, sendo que 13 do sexo masculino e 13 do sexo feminino. Apenas uma aluna não realizou qualquer aula de educação física por de acordo com a lei em vigor, apresentar declaração médica que a dispensava da componente prática da disciplina de EF realizando, contudo, a componente teórica da disciplina e sendo avaliada de acordo com os Critérios de Avaliação definidos em grupo disciplinar para este tipo de situações. Nesta turma existia também um aluno com NEE que estava ao abrigo do decreto lei 54, mas sendo que os principais problemas dele eram de dificuldade de concentração e hiperatividade nunca houve motivo para realizar um plano de aula diferente com ele, integrando sempre a turma e com um bom desempenho a nível motor nas modalidades abordadas ao longo deste ano letivo.

Em relação à carga horária, esta turma dispunha de duas aulas de 90 minutos. Uma das aulas era realizada à terça-feira, das 11h50 às 13h20, e a outra aula na sexta-feira, das 16h50 às 18h20.

Tendo em conta estes dados recolhidos acerca do número de alunos da turma, suas características e horário escolar, o PAT foi realizado tendo em conta as orientações do programa nacional de educação física, de forma a conseguir selecionar os conteúdos que devem ser lecionados ao longo do ano letivo, com o objetivo principal de transmitir ao máximo conhecimentos e que exista um bom processo de ensino-aprendizagem.

Outro aspeto a ter em conta no PAT foram os espaços onde são realizadas as aulas e o material disponível pela escola para que se consiga lecionar a modalidade.

O mapa da rotação de espaços (roulement) é essencial para a organização deste planeamento, por forma a ordenar as modalidades que vão ser abordadas no 1<sup>o</sup>, 2<sup>o</sup> e 3<sup>o</sup>

período. Para além das aulas, devem também estar incluídas todas as atividades já definidas pela escola. Os critérios de avaliação fazem também parte do PAT, tal como conhecer a turma em geral e os alunos individualmente de forma a ter mais informações sobre a sua caracterização.

Para além destas considerações para a elaboração do PAT, tive em conta a avaliação inicial que me ajudou a definir quais as matérias que devem ser prioritárias, tal como os objetivos a definir e atingir, e como avaliar todas essas competências.

Por fim, e não menos importante, devem estar estabelecidos os objetivos para cada modalidade, não obstante o facto de poderem ser alvo de adequações consoante nível geral em que se deparavam.

No futebol a turma deveria adequar a sua atuação ao objetivo do jogo, à função e ao modo de executar as ações técnico-táticas pretendidas, bem como saberem aplicar as regras de jogo tanto em exercícios critério, como em jogo. E deveriam em situação de 5x5 tendo em conta que as medidas dos campos nas escolas são direcionadas para o futsal, as seguintes ações: a) receção e controlo da bola, b) remate com um e outro pé e de cabeça, c) condução da bola com um e outro pé, d) drible, e) passe, f) finta, g) desmarcação, h) interceção, i) desarme, j) marcação e l) pressão.

No ténis, a turma deveria conhecer as principais regras, o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas em singulares e pares. Na situação de jogo os alunos deveriam aplicar corretamente as seguintes ações: Serviço por cima, batimentos de direita e esquerda e remate (smash).

No basquetebol, a turma deveria adequar a sua atuação ao objetivo do jogo, executar as principais ações técnico-táticas, conhecer e aplicar as regras de jogo, bem como cooperar com os companheiros nos exercícios e em jogo. Em situação de jogo formal 5x5 aplicar as seguintes ações: a) drible, b) passe-receção, c) lançamento, d) ressaltos ofensivo e defensivo, e) bloqueio direto e indireto, f) desfazer do bloqueio e g) aproveitamento do bloqueio, h) sobremarcação, i) enquadramento, j) desvio, l) pressão, m) defesa do bloqueio e n) bloqueio defensivo. No badminton, a turma deveria adequar as suas ações ao objetivo, às condições de aplicação e utilidade dos diferentes tipos de batimentos. Na situação de jogo de singulares e pares agir com o objetivo de alcançar o ponto ou acumular vantagem. Em relação às ações, deveria aplicar as seguintes: a) clear, b) lob, c) drive, d) remate (smash), e) amorti e f) serviço curto e comprido. Na ginástica de solo a turma deveria elaborar e realizar uma sequência de exercícios de acordo com as exigências dos diferentes gestos técnicos: rolamento à frente e à

retaguarda com os membros inferiores unidos ou afastados, apoio facial invertido, apoio invertido de braços, roda, rondada. Na ginástica de aparelhos, deveria saber realizar as seguintes ações: no plinto, salto entre mãos; na trave, volta, entrada entre mãos, avião, saltos com receção equilibrada, saída em salto de mãos; na barra fixa, subida de frente, meia volta, rolamento à frente, saída de pés e mãos.

### **3.1.2.3.1 Planeamento**

Segundo Bento, citado por Matos, Z. e Graça, A. (2016) “o planeamento é uma forma de racionalização do método de ensino, que tem como objetivo identificar relações regulares entre o processo de ensino e o de aprendizagem.” O planeamento é principalmente um ato que resulta de processos de decisões intencionais e que deve ser realizado tendo em conta a situação, ou seja, neste caso da Educação Física o planeamento tem de ir ao encontro dos objetivos que se pretende atingir. Este deve seguir uma estrutura, e ter em conta três momentos, que são o planeamento anual, planeamento da unidade didática e por fim o planeamento de cada aula. “O simples ato de observar deve ser uma decisão constante do planeamento que precede a fase de avaliação e, em consequência acompanha a análise e possível reajustamento da planificação” (Damásio et al; 2012)

Resumidamente, o planeamento é das fases mais importantes e difíceis de serem realizadas, é uma orientação que o professor deve realizar para que durante o ano letivo consiga potencializar os seus alunos com aprendizagens significativas. (Matos,2010)

Ainda antes do início das aulas iniciou-se o planeamento anual, que segundo Bento (1998) é “uma perceção e um domínio aprofundado dos objetivos de desenvolvimento da personalidade (habilidades, capacidades, conhecimentos, atitudes), bem como de reflexões e noções sobre a respetiva estruturação do ensino no decurso do ano letivo”.

O objetivo do mesmo era, com a ajuda do programa nacional de educação física e os documentos enviados pela escola conseguir delinear os seguintes tópicos: as modalidades que iam ser abordadas ao longo deste ano letivo para uma turma de 11<sup>o</sup> ano; o número de aulas que eram lecionadas no 1<sup>o</sup>,2<sup>o</sup> e 3<sup>o</sup> período; número de aulas para cada modalidade, incluindo o teste escrito; número de aulas que iria lecionar às 3<sup>a</sup> e 6<sup>a</sup> feiras; as datas entre o início e o final de cada período, tal como as interrupções letivas. Com este planeamento anual foi possível programar o número de aulas distribuídas pelas modalidades, de forma a que os alunos exercitem os conteúdos e atinjam os objetivos que estão programados pelo programa nacional de educação física, pelo núcleo de estágio e grupo de educação física.

De seguida é importante ter em consideração a rotação dos espaços (Roulement). A ESFHP tem 5 espaços, 2 interiores e 3 exteriores (sendo que um dos exteriores é utilizado apenas para a prática de basquetebol). Anteriormente à realização da rotação de espaços (elaborada pelos elementos do núcleo de estágio de EF) iniciei a preparação das unidades didáticas e a ordem pela qual ia lecionar as matérias de ensino. futebol e ténis (1º período), badminton e basquetebol (2º período) e ginástica (3º período).

As unidades didáticas são fundamentais para um bom planeamento da modalidade, revelando assim uma proposta de organização de forma a ajustar-se à aprendizagem dos alunos. Apesar de todos os pontos serem importantes, realço a sequência de conteúdos onde o objetivo é numa primeira fase escolher os conteúdos a abordar e seguidamente planear, ou seja, programar desde início quais os conteúdos que devem estar presentes em cada aula, incluindo a avaliação diagnóstica e sumativa que são pontos importantes e dos quais falarei com maior pormenor mais à frente. De referir que existe a possibilidade/necessidade de reajustar os diferentes níveis de planeamento, fruto da natural evolução do processo.

Com o planeamento anual e as unidades didáticas realizadas, o próximo passo foi a realização dos planos de aula que tinham que de enviados para o Prof. Orientador com 48 horas de antecedência de forma a que ele tivesse conhecimento da aula planeada e poder sugerir alguma alteração que considerasse necessária. “O plano de aula pode ser considerado a unidade básica do planeamento e uma forma detalhada e pormenorizada do planeamento do ensino adaptado e aplicado na aula” (Bossle,2002)

Abordando desde já o planeamento das aulas em relação ao horário escolar, este era realizado consoante o dia da aula. Por norma o planeamento para a aula de terça-feira era de maior liberdade porque, independentemente do espaço marcado para lecionar a aula, não tinha grandes condicionalismos, exceto se a aula fosse realizada no espaço exterior e as condições climatéricas não o permitissem. No que diz respeito às aulas de sexta-feira, o planeamento era um pouco diferente, derivado ao facto de ser a última aula do dia e também da semana, o que me ‘obrigava’ a realizar exercícios que fossem mais simples mas que, ao mesmo tempo, ajudassem a consolidar os gestos técnicos e conteúdos de jogo pretendidos e também não introduzir ou transmitir conteúdos que ainda não tivessem sido abordados em aulas anteriores. Outra condicionante que poderia ter nessas aulas era o facto de não existir luz solar por estar a anoitecer e então realizar a aula no pavilhão interior, não realizando assim a aula que estava planeada.

Apesar de me terem sido indicadas características de alguns alunos, por terem sido alunos do Prof. Orientador no passado, realizei os primeiros planos de aula com o objetivo de conhecer melhor todos os alunos e aferir qual o nível deles, não só na/s modalidades/s, mas também, na atividade física em geral, nas suas atitudes nas aulas de EF e a motivação e interesse pelas aulas. Desde cedo percebi, tal como alguns professores já me tinham transmitido, que era uma turma que estava sempre interessada em aprender novos conteúdos, saudavelmente competitivos na maior parte dos exercícios realizados e sempre altamente motivados para as aulas de Educação Física. Tendo em conta estes aspetos, facilitou-me de certa forma o planeamento das aulas porque a motivação deles, aliado à grande predisposição para a prática desportiva fazia com que eles consolidassem de forma célere os conteúdos e com isso pudesse avançar para um nível superior de forma a que a turma continuasse a evoluir, ou seja em algumas modalidades como por exemplo futebol e basquetebol, influenciou o planeamento da sequência de conteúdos, sendo que abordei conteúdos de jogo mais cedo do que estava previsto.

Abordando individualmente o planeamento para cada modalidade, iniciei com o futebol devido à rotação de espaços, mas também por ser um desporto em que sinto maior conforto na sua lecionação e acredito que numa fase inicial isso seja importante na relação com a turma. O planeamento foi idealizado para 14 aulas, sendo a primeira de apresentação à turma. Destas 14 aulas, apenas uma não foi realizada devido às condições meteorológicas, tendo sido improvisada uma aula de badminton no pavilhão interior. Inicialmente realizei a avaliação diagnóstica e percebi que dos 26 alunos, mais de metade da turma, realizava corretamente os gestos técnicos básicos e conseguia aplicá-los em situação de jogo. Posteriormente realizei a sequência de conteúdos tendo em conta estas informações recolhidas na avaliação inicial.

Em geral, os planos de aula desta modalidade consistiam num aquecimento numa fase inicial, posteriormente 2 exercícios com ênfase num ou mais determinados conteúdos e no final jogos reduzidos ou jogo formal 5x5.

Nos exercícios e na situação de jogo dividia os alunos por estações de forma a que estivessem o máximo de tempo possível em atividade. Na grande maioria das vezes agrupava os alunos, na mesma equipa, que tinham mais facilidade com alunos com maior dificuldade, para que as equipas fossem equilibradas e conseguissem ajudar-se mutuamente.

No ténis foi a maior dificuldade, tanto para os alunos como para mim, tendo em conta que nunca tive esta matéria de ensino durante a formação académica e, como tal, tive

de adquirir conhecimentos este ano para a poder lecionar com competência e correção. Não obstante as dificuldades supracitadas das 10 aulas que estavam planeadas apenas 7 foram realizadas, devido às condições meteorológicas.

Na avaliação diagnóstica questioneei os alunos acerca da prática da modalidade nos outros anos, sendo que a maioria referiu que nunca tinha sido abordado, tendo constatado isso mesmo nos exercícios critério que seguidamente propus. Encarei com entusiasmo este desafio e, ao contrário do futebol, tive a necessidade de ajustar o planeamento para o nível em que a turma se encontrava.

As aulas planeadas consistiam maioritariamente em exercícios simples, com conteúdos mais básicos e com uma maior comunicação entre professor e alunos acerca de como devem ser realizados os gestos técnicos corretamente. Notou-se também uma intervenção mais individualizada, com o objetivo de corrigir posições, gestos técnicos e dificuldades que alguns alunos sentiam. Notou-se alguma evolução desde a avaliação diagnóstica até à avaliação sumativa, contudo senti que seriam necessárias mais aulas para consolidar alguns conteúdos.

No 2º período, as modalidades abordadas foram badminton e basquetebol. No que diz respeito ao badminton aprez-me afirmar, foi das modalidades que me deu mais prazer lecionar com esta turma devido à significativa evolução que existiu. Senti que o planeamento resultou na sua plenitude e a turma conseguiu aprender novos conteúdos teóricos e também aperfeiçoaram a sua performance na prática.

O local para a realização das aulas de badminton não era o ideal, por ser uma turma algo numerosa e a largura do pavilhão era um problema. Contudo, a forma como os alunos se envolveram, permitiu a criação de um clima excepcional propício à aprendizagem e as aulas conseguiram ser bastante produtivas e isso refletiu-se na avaliação da turma. No basquetebol, sendo uma modalidade que os alunos praticam quase todos os anos, a turma em geral demonstrava boa capacidade na realização dos exercícios, e com a ajuda de 5 alunos federados, consegui que para além de aprenderem comigo, aprendessem também bastante com eles. O planeamento consistiu em abordar os conteúdos programados, iniciando as aulas com exercícios de aquecimento, de seguida alguns exercícios focando o objetivo em conteúdos específicos para aquela aula e no final jogos reduzidos ou jogo formal 5x5.

O planeamento não foi realizado por inteiro devido à escola ter fechado no dia 13 de março por motivos da Covid-19. Decorrente desta situação foi necessário proceder-se a uma redefinição de planeamento para o 3º período, onde as aulas foram lecionadas por videoconferência, através da plataforma Google Meet, plataforma adotada pela escola.

Com esta redefinição de planeamento, destacou-se o cumprimento de um plano de atividade física por mim elaborado e que tinha como objetivo dar uma resposta à situação de confinamento, não só do ponto de vista físico, como emocional, leitura de pequenos textos relacionados com o desporto na sua forma mais aglutinadora, visualização de documentários sobre personalidades ou momentos marcantes do desporto mundial, com o objetivo de aumentarem o seu conhecimento de modalidades ou desportistas. Adicionando a estas tarefas os alunos realizavam todas as semanas um plano de treino realizado por mim, com exercícios que pudessem ser feitos em casa, de forma a manterem-se ativos e de boa saúde física.

#### **3.1.2.4.1 Avaliação**

A avaliação é um momento essencial no que diz respeito ao processo educativo, e naturalmente ligada ao processo do ensino-aprendizagem. Esta divide-se em três momentos, igualmente importantes, a avaliação diagnóstica, avaliação formativa e avaliação sumativa.

A avaliação diagnóstica deve ser realizada no início de cada matéria, de forma a conhecer a realidade em que os alunos se encontram em relação a essa mesma. Com isto é possível perceber as capacidades de um determinado aluno e, assim, conhecer a sua aptidão nesse novo conteúdo.

No caso da Educação física, antes de ser iniciado uma nova modalidade, é importante essa avaliação diagnóstica para perceber qual o nível geral e individualizado dos alunos, para posteriormente poder ser planeado e elaborado quais os conteúdos e quando devem ser transmitidos para os alunos.

A avaliação formativa é realizada ao longo das aulas lecionadas e tem como objetivo principal avaliar o desenvolvimento dos alunos em determinados conteúdos, tendo sempre em conta o nível inicial demonstrado na avaliação diagnóstica. Com esta avaliação é possível controlar os alunos ao longo de cada etapa, e assim ir percebendo se já assimilou todas as capacidades necessárias para avançar para uma etapa seguinte no processo de ensino-aprendizagem. A avaliação sumativa é, tal como indica, o nome uma soma daquilo que os alunos realizaram ao longo do processo de ensino-aprendizagem. Com esta avaliação é possível classificar os alunos consoante as suas aprendizagens e níveis de aproveitamento. Esta avaliação realiza-se normalmente no final de uma unidade de ensino.

Ao longo deste ano letivo foram sempre considerados estes 3 momentos de avaliação, realizando uma avaliação diagnóstica nas primeiras duas aulas da unidade didática e a avaliação sumativa nas últimas duas aulas.

A avaliação foi realizada recorrendo a uma grelha com 5 níveis:

**Tabela 10- Grelha de avaliação**

1	Não realiza
2	Cumpra apenas algumas das componentes críticas
3	Realiza o movimento apresentando algumas dificuldades
4	Apresenta algumas falhas
5	Realiza com rigor

Com esta grelha, realizava a avaliação dos alunos de forma a conseguir perceber as habilidades que conseguiam colocar em prática. Todavia, nem todos os alunos partem do mesmo nível, por isso na avaliação sumativa tive sempre em conta a evolução que alcançaram desde a primeira até à última aula de uma determinada unidade de ensino. Para além dessa evolução era sempre relevante o empenho, interesse e vontade que os alunos demonstravam nas aulas.

Para além da avaliação prática, a mais importante, valendo 60% da nota final, foi realizado um teste escrito acerca das modalidades abordadas no período, valendo 20%. Aliado a estes pontos estava a dimensão de atitudes e valores, representando também 20% dividindo-se nos seguintes aspetos:

- Realização das tarefas propostas nas aulas com empenho
- Ser assíduo e pontual
- Relacionar-se bem com os colegas e professor

A avaliação é sem dúvida dos aspetos mais importantes, mas também das mais difíceis, principalmente na disciplina de Educação Física tendo em conta que os conteúdos na parte prática são avaliados de forma subjetiva podendo ser condicionados por vários fatores.

### **3.1.2.5.1 Condução do Ensino**

Após o planeamento elaborado para a turma é necessário o professor saber como vai realizar o processo ensino-aprendizagem, uma vez que através deste processo são transmitidos os conhecimentos aos alunos, e é importante que sejam implementadas estratégias no controlo da turma e na transmissão de informação.

Na condução do ensino, existem alguns pontos significativos que devem ser evidenciados, tais como: o estilo que o professor deve adotar perante a turma; a comunicação; englobando o feedback que é necessário ser realizado para os alunos sentirem as intenções do professor e também o clima da aula. Pessoalmente considero que um bom clima de aula favorece o processo ensino-aprendizagem.

No que diz respeito à condução do ensino com esta turma, foram importantes as primeiras aulas para perceber as suas dinâmicas, a forma como eles interagiam entre eles enquanto turma, conhecer os alunos individualmente e também conhecer a visão deles em relação à Educação Física. Um aspeto bastante importante, foi o de memorizar, de forma célere, os nomes de todos os alunos porque na interação e intervenção com eles seria fundamental que eles sentissem essa individualização.

Após um conhecimento mais alargado da turma, adaptei a minha abordagem consoante as suas características, de maneira que as aulas tivessem efeito positivo no sentido da evolução dos alunos e, ao mesmo tempo, existisse um bom ambiente.

O estilo mais utilizado por mim ao longo do ano letivo foi o estilo tarefa, onde tomei as decisões acerca dos conteúdos, mas existe uma autonomia por parte dos alunos e individualização nos exercícios.

O estilo recíproco foi também utilizado, principalmente na modalidade Basquetebol, facto relacionado com a circunstância de na turma estarem presentes 5 alunos federados sendo que para além disso tratava-se de ótimos alunos. O que acontecia, recorrentemente, nessas aulas era haver uma divisão da turma por estações ou grupos e cada um desses alunos era o 'líder' desse mesmo grupo. Esta estratégia proporcionava que existisse um trabalho de grupo, uma maior socialização entre eles e esses alunos ajudavam-me na correção de erros realizados pelos outros e na demonstração de exercícios. No entanto, previamente antes a cada exercício existia transmissão dos objetivos e dos aspetos críticos da execução dos gestos técnicos e posteriormente a demonstração do mesmo, de forma a que todos os alunos visualizassem aquilo que era pretendido.

Em relação à transmissão de conhecimentos, era realizada em geral no início de cada aula. Depois de apontar as presenças, reunia os alunos à minha frente e indicava:

- 1º - Objetivos da aula.
- 2º - Exercícios que seriam realizados na aula para que ficassem com uma noção geral e também para que na transição de exercício para exercício fosse perdido o menos tempo possível.
- 3º - Conhecimentos acerca de novos conteúdos caso fossem inseridos gestos técnicos que ainda não tinham sido abordados em aulas anteriores.
- 4º - Escolha das equipas/grupos caso existissem exercícios com competição ou situação de jogo.

Com o desenrolar da aula, os alunos realizavam os exercícios estipulados no plano de aula e, depois de já ter transmitido a informação mais extensa no início da aula, utilizava a transição de exercícios para complementar com informações mais reduzidas e diretas em relação ao que iam realizar de seguida.

A correção, em geral, era feita durante os exercícios tentando estar atento a todos os alunos e indo ao encontro deles quando sentia que necessitavam de alguma correção ou então para, de forma individualizada, transmitir um reforço positivo, elemento muito importante para aumento da motivação.

A demonstração dos exercícios e o *feedback* foram também recorrentes nestas aulas. Antes de cada exercício era solicitado a um ou mais alunos, que se sentissem mais à vontade na modalidade ou naquele gesto técnico, que realizassem o exercício. No final da demonstração perguntava à turma se existiam dúvidas ou se observaram algum erro que o colega tivesse realizado, de forma a ser corrigido logo naquele momento para que não voltasse a ser repetido.

Os *feedbacks* requeriam que me preparasse bem antes das aulas, no sentido de saber aquilo que pretendia transmitir e escolher quais os principais aspetos a ter em consideração em cada exercício. Esses *feedbacks*, para além de terem o objetivo de melhorar a performance do aluno, serviam também para o motivar, mesmo que aquilo que foi realizado não tenha sido o melhor. A utilização desse *feedback* positivo foi usualmente utilizado por mim nas aulas.

Durante o ano letivo foi perceptível que existia um bom ambiente nas aulas de educação física e, apesar de não ser uma turma de desporto, havia uma grande parte dos alunos que tinham vivências desportivas, o que levava a uma grande motivação para a prática de desporto independentemente da modalidade abordada. Siedentop (1998) citado por Assis, A. (2015) refere que “um ambiente positivo de aprendizagem requer além de uma

boa relação do professor com os alunos, uma boa relação entre os alunos e os conteúdos e matérias de ensino”. Aproveitando isso, planeei e realizei exercícios dinâmicos e, sempre que possível, em formato de competição porque com isso conseguia exponenciar as suas capacidades.

A organização das aulas tinha sempre como foco que os alunos estivessem o menos tempo possível parados. Então, sempre que não era possível integrar toda a turma no mesmo exercício, como por exemplo em situação de jogo, criava exercícios direcionados para a aptidão física, com os objetivos de se manterem ativos, a temperatura corporal não baixar drasticamente e exercitassem outros conteúdos para além daquela modalidade.

Um outro aspeto que considero importante foi o respeito que sempre existiu de ambas as partes. Desde o primeiro dia todos os alunos encararam-me como o seu professor, que era, apesar de professor estagiário, nunca tendo sentido que a pouca diferença de idade, entre mim e os meus alunos, tivesse sido impeditiva de um evidente respeito pela minha função e pela minha autoridade. Nesta base do respeito e consideração mútua criaram-se alicerces entre ambas as partes que se refletiam de uma forma positiva no empenho, interesse e vontade de realização das aulas.

### **3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I**

Após ter abordados os tópicos essenciais da intervenção destas duas turmas, cabe agora uma reflexão acerca de tudo o que foi realizado ao longo deste ano letivo. Esta reflexão permitirá resumir os tópicos, refletindo sobre esta área da ‘Intervenção’.

No que diz respeito às duas turmas em si, tive a sorte de poder lecionar aulas a turmas completamente distintas, que dispunham de pessoas com objetivos pessoais e escolares diferentes. Encarei isto como algo positivo, porque no contexto de estágio pedagógico é importante contactar com o máximo de diferenças que possam existir entre turmas para que possa observar cada realidade e estar o mais preparado possível para encarar o mundo profissional no futuro.

Para ajudar neste meu processo de crescimento profissional, observar as aulas dos meus colegas foi também um ponto positivo, aproveitando para conhecer outro tipo de turmas e, neste caso, inclui uma turma de desporto que, por norma, costuma ser também diferente em relação às demais.

As reuniões realizadas com o Prof. Orientador foram sempre um ponto de extrema importância. Nesse espaço debatíamos os nossos pontos de vista em relação às aulas e, acima de tudo, ouvíamos sugestões de correção, elogios sobre os aspetos bem abordados e, também, os conselhos de alguém que já passou pela situação de prof. estagiário que agora é um professor com vários anos de experiência. Como referido anteriormente, o planeamento e a condução do ensino foram distintos nas duas turmas. No que diz respeito ao planeamento, na turma de 11<sup>o</sup> ano, foi mais rígido e ao encontro ao programa nacional de educação física. Os planos de aula eram realizados com exercícios complexos, porque sabia que a turma estava, na sua generalidade, num nível avançado e gostavam de dificuldades na sua execução. Nesta turma também tinha o fator motivação como impulsionador para a boa realização das aulas. Por seu turno na turma de 9<sup>o</sup> ano de escolaridade, o planeamento foi ao encontro aos objetivos delineados pelo núcleo de estágio, e os planos de aula consistiam de exercícios mais simples e direcionados para a situação de jogo de forma a que os alunos tivessem algum contacto com o exercício físico.

A motivação nesta turma era um problema, não só para as aulas de EF, mas para com a escola em geral e isso refletia-se em algumas aulas que foram menos conseguidas. Esta turma dependia também de um ou dois alunos que, não estando focados na realização correta dos exercícios, influenciava todos os outros. Contudo, com a atenção redobrada, estes tipos de situações foram diminutas, algo que se refletiu numa evolução.

No que concerne às infraestruturas da escola para as aulas de EF, as mesmas não eram, essencialmente pelo seu estado de conservação, as melhores para a prática de algumas modalidades, principalmente Basquetebol, pois o estado do campo está bastante degradado. Para outras modalidades, que têm de ser lecionadas em espaços interiores, a falta de espaço era o principal obstáculo, principalmente quando o trabalho do professor de educação física é realizado com turmas com mais de 20 alunos. Por outro lado, em relação ao material, é extremamente positivo, sendo notória a grande quantidade e diversidade de materiais para as mais dispareas matérias de ensino, algo que facilitava a realização de planos de aula em que o objetivo era, por exemplo, colocar cada aluno com uma bola.

Numa avaliação autocrítica considero que evoluí bastante na comunicação com a turma ao longo do tempo. Existindo assim uma evolução tanto na intervenção, como em saber quais os momentos mais adequados para tal. A intervenção está bastante relacionada com a comunicação que passa do professor para o aluno, e é importante que existam bons feedbacks e que, essencialmente, os alunos compreendam o que lhes é

transmitido. Ao evoluir na comunicação com os alunos, evoluiu também a relação com eles e o bom ambiente nas aulas.

A posição no campo, a postura, a colocação de voz foram aspetos também relevantes e que melhoraram ao longo deste ano letivo. Apesar destas dificuldades que foram colmatadas e aperfeiçoadas, a maior dificuldade recaiu na avaliação. Foi nas avaliações diagnóstica e sumativa que senti sempre algumas dificuldades pois por vezes era difícil perceber qual o nível do aluno e atribuir uma classificação quantitativa que reflita uma evolução nesse parâmetro.

Esta reflexão fez-me perceber que não existe nenhuma conquista sem trabalho e este estágio foi uma prova disso. Apesar de toda a situação decorrente da Pandemia da COVID-19, que impossibilitou a continuação, a partir do dia 13 de março e à disciplina de educação física, de aulas de perfil presencial, destaco também o desenvolvimento de competências que, à partida, não iriam ser exploradas. Reporto-me essencialmente ao trabalho de ensino à distância que, para qualquer docente, em especial para os do grupo disciplinar de educação física, se revelaram um desafio titânico, mas que, em conjunto foi superado. Este período foi também ele de aprendizagem, facultando ferramentas que serão, com certeza, muito úteis no meu futuro profissional.

## **3.2. Área II – Participação na Escola**

Em relação a esta área da participação na escola será abordado tudo aquilo que foi realizado no grupo-equipa de desporto escolar Natação, bem como as atividades realizadas ao longo deste ano letivo pelo núcleo de estágio na escola.

### **3.2.1. Desporto Escolar**

O desporto escolar é um “conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo. (Decreto-Lei n.º95/1991).

O DE tem uma importância relevante nas escolas porque oferece a todos os alunos do sistema educativo a oportunidade de praticarem atividades físicas e desportivas. Sendo que tem a missão de “Estimular a prática da atividade física e da formação desportiva como meio de promoção do sucesso dos alunos, de estilos de vida saudáveis, de valores e princípios associados a uma cidadania ativa.”

A Escola Secundária Frei Heitor Pinto tem uma oferta de 5 modalidades em que os alunos se podem inscrever de forma gratuita, e praticar a modalidade escolhida em contexto escolar, podendo inclusive representar a escola nas fases distritais, regionais e nacionais.

O futebol, basquetebol e voleibol contavam com um grupo-equipa cada, do sexo masculino e escalão de juvenis. A ginástica e natação aceitava inscrições do sexo masculino e feminino, de qualquer escalão.

No início do ano letivo, em reunião de núcleo de estágio ficou definido, com posterior anuência dos professores responsáveis dos respetivos grupos-equipa, quais os professores estagiários que iam ficar a acompanhar cada grupo-equipa. O professor orientador queria que nós integrássemos um grupo-equipa que nos desafiasse, isto é, que saíssemos da comumente denominada “zona de conforto” e aprendêssemos ainda mais, usufruindo de todas as oportunidades de crescimento que o estágio pedagógico oferece. De todas as modalidades/grupos-equipas disponíveis para acompanhar, inclusive nas escolas EB Tortosendo e EB Paul, o professor orientador aconselhou-nos a natação e a ginástica. O conselho teve por base o desafio arrojado que tínhamos pela

frente, bem como o trabalho de longa data que é desenvolvido nessas duas modalidades, fazendo ambas parte da tradição da ESFHP.

No que diz respeito ao horário, os treinos estavam marcados para a Quarta-Feira das 15h às 18h, sendo que os alunos poderiam aparecer em dois horários distintos, das 15h às 16h30 ou das 16h30 às 18h, e na Quinta-feira das 16h50 às 18h. De forma a correspondermos às horas de estágio que tínhamos de realizar por semana e à maior adesão dos alunos, ficou decidido em reunião com o professor responsável pelo grupo-equipa natação, Prof. João Matoso, que apenas estaríamos presentes no treino de Quarta-Feira. Os treinos decorriam na piscina municipal da Covilhã. Apesar de haver cerca de 35 alunos inscritos, em geral marcavam presença assídua 6 ou 7.

Em relação aos treinos, o Prof. João Matoso, responsável pela natação do desporto escolar da escola, elaborava os planos de treino dividindo os alunos por níveis. Esses níveis eram de 1 a 5 e, consoante as capacidades de cada aluno, era lhes entregue qual o plano que deviam realizar nesse treino, sendo que numa fase inicial foi bastante importante perceber o nível em que se encontravam os alunos inscritos no presente ano letivo, para posteriormente delinear objetivos.

Os alunos do escalão e nível superior, que já faziam parte do DE nos anos anteriores, em geral realizavam o treino de forma autónoma, realizando os exercícios que o Prof. João Matoso lhes entregava no início da aula. Em relação a estes alunos a minha intervenção foi quase nula, porque quando havia alguma dificuldade ou erro que estivesse a ser cometido era o Prof. João Matoso que intervinha e retificava ao longo do treino.

A minha intervenção foi mais direcionada para os níveis inferiores onde o objetivo passava essencialmente pela aprendizagem e/ou aperfeiçoamento da técnica de *crawl*, costas e bruços. Basicamente, era lhes entregue o plano que tinham que realizar ao longo do treino e enquanto realizavam as sequências, eu e o professor estagiário Daniel Marques corrigíamos erros, dávamos *feedbacks* com o objetivo principal que existisse uma evolução positiva no aperfeiçoamento das técnicas de natação.

Para além desta intervenção, no 2º período houve um desafio maior com a entrada de um aluno que não sabia nadar. Sendo o objetivo principal conseguirmos que ele finalizasse o ano a aprender as técnicas básicas da natação de forma a flutuar na água e, posteriormente, aprender a locomoção. Dividimos também este trabalho, e em cada aula um de nós acompanhava este aluno dentro da piscina, de forma a ajudarmos na sua evolução.

No que diz respeito às competições, foram organizados dois encontros de natação entre 5 escolas (E.S. Quinta das Palmeiras, E.S. Campos Melo, E.S. Frei Heitor Pinto, Escola Secundária do Fundão e Escola Secundária Ribeiro Sanches de Penamacor). Os encontros realizaram-se na Covilhã, mais propriamente na piscina municipal da Covilhã. Ambas as competições contaram com a presença de aproximadamente 40 atletas, sendo 15 da Escola Secundária Frei Heitor Pinto. Nos encontros supracitados a minha intervenção foi no sentido logístico, acompanhamento dos alunos aquando da sua chamada e também ajudar em algo mais que fosse necessário.

Penso que a minha postura foi proactiva cumpriu sempre com aquilo que o Prof. João Matoso tinha delineado para o ano letivo e, acima de tudo, ajudando-o porque quando entrou o aluno que não sabia nadar foi bastante importante a intervenção dos professores estagiários de forma a que ele conseguisse estar atento aos outros alunos que integravam o treino.

Existiu sempre uma boa relação entre professor e alunos, e isso foi importante para gerar um bom clima e a que os alunos nos respeitassem e cumprissem com aquilo que lhes era proposto. Posso afirmar que se notou uma significativa evolução em todos os alunos, fruto do empenho e bom trabalho desenvolvidos.

Todavia, apraz-me afirmar que tive algumas dificuldades numa fase inicial essencialmente por estar em contacto com uma modalidade que nunca tinha anteriormente, e isso fez com que tivesse um trabalho de casa redobrado com o objetivo de estudar melhor a modalidade, as intervenções que poderia realizar para ser útil e ser uma mais valia na integração desta modalidade.

Com o passar do tempo, e entrando no ritmo dos treinos, consegui superar algumas dificuldades e saio desta experiência com uma aprendizagem para o futuro.

O ponto negativo foi não termos conseguido finalizar este ano letivo devido à pandemia Covid-19, e por isso ficou uma sensação de que alguns alunos poderiam evoluir ainda mais com os treinos que se realizariam no 3º período, bem como as competições em que podiam estar presentes.

### **3.2.2. Ação de Intervenção na Escola**

Para além do desporto escolar, a ação de intervenção na escola passou pela integração de algumas atividades. Infelizmente, devido à pandemia Covid-19, não foi possível

realizar tudo aquilo que estava planeado para este ano letivo. Com isto as atividades em que participei, juntamente com os meus colegas de estágio, foram o Dia Europeu do Desporto Escolar, Torneio de voleibol (final do 1º período), Corta-mato escolar, Corta-mato distrital, Curso de árbitros de futebol e futsal.

### **Dia Europeu do Desporto Escolar**

A atividade que foi escolhida para celebrar este dia europeu do desporto escolar foi a realização de um circuito de corrida montado pela escola.

Cada turma realizava este circuito na sua aula de Educação Física e o objetivo principal era conseguir dar um maior número de voltas ao circuito.

A iniciativa é bastante importante para os alunos porque promove principalmente o desporto e a atividade física, independentemente das idades ou do nível de preparação física. Este circuito foi realizado por todas as turmas da escola, desde o 7º ano até ao 12º, desde que o seu professor de EF não colocasse nenhum entrave em ser realizado na sua aula.

A minha intervenção foi ajudar o professor, organizando na logística e montagem do circuito, para que os alunos pudessem perceber qual o caminho que deviam seguir desde o início ao fim. Por último, motivar e controlar os alunos da minha turma na realização do circuito.

A contagem das voltas foi realizada por cada aluno, sendo que após a conclusão do desafio informavam o professor organizador para que este pudesse introduzir os dados relativos à distância realizadas na plataforma concebida, a nível europeu, para o efeito.

### **Torneio de Voleibol**

Este torneio foi organizado pelo núcleo de estágio, e foi realizado no dia 17 de dezembro de 2019, de forma a coincidir com o último dia de aulas do 1º período.

O torneio foi dividido em duas competições distintas, uma do 3º ciclo do ensino básico e outra do ensino secundário. A regra mais importante que devia ser respeitada era a de que, para uma equipa jogar tinha que ter 2 elementos do mesmo sexo, ou seja, não podia ter só um rapaz ou só uma rapariga.

O pavilhão interior foi o espaço escolhido para a realização do torneio. Para ajudar na organização do torneio, contámos com a turma de 10º ano de Desporto que com a nossa presença e supervisão arbitrou os jogos, realizaram as chamadas das equipas, arbitraram os jogos e apontaram os resultados.

O torneio contou com a presença de 14 equipas, sendo 11 do Ensino Secundário, 1 de Professores e 3º Ciclo do EB.

Tendo em conta que apenas se inscreveram 2 de Ensino Básico, apenas se realizou 1 jogo de forma a encontrar o vencedor. As restantes equipas realizaram fase de grupos e posteriormente sistema de eliminatórias até encontrar o vencedor do torneio.

A escolha da modalidade de voleibol deveu-se a ser uma modalidade que em geral os alunos gostam de praticar, e fora do contexto escolar têm pouca oferta e oportunidade de o realizarem. Uma outra razão foi o facto de ser preferível escolher uma modalidade que pudesse ser realizado no interior, devido às condições atmosféricas serem incertas naquela altura do ano.

### **Corta-Mato Escolar e Distrital**

O corta-mato realizou-se no dia 15 de novembro no Campo 2 do Complexo Desportivo da Covilhã. Para além dos alunos da E.S. Frei Heitor Pinto, estiveram presentes também a Escola Secundária Quinta das Palmeiras e a Escola Secundária Campos Melo com o objetivo de realizarem a atividade em conjunto.

A organização deste tipo de atividade é complexa e para além de 2 professores, e da nossa presença, esteve também uma turma de 12º ano do Curso Profissional de Técnico de Desporto.

As tarefas foram divididas entre a marcação dos percursos, a chamada dos alunos inscritos para a marcação de faltas e a colocação dos dorsais, ajudar os alunos na contagem das voltas que faltavam, indicar quando deviam dirigir-se para a meta, entregar os 'lanches' de cada aluno no final da corrida e tirar fotografias do evento.

O corta-mato distrital realizou-se em Castelo Branco e contou também com a presença do núcleo de estágio de EF.

A nossa intervenção neste evento foi de acompanhar os alunos que se qualificaram para esta fase distrital e controlá-los de forma evitar que se perdessem e encaminhá-los para os respetivos locais de corrida aquando da sua chamada.

Podemos constatar o quão importante é conseguirmos ter um controlo sobre os alunos, porque neste evento eles estão sobre a nossa guarda e existem centenas de alunos, de várias escolas, no mesmo espaço/local.

O objetivo principal é que os alunos tenham competição e consiga, individualmente, fazer o melhor possível e, acima de tudo, que aproveitem e se divirtam, tendo em conta que é uma experiência diferente e acontecesse uma vez por ano.

Para além do acompanhamento e controlo dos alunos, tirámos algumas fotografias dos melhores momentos para que subsista uma recordação do dia, para os alunos e para

nós, sendo o primeiro evento distrital em que participamos no desempenho das funções de professores.

Com bastante tristeza da nossa parte não pudemos realizar e participar em todas as atividades que estavam programadas para este ano. De uma forma individual gostava principalmente de ter participado nas Heitoríadas 2020, visto que é um projeto da escola em que consagra o dia todo para o desporto no complexo desportivo da Covilhã, com a prática de várias modalidades entre as diversas turmas do ensino básico e secundário. Como aluno da ESFHP participei todos os anos neste evento, podendo afirmar que é uma experiência bastante agradável que reúne a prática de exercício físico, a socialização entre alunos e professores e a prática de várias modalidades. Há bastante competitividade entre as turmas para vencer, mas acima de tudo uma grande alegria, fair play e divertimento que une a Escola Secundária Frei Heitor Pinto.

Contudo, fazendo face a este contratempo, o núcleo de estágio decidiu propor e avançar para a realização das primeiras e-Heitoríadas, uma prova de conhecimento desportivo que, a partir de casa, todos os alunos, professores, auxiliares de ação educativa e encarregados de educação do AEFHP poderem participar. Nestes tempos de aulas à distância, estive também envolvido na organização de trazer convidados externos à escola para aulas por videoconferência. De realçar que também que sempre que solicitado colaborei com o gabinete de comunicação e imagem do agrupamento.

### **3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II**

Em relação ao DE, acompanhando a modalidade da natação, foi uma experiência bastante gratificante a nível pessoal. Como já tinha referido iniciei este percurso com algum receio, por ser uma modalidade que não dominava e não me sentia tão à vontade como outras, mas foi importante para neste momento poder dizer que consegui evoluir.

O DE é visto de diferentes formas tanto por professores como pelos próprios alunos, e nem sempre é fácil angariar inscrições para formar um grupo-equipa. Mesmo quando se consegue essas inscrições, o trabalho não é realizado com a eficácia desejada devido à pouca assiduidade dos alunos aos treinos e competições. Neste caso, havia 35 alunos inscritos, alguns que já vinham de anos passados e outros que iniciavam agora esta nova etapa. O ponto negativo esteve no facto de apenas 6 ou 7 alunos estarem presentes na maior parte dos treinos, e apenas 4 serem assíduos em todos os treinos realizados.

Tendo em conta que a natação é uma modalidade individual isto pode ser visto como um ponto positivo porque obtínhamos treinos mais individualizados e conseguíamos controlar e acompanhar 1 ou 2 alunos durante mais tempo sem termos que desviar a nossa atenção para outros. Isso refletiu-se na evolução dos alunos que estiveram mais presentes nos treinos.

Por outro lado, sendo a natação uma modalidade que tem pouca oferta no concelho da Covilhã, por existirem poucas equipas, acho que os alunos deviam aproveitar o facto da ESFHP ter esta oferta e, pelo menos, experimentarem a modalidade.

Relativamente às competições realizadas, neste caso foram duas, foram também positivas pela organização e adesão dos alunos das 5 escolas envolvidas. O principal objetivo era, acima de tudo, juntar alunos que gostam de praticar a modalidade e realizarem provas individuais dos diversos escalões. De referir que houve uma adesão de cerca de 15 alunos da ESFHP e, apesar da competição não ser o principal objetivo, por ser uma concentração, tiveram resultados positivos e isso deixou-me bastante orgulhoso.

A intervenção na escola, em torneios, projetos e eventos foi também uma agradável experiência, por ter feito farte da sua organização e intervenção. Contudo, soube a pouco, visto o planeamento indicava que haveria mais acontecimentos na escola. Devido à pandemia, e fecho das escolas isso foi automaticamente cancelado e não pude dar o meu contributo nos restantes eventos.

Neste ponto realço torneio de voleibol organizado pelo núcleo de estágio, que foi bastante conseguido da nossa parte tendo um efeito positivo nos alunos. O facto de os professores, incluindo nós, participarmos no torneio acrescentou um condimento extra à competição e fortaleceu ligação entre professores e alunos, e no nosso caso com alunos que não estávamos em contacto diariamente por não fazerem parte das nossas turmas.

### **3.3. Área III – Relação com a Comunidade**

No que diz respeito à relação com a comunidade vai ser abordado o acompanhamento realizado de direção de turma, a adaptação à escola, professores, alunos e funcionários no ponto da ‘ação de integração com o meio’, e no final uma caracterização da turma.

#### **3.3.1. Acompanhamento da Direção de Turma**

“O papel do diretor de turma é crucial como coordenador de uma equipa de trabalho, isto porque, contribui para identificar, caracterizar as situações problemáticas da turma e resolver problemas detetados, conhecendo a vida dos alunos e procedendo a uma filosofia de trabalho” (Favinha, Gois e Ferreira, 2012 citado por Rodrigues, G. em 2011). Considerando o referido por Favinha, Gois e Ferreira (2012) e supracitado, importa referir que, ser diretor de turma é bastante importante no que diz respeito a assuntos com a sua turma. Pessoalmente considero que para ser diretor de turma é necessário saber ouvir os restantes professores e também os seus alunos porque a comunicação é a base de um bom trabalho de direção de turma para que se consiga resolver em primeiro lugar os problemas que possam existir. Para além disso é importante como refere Marques (2002) citado por Pacheco, A. (2018) que o diretor de turma não se limite apenas à transmissão de informações e gestão de faltas, devendo também trabalhar o desenvolvimento psicológico do aluno de forma a promover o conhecimento e a aceitação de normas, valores e atitudes.

Ao passar por esta experiência neste ano letivo percebi que o trabalho de direção de turma depende bastante da turma que lhe é atribuída, porque é para os alunos que é realizado esse trabalho, e se o diretor de turma encontrar uma turma com um comportamento expectável, assídua, pontual, bem comportada, consciente dos seus deveres e obrigações face à Escola, esse trabalho acaba facilitado. Ao invés, turmas com um perfil desajustado, exponenciarão o trabalho do DT, contribuindo para o seu desgaste físico e emocional. A realidade que presenciei foi a primeira, uma turma a todos os níveis exemplar

Numa fase inicial, e depois de conhecer o professor que eu iria acompanhar, que seria o diretor da turma à qual eu lecionava as aulas de educação física (11ºA), as primeiras reuniões serviram essencialmente para perceber qual a função do diretor de turma e as suas tarefas. O professor indicou-me o dossiê onde retinha todas as informações

necessárias dos alunos e seria com base nisso e com o programa T-professor que iríamos laborar.

A minha primeira tarefa foi o preenchimento de uma tabela em *word*, com todas as informações dos alunos da turma e posteriormente a realização de um pequeno texto, utilizando essas informações para a realização da caracterização da turma. Isto serviria essencialmente para apresentar em reunião de conselho de turma, de forma a que todos os professores ficassem a conhecer os seus alunos. As outras tarefas propostas neste acompanhamento passaram essencialmente pela justificação de faltas e presença em reuniões de conselho de turma.

O acompanhamento a esta direção de turma foi importante para aprender algumas noções daquilo que é ser um diretor de turma, mas nesta fase inicial talvez fosse mais proveitoso ter realizado esse acompanhamento a uma outra turma, onde existisse um maior volume de trabalho por parte do diretor de turma e de certa forma seria mais benéfico para mim porque sairia desta experiência com uma maior aprendizagem. A parte positiva é que não havendo muita acumulação de trabalho, é sinal de que a turma não é caracterizada por grandes problemas e isso, é o mais importante.

### **3.3.2. Ação de Integração com o Meio**

A minha adaptação ao meio foi bastante positiva na ESFHP, isto porque já tinha passado pela escola como aluno, desde o 7º ao 12º ano, o que tornou tudo mais fácil, essencialmente por já conhecer a escola e também a maior parte de professores e auxiliares de ação educativa que ainda continuam a exercer funções nesta escola.

Como aluno vivenciei dos melhores anos a nível escolar e isso deveu-se, entre outros fatores, ao bom ambiente que se sente nesta escola entre alunos e professores.

Foi bastante animador perceber que esse bom ambiente ainda existia naquela escola, e o reencontrar professores e AAE que se lembravam de mim como aluno e agora estarem dispostos a ajudar naquilo que fosse necessário, ajudou a que esta integração, agora como professor estagiário, fosse a melhor possível.

Existiu sempre ao longo do ano letivo uma boa relação com todos os professores da escola, mas especialmente com os elementos do grupo de educação física. Deve-se também ao facto de passarmos mais tempo com eles na sala de professores e pelas nossas conversas serem sempre mais descontraídas e, muitas vezes, sobre a atualidade desportiva. Sentimos uma grande disponibilidade de todos para nos ajudarem, numa clara demonstração de quererem o nosso melhor. Isso refletia-se também na rotação de

espaços, visto que em dias de chuva não era possível realizar aulas no exterior, a grande maioria deixava-nos incluir a nossa turma com a deles no pavilhão interior de forma a facilitar a nossa aula e a que fosse possível realizar-se.

Para além da boa integração com os professores e funcionários, o mesmo posso dizer para com os alunos da Escola. A boa relação entre os professores estagiários e os alunos com quem tínhamos aulas era evidente, e isso refletia-se na produtividade das aulas.

A relação com o professor orientador também se revelou bastante positiva desde início. Sempre nos deixou bastante à vontade para colocarmos em prática as nossas ideias, e todas as reuniões formais e informais realizadas serviram para aprender bastante. Para além disso sempre me tratou e aos meus colegas de estágio como professores, transmitindo também isso aos alunos, funcionários e outros professores da escola.

### **3.3.3. Estudo de Turma**

A turma de 11<sup>o</sup> ano, do curso de Ciências e Tecnologias, pertence à ESFHP e é composta por 32 alunos, sendo que apenas 26 estão inscritos na disciplina de Educação Física. Os restantes como são alunos repetentes que solicitaram equivalência à disciplina e que já não necessitam de voltar a repeti-la. Destes 26 alunos, 13 são do sexo masculino e 13 são do sexo feminino, com idades entre os 15 e 18 anos.

Em relação ao local onde residem varia bastante, porque a grande maior parte vive nos arredores da Covilhã. Sendo mais concreto, apenas 7 alunos residem na Covilhã.

A turma já era composta por estes alunos no ano anterior, não tendo entrado nem saído ninguém ao longo deste ano letivo. Dos alunos que tinham EF, 6 já tinham reprovado em anos anteriores, sendo que um deles apresentava duas retenções. Esse mesmo aluno, era o único na turma que estava ao abrigo do decreto lei 54. Os problemas eram de hiperatividade e dificuldade em concentração, mas como já tinha referido num tópico anterior isso nunca afetou o seu rendimento nas aulas de EF e, apesar de existir alguma falta de concentração da parte dele, era um aluno razoavelmente bom a nível motor e realizava as aulas de forma igual aos colegas.

A nível desportivo, os alunos desta turma eram bastante ativos nesse aspeto, sendo que 1/2 praticava uma modalidade desportiva fora do contexto escolar, entre as quais futebol, basquetebol, crossfit, ginástica, ténis e futsal. Isto fazia com que estivessem mais predispostos para as aulas de EF, e apesar dos alunos que não realizavam

exercício fora do contexto escolar, empenhavam-se de igual forma e em geral toda a turma era considerada de um nível muito bom no desempenho motor.

Segundo uma ficha biográfica que os alunos preencheram, as disciplinas favoritas variavam entre Físico-química, Matemática e Educação Física e as que sentiam maiores dificuldades era especialmente Biologia.

A turma de 9º ano, de CEF Tipo II do curso de Operador de Informática, pertence também à ESFHP e era composta por 14 alunos, 2 de sexo feminino e 12 do sexo masculino, com idades entre os 15 e 17 anos. No 2º período entrou mais um aluno para a turma, passando assim para 15 alunos. Este curso é de 2 anos, e sendo este o 2º ano os alunos já se conheciam todos uns aos outros. No que diz respeito ao seu local de residência, 8 viviam na cidade da Covilhã e os restantes nos seus arredores.

Como já referi anteriormente, alguns destes alunos tinham alguns problemas de mau comportamento, falta de motivação perante a escola e não tinham objetivos de continuar formação académica para lá do ensino secundário e alguns pretendiam sair da escola após realizarem os 18 anos. A grande maioria já reprovou em anos anteriores, e optaram pelo CEF de forma a realizarem o 7º, 8º e 9º em apenas 2 anos.

Em oposto à outra turma, esta a nível desportivo era pouco ativa. Apenas 1 dos alunos praticava desporto, neste caso voleibol no desporto escolar. Os restantes alunos apenas praticavam desporto nas aulas de Educação Física.

Apesar de aparentar ser uma turma complicada para lecionar aulas, na disciplina de EF não existiram muitas razões de queixa porque os alunos com o decorrer do ano letivo e depois de existir uma maior relação entre os professores estagiários e alunos, demonstraram empenho e motivação para as aulas.

### **3.3.4. Reflexão Global sobre a Área III**

Refletindo sobre este tópico da relação com a comunidade, é de referir que acho importante que dentro deste estágio esteja inserido a parte de acompanhar uma direção de turma. É benéfico aprender o seu funcionamento para que no futuro o consiga realizar de forma autónoma.

Ser diretor de turma, é algo que exige esforço e dedicação por parte do professor porque na maior parte dos casos têm bastantes problemas para resolver, e foi essencial

dialogar também com os meus colegas de estágio sobre as suas direções de turma para conseguirmos fazer algumas comparações.

No meu caso, como já tinha referido, não tive um trabalho muito ativo e isso deveu-se ao facto da turma em si ser muito disciplinada e raramente existia algum problema. Em contrapartida nas direções de turma dos meus colegas foi diferente, porque as turmas tinham problemas de faltas presenciais e disciplinares, o que levava a outro tipo de intervenção.

Foi interessante perceber como os professores lidam com esse trabalho da direção de turma, porque a meu ver é necessário um estilo de liderança e ser forte psicologicamente para que no meio de tantos problemas isso não afete a sua saúde mental. No que diz respeito à turma escolhida para a lecionação das aulas, penso que não poderia ser melhor. Era uma turma bastante homogénea, com ligação ao desporto e sempre predispostos para todas as atividades que lhes eram propostas. Aliando a isso o facto de serem pessoas bastante responsáveis, educadas e empenhadas no contexto escolar. A integração na escola foi bastante positiva, tal como a relação com funcionários, professores, alunos, professor orientador. Sendo a escola que escolhi em 1º lugar para realizar este estágio, fiquei feliz por se ter concretizado no início e triste por ter acabado esta experiência. Apenas tenho aspetos positivos a retirar da forma como todos os intervenientes me integraram no meio, tal como aos meus colegas de estágio.

## 4. Reflexão Final

Concluo o estágio pedagógico com a sensação de uma experiência extremamente positiva e que excedeu, sobremaneira, as expectativas iniciais em relação a este processo. Foi um desafio completamente diferente de todos os que já tinha enfrentado ao longo deste trajeto académico e fico feliz por ter conseguido alcançar os objetivos pessoais e os do núcleo de estágio.

A adaptação à escola foi relativamente fácil, por lá ter passado como aluno, e acho que isso me ajudou também na intervenção com as turmas. Ter ainda fresco na memória o que é estar do outro lado, naquele ambiente, fez com que soubesse arranjar estratégias para o controlo das turmas e proporcionar uma boa relação entre professor e alunos. Houve, naturalmente, altos e baixos ao longo deste estágio, mas acredito que foram mais os momentos positivos do que negativos e isso influenciou para que em geral tudo tenha sido realizado da melhor forma. Para além da evolução dos alunos, existiu também um grande crescimento da minha parte enquanto pessoa, cidadão e professor de educação física.

No que diz respeito à intervenção, foi importante a lecionação das aulas a duas turmas distintas onde tive a oportunidade de contactar com realidades diferentes e desta forma desenvolver estratégias de trabalho para cada uma delas. Foi benéfico este acompanhamento para desenvolver e aumentar as minhas capacidades de professor a vários níveis. O planejar, a forma como conduzir o ensino e a avaliação são pontos fundamentais no ensino e com o finalizar deste estágio sinto que estou mais preparado para encarar os desafios que possam acontecer ao longo da profissão.

Na participação na escola, o acompanhamento da equipa de natação do desporto escolar permitiu uma evolução bastante enriquecedora, tendo a oportunidade de realizar ações de intervenção em alunos de vários níveis. Alguns deles a terem os primeiros contactos com a modalidades, outros a aperfeiçoar as técnicas e alunos mais evoluídos a consolidar técnicas e a melhorar tempos. As atividades realizadas na escola foram também de extrema importância, onde eu e os meus colegas pudemos fazer parte da realização de torneios e integrar atividades anuais ligadas ao desporto como o cortamato.

Na relação com a comunidade, pude aprender o trabalho de um diretor de turma, algo que acho positivo fazer parte do currículo deste estágio pedagógico de forma a

percebermos o funcionamento deste cargo e o todo o trabalho que o envolve. No meu caso, como já referi, não foi muito proveitoso devido à turma que foi acompanhada, no entanto devido aos meus colegas de estágio consegui perceber a dificuldade de ser diretor de uma turma que exige mais esforço devido a vários fatores dos alunos.

A integração com o meio foi bastante facilitada, todos os professores e funcionários nos acolheram da melhor forma possível e é uma escola com um bom ambiente onde qualquer professor deseja trabalhar.

Por fim, de referir que este ano foi dos melhores e mais importantes, tendo conseguido uma aprendizagem que irá ser fulcral para o futuro. Toda esta experiência tornou-me um melhor professor e estar mais preparado e ser eficaz na intervenção com os diferentes alunos. Depois disto vou conseguir realizar um melhor planeamento, arranjar estratégias para que exista um bom ensino-aprendizagem e realizar uma melhor avaliação das capacidades de cada aluno. Para além disso, este estágio fez com que realizasse algo inédito, o ensino à distância. Sendo o 3<sup>a</sup> período, na sua totalidade, lecionado à distância, revelou-se um desafio para mim alterar o planeamento inicial e conseguir transmitir aos alunos a melhor aprendizagem possível.

## 5. Referências Bibliográficas

Assis, A. R. M. (2015). *Relatório final de estágio realizado na Escola Secundária de Mem Martins* (Doctoral dissertation).

Bento, J. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte, 2ª Edição, Lisboa

Bento, J. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física* (3ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.

Bossle, F. (2002). *Planeamento de Ensino dos Professores de Educação Física do 2º e 3º Ciclos da Rede Municipal de Porto Alegre: um Estudo do Tipo Etnográfico em Quatro Escolas desta Rede de Ensino*. Porto Alegre: Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Mendes, R., Clemente, F., Rocha, R., & Damásio, A. S. (2012). Observação como instrumento no processo de avaliação em Educação Física. *Exedra: Revista Científica*, (6), 57-70.

George, T. R., & Feltz, D. L. (1995). Motivation in sport from a collective efficacy perspective. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 98-98.

Gil, H. (2014). Com Trabalho e Dedicção, a Educação Física faz bem ao coração! Retirado de: <https://educacao-fisica-esfhp.webnode.pt/>

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). Programa de Educação Física 10º, 11º e 12º anos—Cursos Gerais e Cursos Tecnológicos. Lisboa: Direcção-Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular do Ministério da Educação.

Leal, A. R. D. S. (2015). *Relatório final de estágio pedagógico: relatório final de estágio realizado na Escola EB 2, 3 Gaspar Correia* (Doctoral dissertation).

Lopes, H., Vicente, A., Simões, J., Vieira, M., & Fernando, C. (2016). O Processo Pedagógico nos Desportos de Combate. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 2(3), 48-52

Matos, Z. (2006). Contributos para a compreensão da pedagogia do desporto. *Pedagogia do desporto. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan*, 154-184.

Matos, M. (2010). *Diferenciação Curricular: uma abordagem às práticas de intervenção educativa no 2º ciclo do ensino básico*. (Tese de Doutoramento não publicada): Faculdade de Motricidade Humana -Universidade de Lisboa.

Mendes, R., Clemente, F., Rocha, R., & Damásio, A. S. (2012). Observação como instrumento no processo de avaliação em Educação Física. *Exedra: Revista Científica*, (6), 57-70.

Pacheco, A. R., Cunha, M., & Batista, P. (2018). O Papel do Diretor de Turma na dinâmica relacional entre a escola e a família. *Currículo, Avaliação, Formação e Tecnologias educativas (CAFTe): contributos teóricos e práticos*.

Rodrigues, G. D. S. (2011). *O papel do director de turma na autonomia: estudo de caso numa escola secundária* (Doctoral dissertation).

# **Capítulo 2 – Investigação e Inovação Pedagógica**

## **A motivação dos alunos associada à prática de modalidades individuais e coletivas nas aulas de Educação Física**

### **1. Introdução**

A Educação Física (EF) está indubitavelmente ligada à atividade física, sendo esta designada por qualquer forma de exercício físico que envolva o corpo em movimento. (Harcourt, 2012). É uma disciplina que procura desenvolver os alunos nos aspetos motor, cognitivo e social e é importante no sentido de melhorar a saúde, o bem-estar físico e mental, tendo ainda um efeito bastante positivo na vida escolar dos alunos a nível académico e cognitivo podendo trazer benefícios para outras disciplinas. (Cooper & Mulvey, 2012)

A assumida importância desta disciplina também se reflete no facto de ser a única oportunidade que muitas crianças/jovens têm para a prática de atividade física, e aprendizagem de novas habilidades motoras e modalidades que nunca tenham praticado (McKenzie, 2007). Para que os alunos exerçam as atividades propostas nas aulas, é imperativo que se sintam motivados, porque conseqüentemente a motivação leva a uma melhor compreensão da aprendizagem e desempenho das habilidades motoras. (Maggil, 1984). De facto, o estudo da motivação favorece o exame das razões que levam os alunos a realizar determinadas tarefas com maior ou menor dedicação (Pereira, 2006).

Segundo Tresca, (2000) a motivação é a compulsão das razões pelas quais se escolhe fazer algo, executar tarefas com maior empenho do que outras e/ou insistir em alguma atividade por um longo período de tempo. É a motivação que leva um determinado aluno a ter vontade de aprender, e isso poder ser influenciado pelo professor. (Freire, 1996). Para (Barreto,2003) o elogio de um professor pode ser um impulsionador na motivação do aluno para a prática de determinado exercício, existindo assim um progresso na sua aprendizagem.

Aliando estas duas vertentes da educação física com a motivação surgem também os motivos, e segundo Samulski (2002), os motivos do envolvimento dos alunos nos desportos variam com base em alguns fatores, entre os quais a alegria; o aperfeiçoar aptidões; aprender novas habilidades; praticar com os amigos; adquirir forma física; sentir prazer naquele desporto. Deste modo, é fundamental perceber o porquê dos alunos se sentirem motivados para uma determinada atividade, e esse conhecimento sobre os elementos motivadores ajuda no planeamento, de forma a direcionar-se ao interesse do aluno. (Berleze; Vieira; Krebs, 2002)

Tendo em conta a Teoria da Motivação, e segundo Wintersten (1992) existe sempre um ou mais motivos que podem levar a pessoa a realizar e a manter essa ação na direção de um determinado objetivo para conseqüentemente finalizá-lo. “A motivação é um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, e então pode dizer-se que mover-se em direção a um objetivo é estar motivado”. Comparando com este caso de estudo, os alunos sentem mais prazer e vontade de realizar um determinado desporto, quer seja ele individual ou coletivo.

Para além dos motivos apresentados por Samulski (2000), também Woolfolk (2000) refere, que podem existir várias explicações que podem relacionar-se a essas manifestações que agitam o comportamento das pessoas no que diz respeito à motivação, tais como: impulsos, necessidades, crenças, valores, medos, objetivos, pressão social, autoconfiança, interesses, curiosidades, incentivos, expectativas, que variam de pessoa para pessoa, tendo em conta as características de cada uma delas. É importante perceber que o grau da motivação pode interferir com as escolhas dos alunos e isso relaciona-se com o facto de os alunos com um maior nível de motivação conseguirem alcançar melhores resultados, e por consequência tenderem a atingir maiores níveis de satisfação em relação aos alunos com uma motivação mais baixa para a prática de qualquer desporto.

Segundo o programa nacional de educação física, nas aulas devem ser abordadas modalidades individuais e coletivas de forma a promover aprendizagem de conhecimentos e habilidades motoras nos diversos desportos, sendo que cada ano de escolaridade deve praticar os desportos que estão definidos no PNEF.

Tendo em conta a problemática do estudo, parece importante estudar aprofundadamente a motivação dos alunos em função da tipologia de desporto (individual ou coletivo) lecionado durante as aulas de EF e a este respeito, alguns estudos foram anteriormente realizados, Silva (2007), Fonseca (2008), Schwabb (2014), Almeida, P. (2007). Num desses estudos, Silva (2007) refere que a preferência

de uma determinada modalidade pela qual sentem uma maior motivação não é aleatória e não se relaciona apenas com os interesses, mas também com as necessidades de autorrealização, no entanto Fonseca (2008) refere que por trás dessa escolha existe algo consciente ou inconscientemente que direciona essa opção. Este estudo refere também, que alguns fatores de motivação ou desmotivação são os conteúdos abordados nas aulas, principalmente a escolha das modalidades que são praticadas. A este respeito, Schwabb (2014) refere que os alunos que já praticam modalidades fora do contexto escolar, acabam por praticá-lo com maior motivação nas aulas de EF, até porque na maior parte das vezes são melhores que os colegas. Um dos fatores para a motivação ou falta dela em algumas modalidades, é o facto da repetição das mesmas ao longo dos anos desde o ensino básico até final de ensino secundário, não oferecendo hipóteses de os alunos praticarem outras modalidades pela qual poderão sentir mais motivação. (Almeida, C. 2007)

Assim, e tendo em conta o supracitado, parece importante continuar a investigar as motivações dos alunos em relação à preferência entre desportos coletivos e individuais, em contexto escolar. Deste modo, o principal objetivo deste trabalho foi investigar as motivações dos alunos para a prática de desportos coletivos/individuais durante a aula de EF. Para além disso, pretendeu-se comparar o nível motivacional por género (masculino e feminino) e por curso (regular e profissional), bem como comparar os níveis motivacionais com base nos motivos pelo quais desenvolveram as suas preferências.

## **2. Metodologia**

### ***2.1. Participantes***

A amostra foi constituída por duas turmas de uma escola portuguesa, pertencentes ao 10º ano de escolaridade, do curso profissional de desporto e ao 11º ano de escolaridade sendo do ensino regular. A turma de 10º ano era composta por 25 alunos ( $15,4 \pm 0,632$ ), 23 do sexo masculino e 2 do sexo feminino. A turma de 11º ano era composta por 26 alunos ( $16,077 \pm 0,615$ ), 13 do sexo masculino e 13 do sexo feminino. No total a amostra foi composta por 36 alunos do sexo masculino e 15 do sexo feminino idade:  $15,67 \pm 1,0$ .

### ***2.2. Procedimentos***

A componente teórica deste trabalho teve por base uma revisão da literatura, através de uma pesquisa bibliográfica e documental, com o intuito de selecionar a informação mais adequada à problemática selecionada. O instrumento utilizado neste projeto de investigação foi um questionário criado e validado por Kobal (1996), tendo sido adaptado consoante o tema escolhido.

O questionário era composto por 4 perguntas de escolha múltipla, 1 pergunta de resposta aberta, e 2 perguntas em que cada afirmação é respondida através de uma escala de três opções, 'Concordo', 'Estou em dúvida' e 'Discordo'. Nestas duas perguntas, cada aluno só respondia a uma delas dependendo da resposta à pergunta 'Nas aulas de Educação Física sinto-me mais motivado quando?'. Se a resposta do aluno for 'São abordados desportos coletivos.' deveria responder apenas à questão 3, no entanto se a resposta for 'São abordados desportos individuais.' Deveria responder apenas à questão 4.

Antes da aplicação do questionário, os alunos foram informados que só poderiam responder às questões com uma única resposta, e que deveriam responder de acordo com o que faziam nas suas aulas de EF e o que gostariam de fazer. A resposta a este questionário foi realizada no final de uma aula, com a devida autorização da escola e do professor orientador.

### ***2.3. Análise e Tratamento de Dados***

Foram analisadas as frequências absolutas e relativas das respostas dos alunos em cada uma das questões do inquérito aplicado. De forma a realizar a análise e tratamento de dados foi utilizado o programa SPSS 26.0 Windows.

Os resultados dos inquéritos foram agrupados e tratados de forma a conseguir analisar as respostas dos inquiridos.

Foi utilizado o Teste Exato de Fisher de forma a comparar 2 grupos de amostras independentes e o V de Cramer para medir a associação entre variáveis, nomeadamente na questão 4 do questionário, utilizando cada item do questionário como variável dependente e o 'Ensino' e 'Género' como variáveis independentes. Devido às características da amostra foi utilizado um p de significância de 0,01. A fim de quantificar o grau de associação entre as variáveis calculou-se o coeficiente de associação V de Cramer. O grau de associação foi classificado com base no seguinte critério (Cohen, 1988):  $0 < V < 0.1$ : associação muito fraca;  $0.1 \leq V < 0.3$ : associação fraca;  $0.3 \leq V < 0.5$ : associação moderada;  $V \geq 0.5$ : associação forte.

### 3. Resultados

Com base na observação da tabela 2 podemos observar os resultados da pergunta ‘Nas aulas de Educação Física sinto-me mais motivado quando?’, sendo que no total 48 alunos responderam ‘quando são abordados desportos coletivos’ e apenas 3 alunos ‘quando são abordados desportos individuais’.

**Tabela 11 - Valores de frequências relativas e absolutas das respostas sobre a motivação dos alunos na EF quando são abordados desportos coletivos e individuais dos diferentes tipos de ensino e género que constituíram a amostra do estudo.**

	Ensino		Género	
	Regular	Profissional	Masculino	Feminino
São abordados desportos coletivos	24 (47,1%)	24 (47,1%)	34 (66,7%)	14 (27,5%)
São abordados desportos individuais	2 (3,9%)	1 (1,9%)	2 (3,9%)	1 (1,9%)
Total	26 (51%)	25 (49%)	36 (70,6%)	15 (29,4%)

A tabela 3 mostra que no total dos inquiridos 17 alunos não praticam qualquer modalidade, 26 praticam uma modalidade coletiva e 8 praticam uma modalidade individual.

**Tabela 12 - Valores de frequências relativas e absolutas das respostas sobre se os alunos praticam ou não desporto dentro ou fora do contexto escolar.**

	Ensino		Género	
	Regular	Profissional	Masculino	Feminino
Não.	12 (70,9%)	5 (29,4%)	9 (52,9%)	8 (47,1%)
Sim, pratico um desporto coletivo.	8 (30,8%)	18 (69,2%)	21 (80,8%)	5 (19,2%)
Sim, pratico um desporto individual.	7 (87,5%)	1 (12,5%)	6 (75%)	2 (25%)

Relacionando os alunos que praticam modalidades dentro ou fora do contexto escolar, com as modalidades que se sentiam mais motivados para praticar na Educação Física podem observar-se os seguintes resultados na tabela 4: 17 alunos não praticam

qualquer modalidade e têm maior motivação para a prática de modalidades coletivas na EF, 26 alunos que praticam uma modalidade coletiva sentiam-se mais motivados para a prática de modalidades coletivas na EF e 5 dos alunos que praticavam uma modalidade individual, tem mais motivação quando aborda desportos coletivos na EF, e apenas 3 deles quando são abordados desportos individuais.

**Tabela 13 - Valores sobre a relação entre os alunos que praticam modalidades dentro ou fora do contexto escolar com o desporto em que se sentem mais motivados nas aulas de EF.**

		São abordados desportos coletivos.	São abordados desportos individuais.
Pratica modalidades dentro ou fora do contexto escolar?	Não.	17	0
	Sim, desporto coletivo.	26	0
	Sim, desporto individual.	5	3
Total		48	3

Relativamente à questão 3 ‘Na educação física sinto-me mais motivado para a prática de modalidades individuais porque’, esta tabela demonstra o número de respostas a cada uma das opções. Sendo que na alínea c), d) e f) os alunos partilham a mesma opinião. Na alínea c) todos os alunos concordam com o facto de praticarem um desporto individual fora do contexto escolar, ser um motivo para se sentirem mais motivados a praticá-lo também na EF. Na alínea d) concordam com o facto de obterem uma melhor aprendizagem, e na alínea f) todos os alunos discordam no motivo de se sentirem melhor que os colegas.

**Tabela 14 - Valores de frequências relativas e absolutas das respostas sobre os motivos para o qual os alunos se sentem mais motivados para a prática de desportos individuais.**

	Concordo	Estou em dúvida	Discordo
a) Gosto de depender apenas de mim	2 (66,7%)	1 (33,4%)	0 (0%)
b) Tem uma influência positiva nas minhas notas.	2 (66,7%)	1 (33,4%)	0 (0%)
c) Pratico ou pratiquei desportos individuais fora do contexto escolar.	3 (100%)	0 (0%)	0 (0%)
d) Obtenho uma melhor aprendizagem.	3 (100%)	0 (0%)	0 (0%)
e) Sinto-me mais saudável.	1 (33,4%)	2 (66,7%)	0 (0%)
f) Sinto que sou melhor que os meus colegas	0 (0%)	0 (0%)	3 (100%)

Com base nos resultados expostos na tabela 6, relativa à questão 4, 'Na educação física sinto-me mais motivado para a prática de modalidades coletivas porque' constata-se que a resposta em que existe um maior número de alunos a responder 'Concordo' é 'Gosto de praticar desportos em que se jogue em equipa' e a resposta que mais alunos responderam 'Discordo' é 'Sinto que sou melhor que os meus colegas'.

**Tabela 15 - Valores de frequências relativas e absolutas das respostas sobre os motivos para o qual os alunos se sentem mais motivados para a prática de desportos coletivos.**

	Concordo	Estou em dúvida	Discordo
--	----------	-----------------	----------

a) Gosto de praticar desportos em que se jogue em equipa	43 (89,9%)	3 (6,3%)	2 (4,2%)
b) Tem uma influência positiva nas minhas notas.	23 (47,9%)	17 (35,4%)	8 (16,7%)
c) Pratico ou pratiquei desportos coletivos fora do contexto escolar.	38 (79,2%)	7 (14,6%)	2 (4,2%)
d) Obtenho uma melhor aprendizagem.	21 (43,8%)	17 (35,4%)	10 (28,8%)
e) Sinto-me mais saudável.	30 (62,5%)	13 (27,1%)	5 (10,4%)
f) Sinto que sou melhor que os meus colegas	10 (20,8%)	10 (20,8%)	28 (58,3%)

A seguinte tabela demonstra quais as modalidades em que os alunos se sentem mais motivados para praticar na EF, segundo as suas respostas no questionário. Pode observar-se que o futebol é o desporto que os alunos têm mais motivação de praticar na EF com 17 respostas, todas elas do sexo masculino. E a ginástica é o desporto com menos respostas, apenas 1 do sexo feminino.

**Tabela 16 - Valores de frequências absolutas das respostas sobre os desportos que os alunos se sentem mais motivados de praticar nas aulas de EF.**

	Sexo Feminino	Sexo Masculino
Futebol	0	17
Futsal	1	3
Voleibol	8	2
Basquetebol	5	10
Ténis	0	2
Ginástica	1	0

Não sendo possível uma comparação entre 'sexo' e 'ensino' relativamente à questão 3, pelo facto de a amostra ser de 3 alunos, apenas foi possível realizar essa comparação na

questão 4. Sendo assim, analisando as respostas da tabela 8 pode verificar-se que existem diferenças estatisticamente significativas entre os dois sexos onde o p value é 0,255. O sexo feminino discorda mais, enquanto que o sexo masculino distribui as respostas entre o ‘Concordo’ e ‘Estou em dúvida’. Na comparação entre o Ensino, verifica-se diferença estatisticamente significativa na alínea d) onde o p value é 0,435, sendo que a turma de Ensino profissional concorda mais, enquanto que o Ensino regular distribui as suas respostas entre o ‘Discordo’ e ‘Estou em dúvida’.

**Tabela 17 - Valores do Teste Exato de Fisher e V de Cramer na relação entre género e ensino na questão ‘Na educação física sinto-me mais motivado para a prática de desportos coletivos porque?’**

	Género		Ensino	
	Fisher p-value Exact	V de Cramer	Fisher p-value Exact	V de Cramer
a) Gosto de praticar desportos em que se jogue em equipa	0,585	0,184	0,505	0,211
b) Tem uma influência positiva nas minhas notas.	1,000	0,114	0,320	0,303
c) Pratico ou pratiquei desportos coletivos fora do contexto escolar.	0,256	0,256	0,003	0,466
d) Obtenho uma melhor aprendizagem.	0,161	0,294	0,435	0,257
e) Sinto-me mais saudável.	0,577	0,207	1,000	0,087
f) Sinto que sou melhor que os meus colegas	0,255	0,397	0,120	0,336

Na tabela 9 podemos observar que o género feminino discorda mais no que diz respeito ao motivo ‘Sinto que sou melhor que os meus colegas’ com 14 respostas em ‘Discordo’ e apenas 1 resposta em ‘Concordo’. A tabela 10 demonstra que os alunos de ensino profissional concordam mais com o motivo de ‘Pratico ou pratiquei desportos coletivos fora do contexto escolar’, com 20 respostas em ‘Concordo’, 2 em ‘Discordo’ e 4 em ‘Estou em Dúvida’.

**Tabela 18 - Valores de frequências relativas e absolutas das respostas sobre o item 'Sinto que sou melhor que os meus colegas' da questão 4 do questionário.**

		Género		Total
		Feminino	Masculino	
Sinto que sou melhor que os meus colegas.	Concordo	1	12	13
	Discordo	14	14	28
	Estou em dúvida	0	10	10

**Tabela 19 - Valores de frequências relativas e absolutas das respostas sobre o item ‘Pratico ou pratiquei desportos coletivos fora do contexto escolar’ da questão 4 do questionário.**

		Ensino		Total
		Profissional	Regular	
Pratico ou pratiquei desportos coletivos fora do contexto escolar	Concordo	20	3	23
	Discordo	2	8	10
	Estou em dúvida	4	13	17

## 4. Discussão

O objetivo principal deste estudo foi analisar se os alunos sentiam maior motivação para a prática de desportos individuais ou coletivos nas aulas de educação física, e as suas razões para essas motivações. Em geral, e de acordo com os resultados expostos, pode constatar-se que perante esta amostra existiu um maior número de alunos que afirmou que se sentia mais motivado para a prática de desportos coletivos (48 alunos) do que desportos individuais (3 alunos), sendo a principal razão, o facto de gostarem de praticar desportos em que se jogue em equipa. No que diz respeito ao género, verificou-se que apenas 2 alunos do sexo masculino e 1 do sexo feminino preferiam desportos individuais e em relação ao curso verificou-se que 2 alunos do ensino regular e 1 aluno do ensino profissional sentiam-se mais motivados para a prática de desportos individuais.

Com base na análise da Tabela 2 observou-se que apenas 3 alunos tinham mais motivação para praticar desportos individuais na EF, enquanto que os restantes 48 alunos tinham uma maior motivação para a prática de desportos coletivos. Estes resultados, vão de encontro ao que foi anteriormente descrito por Luke e Sinclair (1991) e Gonçalves (2017) onde foi referido que alunos do sexo masculino e feminino tinham uma opinião mais favorável à prática de desportos coletivos. Com base em um estudo realizado por Pacheco (2008) verificou-se que a preferência dos alunos, mas também dos professores recaía nos desportos coletivos, isto porque a grande maioria dos alunos se sentia mais motivado para a prática do futebol que se caracteriza como o desporto mais praticado na EF. Estes resultados, podem dever-se ao facto de os desportos coletivos serem de maior socialização o que pode justificar as respostas dadas nas tabelas 5 e 6, os alunos gostam de desportos em que se jogue em equipa. De facto, segundo Vieira, Priore e Fisberg (2002) a socialização é um dos principais estímulos para a prática de atividades físicas entre os jovens. Outra potencial razão para os alunos se sentirem mais motivados para a prática de desportos coletivos, é o facto de o futebol ser um desporto coletivo, e como desporto rei em Portugal uma grande maioria de alunos em todas as escolas sente maior motivação para a prática desse desporto.

A análise aos dados da tabela 3, indica que existiam mais alunos do ensino regular a não praticar qualquer modalidade dentro ou fora do contexto escolar e mais alunos do sexo masculino a praticar desporto, neste caso com uma maior percentagem nos desportos coletivos. Um estudo realizado por Serrano, J. , França, P , e Grosso, F.

(2000) contém semelhanças com estes dados onde se verificou que crianças do sexo masculino praticavam mais desporto, especificamente desportos coletivos e particularmente futebol. Uma possível justificação para que existam mais alunos do ensino profissional a praticar uma modalidade dentro ou fora do contexto escolar pode estar relacionado com o facto de a turma inquirida ser do curso de Desporto. relativamente ao facto de existirem mais alunos do sexo masculino a praticarem desportos e maioritariamente coletivos, tal poderá dever-se ao facto de existir uma maior oferta dentro e fora da escola para a prática de desportos coletivos e também ao maior interesse do sexo masculino pela prática desses mesmo desportos.

Através das respostas descritas na tabela 4 é perceptível que para além dos alunos que já praticavam um desporto coletivo fora do meio escolar, também os alunos que não praticavam qualquer desporto preferiam os desportos coletivos nas aulas. Para além disso, dos 8 alunos que praticavam um desporto individual, existiam 5 deles que na escola sentiam mais motivação para a prática dos desportos coletivos. Neste caso os resultados obtidos parecem ser um contrassenso, e não seguir o padrão de outras escolhas. Porque se por um lado a totalidade de os alunos que praticava desportos coletivos fora do contexto escolar também preferia praticá-los na EF, no caso dos alunos que preferiam os desportos individuais, existiam mais de 50% a preferir desportos coletivos nas aulas de EF.

Em relação aos resultados encontrados para a questão ‘Na educação física sinto-me mais motivado para a prática de desportos individuais porque’, é de realçar que os 3 inquiridos estavam de acordo no item da alínea c), d) e f). No que se refere aos alunos que tinham maior motivação para a prática de desportos coletivos, isto pode dever-se essencialmente ao facto das respostas dadas na alínea a) que diz ‘Gosto de praticar desportos em que se joga em equipa’ que obteve 89,9% de respostas em ‘Concordo’. Estes dados, vão ao encontro de um estudo semelhante realizado por (Matos, M. & Cruz, J. 1997) em que o motivo para a prática de desportos se devia a ‘Gosto de trabalhar em equipa’ com 80,5% e ‘Gosto de espírito de equipa’ com 87,6%. Em adição, Zander (1997) referiu que os alunos sentiam maior motivação quando praticavam desportos coletivos, porque existia maior socialização e trabalho de equipa.

Os dados apresentados na tabela 7, em resposta à questão “Qual o desporto que tens mais motivação de praticar na EF?” demonstram que o futebol, o voleibol e o basquetebol foram as modalidades com maior número de respostas, sendo o voleibol a modalidade mais escolhida pelo sexo feminino e o futebol pelo sexo masculino. Estes

resultados vão de encontro ao que foi anteriormente relatado num estudo anterior (Brandão, D. 2002). Segundo Oliveira, M. (2011) os alunos preferem estes determinados desportos, porque normalmente são sempre estes que são abordados ao longo dos anos na EF.

Com base na análise da tabela 8 e derivado ao facto de existir uma associação forte,  $p \geq 0.5$  observa-se que o no item ‘Sinto que sou melhor que os meus colegas’ existe uma diferença estatisticamente significativa em relação á variável género, onde o feminino discorda mais. Através Destes resultados, pode inferir-se que as raparigas não consideram este item como uma das razões pela qual se sentiam mais motivadas para os desportos coletivos. Para além disso, pode também considerar-se tal como no estudo de Ferraz (2002) que os rapazes eram superiores nas aulas de EF.

Em relação aos resultados apresentados na tabela 10 observa-se que é na variável ‘Ensino’ onde existe uma diferença estatisticamente significativa no número de respostas ‘Concordo’, sobre o facto de os alunos de ensino profissional praticarem desportos coletivos fora do contexto escolar ser um motivo para se sentirem mais motivados para também praticarem desportos coletivos nas aulas de EF. Tal como foi referido anteriormente, uma das hipóteses para este resultado pode dever-se ao facto de os alunos do ensino profissional estarem inseridos num curso de Desporto e assim sendo têm uma maior proximidade e gosto pela prática desportiva.

## **5. Conclusão**

Este estudo visou perceber se os alunos de educação física tinham maior motivação para a prática de desportos coletivos e individuais durante as aulas. Para inferir sobre o exposto, foi aplicado um questionário a um total de 51 alunos. Constatou-se, com base nos resultados, que existiu uma grande disparidade na percentagem de alunos que sentia maior motivação para a prática de desportos coletivos, essencialmente pelo facto de gostarem de praticar desportos jogados em equipa e, conseqüentemente, por praticarem esses desportos fora do contexto escolar, além de que existe um aparente predomínio na lecionação dos desportos coletivos nas aulas de EF.

Este estudo teve algumas limitações, que impediram uma maior abrangência nos resultados e análise do estudo. Uma das principais limitações foi o facto da pequena amostra (51 alunos) e dentro dela existirem um maior número de rapazes em relação a raparigas, sendo que seria preferível existir um número igual ou próximo de alunos do sexo feminino e masculino para uma análise equitativa entre géneros.

## 6. Referências Bibliográficas

Alves, H. X. M. (2015). *A percepção dos alunos sobre a Educação Física à entrada do ensino secundário: um estudo comparativo entre o ensino regular e profissional* (Doctoral dissertation).

de Almeida, P. C., & Cauduro, M. T. (2007). O desinteresse pela Educação Física no ensino médio. *Lecturas: Educación física y deportes*, (106), 59.

Barroso, M., Araújo, A. G. S., Keulen, G. E. V., Braga, R. K., & Krebs, R. J. (2007). Motivos de prática de esportes coletivos universitários em Santa Catarina. *Fórum Internacional de Esportes, Anais*, 6, 11-1.

Brandão, D. (2002). *Expectativas e Importância Atribuída à Disciplina de Educação Física Estudo comparativo por género nos alunos do 12.º Ano de Escolaridade das Escolas Secundárias do Concelho de V. N. de Gaia*. (Dissertação de mestrado, Universidade do Porto, Portugal). Disponível a partir de <http://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/9840>.

Berleze, A., Vieira, L. F., & Krebs, R. J. (2002). Motivos que levam crianças à prática de atividades motoras na escola. *Journal of Physical Education*, 13(1), 99-107.

Cooper, B. S., & Mulvey, J. D. (2012). *Intersections of children's health, education, and welfare*. Palgrave Macmillan.

Costa, L. (2008). *Motivação para a Participação e Abandono Desportivo de Jovens em Idade Escolar*. (Dissertação de mestrado, Universidade do Porto, Portugal). Disponível a partir de <https://cifi2d.fade.up.pt/files/luis-catita.pdf>

Duarte, M. (2015). *A Motivação nas Aulas de Modalidades Individuais - Ginástica e Atletismo*. (Relatório de estágio de mestrado, Universidade do Porto, Portugal).

Ferraz, M. (2002). *Questões de género na aula de Educação Física: Representações de alunas e de alunos do 9º ano da Escola Básica do 2º, 3º Ciclos de Santiago*. (Dissertação de mestrado, Universidade do Porto, Portugal) Disponível a partir de <http://hdl.handle.net/10216/9769>

Freire, P. (1996). *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa. Pedagogia da Autonomia*. São Paulo. Editora Paz e Terra – Coleção leitura.

Fonseca, V. (2008). *Desenvolvimento psicomotor e aprendizagem*. Porto Alegre, RS: Artmed.

George, T. R., & Feltz, D. L. (1995). Motivation in sport from a collective efficacy perspective. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 98-98.

Gonçalves, C. A. (2017). Estudo do pensamento dos alunos sobre o processo de formação em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (15-16), 99-112.

Bercovitch, F. B. (2012). Alexander H. Harcourt: Human Biogeography University of California Press, Berkeley, 2012, vii+ 319 pp., ISBN 978-0-5202-7211-8, \$60 (hardback). *International Journal of Primatology*, 33(6), 1506.

Interdonato, G. C., Miarka, B., de Oliveira, A. R., & Gorgatti, M. G. (2008). Fatores motivacionais de atletas para a prática esportiva. *Motriz. Journal of Physical Education. UNESP*, 63-66.

Junior, R. V., Barrios, F., Lago, L. M., Garcia, M., Machado, P. Q., & Pazetti, T. S. (2009). A motivação do profissional de educação física escolar: motivos de realização e influencias na atuação profissional. *Movimento e Percepção*, 10(15).

Kobal, C. (1996). *Motivação intrínseca e extrínseca nas aulas de educação física*. Dissertação de Mestrado em Educação Física. Campinas, UNICAMP.

Luke, D. & Sinclair, D. (1991). Gender differences in adolescents' attitudes toward school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 11, 31-46. doi: <https://doi.org/10.1123/jtpe.11.1.31>

Magill, R. A. (1984). *Aprendizagem motora: conceitos e aplicações*. Editora Blucher.

Marques, E. M. B. G., Bárbara, e. M. P., Lucas, J. M. R., & Videira, I. A. (2017). Atitudes dos estudantes do ensino secundário face à prática de atividade física. Um estudo na região centro do Portugal. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, (29), 171-182.

Matos, M. F., & Cruz, J. (1997). Motivação no desporto: Motivos para prática e razões para o abandono do desporto escolar. *Revista "Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 2(3), 459-489.

McKenzie, T. L. (2007). The preparation of physical educators: A public health perspective. *Quest*, 59(4), 345-357.

Moreira, C. H., Maciel, L. F. P., do Nascimento, R. K., & Folle, A. (2017). Motivação de estudantes nas aulas de educação física: um estudo de revisão. *Corpoconsciência*, 21(2), 67-79.

Pacheco, C. (2008). *A Educação Física no Ensino Secundário. Universidade dos Açores, Departamento de Ciências da Educação*. Ponta Delgada: Universidade dos Açores.

Lau, P. W., Cheung, M. W., & Ransdell, L. (2007). Sport identity and sport participation: A cultural comparison between collective and individualistic societies. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(1), 66-81.

Pereira, A. (2006). *Motivação nas aulas de educação física: uma abordagem no ensino médio*. Dissertação (Mestrado em Educação Física) –Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade São Judas Tadeu, São Paulo.

Samulski, M. (1992). *Psicologia do desporto: teoria e aplicação prática*. Belo Horizonte: Imprensa Universitária.

Schwaab, D. (2014). *Motivação intrínseca e extrínseca nas aulas de educação física. Trabalho monográfico apresentado como requisito final para aprovação na disciplina*. Trabalho de Conclusão de Curso II do Curso de Licenciatura em Educação Física do Programa UAB da Universidade de Brasília –Polo Primavera do Leste-MT.

Serrano, J., França, P., & Grosso, F. (2000). A influência da variável sexo nas actividades físicas das crianças do meio urbano. *Revista do Departamento de Educação Física e Artística*, 59-66.

Beggiato, C. L., & Silva, S. A. P. D. S. (2007). Educação Física Escolar no ciclo II do ensino fundamental: aspectos valorizados pelos alunos. *Motriz rev. educ. fís.(Impr.)*, 13(2, supl), S29-S35.

Sousa, M. (2005). *Estereótipos de género na aula de educação física: estudo do caso dos/as alunos/as do 12o ano de escolaridade de uma escola do distrito do Porto*. (Dissertação de mestrado, Universidade do Porto, Portugal) Disponível a partir de <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/14620/2/38334.pdf>

Tresca, R. P., & De Rose Jr, D. (2008). Estudo comparativo da motivação intrínseca em escolares praticantes e não praticantes de dança. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 8(1), 9-14.

Vieira, V. C. R., Priore, S. E., & Fisberg, M. (2002). A atividade física na adolescência. *Adolesc Latinoam*, 3(1), 0-0.

Winterstein, P. J. (1992). Motivation, physical education and sport. *Revista Paulista de Educação Física*, 6(1), 53-61. Woolfolk, E. (2000). *Psicologia da Educação*. Porto Alegre: Artes Médicas.


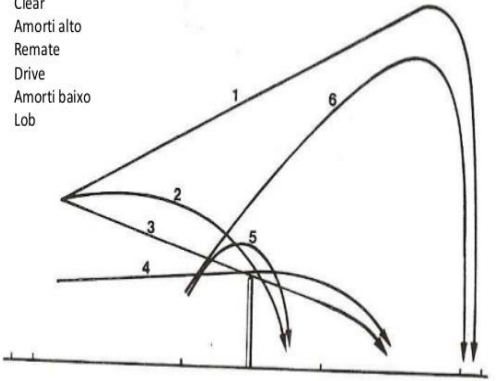
Zander, A. (1997). *Dinâmica de Grupo Pesquisa e Teoria*. São Paulo: Herde Editora.

# Anexos

## Anexo 1 – Plano de aula

P L A N O D E A U L A							
PROFESSOR	Miguel Silva	AULA N.º	67 e 68	LOCAL	Pavilhão Grande	ANO/TURMA	11ªA
DATA	04/02/2020	HORA	11h50	DURAÇÃO	90' (70 tempo útil)	N.º DE ALUNOS	26
UNIDADE DIDÁTICA	Badminton						
OBJETIVOS DA AULA	<p><b>Habilidades motoras:</b> Serviço curto, serviço longo, lob , clear, remate, drive e amorti.</p> <p><b>Conceitos Psico-Sociais:</b> Cooperar e respeitar os colegas e fomentar a solidariedade no grupo.</p> <p><b>Aptidão Física:</b> Força; resistência; velocidade, flexibilidade, reação.</p>						
MATERIAL	26 raquetas, 26 volantes						

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / ORGANIZAÇÃO	ASPECTOS A CONSIDERAR NA REALIZAÇÃO	⌚
P A R T E  I N I C I A L	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aquecimento</li> <li>Mobilização articular</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1- Os alunos realizam corrida lenta em meio campo, enquanto realizam alguns exercícios de mobilização articular.</li> <li>2- Dois alunos com uma bola de esponja têm o objetivo de acertar nos colegas. Caso isso aconteça esses alunos ficam nessa mesma posição e só poderão sair se um dos colegas passar por baixo das pernas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos realizam aquecimento, conforme as instruções dadas pelo professor.</li> <li>Aumento da temperatura corporal dos alunos, preparando-os para os exercícios seguintes</li> </ul>	15'

<p>Exercitar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lob</li> <li>• Serviço</li> <li>• Clear</li> <li>• Remate</li> <li>• Competitividade</li> </ul>	<p><b>Descrição:</b> Os alunos dividem-se em equipas de 2 e realizam jogos de 2x2, sendo que podem utilizar o clear, lob e remate. O pavilhão estará dividido em 5 campos que será desde a 1<sup>o</sup> divisão até à 5<sup>a</sup> divisão.</p> <p><b>Regras:</b> <b>1-</b> A equipa que vence o jogo sobe de divisão. <b>2-</b> A equipa que perde, desce de divisão. <b>3-</b> O mesmo aluno não pode bater no volante duas vezes seguidas. Exemplo: Aluno A bate volante para o campo adversário, quando o volante regressa tem que ser o jogador B a bater o volante.</p>	<p>Observar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se os alunos realizam os deslocamentos consoante a trajetória do volante.</li> <li>• Se os alunos realizam corretamente os gestos técnicos e se apropriam deles em seu benefício para conseguirem pontuar.</li> </ul>	<p>15'</p>
<p>Exercitar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lob</li> <li>• Clear</li> <li>• Remate</li> <li>• Amorti</li> <li>• Serviço</li> <li>• Drive</li> </ul>	<p><b>Descrição:</b> Os alunos estando em grupos de 2 a 2, frente a frente, cada um no seu campo que estará dividido por uma fita (fazendo de rede) vão realizar as seguintes sequências:</p> <p>Serviço longo-clear-clear(..)          Serviço curto- drive-drive(..)          Serviço longo-amorti-lob          Serviço longo-clear-amorti-lob          Serviço longo-clear-clear-remate</p> <div style="text-align: center;">  <p><b>Badminton</b>  <u>Ações técnico-táticas</u></p> </div> <p>• <u>Trajectórias das diferentes técnicas:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Clear</li> <li>2. Amorti alto</li> <li>3. Remate</li> <li>4. Drive</li> <li>5. Amorti baixo</li> <li>6. Lob</li> </ol>  <p style="text-align: right; font-size: small;">Prof. Domingos Nôia</p>	<p>Observar:</p> <p>Observar:</p> <p>Lob:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimento de ‘chicotada’, com o pé direito mais à frente.</li> <li>• Bater o volante à frente do corpo e abaixo da cintura.</li> <li>• Trajetória alta, ascendente e profunda.</li> </ul> <p>Clear:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bater o volante por cima e à frente da cabeça com extensão final do M.S</li> <li>• Trajetória alta e longa.</li> </ul> <p>Remate:</p>	<p>15'</p>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bater o volante de uma forma explosiva à frente e acima da cabeça com extensão final do M.S e acentuada flexão do pulso.</li> <li>• Trajetória descendente e rápida.</li> </ul> <p>Amorti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bater por cima e à frente da cabeça de forma tensa.</li> <li>• Trajetória descendente e lenta. O amorti pode ser alto ou baixo.</li> </ul>	
	<p>Exercitar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serviço</li> <li>• Lob</li> <li>• Clear</li> <li>• Remate</li> </ul>	<p><b>Descrição:</b> Os alunos são divididos pelos dois campos. Em fila indiana, o primeiro aluno inicia o jogo com um serviço e vai para o fim da sua fila. Os jogadores podem utilizar o lob, clear e remate. No final vence a equipa que conseguir eliminar os adversários todos da outra equipa.</p> <p><b>Alunos:</b> Os alunos são divididos em 4 equipas, de forma a conseguir colocar 2 grupos a realizar o exercício de um lado do pavilhão, e o mesmo do outro lado.</p> <p><b>Regras:</b>1- Depois de realizar o gesto técnico o aluno deve ir para o fim da fila da sua equipa 2- Se algum aluno não conseguir colocar o volante no campo contrário fica de fora até o jogo terminar. 3- Sempre que o volante cai no chão, o jogo inicia-se com serviço.</p>	<p>Observar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se os alunos conseguem realizar corretamente os gestos técnicos num jogo em que se exercita também a competitividade.</li> </ul>	20´
P A R T E  F I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retorno à calma.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrumar o material, alongamentos e discussão sobre o que decorreu durante a aula.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os alunos auxiliam, se necessário na arrumação do material e</li> </ul>	5´

## Anexo 2 – Relatório de aula

## REFLEXÃO FINAL SOBRE A AULA:

A aula foi realizada no espaço 3, campo exterior de futebol, tendo iniciado por volta do meio dia. Realizou-se um aquecimento com uma corrida e mobilização articular á volta do campo e posteriormente um jogo onde os alunos tinham que 'roubar' os coletes uns aos outros, sendo que inicialmente estavam divididos em 3 campos e depois disse aos alunos que seria em campo inteiro, onde todos podiam tirar os coletes a todos e vencia quem ficasse com mais coletes no fim. O vencedor deste jogo foi o Afonso Lucas tendo apanhado 2 coletes.

De seguida, e com os campos já montados, realizaram o 2º exercício que está presente no plano de aula. O objetivo seria a proteção de bola e o desarme e foram atingidos pela maior parte dos alunos. Realizei uma progressão no exercício que não coloquei no plano de aula, onde troquei a seguinte regra: inicialmente poderiam intercetar a bola a todos os colegas que estavam no mesmo campo e a partir desse momento faziam duplas e apenas podiam intercetar a bola a esse colega. Houve alguns grupos de 3, que realizaram uma espécie de 'meinho'.

No 3º exercício os alunos também cumpriram com os objetivos que estavam delineados, e posteriormente realizei a progressão que tinha colocado no plano de aula, ou seja, realizar o mesmo exercício, mas com balizas. No entanto teoricamente pensei em realizar com balizas pequenas, mas na prática aumentei um pouco as balizas e coloquei um guarda-redes.

O exercício seguinte que estava planeado não foi realizado porque ao acabar o 3º exercício achei que já não teria tempo suficiente para o realizar e passei logo para os alongamentos. Mas acabei o 3º exercício mais cedo do que os 15' porque uma turma dirigiu-se para a caixa de areia e as bolas, devido aos remates, estavam a atrapalhar a aula do outro professor. Concluído, acho que fiz bem

em não realizar o último exercício porque não havia tempo necessário, mas deveria ter encontrado outra solução no exercício que se estava a realizar para não ter acabado mais cedo do que o previsto.

Para concluir o relatório é de salientar que estava aula ainda foi de avaliação diagnóstica e serviu para me ajudar a preencher alguns dados que faltava na minha grelha de AD.

Aspetos positivos:

Controlo sobre a turma

Atingiram-se os objetivos pretendidos para os exercícios

Boa explicação dos exercícios, não existindo dúvidas dos alunos.

Aspetos negativos:

Os alunos saíram da aula mais cedo do que os 10 minutos previstos.

Alguma linguagem utilizada poderia ser trocada por outra, como por exemplo em vez de dizer 'roubar a bola', dizer 'interceptar a bola'

Algumas alunas tinham brincos e não me apercebi disso durante a aula

### Anexo 3 – Questionário sobre a motivação em relação às modalidades individuais e coletivas na Educação Física



### **Questionário “Motivação nas modalidades coletivas e individuais nas aulas de Educação Física”**

**Sexo:** Masculino \_\_\_\_ Feminino \_\_\_\_

**Ensino:** Regular \_\_\_\_ Profissional \_\_\_\_

1) Nas aulas de Educação Física sentes maior motivação quando:

São abordados desportos coletivos \_\_\_\_

São abordados desportos individuais \_\_\_\_

2) Praticas alguma modalidade dentro ou fora da escola?

Não. \_\_\_\_

Sim, pratico uma modalidade individual. \_\_\_\_

Sim, pratico uma modalidade coletiva. \_\_\_\_

**Nota:** Se na questão 1 respondeste ‘São abordados desportos individuais’ responde à questão 3, caso tenhas respondido ‘São abordados desportos coletivos’ responde apenas à questão 4.

3)

Na educação física sinto-me mais motivado para a prática de desportos individuais porque:			
	Concordo	Estou em dúvida	Discordo
a) Gosto de depender apenas de mim			
b) Tem uma influência positiva nas minhas notas.			
c) Pratico ou pratiquei desportos individuais fora do contexto escolar.			
d) Obtenho uma melhor aprendizagem.			
e) Sinto-me mais saudável.			
f) Sinto que sou melhor que os meus colegas			

4)

Na educação física sinto-me mais motivado para a prática de desportos coletivos porque:			
	Concordo	Estou em dúvida	Discordo
a) Gosto de praticar desportos em que se jogue em equipa			
b) Tem uma influência positiva nas minhas notas.			
c) Pratico ou pratiquei desportos individuais fora do contexto escolar.			
d) Obtenho uma melhor aprendizagem.			
e) Sinto-me mais saudável.			
f) Sinto que sou melhor que os meus colegas			

5) Qual o desporto que sentes mais motivação para praticar nas aulas de Educação Física? \_\_\_\_\_

Anexo 4 – Cartaz de Torneio de Voleibol

**E. S. FREI HEITOR PINTO**

# **VOLEIBOL**

**TORNEIO FINAL DE PERÍODO**



**17 DE DEZEMBRO 2019 - 9H.00**

**GINÁSIO DA E.S. FREI HEITOR PINTO  
COVILHÃ**

**INSCREVE-TE JUNTO DO TEU PROF. DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA**

~

## PLANIFICAÇÃO ANUAL – 2019/2020

### EDUCAÇÃO FÍSICA

#### DISTRIBUIÇÃO DAS MATÉRIAS DE ENSINO/CONTEÚDOS AO LONGO DO ANO LETIVO

**11º ano, Turma A – Prof. José Pedro Fernandes, Prof. Estagiário Miguel Silva**

1º PERÍODO	2º PERÍODO	3º PERÍODO
26 aulas	24 aulas	14 aulas
14 (3ªs feiras)	12 (3ªs feiras)	8 (3ªs Feiras)
12 (6ªs feiras)	12 (6ªs feiras)	6 (6ªs feiras)
<b>TOTAL ANO - 64 AULAS</b>		

	Espaço	Matéria de ensino	Nº de aulas	Nº Total de aulas
1º Período	(Exterior)	Apresentação / programa / Critérios	1	26
		Futebol	14	
		Desportos de Raqueta (Ténis)	10	
		Teste escrito	1	
2º Período	G1 (Interior)	Ginástica	13	24
		Badminton	10	
		Teste escrito	1	
3º Período	A1 (Exterior)	Basquetebol	13	14
		Teste Escrito	1	

#### Períodos e interrupção das atividades letivas

**1º PERÍODO:** De 16 de Setembro até 17 de Dezembro  
**INTERRUPÇÃO:** De 18 Dezembro a 3 de Janeiro (Natal)  
**2º PERÍODO:** De 6 de Janeiro a 27 de Março  
**INTERRUPÇÃO:** De 24 a 26 fevereiro (Carnaval)  
**INTERRUPÇÃO:** De 30 de março a 13 de Abril (Páscoa)  
**3º PERÍODO:** De 14 de Abril a 4 de Junho (Final do ano 11º ano regular)

Anexo 6 – Ficha de apresentação dos alunos do 11ºA



## 11º Ano Turma A, Ensino Regular

Nome: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_

Data de Nascimento: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

Local de Residência: \_\_\_\_\_

Nacionalidade: \_\_\_\_\_

Já reprovou? Se sim, quantos anos? \_\_\_\_\_

Desporto preferido: \_\_\_\_\_

Pratica algum desporto no desporto escolar? Se sim, qual?

\_\_\_\_\_

E fora do âmbito escolar? Se sim, qual?

\_\_\_\_\_

Perspetivas para esta disciplina?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Perspetivas para o futuro?

\_\_\_\_\_

Anexo 7 – Teste escrito da modalidade Futebol

Ano letivo 2019/2020

Teste de Educação Física

Nome: \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_ Nº: \_\_\_\_\_

Avaliação do professor

Rubrica do professor

Rubrica do enc. de educ.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Grupo I – Verdadeiro ou Falso (1 valor cada)**

- 1- Para uma partida de Futebol iniciar é necessário ter 2 árbitros dentro do campo \_\_\_
- 2- Quando a bola é atrasada pelo defesa da própria equipa com o pé, o Guarda-redes pode agarrar a bola \_\_\_
- 3- Sempre que ocorre uma falta, a equipa que a comete é penalizada com um pontapé de grande penalidade. \_\_\_
- 4- O guarda-redes só pode tocar com a mão na pequena e na grande área \_\_\_
- 5- O pontapé de baliza realiza-se quando a bola ultrapassa completamente a linha de baliza, fora dos postes e por cima da barra, e após ter sido tocada em último lugar por um jogador da equipa que está a defender \_\_\_
- 6- Nos lançamentos de linha lateral não existe fora de jogo \_\_\_
- 7- No futebol de 11 cada equipa pode realizar 3 substituições \_\_\_
- 8- No ténis, devo realizar a posição de espera com os pés à largura dos ombros inclinando o tronco ligeiramente para a frente \_\_\_
- 9- No ténis, quando realizo o batimento de direita devo colocar o pé do lado da raquete mais à frente \_\_\_
- 10- No ténis, o jogo é realizado por tempo \_\_\_

**Grupo II – Questões múltiplas**

Assinar a opção correta (1 valor cada)

**1 – No futebol, a bola é considerada fora sempre que:**

- A) Saia ligeiramente do terreno de jogo
- B) Toque na linha

- C) Saia completamente do terreno de jogo
- D) Saia metade do terreno de jogo

**2- Se a tua equipa tem a posse de bola deves:**

- A) Criar uma linha de passe que te possibilite receber a bola em boas condições.
- B) Tentar desarmar o colega da tua equipa que tem bola para seres tu a marcar golo.
- C) Começar a defender para o caso da tua equipa perder a bola.
- D) Ambas as opções estão corretas.

**3- Para efetuares uma boa marcação deves:**

- A) Acompanhar apenas o adversário que tem a posse de bola, desarmando-o.
- B) Deixar progredir o adversário, com ou sem bola.
- C) Acompanhar o adversário com ou sem bola, de forma a dificultar a sua progressão no campo.
- D) Todas as opções estão incorretas.

**4- No futebol, o árbitro ao mostrar o segundo cartão amarelo, ao mesmo jogador:**

- A) Esse jogador é expulso e não pode voltar ao jogo.
- B) Esse jogador é expulso, mas pode entrar um jogador no seu lugar.
- C) Esse jogador é expulso por um tempo de 5 minutos.
- D) Esse jogador é expulso e apenas pode voltar na segunda parte do jogo.

**5- No futebol, num exercício de treino em que os jogadores tenham que realizar 5 passes entre a sua equipa para poder contar como 1 golo, que habilidades motoras exercitam?**

- A) Passe, Desmarcação, Marcação.
- B) Remate, Desmarcação, Marcação.
- C) Remate de cabeça, Remate, passe.
- D) Nenhuma das anteriores.

**6- Em Portugal, em competições oficiais existe Futebol de:**

- A) Apenas Futebol 11
- B) Apenas Futebol 7
- C) Futebol 7 e 11
- D) Futebol 7,9 e 11

**Grupo III – Questões de desenvolvimento**

**1- Desenha e faz a legenda de um campo de Futebol. (1 valores)**



Atividade 3: Realização de um resumo acerca de um documentário observado pelos alunos sobre Ayrton Senna.

#### Ayrton Senna: Top Gear Tribute

Ayrton Senna foi um piloto de Fórmula 1 que perdeu a vida num acidente, no dia 1 de maio de 1994, com 34 anos, durante o Grande Prémio de San Marino. Apesar de ter falecido há mais de duas décadas, Senna continua a ser um ídolo para imensas pessoas e é até considerado por muitos, inclusivamente especialistas da modalidade, o melhor piloto de Fórmula 1 de sempre.

O vídeo que eu visualizei é um tributo da Top Gear a Ayrton Senna, feito no ano em que o piloto completaria 50 anos de vida, e que reflete um pouco sobre a sua vida - a sua personalidade e as suas conquistas a nível profissional. Durante a sua carreira, o piloto ganhou 41 corridas, 65 pole positions e 3 campeonatos mundiais. Senna é descrito como um atleta feroz, competitivo, meticoloso e destemido. Muitas das vezes, conseguia ser também cruel e impiedoso, colocando os outros pilotos em situações arriscadas, em que eles se sentiam obrigados a ceder à pressão por ele exercida para evitar um acidente. Embora isto representasse um motivo de crítica para vários, o atleta acreditava que ser piloto de corrida implica lutar continuamente pelo primeiro lugar, e não apenas pelo segundo ou terceiro. Para tal, ele defendia que é necessário arriscar, aproveitar todas as oportunidades e fazer todos os esforços para assumir a liderança.

Apesar da sua brutalidade e agressividade dentro da pista, Senna era uma pessoa humilde, bondosa e solidária. No vídeo é nomeadamente mencionado um episódio, durante uma corrida, em que Ayrton, arriscando a sua própria vida, saiu do seu carro e correu através da pista para socorrer um colega que tinha sofrido um acidente.

No meu ponto de vista, Ayrton foi um ser humano admirável, não só pelo seu talento, mas também por toda a sua determinação, audácia e humanidade. Todos os desportos têm riscos e a sua prática requer sempre algum nível de coragem. O automobilismo é, obviamente, um exemplo extremo, em que cada corrida simboliza um risco de vida e, em particular na época de Senna, cada dia a exercer a profissão poderia facilmente ser o último. Acredito a força que motivava o piloto a competir pela sua paixão, independentemente dos perigos, é fascinante. Portanto, para mim, Ayrton Senna é e sempre será um exemplo de como devemos lutar destemidamente pelos nossos sonhos.

<b>Desportos de Raqueta (Badminton)</b>												
Conteúdos		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Habilidades Motoras	Clear	AD	AD	T/E	E	E	E	C	C	C	C	AS
	Lob	AD	AD	T/E	E	E	E	C	C	C	C	AS
	Serviço curto	AD	AD	T/E	E	E	E	C	C	C	C	AS
	Serviço longo	AD	AD	--	T/E	E	E	E	C	C	C	AS
	Jogo singulares	AD	AD	--	T/E	E	E	E	E	C	C	AS
	Remate	AD	AD	--	--	T/E	E	E	C	C	C	AS
	Amorti	AD	AD	--	--	T/E	E	E	E	C	C	AS
Jogo de pares	AD	AD	--	--	T/E	E	E	C	C	C	AS	