

Relatório de Estágio Pedagógico

Escola Secundária Quinta das Palmeiras

Rita Isabel de Castro Nogueira

Versão Final Após Defesa

Relatório para obtenção do Grau de Mestre em

Ensino de Educação Física
nos Ensinos Básico e Secundário

(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof.^a Doutora Kelly Lemos Serrano O'Hara

Janeiro de 2022

Resumo

O presente documento apresenta a reflexão final das experiências vivenciadas por mim ao longo do estágio pedagógico realizado no ano letivo 2020/2021 na Escola Secundária Quinta das Palmeiras e na Escola Básica de São Domingos – Agrupamento de Escolas Lã e Neve. O estágio iniciou no mês de setembro de 2020 e terminou em junho de 2021, devido à situação pandémica existente, as aulas lecionadas passaram por duas vertentes, presencial e online, estas alterações influenciaram o planeamento efetuado no início do ano letivo, influenciou de igual modo, o projeto de investigação a implementar.

Foi realizado um trabalho de investigação que teve como objetivo principal avaliar o efeito de um programa de atividade física baseado em atividades/desafios aplicados durante as aulas de Educação Física nos alunos do 10º ano, 14 alunos género feminino e 15 alunos género masculino, o projeto foi implementado durante 4 semanas. Em ambos os grupos em análise verificou-se um aumento nos níveis de atividade física após a implementação do estudo, sendo que no género feminino esse aumento foi mais significativo verificando-se uma melhoria mais significativa. A aplicação do projeto apesar de ter sido de curta duração, verificou-se uma alteração de comportamentos nos alunos participantes.

Palavras-chave

Estágio Pedagógico; Contexto escolar; Atividade Física; CSPAP

Abstract

This document presents the final reflection of the experiences lived by me during the pedagogical internship held in the 2020/2021 school year at the Quinta das Palmeiras Secondary School and at the São Domingos Basic School – school cluster Lã e Neve. The internship started in September 2020 and ended in June 2021, due to the existing pandemic situation, the classes taught went through, face-to-face and online, these changes influenced the planning made at the beginning of the school year, similarly influenced, the research project to be implemented.

A research work was carried out with the main objective of evaluating the effect of a physical activity program based on activities/challenges applied during Physical Education classes on 10th grade students, 14 female students and 15 male students, the project was implemented for 4 weeks. In both groups under analysis there was an increase in physical activity levels after the implementation of the study, and in females this increase was more significant, with a more significant improvement. The application of the project, despite having been of short duration, there was a change in the behaviour of the participating students.

Keywords

Pedagogical Internship; School Context; Physical Activity; CSPAP

Índice

Resumo	i
Abstract.....	ii
Lista de Tabelas	v
Lista de Acrónimos	vi

CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

1. Introdução.....	1
2. Contextualização.....	2
2.1. Escola	2
2.2. Grupo de Educação Física.....	3
2.3. Professor Estagiário	4
3. Intervenção.....	5
3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	5
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico	5
3.1.1.1. Princípios Base	5
3.1.1.2. Planeamento	6
3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem	7
3.1.1.4. Avaliação	9
3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário	10
3.1.2.1. Princípios Base.....	10
3.1.2.2. Planeamento	12
3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem.....	16
3.1.2.4. Avaliação.....	21
3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I	24
3.2. Área II – Participação na Escola.....	28
3.2.1. Desporto Escolar	28
3.2.2. Intervenção na Escola.....	29
3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II	31
3.3. Área III – Relação com a Comunidade.....	32
3.3.1. Direção de Turma.....	32
3.3.2. Integração com o Meio	34
3.3.3. Reflexão Global sobre a Área III.....	34
4. Reflexão Final	35
5. Referências	37

CAPÍTULO 2 – INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

1. Introdução.....	38
2. Metodologia.....	43
2.1. Participantes.....	43

3.2. Procedimentos	43
3.3. Instrumentos de medida.....	45
3.4. Análise e Tratamento de Dados	47
3. Resultados	48
4. Discussão	54
5. Conclusão.....	56
6. Referências	58
Anexos	60

Lista de Tabelas

Tabela 1: Inventário Geral EF	3
Tabela 2 Planeamento 2º Ciclo	7
Tabela 3 Planeamento 1º Mês	13
Tabela 4 Planeamento Anual Inicial 11ºC	14
Tabela 5 Planeamento Final 11ºB	14
Tabela 6 Planeamento Ensino Online	15
Tabela 7 Grelha de Avaliação Final.....	23
Tabela 8 Desafios, Treinos, Atividades	44
Tabela 9 Teste Normalidade: Variáveis Questionário	48
Tabela 10 Teste da Normalidade: Variáveis IPAQ.....	49
Tabela 11 Teste de Wilcoxon	50
Tabela 12 Teste de amostras emparelhadas	50
Tabela 13 Teste T e Comparação de Médias.....	51
Tabela 14 Teste T e Comparação de Médias.....	53

Lista de Acrónimos

CSPAP - *Comprehensive Schools Physical Activity Program*

DE- Desporto Escolar

DT- Direção de Turma

ESQP- Escola Secundária Quinta das Palmeiras

EF- Educação Física

GE- Grupo de Estágio

GEF- Grupo de Educação Física

IPAQ - Questionário Internacional de Atividade Física

UBI- Universidade da Beira Interior

CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

1. Introdução

Atualmente a Educação Física (EF) na escola tem cada vez mais um papel fundamental para os estudantes de hoje em dia, para além de trazer benefícios é fundamental manter os jovens ativos, assim sendo com a introdução da EF no plano curricular da escola permite isso mesmo, desenvolver as capacidades coordenativas, motoras e dar a conhecer diferentes modalidades.

O estágio pedagógico, integra o plano curricular do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior (UBI), esta unidade curricular permite um contacto inicial com as escolas, com o papel do professor e com o sistema educativo atual, é uma primeira interação que se tem com uma turma e com as funções atribuídas aos professores quer enquanto docente ou através de interação direta nas escolas. Com este estágio pretende-se que se consiga aplicar os conhecimentos adquiridos na Licenciatura e no Mestrado.

No meu caso em particular o estágio ocorreu na Escola Secundária Quinta das Palmeiras (ESQP) no ano letivo 2020/2021, contando com a orientação do Professor Cooperante Nuno Rodrigues e com a orientação científico-pedagógico da Professora Doutora Kelly O'Hara da UBI. O estágio teve início a 14 de setembro de 2020 e terminou em 23 de junho de 2021, passando por uma lecionação presencial e online devido à pandemia Covid-19. Na ESQP tive a oportunidade de acompanhar três turmas durante o ano letivo no que diz respeito à lecionação, 10^ºA, 11^ºB, 11^ºC, e uma turma de direção de turma, 10^ºE. Para além disso, participei em treinos do Desporto Escolar (DE) de Badminton e ainda em atividades realizadas na escola quer da responsabilidade do Núcleo de Estágio quer da responsabilidade da escola. Inserido de igual modo no estágio, tive contacto com o 2^º Ciclo do Ensino Básico na Escola Básica de São Domingos, durante o período de 2 de junho de 2021 a 24 de junho de 2021.

Como aconteceu no ano letivo anterior, devido à pandemia *Covid-19*, as aulas presenciais foram suspensas no final do mês de janeiro e apenas foram retomadas em meados de abril, assim sendo, as aulas de Educação Física sofreram alterações

na lecionação tendo de se ter adaptado o ensino aos meios tecnológicos, alterando as matérias a lecionar e a forma como as lecionar, é importante durante este período de tempo manter os alunos ativos.

No que diz respeito ao projeto de investigação, este sofreu uma pequena alteração devido ao *Covid-19*, adaptado o tema do projeto ao ensino online.

2. Contextualização

2.1. Escola

No ano letivo 2020/2021, o estágio pedagógico de Mestrado em Ensino de Educação no Ensino Básico e Secundário, decorreu na Escola Secundária Quinta das Palmeiras (ESQP) na cidade da Covilhã.

A ESQP foi criada no ano de 1987 numa fase de alargamento da escolaridade, à massificação do ensino e à conseqüente necessidade de aumentar as estruturas educativas. Atualmente a escola é frequentada por cerca de 900 alunos que frequentam o ensino básico e secundário, nomeadamente 134 alunos do 7º ano, 134 alunos do 8º ano, 142 do 9º ano, 160 alunos do 10º ano, 137 do 11ºano e 151 alunos do 12º ano (Projeto Educativo, 2017/2020).

No que diz respeito aos recursos humanos da escola, segundo o Projeto Educativo, existem 80 professores de quadro de nomeação definitiva, 6 professores contratados, 7 professores estagiários, 1 psicóloga educacional, 8 assistentes técnicos e 24 assistentes operacionais. Ainda existe uma equipa de saúde escolar composta por 1 médico e 2 enfermeiros.

Em termos de infraestruturas a escola é composta por vários blocos onde podemos destacar o Bloco Administrativo e a Direção, dois Blocos de Sala de aulas, o Bloco do Refeitório, o Bar e a Papelaria, o Centro Tecnológico em Educação (está presente a biblioteca, o Centro Pedagógico e Interpretativo), o Bloco da Educação Especial e por fim um Pavilhão Polivalente com ginásio e dois campos exteriores polidesportivos.

A ESQP conta com várias parcerias que ajudam a escola a melhorar ou implementar o projeto educativo na comunidade escolar, podemos destacar a

Universidade da Beira Interior, a Universidade Católica Lisboa e entidades públicas e privadas (Câmara Municipal da Covilhã, *Parkurbis* ...).

No que diz respeito ao material disponível para a leção das aulas de Educação Física pode ser destacado o material apresentado na seguinte tabela:

Tabela 1: Inventário Geral EF

Andebol	20 bolas nº1 e 15 bolas nº2
Voleibol	12 bolas, 2 redes e 2 postes
Basquetebol	15 bolas interiores e 17 bolas exteriores
Futebol/Futsal	8 bolas do interior, 10 bolas do exterior
Ginástica	4 colchões de queda, 2 boques, 30 colchões, 2 minitrampolins e 2 reuther
Atletismo	10 barreiras, 10 testemunhos, 15 pesos, 4 dardos, 7 blocos de partida
Badminton	38 raquetes, 12 caixas de 6 volantes
Corfebol	4 cestos, 8 bolas
Material de apoio	Apitos, 20 arcos, cordas, 2 escadas de coordenação, bolachas sinalizadoras, sinalizadores, cones

2.2. Grupo de Educação Física

O Grupo de Educação Física (GEF) da Escola Secundária Quinta das Palmeiras, está incluído no Departamento de Expressões, no presente ano letivo, é composto por seis professores de Educação Física e por três estagiários.

O GEF tem como objetivo adequar a leção das aulas ao currículo da disciplina de Educação Física e ainda cooperar ou organizar atividades extracurriculares para os alunos de forma a promover a prática de atividade física.

Normalmente o GEF reúne-se duas a três vezes por semestre de acordo com os assuntos a serem abordados, nessas reuniões discutem-se e organizam-se atividades relacionadas com o Desporto Escolar (não muito abordado este ano devido à situação pandémica atual), atividades escolares como o Corta-Mato, o Plano Anual de Atividades, a avaliação da disciplina e, este ano em especial, assuntos relacionados com o funcionamento e leção das aulas.

Todos os professores que estão envolvidos no grupo têm autonomia no planeamento das aulas e na forma como as conduzem respeitando sempre o

planeamento/rotação dos espaços disponíveis para a leção de aulas. Também são responsáveis pelo material que usam nas respectivas aulas e na forma como organizam o decorrer da aula.

Este ano devido ao *Covid-19*, ficou definido no Grupo de Educação Física que os alunos viriam equipados de casa para as aulas e apenas poderiam usar o balneário para ir á casa de banho ou beber água, assim sendo os alunos ao toque dirigiam-se para o espaço de aula e no final da mesma saem 5 minutos antes do toque.

2.3. Professor Estagiário

Ao longo de toda a minha vida escolar e pessoal o desporto sempre esteve presente, sempre foi uma área do meu gosto pessoal e no final do meu 12º ano quando tive de escolher uma opção para o Ensino Superior a área do desporto era a minha escolha. Assim sendo candidatei-me ao curso de Ciências do Desporto em várias universidades. No ano letivo de 2016/2017 iniciei o curso de Ciências do Desporto na Universidade da Beira Interior. Após o final da licenciatura, tive de realizar uma escolha novamente para o mestrado, escolhi então ingressar no Mestrado de Ensino de Educação Física no Ensino Básico e Secundário na UBI. A escolha desta área sempre foi o meu interesse, desde muito nova dizia que queria ser Professora de Educação Física.

Iniciamos então o mestrado via ensino onde nos apercebemos, ao longo das aulas, que as aulas de Educação Física apresentam um currículo bastante extenso e diversificado e percebi que há temas que são fundamentais para se conseguir ter sucesso na forma como dar as aulas de EF. O 1º ano de mestrado deu para entender como o processo educativo funciona e as etapas que devemos de seguir, com o objetivo de no estágio pedagógico conseguirmos compreender e saber qual a estratégia mais adequada para lecionar e quais os pontos fundamentais a abordar.

Com o início do 2º ano de mestrado e com o início do estágio em meio escolar, permitiu-nos ter um contacto direto com a população estudantil, diferente do contacto com os colegas de curso. Este contacto permitiu-nos pôr em prática o que já tínhamos aprendido durante o percurso universitário e perceber quais são os desafios e os problemas que um professor se depara quando interage com

grandes turmas (30 alunos) e com diferentes idades e contextos sociais. Permitiu enriquecer as nossas capacidades de lecionação de aulas e de diferentes formas de adaptação que se pode e que são necessárias em aulas de Educação Física.

Enquanto professora estagiária, observei, preparei e lecionei aulas de EF ao ensino secundário, observei aulas do 2º ciclo, colaborei em atividades de Direção de Turma e no Desporto Escolar, e ainda participei, colaborei e organizei atividades para a Escola Secundária Quinta das Palmeiras, de forma a cumprir o que está no regulamento do estágio pedagógico para o ano letivo de 2020/2021.

3. Intervenção

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

3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico

3.1.1.1. Princípios Base

Para o 2º Ciclo do Ensino Básico, o Programa Nacional de Educação Física define como princípios base os seguintes (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001a):

- “Garantir a atividade física corretamente motivada, qualitativamente adequada a cada faixa etária e em quantidade suficiente, de forma a desenvolver e aperfeiçoar as possibilidades pessoais e dos companheiros;
- Promover a autonomia nos problemas organizativos e de tratamento das matérias abordadas pelos alunos que podem ser resolvidas pelos mesmos;
- Valorizar a criatividade com o objetivo de aumentar a qualidade do empenho e dos efeitos positivos das atividades;
- Promover a socialização para que consiga existir cooperação entre alunos associado á melhoria do clima relacional favorável para a prática de atividade física;
- Melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno;
- Promover a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas;
- Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, através da prática de atividades físicas

desportivas, atividades físicas expressivas, atividades físicas de exploração da Natureza e jogos tradicionais e populares;

- Promover o gosto pela prática regular das atividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância como fator de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social;
- Promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio dos quais se desenvolvem as atividades físicas.”

3.1.1.2. Planeamento

O acompanhamento do 2º ciclo do ensino básico iniciou-se, apenas na fase final do ano letivo durante o mês de junho. Acompanhei as aulas do professor José Luís a duas turmas de 6º ano e uma turma de 5ºano da Escola Básica de São Domingos – Agrupamento de Escolas Lã e Neve, uma vez que a ESQP não possui turmas de 2º ciclo, as aulas dessas turmas realizavam-se á terça-feira de manhã e quinta-feira á tarde (5ºB), quarta e sexta-feira de manhã (6ºA) e terça e quinta-feira á tarde (6ºB). Devido ao compromisso assumido com a ESQP apenas foi possível assistir a uma aula de cada turma por semana.

Para as aulas de Educação Física a escola disponha de três espaços, um ginásio, um pequeno pavilhão e o espaço exterior, para além disso, ainda disponham de material adequado às modalidades lecionadas e algum material auxiliar das aulas, como cones e sinalizadores.

No que diz respeito ao planeamento, tabela 2, foi definido no início do ano letivo pelo professor responsável da turma, professor José Luís de acordo com os espaços disponíveis na escola e as modalidades a abordar.

Tabela 2 Planejamento 2º Ciclo

Subáreas 2º Ciclo									
	1º Período			2º Período			3º Período		
5º Ano	Fitescola	Aptidão Física + Atletismo	Jogos + Basquetebol	Ginástica Artística (Solo)	Atividades Rítmicas Expressivas	Fitescola (durante 2º Período)	Voleibol	Futsal	Fitescola
6º Ano	Fitescola	Aptidão Física + Atletismo	Jogos + Basquetebol	Ginástica Artística (Solo)	Andebol	Fitescola (durante 2º Período)	Voleibol	Futsal	Fitescola

3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem

Em todas as aulas observadas pode perceber que a aula está dividida em duas partes, uma parte inicial sobre o que será lecionado na aula seguida de um aquecimento composto por *Tabatas* (um, dois ou três circuitos definidos pelo professor) lecionados pelos alunos e uma segunda parte que consistia em exercícios de acordo com a modalidade abordada na aula, em todas as aulas observadas foram lecionado o futsal e o *Fitescola*. Para além da composição das aulas, os alunos compreendiam as regras de posicionamento ao longo de toda a aula.

No desenvolvimento das aulas observadas deu para perceber que o professor tinha sempre o cuidado de exemplificar e explicar os exercícios mais que uma vez de modo que os alunos conseguissem perceber o que se pretendia de cada exercício. Além disto, o professor dava feedbacks individuais aos alunos assim que necessário, mas também, parava sempre que preciso a aula toda para esclarecer dúvidas ou explicar um comportamento desnecessário que os alunos tinham no exercício que realizavam. Em todos os exercícios realizados da modalidade de futsal, uma das observadas, o professor usou a mesma divisão dos alunos pelos exercícios em todas as turmas, 8 a 10 colunas dividindo os alunos pelas mesmas e ao longo da aula houve uma preocupação de criar exercícios que seguissem uma complexidade progressiva, exercícios mais simples para os mais complexos. Quanto às aulas observadas sobre o *Fitescola*, em grande parte dos testes realizados, os alunos realizavam cada teste individualmente enquanto os colegas de turma o observavam, ou seja, enquanto um aluno fazia o teste os restantes estavam sentados a observar e a esperar pela sua vez, esta organização

apenas se alterou nos testes do vaivém, extensão de braços e abdominais em que metade dos alunos faziam e os restantes contabilizavam.

Apesar de ter observado poucas aulas, deu para perceber como é o funcionamento das aulas no 2º ciclo, aulas divididas em parte inicial com pequeno aquecimento e parte fundamental onde são abordados conteúdos específicos da modalidade a lecionar, de igual modo deu para entender que o modelo de ensino utilizado é o de blocos, uma vez que, de acordo com os espaços de aula atribuído ao professor, este lecionava todas as aulas designadas para as modalidades, sem introduzir ou alterar as matérias a lecionar, aulas monotemáticas. Relativamente a esse estilo de ensino considero que não é a forma mais adequada para o ensino, uma vez que, os alunos têm num curto período de tempo uma aprendizagem concentrada de uma modalidade que não voltam a abordar ao longo do ano letivo, não adquirindo o conhecimento da matéria ao longo do tempo prejudicando a retenção de informação sobre a modalidade abordada.

Relativamente às dificuldades observadas nos alunos conclui-se que as principais dificuldades ocorriam na realização dos exercícios específicos da modalidade de futsal, dificuldades como, não conduzirem uma bola corretamente ou não conseguirem realizar um passe direcionado para o colega. Estas dificuldades sentidas pelos alunos podem estar associadas a dificuldades relacionadas com a iniciação da modalidade, mas também, pode estar associada às capacidades físico-motores dos alunos devido á falta de vivências diárias com a modalidade ou com exercícios que desenvolvam a coordenação e a lateralidade, por exemplo. No decorrer das aulas o trabalho destas dificuldades passava pela realização de exercícios o mais simples possíveis, muitas vezes exercícios analíticos, e ao longo da aula a complexidade ia aumentando consoante as capacidades dos alunos, colocando mais bolas e mais tarefas para fazerem ao longo do exercício, em certas aulas os exercícios eram sempre simples pois os alunos não conseguiam processar a informação necessária para haver uma evolução de exercícios.

3.1.1.4. Avaliação

No que diz respeito á avaliação, o que nos foi facultado pelo professor José Luís, os critérios de avaliação estão divididos em 3 parâmetros:

- Avaliação escrita (teste e/ou trabalho individual ou grupo): 20%
- Performance dos alunos nos domínios da Atividade Física e Aptidão Física: 60%
- Atitudes e Valores: 20%

Através dos critérios de avaliação e os descritores dos mesmos deu para perceber que o professor dá mais importância á parte física e motora e tenta seguir as áreas de competência de acordo com o perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória, ou seja, avalia parâmetros relacionados com os jogos desportivos coletivos, ginástica, atletismo, atividades rítmicas e jogos de raquetes, pretende avaliar as capacidades motoras evidenciando a aptidão muscular e aptidão aeróbica e relaciona isso á saúde dos alunos e por fim avalia parâmetros relacionados com a dimensão sociocultural dos desportos da atualidade. Deste modo, a escola na área de Educação Física tem em atenção o Perfil do Aluno, mas também, o que está definido no Programa Nacional de Educação Física.

A avaliação realizada para estas turmas em questão passava por, em cada período realizavam um conjunto de mini testes que no final somados representavam um teste global de toda a matéria abordada no período. A nível prático, a avaliação das modalidades era sempre feita no final da lecionação de todas as aulas da modalidade, por exemplo, no 1º período, após serem dadas todas as aulas de atletismo era realizada uma avaliação prática da modalidade de acordo com os parâmetros lecionados e só depois era iniciado o basquetebol, utilizando exercícios lecionados durante as aulas anteriores onde os alunos eram avaliados em exercícios já conhecedores de forma a que facilitasse a compreensão do que lhes estava a ser pedido.

3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário

3.1.2.1. Princípios Base

No Ensino Secundário os objetivos e as orientações metodológicas da disciplina de Educação Física, baseiam-se numa conceção de participação dos alunos definida por quatro princípios fundamentais:

- “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, e numa perspetiva de educação para a saúde;
- A promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência das responsabilidades que podem ser assumidas pelos alunos, na resolução dos problemas de organização das atividades e de tratamento das matérias;
- 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 da atividade;
- A orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos, associando-a à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, e também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades” (Jacinto, Comédias, Mira & Carvalho, 2001).

O Programa de Educação Física: 10º, 11º e 12º anos tem como finalidades:

- “Visando a aptidão física, na perspetiva da melhoria da qualidade de vida, saúde e bem-estar:
 - consolidar e aprofundar os conhecimentos e competências práticas relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades motoras;
 - alargar os limites dos rendimentos energético-funcional e sensório-motor, em trabalho muscular diversificado, nas

correspondentes variações de duração, intensidade e complexidade.

- Favorecer a compreensão e aplicação dos princípios, processos e problemas de organização e participação nos diferentes tipos de atividades físicas, na perspectiva da animação cultural e da educação permanente, valorizando, designadamente:
 - a ética e o espírito desportivo;
 - a responsabilidade pessoal e coletiva, a cooperação e a solidariedade;
 - a consciência cívica na preservação das condições de realização das atividades físicas, em especial a qualidade do ambiente.
- Reforçar o gosto pela prática regular das atividades físicas e aprofundar a compreensão da sua importância como fator de saúde ao longo da vida e componente da cultura, quer na dimensão individual, quer social.
- Assegurar o aperfeiçoamento dos jovens nas atividades físicas da sua preferência, de acordo com as suas características pessoais e motivações, através da formação específica e opcional, num conjunto de matérias que garanta o desenvolvimento multilateral e harmonioso da aptidão física, considerando nesse conjunto os diferentes tipos de atividades físicas:
 - as atividades físicas desportivas nas suas dimensões técnica, tática, regulamentar e organizativa;
 - as atividades físicas expressivas (danças), nas suas dimensões técnica, de composição e interpretação;
 - as atividades físicas de exploração da Natureza, nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica;
 - os jogos tradicionais e populares”.

Para o ensino secundário, na disciplina EF, são consideradas três áreas de extensão, a) Atividades Físicas, onde se enquadram as diferentes áreas, subáreas e matérias; b) Aptidão Física, que se trata da avaliação das capacidades físicas através do programa Fitescola e c) Conhecimentos, que estão relacionados com “a aprendizagem dos processos de elevação e manutenção da aptidão física e com a aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais realizam as atividades, definidos

no Programa de Educação Física.” A implementação de uma abordagem interdisciplinar, ou seja, o estabelecimento de uma relação colaborativa entre disciplinas na abordagem de conteúdos é importante para que as aprendizagens possam ser significativas e contextualizadas (DGE, 2018).

Através dos princípios base para o 3º ciclo e secundário, o planeamento criado para o ano letivo 2020/2021 baseou-se em seguir, sempre que possível, os princípios base, assim sendo, ao longo do ano as aulas lecionadas continham componentes teóricas, práticas associada a diferentes modalidades, envolveu conteúdos fundamentais para uma prática de atividade física saudável e ética, e envolveu ainda conteúdos relacionados com as atividades físicas expressivas (danças) e a componente de aptidão física. Posto isto, ao longo do ano trabalharam-se e planearam-se aulas de acordos com o que se pretendia trabalhar.

3.1.2.2. Planeamento


O ano letivo 2020/2021 foi um ano atípico novamente o que implicou mudanças no planeamento das aulas ao longo do ano. Todos os planeamentos realizados foram feitos pelas três estagiárias sempre com a supervisão do professor cooperante e tendo em conta as considerações do GEF e da direção da escola.

Inicialmente o GE e juntamente com o professor cooperante realizou uma distribuição de turma para o ano letivo, uma vez que a escola adquiriu a semestralidade, essa distribuição acabou por ser realizada de acordo com os meses de leção de cada uma, invés de seguir o calendário escolar. Assim sendo, entre os meses de setembro a início de janeiro fiquei responsável pelo 11ºC, de final janeiro a início de abril pelo 10ºA e nos restantes meses pelo 11ºB.

Ensino Presencial

Numa fase inicial, o GEF definiu que durante o primeiro mês de aulas o uso de material era muito limitado ou até mesmo não utilizar, posto isto, ficou definido que para o primeiro mês seria abordado atletismo e jogos lúdicos, até novas indicações da direção ou dos professores de Educação Física. Este planeamento era igual para todas as três turmas que tínhamos e está apresentado a seguir.

Tabela 3 Planeamento 1º Mês

	ESCOLA SECUNDÁRIA QUINTA DAS PALMEIRAS – COVILHÃ Proposta de Planeamento Mensal Turmas 10º A / 11º B / 11º C			
Semana	Aula	Data	Unidade Didática	Conteúdos a abordar
1	2	22/09/2020	Aptidão Física/Jogos Lúdicos	Aptidão muscular e aeróbia
	3	25/09/2020	Aptidão Física/Jogos Lúdicos	Aptidão muscular e aeróbia
2	4	29/09/2020	Atletismo/Jogos Lúdicos	Corridas de velocidade
	5	01/10/2020	Atletismo/Jogos Lúdicos	Corridas de velocidade
3	6	06/10/2020	Atletismo/Jogos Lúdicos	Corridas de velocidade
	7	08/10/2020	Atletismo/Jogos Lúdicos	Salto em Comprimento + Estafetas
4	8	13/10/2020	Atletismo/Jogos Lúdicos	Resistência + Salto Triplo
	9	15/10/2020	Atletismo/Jogos Lúdicos	Resistência + Estafetas
5	10	23/10/2020	Atletismo/Jogos Lúdicos	Resistência + Salto Comprimento/Triplo

Após o primeiro mês de lecionação e após a autorização do GEF e da Direção da Escola para se retomarem as aulas de Educação Física normalmente, sempre a respeitar as regras definidas pela escola devido á pandemia, foi realizado o planeamento anual para cada ano e turma de acordo com as modalidades a abordar para o ensino secundário durante o ano e de acordo com a rotação de espaço definido pela escola para as aulas. Para o 1º Semestre ficou decidido que seriam lecionadas as modalidades de atletismo, badminton, voleibol e futsal para o 10º ano; atletismo, dança e uma modalidade coletiva á escolha dos alunos para o 11º ano. Para além das modalidades definidas tivemos em atenção os testes do *Fitescola* que também foram realizados. A tabela seguinte representa o planeamento anual inicial para o 11ºC:

Tabela 4 Planejamento Anual Inicial 11ºC

1º Semestre																																							
11C	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T		
SETEMBRO		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30								
OUTUBRO				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
NOVEMBRO																																							
DEZEMBRO																																							
JANEIRO																																							

2º Semestre																																								
FEVEREIRO																																								
MARÇO																																								
ABRIL																																								
MAIO																																								
JUNHO																																								

Legenda:

- Exterior
- Pavilhão
- Ginásio
- Feriado
- Início do ano letivo/semestre
- Fim do ano letivo

Após o regresso ao ensino presencial em abril, 2º semestre, foi realizado um planeamento final para as turmas, neste planeamento tivemos a atenção o prolongamento das aulas no final do ano letivo e as modalidades que inicialmente estavam definidas para as turmas, 10º ano andebol, basquetebol e ginástica; badminton, ginástica e futsal para o 11º ano. Para todas as turmas também tivemos em atenção a realização dos testes do *Fitescola* que também deviam de ser executados. Encerrei o ano letivo a lecionar a turma do 11ºB, onde o planeamento final está apresentado a seguir.

Tabela 5 Planejamento Final 11ºB

Planeamento - Abril a Junho																																									
ABRIL																																									
MAIO																																									
JUNHO																																									

Legenda:

- Exterior
- Pavilhão
- Ginásio
- Feriado
- Início do ano letivo/semestre
- Fim do ano letivo

Todo o planeamento realizado ao longo do ano, ensino presencial, teve em atenção sempre, as modalidades a abordar por cada turma de acordo com o Programa Nacional de Educação Física, a rotatividade dos espaços ao longo de cada semana e cada mês e ainda, tendo em conta os momentos de avaliação diagnóstica, prática e teórica e por fim, tendo em atenção as atividades ou projetos que a turma tinha.

Ensino Online

Com o início do confinamento, em janeiro, o planeamento anual previsto teve que ser revisto e estruturado para as aulas de ensino *online*. Nesta fase de planeamento existiu um trabalho cooperante exercido pelo grupo de estágio, assim sendo, no ensino online todas as aulas foram programadas pelas três pessoas envolvidas no GE. Para estas aulas tínhamos como objetivos, manter os alunos ativos e para isso foram preparadas um conjunto de aulas que desenvolvessem a aptidão física dos alunos, por outro lado, foram preparadas aulas onde abordávamos assuntos relacionados com as modalidades a abordar durante o semestre (início do 2º semestre) e sobre outros temas como a ética no desporto, a alimentação e os cuidados que devemos ter na prática de atividade física. Nesta fase, já estava responsável pelo 10ºA, apesar de serem anos diferentes o planeamento foi praticamente igual para todas as turmas apenas se alterava as modalidades a abordar.

Tabela 6 Planeamento Ensino Online

Educação Física – Secundário - 10º e 11º ano <i>Planificação de Atividades</i>					
Aula n.º 1 Dia: 16 /03 /2021	Aulas n.º 2 Dia: 18.19 /03 /2021	Aula n.º 3 Dia: 23 /03 /2021	Aulas n.º 4 Dia: 25.26 /03 /2021	Aula n.º 5 Dia: 06 /04 /2021	Aula n.º 6 Dia: 08.09 /04 /2021
Recursos e ferramentas	Recursos e ferramentas	Recursos e ferramentas	Recursos e ferramentas	Recursos e ferramentas	Recursos e ferramentas
Google Meets: utiliza o Google Meets para entreres em videoconferência com o teu professor e com os teus colegas.	Google Meets: utiliza o Google Meets para entreres em videoconferência com o teu professor e com os teus colegas.	Google Meets: utiliza o Google Meets para entreres em videoconferência com o teu professor e com os teus colegas.	Google Meets: utiliza o Google Meets para entreres em videoconferência com o teu professor e com os teus colegas.	Google Meets: utiliza o Google Meets para entreres em videoconferência com o teu professor e com os teus colegas.	Google Meets: utiliza o Google Meets para entreres em videoconferência com o teu professor e com os teus colegas.
Aula síncrona Ativação Geral Salas de grupo: Aula de Zumba ou Treino de Força. Realização de alongamentos.	Aula síncrona Debate relativo à Ética no Desporto. Ativação Geral. Realização de um treino Tabata.	Aula síncrona Ativação geral. Salas de grupo: Duas opções de treino (Cardio e Força).	Aula síncrona Abordar a Ginástica de Solo. Realização de exercícios de força relativos à modalidade de ginástica.	Aula síncrona Ativação Geral. Atividade relativa ao "Dia Mundial da Atividade Física".	Aula síncrona Workshop de Yoga.
Aula Assíncrona Email: abre o email para acederes aos links. Visionamento de pequenos vídeos sobre "Os Dilemas Éticos no Desporto" e posterior pesquisa sobre a Ética no Desporto.	Aula Assíncrona Email: abre o email para acederes aos links. Continuação da realização do treino Tabata.	Aula Assíncrona Email: abre o email para acederes aos links. Breve pesquisa relativamente à Ginástica de Solo.	Aula Assíncrona Email: abre o email para acederes aos links. Trabalho de grupo: preparação de uma sequência de ginástica de solo em vídeo.	Aula Assíncrona Email: abre o email para acederes aos links. Trabalho de grupo: preparação de uma sequência de ginástica de solo em vídeo.	Aula Assíncrona Email: abre o email para acederes aos links. Continuação do Workshop de Yoga.

No ensino online, o planeamento teve sempre como principal objetivo as aulas serem as mais práticas possíveis quer fosse na parte síncrona ou assíncrona, tivemos sempre em atenção a abordagem de conteúdos diferentes e motivadores

de aula para aula, de forma a criar um interesse mais acrescido em todos os alunos.

3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem

O ensino/aprendizagem é, sem dúvida o ponto fundamental e mais importante de todo o estágio pedagógico. O primeiro contacto com uma turma á minha responsabilidade, cria alguma ansiedade para assumir tal tarefa, preparar uma aula, controlar uma turma, fazer com que os alunos estejam motivados e criar uma evolução positiva dos alunos são problemas e desafios com que me deparei.

No que diz respeito ao método de ensino utilizado ao longo do ano para a lecionação de aulas, foi o modelo misto, uma vez que, de aula para aula mudava de espaço de aula logo tinha que abordar diferentes modalidades, numa semana podia abordar duas modalidades diferentes, dependendo do espaço que me era atribuído, isto leva a que seja necessário a realização de uma avaliação diagnóstica e que ao longo do semestre exista uma avaliação formativa onde avalie a evolução diária/semanal dos alunos de modo a que no final do semestre consiga conjugar tudo na avaliação sumativa. Para além disto, este modelo permitia-me em certas aulas realizar aulas politemáticas.

Ao longo do ano letivo deparei-me com duas realidades diferentes: ensino presencial e ensino online.

Ensino Presencial

Turma 11^oC

Numa fase inicial, no primeiro mês de estágio senti uma grande dificuldade em preparar, organizar e motivar os alunos, primeiro porque todas as restrições com que me deparei, desde evitar o uso de material, adaptar os alunos a uma vida ativa novamente, a não abordagem de nenhuma modalidade em questão, o que limitava bastante o que lecionar durante a aula, praticamente e a própria desmotivação dos alunos da turma (11^oC), pois sendo uma turma bastante heterogénea havia alunos que prejudicou o funcionamento normal da aula distraíndo-se uns aos outros e mostravam alguma resistência a exercícios

colocados, consideravam esses exercícios desinteressantes e mais do mesmos do que tinham realizado ao longo do último confinamento deles tudo isso dificultou o planeamento da aula, durante esse mês inicial saia das aulas a pensar se o que fiz na aula foi o mais correto, se valia a pena fazer o que estava planeado e se consegui motivar os alunos de alguma forma.

Após o mês inicial e após ser-me permitido retomar as aulas de Educação Física de forma mais normal, respeitando o programa de EF para o 11º ano, o planeamento das aulas tornou-se um pouco mais fácil, apesar de ter sempre aquela incerteza sobre os exercícios que escolhia, se eram os mais adequados ao que eu pretendia trabalhar e se eram exercícios motivadores para os alunos.

No que diz respeito à organização e planeamento de aula criava de aula para aula dinâmicas diferentes e exercícios diferentes de acordo com a modalidade em questão, devido à falta de motivação e algum mau comportamento dos alunos, em algumas aulas tive que criar grupos de trabalhos prévios de forma a conseguir ter um normal desenvolvimento da aula sem criar pequenos conflitos ou distrações. Relativamente à operacionalização dos exercícios e explicação dos mesmos, procurava fazer uma explicação inicial geral da aula ao grupo todo e posteriormente explicava os exercícios quando os aplicava, considero que o ponto de explicação dos exercícios é um grande problema meu, visto que, em certas aulas demorava muito a explicar e a aula iniciava muito tarde e em algumas situações não era muito explícita na explicação.

Outro ponto fundamental passa pelo meu posicionamento na aula e pela minha intervenção nos exercícios. Inicialmente, o meu posicionamento não era muito apropriado o que permitia, em algumas situações, perder o controlo da aula por não conseguir intervir diretamente nos alunos que prejudicavam a aula. Considero que este foi um parâmetro que tive que me esforçar para melhorar, pois tive dificuldades em adaptar o meu posicionamento à aula de forma a observar tudo e todos os envolvidos.

Como já referi, a minha intervenção nos exercícios foi um ponto fraco nas aulas, tive dificuldades em dar *feedbacks* quer corretivos quer motivacionais aos alunos, este ponto, considero que foi a minha maior falha enquanto professor responsável da turma, além disso considero que foi difícil adaptar os exercícios, em tempo

útil, para melhorar o que pretendia para cada exercício. Acho que essa dificuldade surgiu não por falta de conhecimento das modalidades ou dos gestos técnicos, mas sim, por falta de experiência da minha parte, não saber ao certo quais as estratégias a adotar que permitem melhorar os alunos. Como forma de corrigir a minha intervenção nestes parâmetros tentei envolver-me mais com os grupos de trabalhos da aula de forma a conseguir intervir, corrigir e modificar mais assertivamente o comportamento dos alunos de forma a criar um maior impacto.

Turma 11ºB

Com a mudança de turma, após ensino online, deparei-me novamente com uma readaptação das aulas e do planeamento, as aulas retomaram em meados de abril e tive que reajustar as modalidades ao tempo de aula que restavam e ao espaço que me competia.

Neste regresso ficou decidido pelo GE e pelo professor cooperante que sempre que fosse possível que devíamos de realizar aulas politemáticas com as respetivas turmas o que criava uma maior motivação nos alunos, mas uma tarefa mais complicada para o professor visto que, mais modalidades na aula, mais pontos-chaves que temos que nos focar.

Numa fase final do estágio, considero que o planeamento da aula foi bem conseguido uma vez que, ao longo do ano o professor cooperante dava-me feedbacks e opiniões de como poderia modificar os exercícios da aula de acordo com a modalidade de forma a que conseguisse melhorar as aulas de acordo com os erros/dificuldades encontradas nas mesmas, apenas precisava de ter em atenção quando na mesma aula trabalhava duas modalidades, pois tinha que ter em atenção a complexidade dos exercícios de forma a que os alunos conseguissem trabalhar de uma forma mais autónoma algum exercício enquanto me debruçava na outra modalidade.

No que diz respeito ao meu posicionamento na aula, considero que consegui melhorar este aspeto relativamente ao início do ano letivo uma vez que tinha sempre em atenção adotar a minha posição de forma a conseguir controlar o grupo mais próximo de mim e o grupo mais afastado de mim.

Relativamente á organização de aula e intervenção na mesma, com esta turma tive o mesmo cuidado que com a outra, criar grupos de trabalho que permitisse ter um bom desenvolvimento da aula sem criar grandes distrações, tentei sempre de aula para aula, trazer exercícios diferenciado de forma a criar uma maior motivação aos alunos. Quanto á intervenção, apesar de saber que houve uma evolução no que diz respeito aos feedbacks corretivos e motivacionais considero que ainda é um ponto fundamental que tenho que melhorar de modo a conseguir criar uma maior evolução dos alunos.

Falando agora da avaliação, acabou por ser um parâmetro de maior dificuldade, apesar de estar no fim do ano e supostamente já saber ao certo como avaliar ou o que avaliar, a avaliação prática não foi realizada no primeiro semestre então a avaliação final dos alunos foi o meu primeiro contacto real de como devo avaliar, apesar de a avaliação ser contínua, ficou definido inicialmente que no final do semestre seria realizada uma avaliação formal para retirar algumas dúvidas sobre as notas a serem atribuídas. Devido á minha inexperiência em dar aula e em avaliar apesar de saber que em cada modalidade devia de avaliar isto ou aquilo, tive sempre dúvidas se o que estava a avaliar ou a forma como o fiz foi a mais correta, uma vez que não tinha um modelo avaliativo para seguir. Considero que a avaliação é um parâmetro que tenho de melhorar, mas também sei que esse melhoramento também vai surgindo com a experiência profissional.

Ensino Online

Turma 10^ºA

Com a minha segunda turma, 10^ºA, o estilo de ensino foi totalmente diferente, nunca me tinha deparado com tal situação, o ensino á distância, com o confinamento um desafio ainda maior apareceu, se para um professor de uma disciplina teórica é difícil preparar uma aula á distância para um professor de Educação Física a tarefa não é nada fácil.

A ESQP decidiu que as aulas iam ser divididas em duas componentes, 30 minutos de aula síncrona e 60 minutos de aula assíncrona, assim sendo a aulas síncronas tinham como objetivo a prática de algum tipo de exercícios ou aulas de grupos de modo a manter os alunos um pouco ativos durante o confinamento, para além disso, estas aulas serviam para esclarecer dúvidas, abordar conteúdos

relacionados com as modalidades que deviam de ser abordadas na escola e ainda realizar trabalhos de grupo sobre as modalidades ou temas relacionados com o desporto e a atividade física. Na parte assíncrona os alunos tinham pequenas tarefas quer práticas quer teóricas de acordo com a aula síncrona onde os alunos tinham que ir ao *Google Classroom* “buscar” a informação/tarefas que tinham de realizar e posteriormente mandar um *feedback* da mesma como comprovativo que a realizavam.

Durante este período de confinamento existiu um trabalho muito colaborativo com o GEF de forma que em todas as semanas e aulas os alunos se deparavam com diferentes tarefas de acordo com os gostos dos mesmo e que permitiam trabalhar e abordar componentes físicas de diferentes formas, tarefas desde treinos associado a modalidades, aulas de grupo de zumba, aeróbica ou yoga, treinos de força ou cardiorrespiratório de forma a criar motivação aos alunos.

Enquanto professora este período de tempo foi muito desafiante, dado que tinha que adaptar as estratégias e a lecionação das aulas e dos conteúdos específicos de forma a atingir os objetivos pretendidos para o período de confinamento. Este período permitiu-me melhorar a minha comunicação com os alunos pois tinha que estar em constante comunicação com eles e permitiu-me também, melhorar a minha parte interventiva no que diz respeito á correção dos alunos, isto aconteceu pelo facto de estar á distância e ter de ter um maior cuidado com os alunos de forma a não surgiram lesões graves nos mesmos, assim sendo, tentava sempre chamar á atenção e corrigir os alunos que realizavam algum exercício de forma errada, também exemplificava sempre a aula ou os exercícios de forma a eles terem a perceção da forma correta de realização do que lhes era pedido.

Relativamente á turma, é uma turma muito fácil de trabalhar e sempre dispostos a fazer o que lhes é pedido sem criar algum problema, de forma geral, um alunos muito participativos e cumpridores de todas as tarefas impostas, nesta fase a nível da turma ou lecionação da aula não me deparei com dificuldades acrescidas tendo sido um bom período de trabalho e que me ajudou muito a perceber e a adotar diferentes estratégias de ensino.

Concluindo, considero que ao longo do ano letivo houve uma evolução minha na capacidade de conduzir a aula e em trabalhar e controlar uma turma. As minhas

dificuldades continuam apesar de não serem tantas, devo continuar a melhorar a minha intervenção na aula relativamente aos feedbacks a dar, quanto ao planeamento e organização considero que aprendi novas estratégias que me permitirão melhorar as minhas aulas num futuro próximo.

3.1.2.4. Avaliação

A avaliação é um momento crucial e muito importante para o aluno e é um momento complicado para um professor. Mais do que ser justo nas classificações atribuídas aos alunos, a avaliação é um momento de ponderação sobre o cumprimento ou não dos objetivos definidos para a turma e para a disciplina de EF. Este ano letivo a ESQP adotou uma grelha de avaliação geral para todas as disciplinas seguindo os seguintes parâmetros e pesos avaliativos:

- Domínio Conhecimentos e Capacidades - 90% (18 Valores)
 - Competências: Saber Científico, Expressão, Comunicação, Desenvolvimento Pessoal e Autonomia, Relacionamento Interpessoal, Saber Científico/Informação, Comunicação e Linguagem.
- Domínio Atitudes e Comportamentos - 10% (2 Valores)
 - Competências: Desenvolvimento Pessoal e Autonomia, Relacionamento Interpessoal.

Dentro destes parâmetros, existe alguns momentos de avaliação mais fáceis de avaliar, pois são considerados parâmetros fixos que têm origem numa avaliação quantitativa dos alunos, como por exemplo, o teste e trabalho de grupos que não criam grande dificuldade de avaliação. Agora quanto se fala na componente prática é mais difícil de avaliar e pode oscilar as diferentes avaliações dadas de professor para professor.

Numa das turmas, existiam alunos com atestado médico, assim sendo, os critérios de avaliação são idênticos para estes alunos, devido á grelha de avaliação criada pela escola permitir incluir os trabalhos realizados por esses alunos durante o ano letivo, enquanto a restante turma é avaliada na prática, estes alunos substituem a avaliação prática pela realização de um trabalho que está dividido num trabalho escrito seguida de uma apresentação oral á turma. Os trabalhos

realizados pelos alunos incidiram em temas mais diferenciadas que não são tão abordados nas aulas práticas, desde tema como a ética desportiva e modalidades alternativas como o yoga. Ao longo da realização dos trabalhos os alunos podiam entrar em contacto comigo de forma a esclarecerem dúvidas com o objetivo de conseguirem cumprir os objetivos do trabalho.

No início de cada semestre (1º e 2º) o primeiro contacto com uma modalidade serve para realizar uma avaliação diagnóstica dos alunos, de forma a perceber quais os domínios que os alunos sabem e aqueles que têm mais dificuldade. Para esta avaliação, usei a seguinte escala: “Executa com dificuldade”, “Executa sem dificuldade” ou “Não executa”. Apesar de não existir muito tempo para a execução desta avaliação, devido às restrições mencionadas anteriormente, esta escala permitiu-me perceber quais os parâmetros que dominavam num respetivo gesto técnico, de modo, a conseguir perceber quais as dificuldades dos alunos para conseguir adaptar o planeamento das aulas às dificuldades encontradas durante esta avaliação. Esta forma de avaliar pode não ser a mais adequada ou a mais precisa, mas como a avaliação dos alunos é contínua e a minha experiência em avaliar não é muita permitiu-me conseguir detetar algumas dificuldades dos discentes.

Por exemplo, usando a modalidade de voleibol, a primeira modalidade abordada pela turma, tendo em atenção as componentes críticas dos gestos técnicos, no passe os alunos devem: ter os membros inferiores fletidos; pés afastados a largura dos ombros; membros superiores ligeiramente fletidos; cotovelos virados para a frente e mãos acima da cabeça; realizar a impulsão da bola alta acabando com os braços em extensão, através destas componentes consigo analisar a execução dos alunos relativamente ao passe, caso os alunos não conseguissem executar as componentes críticas acima mencionadas avaliava-se como “Não executava”, realizava metade das componentes (pés afastados a largura dos ombros, impulsão da bola alta, acabando com os braços em extensão) “Executa com dificuldade” se conseguisse realiza mais de metade das componentes “Executa sem dificuldade”. Assim sendo, após a avaliação diagnóstica o planeamento das aulas era ajustado às principais dificuldades sentidas pelos alunos. Este procedimento foi efetuado de igual forma no início do 2º semestre.

Durante o ano letivo, optei por realizar uma avaliação formativa ao longo das aulas de forma a conseguir acompanhar melhor a evolução dos alunos no que diz respeito às modalidades em si, mas também no que diz respeito a componentes motoras, aptidão física entre outras, parâmetros que são difíceis de quantificar em uma ou duas aulas de avaliação final.

No que diz respeito á avaliação final do semestre de cada aluno, esta foi diferente no 1º e 2º semestre, visto que, uma vez que a escola foi suspensa no final de janeiro, altura de avaliação final dos alunos, não existiu uma grelha de avaliação nem uma avaliação tão específica dos alunos, assim sendo, a avaliação realizada no 1º semestre foi baseada na evolução dos alunos no decorrer do semestre, se melhoram ou não durante o período referente ao 1º semestre e tendo em atenção a evolução relativa á avaliação diagnóstica realizada inicialmente.

Relativamente á avaliação do 2º semestre, esta já foi avaliada de forma mais quantitativa, seguindo uma grelha específica para as modalidades abordadas. Nessa grelha avaliava as componentes específicas de cada modalidade desde o comportamento em jogo formal e a execução dos gestos técnicos específicos, para essa grelha criei uma escala dividida em quatro parâmetros: “Não executa” “Executa com muita dificuldade”, “Executa com dificuldade” e “Executa facilmente”. Tentei criar uma escala parecida á usada na avaliação diagnóstica de forma a ser mais fácil ter termo de comparação. Ou seja, se os alunos melhorassem relativamente aos resultados obtidos no diagnóstico adquiriam uma classificação superior á inicial, caso contrário, ou mantinham a classificação obtida ou a nota era inferior. Após a análise dos dados recolhidos através dessa grelha e tendo em atenção toda a evolução de cada aluno atribui uma nota de acordo com as capacidades de cada um, após esta análise foi preenchida a seguinte tabela de acordo com as informações:

Tabela 7 Grelha de Avaliação Final

Semestres		1º/2º Semestre												
		Conhecimentos Capacidades Atitudes e Comportamentos										Avaliação		
Domínios Descritores		(A,B,C,D,E,F,G,H,I)						(E,F)						
PASEO		Conhecimentos e capacidades (30% - 18v)						Atitudes e comportamentos (10% - 2v)				Avaliação		
		Saber Científico		Expressão		Comunicação		Médias		Atitudes em contexto de aprendizagem				
Nº	Nomes dos Alunos	E1	E2	E3	E4	E5	E6	C	Simples	Ponderada	Atitudes	Média Ponderada	A,AV	NOTA

3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I

O estágio pedagógico proporciona aos alunos do Mestrado em Ensino de Educação Física a oportunidade de pôr em prática todos os conhecimentos que foram aprendidos na licenciatura e no mestrado, pôr em prático todos os ensinamentos e aprender a adaptar os conteúdos a lecionar ao tipo de alunos, aos entraves colocados pelos mesmos em contexto real algo que no tempo de aulas na universidade não foi possível.

A presença de um professor cooperante na supervisão ou tutoria das aulas permite, por um lado, o auxílio e a ajuda na resolução dos problemas que vão aparecendo no estágio quer a nível de lecionação de aulas, quer a nível de resolução de conflitos nas respetivas turmas, mas, por outro lado, dificulta a implementação de novas estratégias do professor estagiário, isto devido á experiência de lecionação que o mesmo tem e não permite que os hábitos de ensino sejam muito diferenciados dos dele. Para além disso, o diálogo constante com o professor cooperante permitiu melhorar alguns dos meus aspetos negativos e adaptar alguns tipos de exercícios ou aulas de acordo com as minhas perspetivas.

O facto de o estágio estar organizado em grupos de estágios facilita muito o trabalho e a integração na escola uma vez que posso partilhar com as minhas colegas as dificuldades e receber ou dar feedbacks sobre o meu desempenho ao longo do ano ou o delas, permite receber apoio diário das minhas colegas em situações que tenha mais dificuldades e é fundamental saber trabalhar em grupo uma vez que, atualmente nas escolas existe um trabalho muito colaborativo entre colegas.

Outro ponto fundamental no estágio, é o facto de assistir ás aulas das minhas colegas durante o ano, ajuda-me a perceber quais são os erros mais comuns cometidos pelos outros professores que se encontra no mesmo nível que eu, erros esses que passam pelo posicionamento no decorrer da aula, colocação de voz, feedbacks corretivos e motivacionais e exercícios menos bem conseguidos durante a aula, e tentar, através dessa observação, evitar erros cometidos pelos

colegas no decorrer das minhas aulas. A observação de uma aula do lado de fora permite não só a mim ter a percepção do que corre bem ou mal, mas também tentar partilhar interesses e alternativas com os restantes professores de forma a combater esses erros. Todos estes aspetos observados nestas aulas eram debatidos nas reuniões semanais existentes em GE e professor cooperante, nessas reuniões o professor cooperante e os restantes professores estagiários partilhavam quais consideravam ser os principais erros existentes e, em conjunto, eram criadas algumas estratégias que poderiam ser aplicadas nas situações apresentadas. Apesar de considerar que a observação de aulas é fundamental e importante, considero que essa observação apenas deveria ser feita no início do ano letivo e durante os momentos propícios para essas observações, uma vez que, de aula para aula não havia grandes alterações ou diferenças de problemas ou erros que surgiam durante todas as aulas, ou seja, considero que todas as semanas ia a aulas observar erros que já sabia que iam surgir de acordo com o desempenho dos meus colegas ou o meu.

A nível pessoal, relativamente à minha evolução, considero que tive uma evolução positiva, consegui mudar a minha forma de estar na aula o que me permite conduzir a aula de forma diferente em comparação com a primeira aula dada em setembro, o que faz com que consiga ter um maior controlo dos alunos e das atividades realizadas, melhorei a minha forma de aplicar estratégias consoante os problemas existentes. Apesar destes pontos positivos na minha evolução considero que ainda tenho um longo caminho pela frente no que diz respeito a melhorar os meus pontos negativos na lecionação. A nível geral, admito que a minha postura e o meu pensamento relativo ao estágio melhoraram desde o início, enquanto nas primeiras aulas sentia uma pressão e uma ansiedade acrescida nas aulas devido a ser um desafio novo a nível profissional e ter receio de o que estava a fazer não ser o mais correto e adequado para os alunos em questão e até mesmo pensar que não seria capaz de atingir os objetivos pretendidos para o ano de estágio, no final esses sentimentos deixaram de existir permitiu-me ter uma postura mais descontraída ao longo das aulas e criar uma boa relação com todos os alunos com que lidei, saber os pontos críticos de cada turma, aprender a controlar os alunos, aprender a mudar algo na aula estes foram pontos fundamentais que levaram a uma superação das dificuldades. Hoje vejo

que os erros cometidos no início do ano, nas primeiras aulas levaram-me a conseguir evoluir e a criar métodos de trabalho diferenciados.

Falando um pouco da estratégia adotada para a realização do planeamento, uma vez que este ano letivo foi um ano um pouco atípico, o planeamento esteve sempre em constante modificação, todos os planeamentos realizados foram sempre de encontro aos objetivos que a escola tinha definido e de acordo com os objetivos que o Grupo de Educação Física, considero que apesar de todos os problemas existentes conseguimos criar uma estratégia de planeamento eficaz, tendo sempre em conta o Programa Nacional de Educação Física para cada ano, a rotação de espaços, as aulas respetivas para cada modalidade, os objetivos para as aulas á distância (promoção de atividade física durante a pandemia no ensino online) e as restrições iniciais colocadas pela escola, desde o pouco uso de material, a quase inexistência de abordagem de modalidades e a ocupação sempre do mesmo espaço, posto isto tudo, o planeamento cumpriu com todos estes requisitos e foi muito bem conseguido.

Quanto ao contacto com as turmas, o primeiro contacto é sempre o mais complicado, primeiro porque sou nova na escola, os alunos não me conhecem a mim e eu não os conheço a eles e nem todas as turmas são iguais, a minha primeira turma foi a mais complicada e a que apresentou mais desafios para mim em toda a construção e desenvolvimento da aula, motivar os alunos era fundamental e arranjar exercícios que os motivasse ainda foi a tarefa mais difícil principalmente no primeiro mês. Considero fundamental ter diferentes contactos com diferentes turmas, mas com a minha primeira turma achei que quando consegui atingir a confiança delas mudei de turma, acho que com esta turma ainda tinha mais coisas para trabalhar e objetivos para atingir. De certo modo, a rotação pelas restantes turmas não se tornou tão difícil talvez pelo facto de eles já me conhecerem e de já terem tido um contacto mais acrescido comigo ao longo do ano. No que diz respeito á preparação de aulas e lecionação das mesmas para cada turma foi um bom desafio, ter em atenção o espaço de aula, os alunos de cada turma e o que lecionar permitiu-me ter de adotar diferentes estratégias de aula para aula e de turma para turma. Quanto á minha prestação na lecionação um dos pontos fracos foi sem dúvida a minha intervenção quanto aos *feedbacks* quer motivacionais que corretivos considero que este aspeto pode ter

influenciado algumas aulas que correram menos bem, pois se a minha intervenção direta não era a mais adequada os resultados finais também não eram os esperados. Apesar de a intervenção ser o fundamental numa aula prática, considero que essa falta de feedbacks pode ter origem na pouca experiência que tenho na lecionação de aulas e até mesmo, em algumas ocasiões não me sentir tão á vontade com a modalidade lecionada.

O ensino á distância foi um desafio que nunca pensei vir a passar, ter de adaptar a Educação Física a uma aula online e á distância não é tarefa fácil, escolher aulas que não aborreçam os alunos e que lhes cative para uma prática de atividade física diária é complicado, o ensino online permitiu-me de um modo geral, criar uma diferente empatia com os alunos uma vez que o diálogo e a interação tinham que estar sempre presente. Assim sendo esta experiência permitiu-me criar e desenvolver conteúdos de aulas diferentes e abriu-me outras opções de aula para aplicar num futuro próximo em aulas presenciais.

Relativamente ao 2º Ciclo de Ensino Básico, apesar de o contacto não ter sido muito deu para perceber que existem grandes diferenças entre alunos do secundário e básico, primeiro o controlo de aula tem que ser mais rigoroso de forma a conseguir ter um bom desempenho dos alunos nas aulas visto que nestas idades distraem-se mais facilmente e é mais complicado organizar e iniciar uma aula. Quanto a níveis motores, no 2ºciclo percebi que existem algumas ou bastantes dificuldades dos alunos a nível de coordenação e agilidade e penso que é fundamental desenvolver estas componentes em idades mais baixas pois se os alunos não conseguem correr de forma correta, ou não conseguem saltar muito dificilmente conseguiram ter um bom desempenho em modalidades, penso que é fundamental trabalhar tudo isto de forma mais específica e só depois passar para coisas mais complexas como as modalidades.

Concluindo, o meu desempenho enquanto professora estagiária foi positivo, ainda que as dificuldades existem e vão continuar a existir, este estágio permitiu-me conhecer novas formas e estratégias de aulas para conseguir aplicar no futuro e que levam e levarão para uma evolução minha daqui para a frente. Vivenciar com alunos e com escolas é fundamental para que se perceba o trabalho de um professor de Educação Física.

3.2. Área II – Participação na Escola

3.2.1. Desporto Escolar

Atualmente o Desporto Escolar é uma ferramenta que permite aos alunos a prática regular de exercício físico para além das aulas de Educação Física. No Desporto Escolar os alunos têm acesso a algumas horas semanais de treinos de uma modalidade específica que permite um desenvolvimento desportivo dos jovens.

O Grupo de Estágio onde estou inserida ficou responsável pela orientação das modalidades de Badminton e Multiatividades, uma vez que estas eram as modalidades orientadas pelo Professor Nuno Rodrigues. No DE a dinâmica dos treinos é diferente da dinâmica das aulas de Educação Física, primeiro porque as equipas normalmente são mais pequenas que os alunos das turmas e também existe uma variedade de idades dentro da equipa, uma vez que podem estar presentes alunos do 3º ciclo e alunos do secundário na mesma equipa.

Durante este ano letivo o funcionamento do Desporto Escolar foi diferente do habitual, sendo que normalmente os participantes têm competições durante o ano e os treinos servem para se prepararem para tal. Este ano essas competições não se realizam devido às restrições implementadas pelo governo no que diz respeito à realização de competições escolares em tempo de pandemia. Este entrave provocou uma diminuição de participantes no DE.

Após estes entraves analisados ficou definido no início do ano letivo que ambas as modalidades, badminton e multiatividades, teriam o mesmo horário semanal, os treinos decorriam às quartas-feiras das 14:00 às 16:00. Inicialmente optou-se por distribuir os treinos do DE da seguinte forma, cada estagiário ficaria responsável por lecionar os treinos durante 3 meses, após esse período havia uma troca de funções entre estagiários. Assim sendo, cada estagiário durante o período de leção preparava o treino semanal de forma a abordar diferentes conteúdos ao longo dos treinos. Os estagiários que não eram responsáveis pela leção dos treinos, estavam presentes de igual forma no treino todas as

semanas e ajudam na montagem e desmontagem de material e até mesmo participam no treino visto que alguns dias o número de participantes era muito reduzido e a participação dos estagiários criava alguma motivação aos alunos.

O meu período de lecionação do DE correspondeu aos meses de abril e junho, uma vez que durante o ano letivo existiu o novo período de confinamento os meus treinos foram restritos e não conseguir desenvolver o meu período de treino visto que, durante esse tempo existiram atividades, reuniões que impediram de exercer a minha função de treinadora do Desporto Escolar.

3.2.2. Intervenção na Escola

A ESQP é uma escola que ao longo do ano letivo desenvolve uma série de atividades que proporcionam aos alunos um contacto diferente e dinâmico com a realização dessas atividades.

A participação do meu Grupo de Estágio na realização de atividades foi sempre colaborativa sendo que a preparação e organização da atividade foi sempre realizada em conjunto onde todas participavam de forma igual.

De seguida serão apresentadas algumas atividades realizadas no ano letivo 2020/2021.

Criação de uma página no *Instagram* do projeto “Pensa Diferente, Vive o Desporto”

Foi criada e dinamizada uma conta no *Instagram* referente a um projeto coordenado pelo grupo de Educação Física chamado “Pensa Diferente, Vive o Desporto”, onde foram divulgadas e promovidas ao longo do ano, todas as atividades de carácter desportivo com o intuito de promover o gosto pela prática de atividade física e desportiva, além disso ainda foram divulgados outras atividades e projetos realizados na escola, como por exemplo, dinamizar o Desporto Escolar.

Semana Europeia do Desporto

Na semana de 24 de setembro a 29 de setembro, foi comemorado na ESQP a Semana Europeia do Desporto. Nesta semana foram realizadas caminhadas com os alunos no recinto da escola durante 2020 segundos. Esta foi a primeira atividade realizada enquanto estagiária e permitiu perceber como funciona o processo de organização de atividades e permitiu ter um contacto mais próximo com os alunos da minha turma bem como de outras turmas.

Dia Internacional da Pessoa com Deficiência e Dia Nacional da Inclusão Social

Atividade realizada no dia 3 de dezembro (Dia Internacional da Pessoa com Deficiência) e no dia 10 de dezembro (Dia Nacional da Inclusão Social), esta atividade foi a primeira organizada pelo meu GE juntamente com o Grupo de Educação Especial. Esta atividade permitiu a algumas turmas do ensino secundário (6 turmas) tivessem contacto com diferentes dificuldades que as pessoas com necessidades educativas especiais vivenciam no seu quotidiano.

De um modo geral atividade cumpriu com os objetivos pretendidos, os alunos mostraram-se empenhados e interessados nas atividades e ficaram mais consciencializados com o tema.

Junta-te a Nós e Vamos Treinar – Treino online

Esta foi a segunda atividade organizada pelo meu GE, foi uma atividade realizada no dia 17 de março, altura em que a escola se encontrava no ensino à distância. A atividade consistia num treino online pensado para toda a comunidade escolar.

Esta atividade tinha o intuito de promover a prática de atividade física, o gosto pela prática desportiva, proporcionando novas experiências à comunidade escolar (alunos, professores, funcionários e familiares). Contamos com a presença de cerca de 30 pessoas desde professores, alunos e familiares.

A atividade cumpriu com os objetivos pretendidos, todos os participantes mostraram-se muito empenhados e motivados na prática da atividade, tendo ficado mais consciencializados relativamente à importância da prática de atividade física diária e dos seus benefícios para a saúde física e mental.

3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II

Numa escola um professor não é um mero professor, este assume diversas funções docente, treinador, responsável de turma e organizador. Ao longo do ano letivo pude passar por todas estas funções de forma a conseguir aprofundar o meu papel quer enquanto professor ou como treinador fora do contexto escolar, no Desporto Escolar. Este ano esse contacto foi diferente, não existiram competições e a minha intervenção como treinadora não foi a mais profunda, todo o contexto pandémico que existiu prejudicou o desenvolvimento do DE e a minha própria intervenção, visto que não consegui ter um período em que era a responsável pela equipa apenas auxiliei as minhas colegas de estágio nessa função, isto devido a outras atividades ou compromissos que surgiram no período de tempo que me competia.

Posto isto, apesar de não ter o contacto direto com a equipa, consegui perceber quais as diferenças que existem entre uma aula de EF e um treino do DE, e perceber que preparar um treino é um pouco diferente de uma aula, num treino é fundamental trabalhar competências que levam os alunos a conseguirem competir e alcançar uma vitória.

Um ponto negativo foi o facto de no DE o número de alunos ser bastante reduzido o que dificultava sempre o trabalho. Realço, ainda, que no grupo de DE das Multiatividades, visto que, nunca apareceram alunos para as Multiatividades, não foi possível realizar muitas atividades, mais uma vez devido ao número reduzido de alunos.

Em suma, penso que no DE a intervenção podia ser mais aprofundada e que teria um melhor conhecimento e aprendizagem caso não tivesse passado por um ano de estágio atípico, pois faltou a parte das competições e dos processos de organização e preparação de tal componente.

No que diz respeito às atividades desenvolvidas e intervenção na escola, é necessário saber trabalhar em grupo e organizar/ estruturar qualquer atividade de forma a que no final seja possível alcançar os objetivos pretendidos para tal, em termos pessoal, a parte referente ao trabalho de grupo, organização e estruturação, não foi difícil de alcançar, visto que, com as pessoas que integravam

o GE, desde a licenciatura que conseguíamos organizar e trabalhar muito bem em conjunto o que facilitou muito a parte preparatória de qualquer tipo de atividade.

Neste parâmetro pude ter experiências diferentes, o contacto/parceria com o Grupo de Educação Especial na organização de uma atividade permitiu-me ter um pequeno contacto com este grupo de miúdos e ficar a perceber quais são algumas restrições que estas pessoas têm no seu dia-a-dia, uma vez que este ano foi tudo diferente, esta foi a única forma de intervenção neste grupo de alunos.

O facto de ao longo do ano fomos obrigados a retomar a casa devido á pandemia, e a organização de uma atividade online deu-me outro conhecimento de organização que me permitiu explorar outras formas de organizar e criar uma atividade, novas plataformas, novas formas de propagação, de inscrição e diferentes métodos de trabalho de grupo, todos estes parâmetros abriram-me outros conhecimentos e métodos de trabalho.

Relativamente ás atividades realizadas pelo GEF e GE, considero é importante realçar o bom trabalho de ambos os grupos e o sucesso de todas as atividades realizadas, de um modo geral, conseguiu-se passar a mensagem que é importante manter a prática de Atividade Física principalmente quando estamos fechados em casa e ainda, foi bom conseguir perceber que os alunos ficaram mais preocupados e interessados em saber que não vivemos numa sociedade facilitadora para pessoas com algum problema motor e sensorial, ficaram a perceber através do desporto quais são as limitações que existem para estas pessoas. Devido a todos os entraves que existiram ao longo do ano, o Plano Anual de Atividades não pode ser cumprido na integra, mas considero que conseguimos desenvolver boas atividades que permitiram envolver toda a comunidade escolar.

3.3. Área III – Relação com a Comunidade

3.3.1. Direção de Turma

A Direção de Turma é outro parâmetro que faz parte do estágio pedagógico, mais uma vertente muito importante no meio escolar. No presente ano letivo o professor cooperante possuía uma turma de 10º do curso Línguas e Humanidades como sua direção de turma, onde eu pude colaborar com o professor durante os

primeiros 3 meses de estágio sendo que ao longo do ano tinha, de igual modo, um contacto direto com as informações da turma.

Este ano o acompanhamento de DT foi um pouco diferente, uma vez que é habitual um estagiário acompanhar o professor em reuniões com os pais dos alunos e ajudar a tratar de documentos dos alunos, este ano não foi possível poder fazer esse acompanhamento mais acentuado devido a regras implementadas pela escola no que diz respeito ao número de pessoas por sala ou ao número de horas que se deve passar na escola.

Assim sendo a vertente do contacto direto com os encarregados de educação não foi permitida de exercer. Deste modo, o papel que desenvolvi durante os três meses passou pela ajuda na caracterização da turma e informações sobre os meios tecnológicos que os alunos tinham. Além disto, estive presente em todos os conselhos de turma realizados neste período, onde pode ficar a conhecer alguns procedimentos que são necessários realizar em turmas onde existem alunos com necessidades educativas especiais, saber como funciona o processo de avaliação das diferentes disciplinas e como funciona o projeto de cidadania na turma. Por fim, sempre que havia uma reunião geral de diretores de turma eu estava presente, nessas reuniões eram falados assuntos comuns a todas as direções de turma.

Mesmo após o meu tempo de acompanhamento da turma, o professor mandava-me mail relacionados com a direção de turma para ficar dentro dos assuntos tratados da turma.

Em suma, o contacto com a Direção de Turma, não foi o melhor devido às restrições existentes durante o ano letivo impedindo um contacto mais ativo com a turma, mesmo assim deu para perceber alguns processos burocráticos que devem ser desenvolvidos nas direções de turma e algumas situações onde o diretor de turma deve intervir.

3.3.2. Integração com o Meio

Desde o início do ano letivo e do nosso primeiro contacto com a escola o professor cooperante teve sempre uma preocupação acrescida na nossa integração na escola. No primeiro dia na escola o professor explicou-nos de um modo geral como é o funcionamento da escola e fez-nos uma visita guiada pela escola apresentando-nos aos funcionários, a professores quer de EF ou de outras disciplinas e ainda a alguns membros da direção da escola, fomos muito bem recebidas na escola.

Nos primeiros dias tivemos a oportunidade de participar numa reunião inicial de departamento e de grupo onde nos apresentamos oficialmente aos elementos. Essas reuniões permitiram perceber quais as dificuldades que os professores tinham, quais as dúvidas que apresentavam e quais as soluções encontradas para resolver os problemas, permitiu também perceber como funciona a escola no ano letivo durante o período pandémico, quais as instruções que devem ser dadas aos alunos e quais as diretrizes a seguir na escola.

Durante o ano letivo mantinham o contacto com funcionários da escola, nomeadamente na papelaria ou no pavilhão e até mesmo com professores de outras disciplinas na sala dos professores. Com os professores de Educação Física esse contacto era diário visto que na sala dos professores de EF estavam sempre os professores.

3.3.3. Reflexão Global sobre a Área III

Com o estágio pude ficar a conhecer um pouco mais qual o papel de um Diretor de Turma e quais são as suas funções enquanto representante de uma turma. Apesar de este ano o contacto com a Direção de Turma tenha sido mais abreviado devido às restrições colocadas na escola devido á pandemia, o professor cooperante conseguiu me mostrar, ensinar e dar conhecimento das burocracias de estão por detrás da turma respetiva, quais os assuntos chave a tratar, e como os tratar, perceber como é a interação na DT e perceber como diferentes professores interagem com as turmas relativamente a assuntos comuns a todos. Acredito que se fosse um ano normal ficaria a conhecer muito mais e a perceber mais facilmente como funciona uma turma, de um modo geral, acho que este

papel do Diretor de Turma foi uma parte que poderia ter sido mais abordada o que me permitia participar mais ativamente neste parâmetro.

Relativamente à integração com o meio escolar, posso dizer que desde o início fui sempre muito bem recebida quer pelos professores, funcionários e direção da escola, mas esta integração foi-se desenvolvendo ao longo do ano letivo devido a situações ou problemas que foram aparecendo e que precisava de intervir com outras pessoas da escola de modo a conseguir ultrapassar os obstáculos que surgiram. Numa escola, quer enquanto professor ou estagiário, é importante haver um bom ambiente de trabalho com os funcionários e restantes docentes, visto que, quanto melhor for a integração com o meio escolar melhor e mais fácil é o trabalho que podemos realizar para a escola e mais rapidamente ficamos a perceber quais são os processos e métodos de trabalho da escola.

Posto isto, é fundamental haver um bom relacionamento na escola e é muito importante saber quais as funções de um Diretor de Turma para que no meu futuro profissional consiga lidar com problemas que vão surgir na minha direção de turma.

4. Reflexão Final

Neste relatório final tentei expor todo o meu trabalho lecionado durante o ano letivo 2020/2021, as minhas vivências na escola, as minhas dificuldades e o meu ponto reflexivo sobre todos os assuntos referidos ao longo de todo documento. O facto de poder ter lecionado diferentes turmas, ter o contacto com a direção de turma e com o desporto escolar, o planeamento e organização de atividades permitiu-me ficar a conhecer qual é o verdadeiro papel do professor numa escola e permitiu desenvolver diferentes capacidades de acordo com os momentos vivenciados. Para além de um papel constante na escola, este ano deu para perceber quais são os procedimentos que a escola adotou devido á pandemia Covid-19 e vivenciar diferentes formas de trabalho que nunca pensei vir a vivenciar.

A intervenção na escola foi a parte fundamental de todo o estágio pedagógico, tal como a observação das aulas dos diferentes colegas de estágio. Com a intervenção

pude colocar em prática conteúdos aprendidos durante todo o processo de licenciatura e mestrado, mas é sempre importante ter em conta que todas as turmas são diferentes e o que funciona numa turma pode não funcionar noutra turma, cada turma é um desafio. Para além disso, durante toda a intervenção aprendi a lidar com as minhas próprias dificuldades, relativamente ao controlo da turma no que diz respeito ao silêncio, á minha intervenção mais ativa durante as aulas e na própria construção de uma aula mais motivadora e construtiva, pois em certas modalidades a construção de uma aula diversificada pode ser um aspeto difícil de cumprir, nestes pontos a ajuda do professor cooperante foi fundamental, através dele consegui aprender novas formas de ultrapassar os desafios encontrados.

Considero que ao longo do ano a minha progressão profissional foi aumentando, conseguindo controlar mais as aulas quer a nível de exercícios quer a tempo útil de aula, melhorar o meu posicionamento, a minha projeção de voz e até mesmo a minha intervenção direta nas aulas, erros que aconteciam muitas vezes inicialmente deixaram de existir e encontrei formas diferentes de abordar as aulas de forma a motivar mais os alunos, uma dessas formas passou pela inclusão de mais do que uma modalidade na mesma aula, nessas aulas a motivação e o empenho dos alunos era maior.

Em suma, no final do estágio acho que conseguir adquirir diferentes competências necessárias que permitem um bom desempenho enquanto professor, percebi também que enquanto docente o trabalho deve continuar a ser realizado e que a aprendizagem não ficou por aqui, mas que vai ocorrer ao longo de toda a vida.

5. Referências

- Direção Geral da Educação. (2018). Educação Física: Introdução Geral. Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação. https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/educacao_fisica_intr_geral.pdf
- Escola Secundária Quinta das Palmeiras. (2017). Projeto Educativo 2017/2021. Acedido a 27 de junho de 2021, em https://issuu.com/interino/docs/projeto_educativo_2017_-_2021.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., Mira, J. (2001a). Organização Curricular e Programas. Ministério da Educação. http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ficheiros/eb_ef_programa_2c_i.pdf
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., Mira, J. (2001). Programa de Educação Física: 10.º, 11.º e 12.º Anos. Ministério da Educação. https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Secundario/Documentos/Documentos_Disciplinas_novo/Curso_Ciencias_Tecnologias/Educacao_Fisica/ed_fisica_10_11_12.pdf.

CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

1. Introdução

Atualmente, os jovens portugueses apresentam um nível de sedentarismo muito elevado, alguns deles apenas realizam algum tipo de atividade ou exercício físico durante as aulas de Educação Física. Segundo a Organização Mundial de Saúde, OMS, 80% dos adolescentes entre os 11 e os 17 anos não cumprem as recomendações diárias para a prática de atividade física, sendo, as raparigas (85%) são menos ativas que os rapazes (78%) (Guthold, Stevens, Riley & Bull, 2020).

Em Portugal estes valores são equivalentes, o género feminino ocupa uma posição muito baixa, encontrando-se na posição 125^o dos 146 países (90,7%) e no género masculino estes números são mais satisfatórios (78,1%), ocupando a posição 55^o no ranking. No global, Portugal ocupa o lugar 74^o da tabela com uma percentagem de sedentarismo de 84,2% (Guthold *et al*, 2020).

Estes valores são preocupantes quando sabemos que a prática de atividade física apresenta vários benefícios para o organismo a nível fisiológico, social, psicológicos e académicos. Fisiologicamente ajuda a aumentar a força muscular, desenvolvimento ósseo, aumento da flexibilidade e a melhoria da aptidão aeróbia e anaeróbia, assim sendo, é recomendada como uma estratégia de promoção da saúde para a população. A nível social promove a convivência em grupo, no psicológico o aumento da autoestima e da autoconfiança provocado pela prática de atividade física, no que diz respeito aos benefícios académicos, estudos comprovam que uma vida ativa pode levar a um melhor desenvolvimento cognitivo dos jovens aumentando a concentração, o raciocínio, a memória e o comportamento (Pinho & Petroski, 1997, citado por Santos, 2016).

A atividade física é definida como a realização de qualquer movimento produzido pelos músculos esqueléticos que tem resultado o gasto energético (Júnior & Bier, 2008), a prática diária de atividade física ou exercício física apresenta um impacto significativo ao nível da qualidade de vida e na saúde atuando nas doenças associadas à inatividade física, como por exemplo o sedentarismo, reduzindo o risco associado a estas e atenuando certas doenças crónicas (Sallis *et al*. 2012, citado por Santos, 2016).

Uma vez que a escola tem um papel fundamental na promoção de atividade física é urgente e fundamental que as escolas abordem e aprofundem essa promoção, deste modo, uma Escola

Ativa tem como objetivo a promover e proporcionar não só aos alunos, mas também á comunidade escolar, família e sociedade a vivência de atividade física e desporto, antes, durante e após o trabalho ou escola. Pretende melhorar a performance de todos aqueles que estão envolvidos no processo (Nike, 2015).

Desta forma, uma Escola Ativa deve proporcionar a toda a comunidade escolar três pontos: oferecer diariamente no mínimo 60 minutos de atividade física moderada/vigorosa; possibilitar uma Educação Física de alta qualidade; criar uma cultura de atividade física para todos (UNESCO, 2015).

O *Comprehensive Schools Physical Activity Program* é um programa que segue uma estrutura de planeamento e organização de atividades que permitem um desenvolvimento de atividade física á população. O principal objetivo do programa CSPAP é fornecer uma diversidade de atividades física na escola onde todos os alunos, professores, funcionários, família e sociedade possam realizar as respetivas atividades propostas (SHAPE America, S.D.).

No âmbito do programa *CSPAP*, existem cinco dimensões onde podemos atuar com o intuito de tornar uma escola ativa: Educação Física de Alta Qualidade, Durante a Escola, Antes e Depois da Escola, Comunidade Escolar, Família e Sociedade (Erwin, Beighle, Carson & Castelli, 2013).

No que diz respeito a dimensão “Educação Física”, ao atuar nas aulas de Educação Física o que se pretende é dar uma Educação física de qualidade aos alunos. Um programa de Educação Física de qualidade consiste em dar aos alunos a oportunidade de aprenderem conteúdos com significado usando instruções apropriadas. Como resultado, uma Educação Física de qualidade, deve proporcionar conhecimentos, capacidades e a vontade de ser fisicamente ativo ao longo da vida (Pangrazi & Beighle, 2010; Rink, Hall, & Williams, 2010, citado por Erwin, Beighle, Carson & Castelli., 2013). Uma escola que promova a atividade física deve proporcionar uma Educação Física de qualidade para que não haja uma negligência a nível de competências de habilidades motoras e cognitivas. A promoção da prática de atividade física dentro e fora da aula de Educação Física deve ser uma preocupação e um objetivo para um programa de Educação Física de qualidade (Erwin *et al.*, 2013). Assim sendo, a flexibilidade do programa escolar é um aspeto fundamental nas escolas, deve

apresentar um currículo bem equilibrado e flexível, e assim, os professores estabelecem os objetivos e tomam as decisões, no caso da educação física devem ter em atenção os interesses e as necessidades das crianças, contribuindo para o processo de aprendizagem.

É de conhecimento de todos que as redes sociais são uma ferramenta presente no dia a dia de todos, e os jovens não são exceção, essa faixa etária é o principal utilizador desta ferramenta. Posto isto, estas ferramentas são o principal obstáculo á prática de atividade física, mas é possível utilizar as redes sociais e as aplicações informáticas para aumentar esse nível de inatividade. Vários estudos já foram realizados e que comprovam isso mesmo, o uso da internet e das aplicações para promover a prática de atividade física.

Um estudo realizado na Austrália (Edney *et al.*, 2020), utilizou a plataforma *Facebook* e a aplicação para telemóveis *Active Team* para promover a prática de atividade física. A aplicação permitia aos participantes a contagem dos passos diários, 10000 passos, durante 100 dias, define uma meta a cumprir diariamente para aumentar a atividade física. O *Facebook*, criava uma interação entre participantes, postando fotos, mensagens e até mesmo notícias, permitia também que ao estarem em contacto uns com os outros criassem competição entre participantes, no que diz respeito ao número de passos dados e a mini desafios apresentados. Todas as semanas os participantes recebiam um mail semanal com a sua prestação o que servia como forma de controlo da atividade (Edney *et al.*, 2020). Segundo os autores, a aplicação deste estudo relevou que existem alguns aumentos da prática de atividade física e que o uso de aplicativos pode mesmo ser um ponto de partida para a promoção de atividade física, apesar de ainda ser necessário um melhor estudo do uso de aplicativos (Edney et al, 2020).

Num estudo realizado a jovens adolescentes testando a intervenção de *blogs* para promover a atividade física e o uso de acelerómetros de pulso (relógio) para medir os passos por dia e a intensidade da realização da atividade, comprovou que a intervenção em redes sociais podem ser um ponto de partida promissor para promover a prática de atividade física em adolescentes, mas que têm de existir mais estudos para se verificar melhor esta melhoria de atividade física (Van Woudenberg, Bevelander, Burk, Smit, Buijs & Buijzen, 2020). Nesta intervenção, os participantes tinham acesso a um smartphone que lhes permitia fazer pesquisas relacionadas com a atividade física, publicações em blogs, e onde recebiam

diariamente questionários vídeos, atividades e desafios para serem ativos de forma divertida e em grupo, (Van Woudenberg *et al.*, 2020). A avaliação centrou-se nos resultados obtidos pelo acelerômetros, nos comentários e feedbacks dados no *blog* e no cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) dos participantes.

Por outro lado, Drehlich et al (2020) utilizaram as redes sociais para a promoção de atividade física, são utilizados o *Facebook* e a aplicação *Fitbit Flex* (aplicação de pulso, relógio) para intervir com os adolescentes para aumentar a prática de atividade física. O *Facebook* foi usado como ferramenta de publicação de informações semanais sobre a atividade que os alunos tinham de realizar, para os intervenientes fazerem perguntas e interagirem uns com os outros, já o *Fitbit Flex* foi a aplicação escolhida para monitorizar toda a atividade que realizavam, e perceber se atingiram os objetivos pretendidos (Drehlich *et al.*, 2020). Como conclusão, os autores verificam que existe impacto positivo na intervenção online em adolescentes, mas é necessário que estes percebam e saibam como devem utilizar as plataformas e as aplicações em uso, para obter sucesso na intervenção da prática de atividade física.

A influência do COVID-19 na Educação dos jovens e na prática de atividade física

No ano de 2020, a pandemia COVID-19, veio mudar a forma como se ensina os alunos, a determinada altura do ano, fomos todos obrigado a fazer um confinamento geral do país, as escolas foram umas das instituições que foram obrigadas a criar novos métodos de trabalho de modo a os jovens continuarem a estudar.

A necessidade repentina de passar do ensino presencial para o ensino online criou muitas dificuldades para as escolas e desafios para os professores, tiveram de criar ambientes de aprendizagem para os alunos, mas também para eles mesmos, uma vez que a formação dos professores não está adequada nem preparada para um ensino á distância (Carrillo & Flores, 2020).

A escolha das plataformas online, da forma como os conteúdos são passados aos alunos, a interação entre professor-aluno, são todos fatores que precisam de ser trabalhados e estudados pelos professores, de modo a conseguirem adaptar o ensino presencial ao ensino online para os alunos adquirirem os conhecimentos adequados. Fatores contextuais que afetam o ensino não devem ser esquecidos, a limitação à tecnologia e à internet continua a ser

um grande bloqueio para a aprendizagem pois muitos alunos ainda não têm acesso a estas ferramentas (Borba et al (2020), citado por Carrillo & Flores, 2020).

Para além desta adaptação forçada do ensino, a pandemia trouxe outros problemas para a comunidade estudantil, a queda da prática de atividade física. As restrições sociais fizeram com que seja difícil a prática de desporto e a própria prática da Educação Física, isto leva a um aumento do sedentarismo nas faixas etárias mais novas (Bates et al, 2020), uma vez que os jovens passam mais tempo sentados e o facto de haver restrições a nível de atividades extracurriculares o tempo que alguns jovens passavam nestas atividades deixaram de o fazer, logo a redução da prática de algum tipo de atividade física foi retirada, foi alterada a prática de desporto fisicamente pela prática de desporto “online” (mais jogos de computadores, mais tempo em frente a uma televisão,...).

Devido á pandemia *Covid-19*, as escolas, os professores e os alunos tiveram de se adaptar a uma nova realidade, os docentes das escolas tiveram que arranjar formas de chegarem aos alunos e para isso utilizaram plataformas digitais, estas plataformas podem ser uma mais-valia para os professores usarem para reforçarem o contexto da sala de aula e aproveitar a era digital que existe atualmente para isso mesmo.

Posto isto, o principal objetivo deste estudo é avaliar o efeito de um programa de atividade física baseado em atividades/desafios aplicados durante as aulas de Educação Física, no ensino á distância utilizando ferramentas digitais, a uma turma do 10^o ano da Escola Secundária Quinta das Palmeiras. Como objetivos secundários para este estudo:

- Avaliar os níveis de atividade física dos alunos antes e após a implementação do projeto comparando os diferentes resultados entre géneros.
- Verificar se o programa altera o comportamento/atitude criando hábitos desportivos durante e após a implementação do programa.

Para conseguir retirar conclusões sobre o estudo defini as seguintes hipóteses:

1. Existe uma diferença significativos entre os resultados obtidos entre o grupo experimental e grupo de controlo.

2. Existe uma ligeira diferença entre os resultados obtidos no género masculino e feminino antes e após a implementação do estudo.
3. Existe diferença significativa entre resultados do IPAQ entre géneros no início e no final do projeto.

2. Metodologia

2.1. Participantes

Neste estudo participaram 29 alunos de uma turma de 10^oano (10^oA), 15 alunos do género masculino e 14 alunos do género feminino. Os alunos têm idades compreendidas entre ao 15 e 16 anos que pertencem ao curso de Ciências e Tecnologia da Escola Secundária Quinta das Palmeiras. A média de idades da turma é (15,3571±0,48795). No presente estudo existem dois grupos em análise, um grupo constituído pelos alunos do género feminino e outro pelos alunos do género masculino divididos aleatoriamente num grupo de controlo, 8 elementos do género masculino e 7 do género feminino, e num grupo experimental, 7 elementos do género masculino e 7 do género feminino.

A seleção da turma para o projeto, teve em atenção a composição da turma no que diz respeito ao número de alunos do género feminino ser praticamente igual ao número de alunos do género masculino.

3.2. Procedimentos

Inicialmente os alunos responderam ao Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) com o objetivo de avaliação a atividade física de cada um no início da implementação do projeto, este questionário servirá como pré-teste para avaliar os alunos no início do programa, esta primeira fase ocorreu entre o final do mês de fevereiro e início de março, posteriormente seria realizada a análise e tratamento de dados recolhidos.

Após esta avaliação, foi iniciada a implementação do projeto com a implementação de diferentes tipos de atividades que promovam a prática de atividade física, dando a conhecer aos alunos diferentes formas de se manterem ativos, estas atividades foram desenvolvidas durante o ensino à distância, 4 semanas (durante o restante mês de março e início de abril),

desenvolvidas nas aulas de Educação Física da turma com duração de 90 minutos (terça e sexta-feira).

No programa os alunos terão de realizar um conjunto de desafios, treinos e atividades que têm como objetivo, mostrar diferentes formas de realizar atividade física de forma mais descontraída e lúdica, ou seja, juntar a prática de atividade á diversão e que pode ser realizado com toda a família. Neste projeto, as atividades eram disponibilizadas na plataforma *Classroom*, os alunos escolhiam uma da atividade proposta e realizavam-na. A tabela seguinte mostra alguns tipos de atividades realizadas durante o período de avaliação.

Tabela 8 Desafios, Treinos, Atividades

Caminhada diária durante 1 semana	Mini aulas associadas a diferentes modalidades (basquetebol e andebol)	Desafios de condição física	Treino Body Combat
Aulas de grupo (zumba, dança)	Jogo Lúdico (condição física)	Aulas de Yoga, relaxamento muscular	Aula de ginástica aeróbica

No final de cada aula os participantes responderão a uma folha de registo onde indicarão informações sobre a frequência cardíaca após desafios, treinos ou atividades, escala de perceção de esforço, feedback do desafio, entre outras informações consoante o desafio/treino/atividade apresentado e ainda utilizavam aplicações informáticas de telemóveis ou relógios deles de forma a facilitar a monitorização, as aplicações usadas foram diferentes de aluno para aluno consoante a aplicação que cada um tem (*Strava, Google Fit, Samsung Health*).

Ao fim das quatro semanas de implementação do projeto, os alunos responderam novamente ao IPAQ e a um questionário sobre as rotinas de atividade física ao longo do projeto, este questionário continha informações referentes á condição física dos alunos antes e após o projeto, frequência de prática de AF, entre outras informações (ver em anexo), de forma a verificar se os níveis de atividade física alteraram relativamente ao tempo antes do

confinamento e após confinamento, esta ferramenta de análise servirá como um pós-teste para avaliar se o programa teve efeito.

Para a avaliação deste projeto foi criado dois grupos de controlo, um para o género masculino e outro para o género feminino, e dois grupos experimentais, ambos os grupos foram escolhidos de forma aleatória e sem qualquer preferência por alunos. Esta divisão serviu para ter uma fonte de comparação entre os grupos. Para este projeto apesar de os grupos experimentais terem realizado, de igual forma, as atividades/desafios propostos os seus resultados não foram contabilizados para a avaliação, assim sendo, os resultados dos grupos experimentais mantiveram-se inalterados.

3.3. Instrumentos de medida

Para a análise dos resultados foram utilizados os seguintes instrumentos de medida:

Questionário IPAQ

O Questionário Internacional de Atividade Física é um questionário internacional proposto pela Organização Mundial de Saúde e pretende servir como um instrumento mundial para determinar e avaliar o nível de atividade física na população mundial, este questionário está dividido em dois tipos de questionários, forma reduzida e forma longa. Este documento internacional permite estimar o tempo semanal despendido em atividades físicas de intensidade moderada, vigorosa e tempo de caminhada em diferentes situações do dia a dia: trabalho, deslocamento/transporte, atividades domésticas e lazer, para além disso, ainda determina o tempo sentado que as pessoas passam durante a semana e ao fim de semana.

A utilização do IPAQ neste estudo teve como objetivo avaliar e comparar os níveis de atividade física dos alunos envolvidos no projeto. Este questionário é uma forma simples e rápida de em pouco tempo conseguir informações relativas á atividade física de todas as pessoas que responde ao questionário, pois é um questionário que pode ser aplicado a qualquer faixa etária. Para além disso, a versão do questionário utilizado, curto, serve como forma de obter resultados sobre as atividades moderadas e vigorosas dos envolvidos em diferentes contextos do quotidiano.

Entrevistas Semiestruturadas

A utilização de pequenas entrevistas semiestruturadas, permitiu-me comprovar e analisar quais as preferências dos envolvidos para a realização de atividade física, que tipo de atividade, quais as motivações que seguem para a prática de atividade física, qual a duração da atividade e qual a frequência que realizam a mesma.

Através destas pequenas perguntas que podem ser facilmente encontrados, conclui-se vários pontos complementares para a análise dos resultados para a investigação, fica-se a conhecer, de uma forma geral, qual é a rotina de prática de atividade física dos alunos ou pessoas envolvidas.

Aplicações informáticas: *Strava, Google Fit, Samsung Health* e Plataforma *Classroom*

Hoje em dia, a utilização dos relógios digitais ou a utilização de aplicações informáticas como ferramentas de monitorização da prática de atividade física é cada vez mais frequente, assim sendo, a utilização destas ferramentas neste projeto é indispensável. Primeiro porque é uma forma de os alunos verem o que realizaram e tentarem de dia para dia superarem-se, em segundo porque estas ferramentas, servem como controlo da atividade dos alunos, visto que, através destas aplicações consegue-se perceber se os resultados apresentados são os representativos dos alunos uma vez que, normalmente, nestas aplicações, os dados pessoais dos utilizadores estão presentes na base de dados das aplicações. Através destas aplicações, consegue-se ter uma ferramenta de controlo de atividade minimamente fiável para a análise dos resultados obtidos ao longo da implementação do projeto.

A plataforma *Classroom*, é uma plataforma digital criada pela *Google*, essa plataforma serve como forma de comunicação e interação entre os professores e alunos durante o regime de ensino online, através dela os alunos esclarecem dúvidas, enviam os *feedbacks* sobre as aulas, desafios e atividades propostas.

3.4. Análise e Tratamento de Dados

Toda a análise e tratamento dos dados é realizada com recurso ao *Software Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 26, todos os resultados foram analisados tendo em consideração uma significância estatística de 5%.

No final da implementação do projeto e após recolhidos os dados do mesmo, resultado do IPAQ inicial e final e do questionário de avaliação da condição física antes e durante o confinamento, os dados são tratados de uma forma qualitativa e quantitativa.

A análise dos dados passará por avaliar os resultados do IPAQ inicial e final e do questionário, isto permitirá obter resultados sobre a atividade física dos alunos caracterizando-os como “muito ativos”, “ativos” ou “sedentários”. Para além disso será realizada uma análise descritiva dos dados de forma a ter a perceção da evolução ou não dos participantes antes e após a implementação do projeto e assim comprovar se a implementação dos desafios criou efeitos a nível da atividade física realizada pelos alunos diariamente. Nesta análise é fundamental fazer uma divisão em género, para perceber em qual dos géneros foi criado um maior impacto no que diz respeito a uma vida diária mais ativa.

Primeiramente foi analisado a distribuição normal de ambos os grupos (experimental e controlo) para as variáveis em estudo, uma vez que a amostragem é inferior a 30, deve ser analisado o *p-valeu* referente ao teste *Shapiro-Wilk*.

Para responder à hipótese 1, foi utilizado um teste de amostras emparelhadas para os dados referentes ao questionário da rotina de atividade física e um teste não paramétrico de *Wilcoxon*. Para responder à hipótese 2 foi utilizado o teste de comparação de médias entre género e variáveis em estudo para verificar as diferenças significativas entre os dados. Para esta hipótese teve-se em consideração a frequência da prática de atividade física antes e durante a implementação do projeto e ainda, a classificação da condição física nos diferentes pontos de análise. Para a hipótese 3, o procedimento foi o mesmo que a hipótese 2, apenas se teve em considerações as variáveis do tipo de atividade realizada e do tempo de realização da mesma. Para ambas as hipóteses, comparou-se sempre os resultados entre géneros, com o

objetivo de concluir qual dos grupos apresentou uma melhor alteração dos níveis de atividade física.

3. Resultados

Numa fase inicial, foi construída uma tabela de frequência com as médias, modas, medianas, desvio padrão, entre outras das variáveis género e idade de forma a perceber como eram constituídos os grupos em estudo.

Hipótese 1

Para analisar a hipótese 1 definida anteriormente é importante definir as hipóteses de teste:

- H0: Resultados obtidos no GE = Resultados obtidos no GC
- H1: Resultados obtidos no GE \neq Resultados obtidos no GC

Para análise dos resultados foram utilizadas as variáveis da Frequência de prática de AF e a Condição Física de cada aluno antes e durante a implementação do projeto para o questionário de rotinas, já no IPAQ resultados referentes a atividades vigorosas e moderadas juntamente com o tempo dispensado para a realização das mesmas. Nas tabelas 9 e 10 podemos verificar o *output* obtido no teste de normalidade, sendo que, uma vez que a amostra é inferior a 30, devemos analisar os dados obtidos pelo teste de *Shapiro-Wilk*. Podemos observar que o *p-value* para as variáveis do questionário para ambos os grupos não seguem uma distribuição normal ($p\text{-value} < 0.05$), enquanto o *p-value* para as variáveis do IPAQ seguem, na sua grande parte, uma distribuição normal ($p\text{-value} \geq 0.05$).

Tabela 9 Teste Normalidade: Variáveis Questionário

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
Frequência antes GC	,374	12	,000	,640	12	,000
Frequência durante GC	,284	12	,008	,875	12	,077
Frequência antes GE	,262	12	,022	,781	12	,006
Frequência durante GE	,321	12	,001	,699	12	,001
Condição Física antes GC	,329	12	,001	,843	12	,030

Condição Física durante GC	,331	12	,001	,650	12	,000
Condição Física antes GE	,428	12	,000	,547	12	,000
Condição Física durante GE	,338	12	,000	,732	12	,002

a. Correlação de Significância de Lilliefors

Tabela 10 Teste da Normalidade: Variáveis IPAQ

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
Ativ. Vigorosa GC	,214	14	,080	,890	14	,081
Tempo Vigorosa GC	,220	14	,064	,899	14	,109
Ativ. Moderada GC	,185	14	,200*	,900	14	,113
Tempo Moderada GC	,201	14	,128	,924	14	,254
Ativ. Vig. Após GC	,212	14	,089	,924	14	,252
Tempo Vig. Após GC	,226	14	,052	,903	14	,125
Ativ. Mod. Após GC	,217	14	,073	,855	14	,026
Tempo Mod. Após GC	,290	14	,002	,861	14	,032
Ativ. Vigorosa GE	,191	14	,176	,926	14	,265
Tempo Vigorosa GE	,288	14	,003	,860	14	,030
Ativ. Moderada GE	,357	14	,000	,812	14	,007
Tempo Moderada GE	,236	14	,034	,899	14	,108
Ativ. Vig. Após GE	,174	14	,200*	,936	14	,368
Tempo Vig. Após GE	,360	14	,000	,788	14	,004
Ativ. Mod. Após GE	,272	14	,006	,887	14	,074
Tempo Mod. Após GE	,358	14	,000	,789	14	,004

*. Este é um limite inferior da significância verdadeira.

a. Correlação de Significância de Lilliefors

Após a análise do teste de normalidade e de comprovarmos que os dados referentes ao questionário de rotinas de atividade física não seguem uma distribuição normal aplica-se um teste não paramétrico de *Wilcoxon* específico para amostras pequenas e relacionadas entre si, e os dados do IPAQ seguem distribuição normal podemos aplicar o teste de amostras emparelhadas para analisar se existe diferença significativa entre as variáveis em análise.

Tabela 11 Teste de Wilcoxon

	Frequência antes GE VS Frequência antes GC	Frequência durante GE VS Frequência durante GC	Condição Física antes GE VS Condição Física antes GC	Condição Física Durante GE VS Condição Física Durante GC
Z	-1,127 ^b	-1,611 ^c	-3,097 ^c	-1,658 ^b
Significância Sig. (bilateral)	,260	,107	,002	,097

b. Com base em postos negativos.

c. Com base em postos positivos.

Com a análise da tabela 11 podemos comprovar através dos valores do p-valeu que são menores que 0,05 (por ser um teste bilateral tem que se dividir o valor tabelado por dois), rejeita-se H₀, para uma significância de 5%.

Tabela 12 Teste de amostras emparelhadas

		Média	Erro Desvio	Erro padrão da média	95% Intervalo de Confiança da Diferença		t	df	Sig. (2 extremidades)
					Inferior	Superior			
Par 1	Ativ. Vigorosa GC - Ativ. Vigorosa GE	-,571	1,505	,402	-1,440	,297	-1,421	13	,179
Par 2	Tempo Vigorosa GC - Tempo Vigorosa	,11071	,95760	,25593	-,44219	,66361	,433	13	,672
Par 3	Ativ. Moderada GC - Ativ. Moderada GE	-,143	1,994	,533	-1,294	1,009	-,268	13	,793
Par 4	Tempo Moderada GC - Tempo Moderada GE	-,34643	1,16726	,31196	-1,02038	,32752	-1,110	13	,287
Par 5	Ativ. Vig. Após GC - Ativ. Vig. Após GE	-,14286	1,61041	,43040	-1,07268	,78696	-,332	13	,745
Par 6	Tempo Vig. Após GC - Tempo Vig. Após GE	,14286	,63545	,16983	-,22404	,50975	,841	13	,415
Par 7	Ativ. Mod. Após GC - Ativ. Mod. Após GE	-,07143	1,54244	,41223	-,96201	,81915	-,173	13	,865

Par 8	Tempo Mod. Após GC –	-,20000	,84307	,22532	-,68677	,28677	-,888	13	,391
	Tempo Mod. Após GE								

Com a análise da tabela 12 podemos comprovar através dos valores do p-valor que são menores que 0,05 (por ser um teste bilateral tem que se dividir o valor tabelado por dois), rejeita-se H₀, logo, existiu uma diferença significativa nos resultados obtidos entre o grupo experimental e o grupo de controle.

Após a análise de ambas as tabelas, comprova-se que, após a implementação do programa que a nível de IPAQ quer a nível do questionário os resultados obtidos no grupo experimental foram superiores aos resultados obtidos no grupo de controle.

Hipótese 2

Para analisar a hipótese 2 definida anteriormente é importante definir as hipóteses de teste:

- H₀: Níveis de AF antes da implementação GE = Níveis de AF depois da implementação GE
- H₁: Níveis de AF antes da implementação GE ≠ Níveis de AF depois da implementação GE

Para análise dos resultados foram utilizadas as variáveis da Frequência de prática de AF e a Condição Física de cada aluno antes e durante a implementação do projeto para o questionário de rotinas.

Tabela 13 Teste T e Comparação de Médias

	t	df	Sig. (2 extremidades)	Diferença média	95% Intervalo de Confiança da Diferença	
					Inferior	Superior
Frequência_antes	9,859	12	,000	2,76923	2,1572	3,3812
Frequência_durante	8,000	13	,000	2,28571	1,6685	2,9030

Condição_Física_antes	5,967	13	,000	1,50000	,9569	2,0431
Condição_Física_Durante	14,740	13	,000	3,92857	3,3528	4,5044

Segundo a tabela acima, considerando o $p\text{-valeu} < 0.05$ (0,000) para todas as variáveis, rejeita-se H_0 , para uma significância de 5%.

Gênero		Frequência durante	Frequência antes	Condição Física antes	Condição Física Durante
Feminino	Média	2,6667	2,1429	1,5714	3,8571
	N	7	7	7	7
	Erro	,81650	1,06904	1,13389	1,34519
	Desvio				
Masculino	Média	2,8571	2,4286	1,4286	3,9286
	N	7	7	7	7
	Erro	1,21499	1,13389	,78680	,99725
	Desvio				

Com análise da tabela 13 podemos verificar que, para uma significância de 5% rejeita-se H_0 visto que o $p\text{-valeu} < 0,05$ e analisando as médias por gênero verifica-se uma diferença significativa nas variáveis, logo ambos os grupos tiveram um aumento na condição física, conseqüentemente um aumento do nível de atividade física após a implementação do programa.

Em suma, com a implementação do programa de promoção de atividade física, comprovou-se que a rotina de prática de atividade física foi superior relativamente aos resultados obtidos antes do programa. Ambos os gêneros mostraram uma evolução crescente sendo que, o gênero masculino apresentou resultados superiores ao feminino.

Hipótese 3

Para analisar a hipótese 3 definida anteriormente foram definidas as seguintes hipóteses:

- H_0 : Resultados IPAQ inicial GE = Resultado do IPAQ final GE

- H1: Resultados IPAQ inicial GE \neq Resultado do IPAQ final GE

Para analisar os resultados referentes ao IPAQ foram utilizadas as variáveis da atividade vigorosa e moderada juntamente com o tempo dispensado para a realização das mesmas.

Tabela 14 Teste T e Comparação de Médias

	t	df	Sig. (2 extremidades)	Diferença média	95% Intervalo de Confiança da Diferença	
					Inferior	Superior
Ativ. Vigorosa	5,845	13	,000	2,643	1,67	3,62
Tempo Vigorosa	6,899	13	,000	1,11786	,7678	1,4679
Ativ. Moderada	7,451	13	,000	3,071	2,18	3,96
Tempo Moderada	8,483	13	,000	1,62857	1,2138	2,0433
Ativ. Vig. Após	8,018	13	,000	2,71429	1,9829	3,4456
Tempo Vig. Após	10,814	13	,000	,97143	,7774	1,1655
Ativ. Mod. Após	10,225	13	,000	2,92857	2,3098	3,5473
Tempo Mod. Após	9,351	13	,000	1,17500	,9035	1,4465

Segundo a tabela acima, considerando o $p\text{-value} < 0.05$ (0,000) para todas as variáveis, rejeita-se H_0 , para uma significância de 5%.

Gênero		Ativ. Vig. Após	Tempo Vig. Após	Ativ. Mod. Após	Tempo Mod. Após
Feminino	Média	2,4286	,8000	2,8571	1,3500
	N	7	7	7	7
	Erro Desvio	,78680	,34157	1,06904	,63836
Masculino	Média	3,0000	1,1429	3,0000	1,0000
	N	7	7	7	7
	Erro Desvio	1,63299	,24398	1,15470	,0000

Com análise da tabela 14 podemos verificar que, para uma significância de 5% rejeitamos H_0 visto que o $p\text{-value} < 0,05$, com a análise das médias por gênero verifica-se uma diferença

significativa nas variáveis nos valores referentes ao IPAQ o que significa que os resultados obtidos no IPAQ final foram superiores aos resultados iniciais.

Em suma, após a análise dos dados os resultados obtidos passam pelo seguinte: existiu uma alteração positiva no que diz respeito aos resultados obtidos entre ambos os grupos (controle e experimental), ou seja, os resultados do grupo de experimental é superior aos do grupo de controle. No que diz respeito aos resultados obtidos no IPAQ e no questionário, ambos os gêneros (masculino e feminino) aumentaram os seus resultados após a implementação do projeto, sendo que, no gênero masculino esse aumento foi mais significativo.

4. Discussão

A prática de atividade física diária em jovens cada vez mais é um problema comum, hoje em dia, as aulas de Educação Física são a única forma de manter os jovens ativos, com a implementação deste projeto pretendia criar alguma alteração na atividade física, porém, com todos os constrangimentos existentes durante o ano letivo, levaram a uma grande alteração no projeto, desde já na duração do projeto que foi reduzida de 8 para 4 semanas, assim sendo, as alterações encontradas no estudo podem ser insuficientes para retirar conclusões concretas.

Analisando os resultados obtidos na hipótese 1, podemos afirmar que existe uma diferença significativa entre os resultados obtidos entre o grupo experimental e grupo de controle, podendo então afirmar que apesar de o programa ter sido aplicado durante 4 semanas foi suficiente para criar alterações aos envolvidos, assim como declara Al-Eisa *et al.* (2016), num estudo realizado durante 4 semanas com o mesmo objetivo usar plataformas digitais para aumentar a prática de atividade física, comprovou que durante o tempo de implementação do seu programa observou-se que existiu uma diferença significativa nos resultados entre grupo controle e grupo experimental, sendo os resultados do GE superior ao do GC, tal como observado no estudo analisado anteriormente. Analisando um estudo de Centeio *et al.* (2014), onde tinham como objetivo aumentar os níveis de atividade física dos alunos de diferentes escolas utilizando todas as áreas das CSPA, apesar de não haver uma diferenciação entre grupo de controle e experimental, verificou-se um aumento de atividade física nos envolvidos, ao

fim de um período de 8 meses, assim sendo, comparando com o estudo realizado dá para comprovar que é possível criar modificações significativas nos alunos seguindo um programa bem estruturado.

Analisando agora os resultados a hipótese 2, podemos afirmar que existe uma ligeira diferença significativa entre os resultados obtidos entre o género masculino e feminino, obtendo uma média geral em todos os parâmetros de análise superior nos rapazes, o que permite concluir que o género masculino apresentou uma maior adesão ao projeto e obteve um melhor resultado no que diz respeito á condição física apresentada antes e após a implementação do estudo. Comparando agora com os resultados obtidos num estudo realizado por Mandic, Bjegovic-Mikanovic, Vukovic, Djikanovic, Stamenkovic & Lalic (2020), que concluíram que a influência entre o tempo e intervenção levaram a um aumento dos níveis de atividades física, devido ao inquiridos optarem por realizar um rotina de atividade física “favorita” aumentando a frequência e a intensidade do exercício o mesmo se comprova com os dados analisados no estudo deste projeto, em que os alunos optavam por realizar atividades que lhes eram favoritas. Segundo, Chen, Hypnar, Zalmout & Hammond-Benett (2014), que realizaram um estudo onde pretendiam aumentar os níveis de atividade física seguindo uma aula de Educação Física de alta qualidade, comprovou-se, no estudo em questão, que existiu uma diferença significativa entre os resultados obtidos entre os alunos do género masculino e feminino, apesar de um aumento de ambos os grupos de alunos, neste estudo, as meninas apresentaram resultados mais significativos devido a terem uma vida ativa menos significativa fora da escola em comparação com os meninos. Assim sendo, escolhendo as atividades e os exercícios corretos é possível aumentar os níveis de AF nos nossos alunos, tal como foi observado e analisado no estudo em questão referenciado neste projeto.

Ao analisar os resultados obtidos na hipótese 3, relativos ao questionário IPAQ respondido antes e após a implementação do estudo, comprovou-se de igual modo, uma diferença significativa entre os géneros, observando que os resultados do IPAQ são superiores no género masculino em comparação com o género feminino. O que leva a concluir que com a implementação do projeto em questão o nível de atividade física foi superior nas jovens inquiridas, apesar de em ambos os grupos em análise, verificou-se uma ligeira diferença entre os resultados do IPAQ obtidos antes e após a implementação do projeto. De acordo com a

literatura, uma escola ativa deve oferecer e incentivar os alunos para uma prática diária mínima de 60 minutos de atividade física, e deve dar a conhecer aos alunos diversas atividades que podem realizar, deve promover uma atividade física de qualidade antes, durante e após a aula de Educação Física (Erwin et al, 2013). Assim sendo, se a escola der a conhecer aos alunos quais os caminhos a seguir para melhorar os níveis de atividade física, consegue-se criar alterações significativas nos comportamentos dos mesmos. Deste modo, alunos conhecedores de conteúdos teóricos sobre a atividade física, conseguem ter uma maior consciência de que é importante aumentar os níveis de atividade física, segundo um estudo realizado por Fortes (2013), que analisou o impacto da promoção de atividade física na escola com o aumento dos níveis da mesma, mostra que a longo prazo com a informação fornecida pelos professores aos alunos relativamente à AF podem levar a uma melhoria na qualidade das aulas de Educação Física, conseqüentemente o aumento da atividade física dos estudantes devido ao debate entre docente e discentes sobre a Atividade física, o que leva a concluir que os resultados do IPAQ podem ser superiores nos alunos que dominem a temática da AF, sendo possível obter resultados superiores aos envolvidos no projeto como foi comprovado no estudo analisado neste documento.

5. Conclusão

Face aos objetivos definidos inicialmente para a implementação do projeto foi possível compreender e perceber o que se deve trabalhar e inculcar aos alunos de modo a conseguir aumentar e alterar os níveis de atividade física dos alunos. A EF tem como um dos objetivos, ensinar e ativar os alunos a realizarem atividade física diária e em segurança, numa situação pandémica em que é preciso estar “fechado” em casa, esse objetivo torna-se ainda mais fundamental.

Após a implementação do estudo e a análise do mesmo, podemos verificar que existe uma diferença significativa entre os resultados iniciais e finais dos grupos em estudo, apesar de no grupo do género feminino esses resultados serem mais elevados. Verificou-se que ao fim de 4 semanas houve um aumento ligeiro nos grupos, sendo que, o tempo de implementação do

projeto ligeiramente reduzido o que leva a que os resultados podem não ser suficientes para tirar conclusões mais explícitas e mais diferenciadas.

Em suma, é um facto que com o ensino online, altura onde foi implementado o estudo, existiu um ligeiro aumento da AF em ambos os géneros, sendo mais significativo no género masculino. Assim sendo, é possível criar hábitos de AF nos alunos durante o ensino online promovendo um estilo de vida ativo e saudável.

Esta investigação deteve algumas limitações pelo facto de ser implementada á distância e o controlo do projeto não ter sido o mais adequado, além disso o período de implementação do projeto também foi reduzido devido a todas as restrições e alterações de funcionamento existentes ao longo do ano letivo o que pode ter prejudicado e alterado os resultados obtido.

Futuramente para investigações deste género ou com objetivos de análise semelhantes, aconselho a um aumento do tempo de implementação e um controlo mais constante dos intervenientes, de modo a conseguir ter os resultados mais específicos. Aconselho também a uma implementação durante o período de aulas presenciais de forma a perceber quais os diferentes comportamentos observados nos alunos.

6. Referências

- Al-Eisa, E., Al-Rushud, A., Alghadir, A., Anwer, S., Al-Harbi, B., Al-Sughaier, N., ... & Al-Muhaysin, H. A. (2016). Effect of motivation by “Instagram” on adherence to physical activity among female college students. *BioMed research international*, 2016.
- Bates, L. C., Zieff, G., Stanford, K., Moore, J. B., Kerr, Z. Y., Hanson, E. D., ... & Stoner, L. (2020). COVID-19 impact on behaviors across the 24-hour day in children and adolescents: physical activity, sedentary behavior, and sleep. *Children*, 7(9), 138.
- Carrillo, C., & Flores, M. A. (2020). COVID-19 and teacher education: A literature review of online teaching and learning practices. *European Journal of Teacher Education*, 43(4), 466-487.
- Centeio, E. E., McCaughtry, N., Gutuskey, L., Garn, A. C., Somers, C., Shen, B., ... Kulik, N. L. (2014). Chapter 8 Physical Activity Change through Comprehensive School Physical Activity Programs in Urban Elementary Schools. *Journal of Teaching in Physical Education*, 33(4), 573–591. doi:10.1123/jtpe.2014-0067
- Chen, W., Hypnar, A. J., Mason, S. A., Zalmout, S., & Hammond-Benett, A. (2014). Chapter 9 Students’ Daily Physical Activity Behaviors: The Role of Quality Physical Education in a Comprehensive School Physical Activity Program. *Journal of Teaching in Physical Education*, 33(4), 592–610. doi:10.1123/jtpe.2014-0060
- Drehlich, M., Naraine, M., Rowe, K., Lai, S. K., Salmon, J., Brown, H., ... & Ridgers, N. D. (2020). Using the technology acceptance model to explore adolescents’ perspectives on combining technologies for physical activity promotion within an intervention: Usability study. *Journal of medical Internet research*, 22(3), e15552.
- Edney, S. M., Olds, T. S., Ryan, J. C., Vandelanotte, C., Plotnikoff, R. C., Curtis, R. G., & Maher, C. A. (2020). A Social Networking and Gamified App to Increase Physical Activity: Cluster RCT. *American Journal of Preventive Medicine*, 58(2), e51–e62. doi:10.1016/j.amepre.2019.09.009
- Erwin, H., Beighle, A., Carson, R. L., & Castelli, D. M. (2013). Comprehensive school-based physical activity promotion: A review. *Quest*, 65(4), 412-428.
- Fortes, M. D. O. (2013). *Efetividade de uma intervenção escolar para promoção de atividade física e saúde* (Master's thesis, Universidade Federal de Pelotas).

- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1· 6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35.
- Junior, S. L. P. S., & Bier, A. (2008). A importância da atividade física na promoção de saúde da população infanto-juvenil. *Rev Digital*, 13(119).
- Mandic, D., Bjegovic-Mikanovic, V., Vukovic, D., Djikanovic, B., Stamenkovic, Z., & Lalic, N. M. (2020). Successful promotion of physical activity among students of medicine through motivational interview and Web-based intervention. *PeerJ*, 8, e9495.
- Nike. (2019). Designed to Move Active Schools. Retrived from <https://www.icsspe.org/system/files/Designed%20to%20Move%20-%20Active%20Schools%20Report.pdf>
- Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO). 2015. *Diretrizes em Educação Física de Qualidade*. Consultado a 18 de fevereiro de 2021 em: <http://unescoittralee.com/wp-content/uploads/2017/11/QPE-for-policy-makers-Portuguese.pdf>
- Santos, C. N., et al. (2016). ESCOLA ATIVA–Atividade Física e Saúde em Contexto Escolar.
- Shape America (S.D.). *Comprehensive School Physical Activity Program*. Consultado a 07 de fevereiro de 2021 em: <https://www.shapeamerica.org/cspap/what.aspx>
- Van Woudenberg, T. J., Bevelander, K. E., Burk, W. J., Smit, C. R., Buijs, L., & Buijzen, M. (2020). Testing a social network intervention using vlogs to promote physical activity among adolescents: a randomized controlled trial. *Frontiers in psychology*, 10, 2913.

Anexos

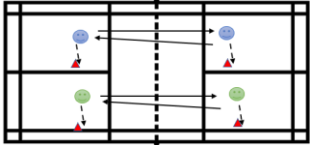
Plano de aula – Ensino Presencial

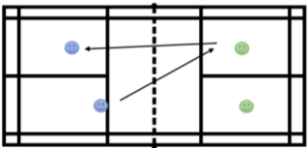
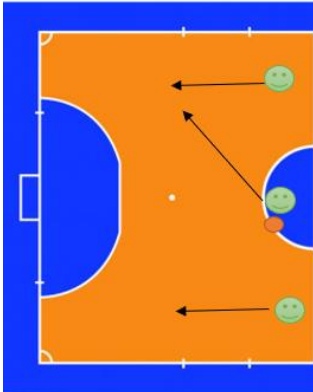


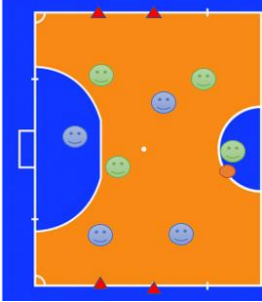

Universidade da Beira Interior
Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário
Estágio Pedagógico da Escola Quinta das Palmeiras – 2020/2021

Unidade Didática: Badminton/Futsal	Data: 18/05/2021 Aulas 113 e 114	Sumário: Ativação geral e mobilização articular. Unidade didática badminton: execução de diferentes gestos técnicos (clear, lob, remate e amorti); jogo formal 2x2. Unidade didática de futsal: execução do passe, receção, condução de bola, finalização; jogos reduzidos 3x3 ou 4x4. Alongamentos.	Professor Estagiário: Rita Nogueira	Nº de Alunos: 30
	Nível: - Intermédio/Avançado			

	Objetivos	Esquema/Organização	Descrição do Exercício	Componentes Críticas do Movimento	Material	t
PARTE INICIAL	-Chegada dos alunos ao Local Exterior; -Marcação de presenças; -Apresentação dos conteúdos e objetivos da aula.	Os alunos distribuem-se pelo exterior mantendo uma distância de 3 metros entre eles.	Informação teórica acerca da lecionação da aula e dos conteúdos a abordar.			TT 10'
AQUECIMENTO	-Preparação do sistema cardiorrespiratório e músculo-esquelético para o esforço e exercício físico; -Diminuir o risco de lesões.	Alunos distribuídos pelas linhas laterais do campo, números pares lado esquerdo, números ímpares lado direito.	Os alunos têm de realizar vários exercícios de aquecimento como, corrida ligeira, rotação dos braços saltando, saltos a pé juntos, skipping baixo, médio e alto, skipping atrás, etc. Mobilização Músculo-Esquelética - Rotação dos pulsos/tornozelos; - Flexão e extensão dos joelhos, realizando pequenos círculos; - Rotação da bacia;	- Elevado nível de feedbacks corretoriais do exercício em relação à mobilização articular.	- 2 bolas basquetebol, 2 bolas de ténis, 2 bolas de rãguebi	TT 10'

			<ul style="list-style-type: none"> - Com as mãos nos ombros realizar movimentos circulares para a frente e trás; - Flexão e extensão dos dedos das mãos; - Rotação do pescoço, esquerda e direita, frente e trás. <p style="text-align: center;">+</p> <p>Jogo dos 10 passes Alunos divididos em 4 equipas, duas equipas em cada meio-campo, o objetivo do jogo é realizar 10 passes com a bola sem deixar cair a bola.</p> <p>Regras: Não driblar a bola, não podem andar com a bola na mão.</p> <p>Variantes: - Usar duas bolas diferentes (basquetebol, ténis ou rãguebi).</p>			
PARTE FUNDAMENTAL	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar o trabalho de equipa - Trabalhar os deslocamentos - Trabalhar diferentes tipos de batimentos 	<p>Turma dividida em 2 grupos de 14 elementos, metade no badminton, metade no futsal.</p> <p>14 alunos divididos em grupos de 2 elementos</p>	<p>Jogo batimentos+ deslocamento</p> <p>Alunos divididos em grupos de 2 elementos, aleatoriamente vão realizando batimentos diferentes mandados pelo professor (lob, clear, amorti, remate, drive), posteriormente será colocado um sinalizador em cada lado do campo, os alunos após realizarem batimento têm que se deslocar até ao sinalizador e só depois executar o próximo batimento.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Feedbacks relativos à posição base, pega da raquete, forma de realizar os diferentes tipos de batimentos 	15 raquetes badminton, 8 volantes, sinalizadores, rede badminton	TT 10'
	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar o trabalho de equipa - Trabalhar o serviço e deslocamentos - Trabalhar os gestos técnicos de lob e clear - Situação de jogo 	<p>Turma dividida em 2 grupos de 14 elementos, metade no badminton, metade no futsal.</p> <p>14 alunos divididos em equipas de 2 elementos</p>	<p>Jogo 2x2 – Mini torneio Alunos divididos em equipas de dois elementos. Realizam jogo formal de 2-3 minutos, ao fim desse tempo o aluno vencedor avança para o lado direito, o aluno perdedor avança para o lado esquerdo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Feedbacks no que diz respeito ao serviço, deslocamento, pega da raquete, execução dos gestos técnicos e respeito pelas regras 	15 raquetes badminton, 8 volantes, sinalizadores, rede badminton	TT 15'

				do jogo formal (serviço na diagonal, local de serviço, objetivo do jogo formal)		
	<ul style="list-style-type: none"> - Fomenta trabalho em equipa - Trabalha o passe e receção - Trabalho de deslocamentos - Trabalho de finalização orientada 	<p>Turma dividida em 2 grupos de 14 elementos, metade no badminton, metade no futsal.</p> <p>Inicialmente realizam o exercício sem a baliza, em largura, posteriormente partem do meio-campo</p>	<p>Exercício do 8</p> <p>Alunos divididos em 3 colunas, uma bola na coluna do meio. Esses alunos têm de realizar passe entre si até ao outro lado do campo realizando um 8, ou seja, o aluno que está no meio passa a bola para a direita ou para a esquerda e de seguida desloca-se para o local onde passou.</p> <p>Quando chegarem ao fim do campo regressam ao pinto inicial do campo</p> <p>Instruções: _Quem vai passar desloca-se ao meio, quem passou ocupa o local para onde passou pelas costas do colega.</p> <p>Variante: Colocar oposição defensiva, colocar sinalizadores dentro da baliza onde se os alunos acertarem nele recebem diferentes pontos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Elevados feedbacks no que diz respeito é receção e ao passe da bola, receção deve ser feita com a planta do pé, passe deve ser feito com a parte interna do pé. - Elevados Feedbacks na forma de finalizar, observar, direccionar e rematar 	12 Sinalizados, 4 a 6 bolas futsal, 4 cones altos	TT 10'
<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar trabalho de equipa; - Trabalhar situações de jogo formal. 	Turma dividida em 2 grupos de 14 elementos, metade no badminton, metade no futsal.	<p>Jogo 3x3 ou 4x4 campo reduzido</p> <p>Os alunos dividem-se em 8 equipas de 3/4 elementos, realizam jogo 3x3 ou 4x4 em</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Feedbacks relativos a todos os componentes abordados durante a aula. 	2 bola, 8 sinalizados	TT 15'	

		14 alunos divididos em 4 equipas de 3/4 elementos	campo reduzido de futsal. 			
PARTE FINAL	<p>-Melhorar equilíbrio e coordenação;</p> <p>-Retorno à calma;</p> <p>-Relaxamento do corpo de modo a haver uma maior recuperação muscular, diminuindo dores e probabilidade de lesões;</p> <p>-Balanço da presente aula, com referência aos aspetos negativos e positivos.</p>	<p>Exemplo:</p> 	<p>Realização de: Alongamentos; Reflexão da Aula.</p>	<p>- Os alongamentos devem ser feitos estaticamente e não mais que 15 segundos;</p> <p>-Os alongamentos deverão ser realizados apenas num sentido (de cima para baixo ou de baixo para cima) num ambiente calmo.</p>		TT 10'
<p>Funcionamento da aula: Aquecimento, Alongamentos realizado com a turma toda. Restantes exercícios a turma dividida em dois grupos de 14 elementos, metade da turma no badminton e o restante nos exercícios de futsal. Ao fim de 25' trocam de grupos.</p>						
<p>Reflexão de aula: No passado dia 18 de maio de 2021, a aula de Educação Física teve como objetivos a exercitação dos gestos técnicos no badminton; jogo formal 2x2 na unidade didática de badminton e a exercitação do passe, receção, condução de bola, finalização; jogos reduzidos 3x3 ou 4x4 na unidade didática de futsal.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aspetos positivos: <ul style="list-style-type: none"> - Forma de distribuição dos alunos pelo espaço de aula (realização da aula e distribuição de mochilas); - Controlo do tempo e fluidez da aula; - Distribuição dos alunos pelos diferentes espaços e estações de aula; • Aspetos a melhorar: <ul style="list-style-type: none"> - Controlo comportamental dos alunos, alunos muito inquietos e faladores; - Mais feedbacks corretivos dos exercícios em alguns grupos; - Introdução de mais variáveis no desenvolvimento dos exercícios principalmente no badminton; - Reflexão final da aula. 						

Plano de aula – Ensino Online



Universidade da Beira Interior
Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário
Estágio Pedagógico da Escola Quinta das Palmeiras – 2020/2021



<p>Unidade Didática: Área de Aptidão Física Ética no Desporto</p> <p>Nível: -</p>	<p>Data: 16/03/2021 Aulas 81 e 82</p> <p>Duração: 90 min</p> <p>Local: Online</p> <p>Ano/Turma: 10ºA, 11ºB e 11ºC</p>	<p>Sumário: Ativação Geral com música. Realização de uma aula de zumba ou de um treino de força. Realização de alongamentos. Visionamento de pequenos vídeos sobre “Os Dilemas Éticos no Desporto” e consequente pesquisa sobre a Ética Desportiva.</p>	<p>Professor Estagiário: Rita Nogueira, Mariana Martins, Mafalda Amaral</p> <p>Professor Orientador: Nuno Rodrigues</p>	<p>Alunos:</p> <p>Material:</p>
---	---	--	---	---

	Objetivos	Esquema/Organização	Descrição do Exercício	Componentes Críticas do Movimento	Material	t
PARTE INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> - Chegada dos alunos à aula; - Marcação de presenças; - Apresentação dos conteúdos e objetivos da aula. 	<p>Os alunos devem estar na aula com os microfones desligados e só os ligam quando tiverem autorização do professor.</p> <p>Para esclarecimento de dúvidas devem de utilizar o chat.</p>	<p>Descrição das normas e funcionamento da aula de Educação Física à distância.</p>			<p>10:00</p> <p>10:05</p> <p>TP:5'</p> <p>TT:5'</p>
PARTE SÍNCRONA	<ul style="list-style-type: none"> - Preparação do sistema cardiorrespiratório para o esforço e exercício físico; - Preparação do sistema músculo-esquelético para o esforço e exercício físico; - Diminuir o risco de lesões. 	<p>Os alunos devem de estar num espaço livre para a prática de exercício físico.</p>	<p>O aquecimento é composto por vários exercícios e é realizado com música.</p> <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=i6beXw6fWIQ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Correções a nível da realização dos exercícios; - Ter em atenção à postura dos alunos. 		<p>10:05</p> <p>10:10</p> <p>TP:5'</p> <p>TT:10'</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Força; - Resistência Muscular; - Dinâmica de grupo; - Aptidão cardiorrespiratória; - Coordenação; - Atividades rítmicas. 	Os alunos devem de estar num espaço livre para a prática de exercício físico.	<p>Os alunos vão estar divididos em duas salas de grupo, uma sala para a aula de zumba e a outra para o treino de força. Cada aluno seleciona a sala da aula/treino que escolher.</p> <p>Link (Aula Zumba): https://www.youtube.com/watch?v=QiuGSnLuUjM</p> <p>Link (Treino de Força): https://www.youtube.com/watch?v=N4HbeyDChFw</p> <p>Alongamentos: https://www.youtube.com/watch?v=u5Hr3rNUZ24&ab_channel=FitnessBlender</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Correções a nível da realização dos exercícios; - Ter em atenção à postura dos alunos. 	<p>10:10</p> <p>10:30</p> <p>TP:20'</p> <p>TT:30'</p>
PARTE ASSÍNCRONA	<ul style="list-style-type: none"> - Ética no Desporto. 		<p>Visionamento de pequenos vídeos sobre “Os Dilemas Éticos no Desporto”. No final da aula devem de realizar uma pesquisa sobre a Ética Desportiva.</p> <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=opigvAEEkPI&list=PLw2sYJ9mY6WYjVU22KHpWd8dWaL_E8mvt&index=6</p>		<p>10:30</p> <p>11:30</p> <p>TP:60'</p> <p>TT:90'</p>



**Escola Secundária
Quinta das Palmeiras**



Para as turmas do Ensino Secundário

Dia Internacional da Pessoa com Deficiência

3 de dezembro de 2020

Dia Nacional da Inclusão Social

10 de dezembro de 2020

Entre as 10h e as 13h10 no Ginásio da Escola



Organização:

**Núcleo de Estágio de Educação
Física 2020/2021**



Educação Física



Educação Especial



Escola Secundária
Quinta das Palmeiras

JUNTA-TE A NÓS E VAMOS TREINAR!

Quarta-feira, 17 de
março de 2021.

**Das 18h às
18h45.**

CONTAMOS CONTIGO!!

Via Zoom

**Para toda a
comunidade
escolar.**

**Inscrições até
terça-feira, 16 de
março.**

Organização:

Núcleo de Estágio
de Educação Física
2020/2021



Educação Física



A ESQP não se responsabiliza por qualquer acidente/dano que possa ocorrer durante a atividade.

Guião do Questionário sobre as Rotinas Diárias de Atividade Física

- 1- Género
- 2- Idade
- 3- Antes da pandemia covid-19, praticava atividade física?
R.: Sim (passe para a questão 4) ; Não (passe para a questão 7)
- 4- Com que frequência praticava atividade física?
R.: 1x por semana; 2x por semana; 3x por semana; 4x ou mais dias por semana
- 5- Onde praticava atividade física?
R.: Ar livre ; Ginásio; Escola; Clubes; Outro local
- 6- Que atividade física praticava?
R.: Caminhada; Corrida; Andar de bicicleta; Futebol/Futsal; Natação; Aulas de grupo; Outra atividade (qual)_____
- 7- Com o confinamento social a pratica a atividade física?
R.: Sim, em casa; Sim, ar livre (rua ou parques); Sim, em casa ou ao ar livre; Não (avance para a questão 11)
- 8- Com que frequência pratica atividade física?
R.: 1x por semana; 2x por semana; 3x por semana; 4x ou mais por semana
- 9- Qual a duração média desses treinos?
R.: Até 30min; Entre 30 a 45 min; Mais de 45min
- 10-Que orientação seguiu para a realização das sessões de atividade física em casa?
R.: Iniciativa própria; Seguir os exemplos divulgados/propostos nas aulas de Educação Física; Seguir os exemplos divulgados/propostos em clubes desportivos; Outro
- 11- Como classificaria a sua condição física antes da pandemia? (1- muito má e 5- muito boa)
R.: 1; 2; 3; 4; 5
- 12-Como classificaria a condição física durante a pandemia? (1- muito má e 5-muito boa)
R.: 1; 2; 3; 4; 5
- 13- Durante o ensino á distância as aulas de educação física era a única forma que te mantinham ativo?
R.: Sim (passa para a questão 14); Não (passa para a questão 15)

14- Por que motivo não realizavas outro tipo de atividade física?

R.: Falta de tempo; Preguiça; Limitação física; Outro

15- Que outro tipo de atividade fazias?

R.: Caminhadas; Treinos físicos; Andar bicicleta; Outro (qual)_____

16- Assuntos e atividades realizadas nas aulas de educação física cativaram-te para aumentarem a tua atividade física?

R.: Sim; Não