*Campus* Universitário de Almada

Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

# A IDADE RELATIVA NA EDUCAÇÃO FÍSICA: O SEU EFEITO NAS CLASSIFICAÇÕES E NA APTIDÃO FÍSICA

**Duarte Miguel de Sousa Bettencourt, n.º 58173**

**Relatório final**

**Orientador: Professora Doutora Paula Rodrigues**

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

**Almada, 2021/2022**

# A IDADE RELATIVA NA EDUCAÇÃO FÍSICA: O SEU EFEITO NAS CLASSIFICAÇÕES E NA APTIDÃO FÍSICA

**Duarte Miguel de Sousa Bettencourt, n.º 58173**

## Relatório Final

Apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre e Educação emEnsino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário (2.º ciclo de estudos) ao abrigo do Aviso n.º 7255/2015, de 30 de Junhode 2015

**Orientador: Professora Doutora Paula Rodrigues**

**Almada, 2021/2022**

**Declaração dos direitos de cópia**

Instituto PIAGET

**DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO DE DEPÓSITO NO REPOSITÓRIO COMUM**
**Decreto-Lei n.º 115/2013, de 7 de agosto**

Considerando que a legislação em vigor referente ao depósito legal de dissertações e teses - artigo 50.º, do Decreto-Lei n.º 115/2013, de 7 de agosto, obriga ao depósito de uma cópia digital das teses e outros trabalhos de doutoramento e das dissertações de mestrado num repositório integrante da rede RCAAP - Repositório Científico de Acesso Aberto de Portugal,

DUARTE MIGUEL DE SOUSA BETTENCOURT,

Portador do Cartão de Cidadão n.º 12896276 7ZX9

Autor do Trabalho de Projeto / Relatório Final / Dissertação de Mestrado

Intitulado/a: "A IDADE NEGATIVA NA EDUCAÇÃO FÍSICA: O SEU EFEITO NAS CLASSIFICAÇÕES E NA APTIDÃO FÍSICA"

Concluído/a em 31/10/2022

Declaro, sob compromisso de honra, que:

1. O Trabalho de Projeto / Relatório final / Dissertação entregue e que conduziu à atribuição do grau é um trabalho original e detenho todos os direitos de autor;
2. Concedo ao Instituto Piaget, entidade instituidora da/o RELATÓRIO FINAL uma licença não-exclusiva para a/o arquivar e tornar acessível em formato digital no Repositório Comum, ou em qualquer outro repositório que a Instituição venha a utilizar, com o seguinte estatuto:

Acesso aberto X Acesso restrito ___

Acesso fechado ___ Acesso Embargado[1] ___ até ___/___/___

Email: DUARTEMS@GMAIL.COM Contacto tlf: 963254235

Data: 31/10/2022

Assinatura: Duarte Bettencourt

[1]Após a data indicada, o documento fica disponível em Acesso Aberto.

Instituto Piaget – Cooperativa para o Desenvolvimento Humano, Integral e Ecológico, C. R. L.

**Declaração de autenticidade**

## DECLARAÇÃO DE AUTENTICIDADE

A presente dissertação foi realizada por DUARTE MIGUEL DE SOUSA BETTENCOURT do Ciclo de Estudos de MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO no ano letivo de 2021/2022.

O seu autor declara que:

(i) Todo o conteúdo das páginas que se seguem é de autoria própria, decorrendo do estudo, investigação e trabalho do seu autor.

(ii) Este trabalho, as partes dele, não foi previamente submetido como elemento de avaliação nesta ou em outra instituição de ensino/formação.

(iii) Foi tomado conhecimento das definições relativas ao regime de avaliação sob o qual este trabalho será avaliado, pelo que se atesta que o mesmo cumpre as orientações que lhe foram impostas.

(iv) Foi tomado conhecimento de que a versão digital este trabalho poderá ser utilizada em atividades de deteção eletrónica de plágio, por processos de análise comparativa com outros trabalhos, no presente e/ou no futuro.

(v) Foi tomado conhecimento que este trabalho poderá ficar disponível para consulta no Instituto Piaget e que os seus exemplares serão enviados para as entidades competentes e prevista na legislação.

31 de OUTUBRO de 2022

Assinatura

Duarte Bettencourt

**Índice geral**

**Resumo** ..... VIII
**Introdução** ..... 10
**1 - Dimensão Profissional, Social e Ética** ..... 11
**2 - Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem** ..... 13
2.1 - Caracterização da Escola ..... 13
2.2 – Caracterização das turmas ..... 13
2.4 – Planeamento ..... 14
2.5 – Ensino ..... 15
2.5.1 – Estilos de Ensino ..... 15
2.5.2 – Técnicas de Ensino ..... 17
2.6 – Avaliação ..... 19
**3 - Dimensão da Participação na escola e relação com a comunidade** ..... 20
3.1 – Corta-Mato ..... 21
3.2 - Aniversário da Escola Básica e Secundária ..... 21
3.3- "Festival de Desporto da Levada" ..... 21
3.4 – Semana do Mar ..... 22
3.5– Desporto Escolar ..... 22
3.5.1- Campeonatos Escolares ..... 23
3.5.2 – Festa do Desporto Escolar ..... 23
**4- Dimensão do Desenvolvimento profissional ao longo da vida** ..... 23
Introdução ..... 23
Metodologia ..... 25
Amostra ..... 25
Instrumento ..... 25
Procedimentos ..... 25
Procedimentos Estatísticos ..... 26
Resultados ..... 26
Discussão ..... 27
Conclusão ..... 28
**5- Considerações Finais** ..... 29
**Referências Bibliográficas** ..... 30
**Anexos** ..... 32

**Índice tabelas**

**Tabela 1.** Distribuição da amostra por trimestre de nascimento e género ..... 25
**Tabela 2.** Média e desvio padrão no teste do Vaivém (TVV) e classificações a EF(CEF), em função do género e da IR (trimestres)..... 26
**Tabela 3.** Valores de F e p em função da idade relativa e do género. ..... 26

**Agradecimentos**

À Professora Doutora Paula Rodrigues pela ajuda, disponibilidade, atenção e pelo profissionalismo que demonstrou na orientação do Relatório de Estágio

À Professora Susana Cró pelos ensinamentos e sugestões transmitidos no meu estágio pedagógico.

Um agradecimento ao Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada e ao seu corpo docente.

Um agradecimento à Escola onde estagiei por me ter aceitado como professor estagiário e, também por toda a ajuda prestada em todos os momentos do meu estágio.

Aos meus pais, agradeço pela vida que me proporcionaram, por aquilo que me transmitiram e por estarem sempre presentes. Sem eles nada disto seria possível.

À minha esposa e ao meu filho, pelo apoio incondicional, pela compreensão, pela paciência e pela força que me deram em todos os momentos.

**Resumo**

O Relatório Final é composto por quatro áreas, (i) Dimensão Profissional, Social e Ética, (ii) Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem, (iii) Dimensão da Participação na escola e relação com a comunidade e (iv) Dimensão do Desenvolvimento profissional ao longo da vida. Nesta, descrevemos um estudo cujo objetivo foi analisar se os alunos que nascem no início do ano tinham melhores classificações a Educação Física no 1º Período e desempenho no FITescola (teste do Vaivém) do que os alunos que nasciam no fim do ano. Para além disso, examinar o efeito do género. A amostra foi composta por 153 alunos de ambos os géneros, apenas do ano de nascimento de 2009 e pertencentes ao sétimo ano de escolaridade. Estes alunos foram divididos por trimestres de nascimento. Em relação ao instrumento deste trabalho, foi utilizado o teste do vaivém e do FITescola para a avaliação da aptidão aeróbia. A MANOVA 2 (género) x 4 (trimestres), foi usada para testar as diferenças entre os participantes em cada uma das variáveis dependentes (teste de vaivém e classificação a EF de cada aluno). Os resultados indicaram, a inexistência do efeito da interação entre os fatores e da idade relativa nas duas variáveis dependentes (teste de vaivém e classificação final). Porém, o fator género, apesar de ter revelado ausência de efeito na classificação final ($p=0.070$), demonstrou um efeito estatisticamente significativo no vaivém ($p<0.001$), tendo os rapazes apresentado valores mais elevados do que as raparigas. Em relação ao estudo, pode concluir-se que (i) a idade relativa não teve um efeito nem no teste de Vaivém nem nas classificações a EF (ii) o género teve um efeito estatisticamente significativo apenas no teste do Vaivém, onde os rapazes tiveram melhores resultados quando comparado com as raparigas. Em relação ao Relatório de estágio, aprendi que através do esforço é possível melhorar os nossos pontos fracos e aperfeiçoar os pontos mais fortes. Durante o estágio apercebi-me daquilo que devo melhorar, como a lecionação da Dança, do Atletismo, da Ginástica e da Orientação. Assim terei, logo que possível, fazer formação contínua nestas áreas para ser um Professor cada mais eficaz ao longo da minha vida na Escola.

**PALAVRAS-CHAVE:** Educação Física, Relatório Final, Idade relativa, Aptidão Aeróbia, Género

**Abstract**

The Lifelong Professional Development Dimension has a scientific study, with the theme, "The Relative Age in Physical Education: its effect on classifications and physical fitness". The aim of this study is to analyze whether students who are born at the beginning of the year have better ratings and performance in the FITescola (Vaivém test) than students who are born at the end of the year. Regarding the methodology of the study, the sample is composed of 153 students of both genders, only from the year of birth of 2009 and belonging to the seventh year of schooling. These students belonging to the study sample will be divided by birth quarters. Regarding the instrument of this work, the School provided data on the dates of birth, gender and classifications of students in Physical Education in the 1st Period. The results of the shuttle tests of the seventh grade classes were made available by the Teachers. Another instrument used was the shuttle test and, according to FITescola, it consists of executing the maximum number of routes performed in a distance of twenty meters at a pre-determined cadence by a sound beep, reproduced in a column. As the test goes on, the cadence increases and, therefore, the speed will have to be higher. When a student does not reach the line twice before the beep, the test ends, and the number of courses until that moment is recorded. This is the recommended test for the assessment of aerobic fitness. The results indicate the inexistence of the effect of the interaction between the factors (shuttle test: F(3.153)= 0.381, p=0.767; final classification: F(3.153)=1.818, p=0.146) and the relative age in the two variables dependents (shuttle test: F(3.153)=0.186, p=0.487; final classification: F(3.153)= 1.111, p=0347). However, the gender factor, despite having shown no effect on the final classification (F(3,153)= 3,340, p=0,070), showed a statistically significant effect on the shuttle (F(1,153)= 13,528, p<0,001). Boys showed higher values (35.87±17.02) than girls (26.33±12.85). Regarding the study, it can be concluded that (i) relative age had no effect neither on the Shuttle test nor on the PE ratings (ii) gender had a statistically significant effect only on the Shuttle test, where boys had better results when compared to girls. Regarding the Internship Report, I learned that through effort it is possible to improve our weaknesses and improve our strengths. During the internship I realized what I should improve, such as teaching Dance, Athletics, Gymnastics and Orienteering. So, as soon as possible, I will have continuous training in these areas to be an increasingly effective Teacher throughout my life at the School.

**Keywords:** Physical Education, Final Report, Relative Age, Physical Fitness, Aerobic Fitness, Gender

## Introdução

O Relatório Final está inserido na unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada (PES) cujo objetivo é habilitar para o exercício da atividade profissional de professor de Educação Física. O Relatório Final enunciado está assim dividido em cinco capítulos, i.e.: (i) Dimensão Profissional, Social e Ética, (ii) Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem, (iii) Dimensão da Participação na Escola e relação com a comunidade, (iv) Dimensão do Desenvolvimento profissional ao longo da vida e (v) Considerações Finais. Os três primeiros capítulos do relatório, contêm uma abordagem teórica sobre os mesmos e também identifico o que foi realizado no meu estágio pedagógico. A quarta dimensão, incide sobre num artigo científico com o tema "A Idade Relativa na Educação Física: o seu efeito nas classificações e na aptidão física", tendo como objetivo analisar se os alunos que nascem no início do ano tinham melhores classificações a Educação Física no 1º Período e desempenho no FITescola (teste do Vaivém) do que os alunos que nasciam no fim do ano. Para além disso, examinar o efeito do género. O último capítulo contempla, não só as conclusões do trabalho, mas também uma reflexão breve centrada em todo o Relatório Final.

**1 - Dimensão Profissional, Social e Ética**

De acordo com o Decreto-lei n.º 240/2001 de 30 de agosto "O Professor promove aprendizagens curriculares, fundamentando a sua prática profissional num saber específico resultante da produção e de uso de diversos saberes integrados em função das ações concretas da mesma prática, social e eticamente situada".

Os objetivos desta dimensão:

- Promovi a inclusão e a equidade nas aulas de Educação Física.
- Desenvolvi a autonomia dos alunos.
- Promovi aulas de qualidade a nível pedagógico, metodológico para assim a aprendizagem ser o mais eficaz possível.
- Relacionei-me com toda a Comunidade Educativa, respeitando as diferenças culturais e pessoais de todos.
- Promovi estratégias motivacionais nas minhas aulas.

De acordo com Sanchez & Teodoro (2006), a inclusão escolar não é apenas destinada a alunos em situação de deficiência, mas sim para todos os alunos com necessidades educativas. Também nesta definição se encontram os grandes princípios enunciados na Declaração de Salamanca, quando propõe que a educação se deve processar em escolas regulares, escolas inclusivas, que devem proporcionar os meios mais capazes para combater atitudes discriminatórias, criando comunidades abertas e solidárias, construindo uma sociedade inclusiva e atingindo a educação para todos; para além de proporcionarem uma educação adequada à maioria das crianças e promoverem a eficiência, numa ótima relação custo-qualidade, de todo o sistema educativo (Sanchez & Teodoro, 2006). Numa escola inclusiva só pode existir uma educação inclusiva, uma educação em que a heterogeneidade do grupo não é mais um problema, mas um grande desafio à criatividade e ao profissionalismo dos profissionais da educação, gerando e gerindo mudanças de mentalidades, de políticas e de práticas educativas. Educação inclusiva não significa educação com representações e baixas expectativas em relação aos alunos, mas sim a compreensão do papel importante das situações estimulantes, com graus de dificuldade e, de complexidade que confrontem os professores e os alunos com aprendizagens significativas (Sanchez & Teodoro, 2006).

Apenas na minha turma do sétimo ano tive alunos que utilizaram medidas adicionais, mas na minha Escola de estágio, esses alunos ficavam geralmente no mesmo espaço de aula, mas ficavam com outro Professor de Educação Física e não faziam as aulas com os restantes colegas nem abordavam os mesmos conteúdos. Tentei incluir todos os alunos na minha aula através da formação de grupos heterogéneos, exercícios adaptados às capacidades dos alunos e usei exercícios de complexidade baixa no início até exercícios de complexidade alta. Por exemplo, se os alunos estavam com dificuldade em fazer o jogo dos passes, onde o objetivo era realizar 10 passes, podia colocar jokers para aumentar a superioridade numérica das duas equipas e assim promover o sucesso do exercício. Se não resultasse a adição de jokers no jogo ainda poderia aumentar o espaço de jogo para favorecer a equipa que tinha bola e estava em superioridade numérica.

De acordo com Weinberg & Gould (2008) a motivação intrínseca depende do conhecimento, realização e estímulo. Em relação ao conhecimento, o indivíduo compromete-se em uma atividade pelo prazer e pela satisfação que experimenta enquanto aprende, explora ou tenta entender alguma coisa nova. Sobre a realização, a pessoa participa de uma atividade pelo prazer e pela satisfação que sente ao criar alguma coisa ou dominar habilidades difíceis (Weinberg & Gould, 2008). Sobre o estímulo, a pessoa participa em uma atividade para experimentar sensações prazerosas, como alegria, interesse e prazer estético (Weinberg & Gould, 2008). A teoria da autodeterminação afirma que a competência, autonomia e relacionamento são as três necessidades humanas básicas, e o grau de satisfação contribuirá para determinar a motivação intrínseca de um indivíduo (Weinberg & Gould, 2008). Portanto os fatores psicológicos que afetam a motivação incluem: (1) necessidade de competência (sentir-se confiante), (2) necessidade de autonomia (ter ação nas decisões) e (3) necessidade de relacionamento (importar-se com e ter atenção dos outros) (Weinberg & Gould, 2008). Estar consciente desses fatores e alterá-los, quando possível, aumenta o sentimento de motivação intrínseca do aluno. Os professores de Educação Física devem usar recompensas e outras estratégias de forma a aumentar as perceções de sucesso e a competência e, por extensão a motivação intrínseca dos alunos (Weinberg & Gould, 2008). De acordo com estes autores, poderão constitui-se como estratégias as seguintes:

a) Proporcionar experiências de sucesso. A perceção de sucesso fortalece sentimentos de competência pessoal, por exemplo, baixar o cesto de Basquetebol para os alunos terem experiências de sucesso e, assim, aumentar o sentimento de competência e dar feedback positivo sobre aquilo que os alunos estão fazendo corretamente.

b) Usar elogios verbais e não-verbais. Muitas pessoas esquecem o quanto um elogio pode ser poderoso. O elogio fornece feedback positivo e ajuda os atletas a continuarem a tentar melhorar.

c) Variar o conteúdo e a sequência dos exercícios. A repetição pode tornar-se tediosa e aborrecida. Uma forma de quebrar a monotonia e manter os níveis de motivação é variar os tipos de exercício e a sua frequência.

d) Envolver os participantes nas tomadas de decisão. Permitir que os participantes tenham mais responsabilidade pela tomada de decisão e pela criação de regras. Assim, aumentará a sua perceção de controlo e levará a sentimentos de realização pessoal. Por exemplo, podem organizar uma aula, elaborar equipas, elaborar regras, estratégias de jogo, etc. As pessoas percebem que têm maior competência quando participam ativamente no processo de aprendizagem.

Nas minhas aulas usei algumas estratégias acima descritas com o objetivo de promover a motivação intrínseca e, consequentemente, desenvolver a autonomia dos meus alunos. Uma das estratégias que usei, foi pedir a 2 ou 3 alunos para formarem as equipas da próxima aula de acordo com critérios que estabeleci com o objetivo de desenvolver a autonomia e também com o objetivo de lhes conscientizar que escolher equipas pode não ser tão fácil como eles pensam. Em conversa com os alunos conclui que se sentiram motivados para a tarefa e ficaram conscientes que a tarefa às vezes é mais difícil do que esperavam e desta forma começaram a respeitar mais o Professor e os colegas quando estes escolhiam as equipas. Outra estratégia utilizada foi permitir aos alunos tomarem

decisões sobre as regras do jogo. Houve uma dia que a turma estava a jogar ao jogo do "mata" e apenas podiam "matar" o colega se a bola batesse abaixo da cintura. Mas houve um aluno que começou a se agachar sempre que jogavam a bola na direção dele e, assim, a bola nunca batia abaixo da cintura. Isto provocou algum descontentamento geral na turma e reuni com todos para discutir a situação. A turma decidiu que a partir de agora os alunos que se agachassem no momento que a bola ia na sua direção "morriam". Assim, os alunos apenas podiam correr de forma a evitar que a bola lhes calhasse. Para além destas duas estratégias, também tentei sempre que possível adaptar os exercícios às capacidades dos alunos, como por exemplo, altura da rede no Badmínton e no Voleibol, se uma equipa estava com dificuldades em atingir um determinado objetivo colocava mais alunos para criar superioridade numérica, etc.

## 2 - Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem

### 2.1 - **Caracterização da Escola**

A Escola Básica e Secundária onde estagiei situa-se no concelho do Funchal, Região Autónoma da Madeira.

A Escola contém oferta formativa desde o quinto ano até ao décimo segundo ano de escolaridade e no total tem cerca de 60 turmas e cerca de 1130 alunos. Os seguintes números mostram o número de turmas por ciclo, o número e divisão dos alunos por género:

- 2º Ciclo – 17 turmas
- 3º Ciclo – 25 turmas
- Secundário – 18 turmas
- Ensino Básico – 967 alunos
- Ensino Secundário – 163
- Género masculino - 587
- Género feminino - 543

A Escola Básica e Secundária tem no total 8 espaços disponíveis para as aulas de Educação Física e para os treinos do Desporto Escolar. Tem quatro espaços exteriores e quatro espaços interiores.

Em relação ao Desporto Escolar, a Escola tem diversos núcleos, entre os quais, Futsal, Andebol, Badmínton, Voleibol, Ténis de Mesa, Patinagem, Judo, Atividades Náuticas e Atividades Rítmicas e Expressivas.

### 2.2 – Caracterização das turmas

Durante o meu estágio lecionei uma turma de sétimo ano e uma turma de décimo. A turma do 7º era composta por vinte e cinco alunos, onze do género feminino e catorze do género masculino. Nesta turma havia três alunos com que utilizavam medidas adicionais. Dos vinte e cinco alunos,

existiam vinte alunos de nacionalidade portuguesa, quatro alunos de nacionalidade venezuelana e um aluno de nacionalidade ucraniana. Em relação às idades dos alunos, dezoito alunos nascidos no ano de 2009 (13 anos), seis alunos no ano de 2008 (14 anos) e apenas um aluno de 2007 (15 anos). A turma do 10º era composta por dezassete alunos, doze do género feminino e cinco do género masculino. Dos dezassete alunos, todos têm nacionalidade Portuguesa.

## 2.4 – Planeamento

Segundo Bento (2003), o planeamento divide-se em três momentos ou níveis: Planeamento Anual (PA), UD e Plano de Aula (PLA) e que estes não devem ser independentes uns dos outros, devem estar interrelacionados e interajustados de modo a melhorar a qualidade do ensino. O Planeamento Anual representa um plano de perspetiva global que situa e concretiza o programa de ensino na escola e na turma. Previamente, esse mesmo programa é sujeito a uma reflexão, avaliação e análise por parte do professor com intuito de definir os objetivos para o ano letivo. Os restantes detalhes e medidas didáticas-metodológicas são realizadas no planeamento da UD e da aula (Bento, 2003). A unidade didática representa a planificação para cada uma das modalidades determinadas no plano anual. Integra o processo pedagógico e retrata para os professores as etapas de ensino e aprendizagens de forma clara e distinta, servindo de base para a preparação das diferentes aulas (Bento, 2003). O terceiro nível do planeamento consiste no plano de aula (PLA), que tal como refere Bento (2003), funciona como um esboço pormenorizado acerca de cada lecionação, baseada nos níveis de planeamento anteriores, na qual refiro os objetivos da mesma, os conteúdos desenvolvidos e as situações de aprendizagem a realizar, de forma organizada e progressiva, tanto em termos de conteúdo como de tempo.

Antes de iniciar o 1º período e em reunião com a minha Professora Cooperante delineamos o planeamento anual consoante os espaços disponíveis para cada período letivo e, assim, definimos que no sétimo ano iria ser abordado o Voleibol e o Basquetebol enquanto no décimo ano iria ser o Voleibol, o Atletismo e Atividades Física/Contextos e Saúde I. No segundo período e para a turma de sétimo abordei o Atletismo, Badmínton e Ténis de Mesa e no décimo lecionei a Dança I e a Ginástica I. No terceiro período a turma de décimo terminou as aulas de Educação Física porque completaram todos os módulos a cumprir. Na turma de sétimo as aulas realizadas foram de Orientação e de Andebol.

Existem dois modelos de planeamento mais conhecidos, o planeamento por blocos e o planeamento por etapas (Jacinto et al., 2001). Há escolas em que os planos de Educação Física se organizam de forma que cada turma passe por sucessivos conjuntos de aulas ("blocos de atividade"), nos diversos espaços e, em cada espaço de aula corresponde à prática de determinada modalidade (matéria), consoante a dominante de cada instalação, construída muitas vezes sem referência ao Programa nem às características da Educação Física. O resultado é um padrão de ensino massivo, sem a necessária diferenciação do tempo e das situações de aprendizagem em função das aptidões dos alunos (Jacinto et al., 2001). Em alternativa, o princípio da especificidade do plano de turma (planeamento por etapas) representa uma opção em que o Professor seleciona e aplica processos distintos para que todos os alunos realizem competências prioritárias das matérias em cada ano, e prossigam em níveis mais aperfeiçoados, consoante as suas possibilidades pessoais (Jacinto et al., 2001).

O modelo de lecionação utilizado pela Escola (e por mim), é o modelo por Blocos e a Unidade Didática a lecionar depende do espaço físico que o professor terá disponível num determinado período letivo. A planificação foi realizada de acordo com os espaços que me colocaram para o ano letivo e foram Unidades Didáticas Monotemáticas. No entanto, sempre que necessário, o espaço disponível para a aula poderia sofrer alterações principalmente devido às atividades internas (semana do Voleibol, semana do Andebol, etc.). Da minha experiência neste estágio pedagógico, observei que os alunos das minhas duas turmas, gostavam e sentiam-se motivados para as aulas de Desportos Coletivos, mas quando eram aulas como Dança, Orientação ou Atletismo, os alunos tinham menos motivação e gosto por essas práticas. Algo que pondero alterar, é realizar aulas politemáticas em detrimento das monotemáticas. Desta forma, se na aula houver um exercício de Atletismo e um exercício de Desportos Coletivos, acredito que os alunos poderão gostar mais da aula e, assim, estarem mais motivados e empenhados para a mesma. Um dos desafios pessoais para a minha carreira enquanto Professor de Educação Física, será utilizar o modelo por etapas e através da criatividade e da motivação deverá ser possível encontrar soluções para pôr em prática este modelo apesar das dificuldades que poderão ocorrer.

## 2.5 – Ensino

### 2.5.1 – Estilos de Ensino

De acordo com Mousston & Ashworth (2008), existem onze estilos de ensino, o estilo comando, o estilo tarefa, o estilo recíproco, o estilo autoavaliação, o estilo inclusivo, o estilo autodescoberta, o estilo descoberta convergente, o estilo descoberta divergente, o estilo programa individual, o estilo programa iniciado pelo aluno e o estilo autoensino. Os estilos de ensino estão divididos em dois grupos, o grupo chamado convergente, contém o estilo comando, o estilo tarefa, o estilo recíproco, o estilo autoavaliação e o estilo inclusivo. O grupo divergente tem o estilo descoberta guiada, o estilo descoberta convergente, o estilo descoberta divergente, o estilo programa individual, o estilo programa iniciado pelo aluno e o estilo autoensino (Mosston & Ashworth, 2008).

Segundo os mesmos autores, o estilo de comando é definido como um desempenho preciso por parte do professor. Isto é, o que foi planeado tem de ser cumprido de forma precisa e a resposta dos alunos têm de ir na direção daquilo que foi previsto e planeado pelo professor anteriormente. Os autores referem que neste estilo de ensino o professor é o único que toma as decisões e o papel dos alunos é seguirem as decisões tomadas e, se todos cumprirem, os objetivos da aula serão alcançados. As implicações deste estilo de ensino são: (1) o professor pode delinear aulas para o grupo de forma sincronizada e com sucesso, (2) pode projetar um estimulo-resposta que produza benefícios para o desenvolvimento dos alunos, (3) o professor deve estar atento às questões de segurança, à qualidade do movimento e à precisão dos seus alunos, (4) através deste estilo é possível desenvolver a coesão de grupo, (5) os alunos podem desenvolver as suas capacidades físicas através do estímulo-resposta, (6) os alunos estão dispostos a reconhecer os seus papéis e as suas relações dentro do grupo e (7) os alunos neste estilo devem reconhecer a experiência do professor e devem estar disposto a aceitar as decisões dos professores (Mousston & Ashworth 2008).

O estilo prático é definido como algo de prática individual onde o professor demonstra ou explica e o aluno executa. O professor toma todas as decisões e dá feedbacks individuais para os

alunos. O papel do aluno é praticar de forma individual uma tarefa e ir tomando decisões. Quando o comportamento é alcançado, os objetivos são atingidos neste estilo de ensino. As implicações deste estilo de ensino são: (1) o professor valoriza a tomada de decisão, (2) o professor confia nos alunos para tomarem as decisões, (3) o professor e o aluno têm noção que podem ir além deste estilo de ensino, (4) os alunos começam a sentir-se independentes e, (5) os alunos podem ser responsabilizados pelas consequências das suas tomadas de decisão enquanto participam no processo de individualização (Mousston & Ashworth 2008).

O terceiro estilo é o recíproco. Consiste nas interações sociais, reciprocidade e dar e receber feedbacks. O papel do professor é organizar e definir critérios e o papel dos alunos é trabalhar em equipa, um aluno executa e outro observa. E vão trocando de papel um com o outro e dando feedbacks através dos critérios fornecidos pelo professor que estão na ficha de observação. As implicações práticas deste estilo são: (1) o professor aceita a socialização entre observador e quem faz a tarefa, (2) o professor reconhece a importância de ensinar aos alunos com feedbacks precisos e objetivos, (3) os alunos expandem os seus papéis no processo de aprendizagem e, (4) os alunos podem aprender entre si através da ficha de observação e não é preciso a constante presença do professor (Mousston & Ashworth 2008).

O estilo de autoavaliação caracteriza-se por o aluno executar uma tarefa e depois através dos critérios de avaliação do professor os alunos envolvem-se numa autoavaliação. O papel do professor é organizar e elaborar os critérios de avaliação e o papel dos alunos é trabalhar de forma independente e verificar o seu desempenho com os critérios fornecidos pelo professor. As implicações deste estilo são: (1) o professor valoriza a independência do aluno, (2) o professor confia na honestidade dos alunos durante o processo e, (3) o aluno consegue identificar os seus pontos fortes e fracos (Mousston & Ashworth 2008).

O estilo inclusivo define-se por alunos com diferentes níveis de habilidade fazerem a mesma tarefa, mas com diferentes níveis de dificuldade. As implicações são (1): os professores se usam este estilo, quer dizer que são contra a exclusão, (2) as condições são criadas para que os alunos entendam a relação entre a realidade e até onde podem chegar e, (3) este estilo mostra a diferença entre a realidade e até onde podem chegar (Mousston & Ashworth 2008).

O estilo de descoberta guiada consiste em o professor criar perguntas lógicas e sequências que levam ao aluno a descobrir a resposta. As implicações deste estilo são: (1) o professor deseja que os alunos descubram, (2) O professor valoriza a lógica e a descoberta como objetivos educacionais, (3) o professor confia na capacidade cognitiva dos seus alunos e, (4) dependendo das dificuldades, o professor pode adaptar (Mousston & Ashworth 2008).

A descoberta convergente consiste em descobrir a resposta correta usando um processo de convergência. O papel do professor é escolher o tema a ser descoberto através de uma única pergunta. O papel dos alunos é questionar de forma lógica, sequencial e fazer conexões sobre o assunto para chegar a uma resposta. As implicações são: (1) o professor confia nos seus alunos para que estes consigam pensar de forma convergente e descubram a resposta sozinhos, (2) o professore acredita que o pensamento convergente pode ajudar os alunos a resolverem os seus próprios problemas e, (3) o professor acredita que este estilo pode levar os seus alunos para um nível superior (Mousston & Ashworth 2008).

O estilo descoberta divergente caracteriza-se por encontrar respostas múltiplas para uma única questão. O papel do professor é definir o assunto a ser abordado e o papel dos alunos é descobrirem várias soluções e as várias respostas. As implicações deste estilo são: (1) o professor quer que os alunos passem para um nível superior, (2) o professor aceita novas ideias para algo que já estava definido como fixo, (3) o professor encoraja os alunos para estes terem ideias e novas respostas sem julgá-los, (4) os alunos percebem que certos problemas têm várias respostas e, (5) os alunos aprendem a tolerar e a respeitar as ideias dos seus colegas (Mousston & Ashworth 2008).

O estilo programa individual consiste na independência de um aluno para descobrir ou resolver um problema. O papel do professor é organizar e tomar decisões e o papel do aluno é investigar o tema proposto pelo professor e produzir perguntas para descobrir as soluções ou as respostas ao problema. As implicações são: (1) promover autonomia nos alunos para depois conseguirem manifestar a sua autonomia no processo ensino-aprendizagem e, (2) o professor e o aluno devem aceitar os objetivos deste estilo (Mousston & Ashworth 2008).

O estilo iniciado pelo aluno caracteriza-se por dar a responsabilidade ao aluno de organizar uma tarefa e o papel do aluno é definir os critérios de decisão e também definir quais os comportamentos de ensino-aprendizagem que serão usados. O professor terá de ser solidário e participar de acordo com os pedidos do aluno. Uma das implicações é: quem participa neste estilo deve tomar muitas decisões (Mousston & Ashworth 2008).

O estilo autoensino consiste na vontade de aprender. O aluno participa em todos os papéis do professor e quando fizer todos os papéis os objetivos são alcançados. Uma das implicações é: os alunos têm liberdade para aprenderem de forma autodidata (Mousston & Ashworth 2008).

Em relação ao meu estágio pedagógico e aos estilos de ensino, iniciei utilizando o estilo comando de forma predominante nas minhas aulas. Devido à falta de experiência a lecionar, este estilo ajudou-me a cumprir com os objetivos da aula, com a própria organização e com as transições. Com o passar do tempo, comecei a incluir outros estilos, como o inclusivo e o estilo descoberta guiada. O estilo inclusivo é algo que terei de colocar ainda mais nas minhas aulas futuras para assim ir de encontro às necessidades dos alunos. Devido à falta de experiência, organizar e lecionar uma aula com exercícios de acordo com o nível de habilidade dos alunos foi extremamente desafiante e é algo que quero melhorar a curto prazo. O estilo descoberta guiada, utilizei mais nos Desportos Coletivos que é onde tenho maior conhecimento sobre o jogo e, assim, consegui ser mais eficaz neste estilo. Estes três estilos acima mencionados foram os mais utlizados durante o meu estágio pedagógico e espero cada vez dominar mais estilos com maior eficácia.

### 2.5.2 – Técnicas de Ensino

Para haver sucesso na aprendizagem em Educação Física há quatro variáveis fundamentais neste processo, o clima emocional e motivacional da aula, a organização da aula, o feedback pedagógico e o tempo potencial de aprendizagem (Martins et al., 2017).

Para haver eficácia no ensino da Educação Física é necessário utilizar técnicas e a primeira delas pode ser utilizada na informação inicial da aula. Deste modo o professor para conseguir ter uma aula eficaz, deve, (1) começar a aula no horário, (2) usar o menor tempo possível para confirmar as

presenças, (3) a informação inicial deve ser curta e concisa, (4) estabelecer relação entre as aulas anteriores com a presente aula, (5) garantir que os alunos estão concentrados na informação inicial, (6) posicionar-se de forma a ser visto por todos e, (7) certificar-se que a mensagem é compreendida privilegiando o questionamento (Martins et al., 2017).

Para o professor dar instrução sobre a demonstração deve utilizar as seguintes técnicas, (1) transmitir a informação no menor tempo possível, com qualidade e pertinência, (2) certificar-se que todos os alunos vêm a demonstração de vários ângulos, (3) demonstrar a habilidade corretamente por parte do professor ou do aluno, (4) demonstrar no contexto onde a tarefa vai ser executada, (5) demonstrar a diferente velocidade mas a última demonstração deve ser na velocidade real, (6) diversificar os alunos que demonstram, (7) os critérios de êxito da habilidade devem ser de número reduzido e, (8) planear cuidadosamente a demonstração (Martins et al., 2017).

Em relação ao tema organização da aula há várias técnicas que ajudam a atingir o sucesso. Entre as quais, (1) reduzir o número e a duração de episódios organizativos, (2) aproveitar as primeiras aulas para criar rotinas de aula, (3) O professor deve planear, ensinar e proporcionar atividades organizadas e deve responsabilizar os alunos, (4) o professor deve garantir positividade, clareza e consistência nas suas intervenções sobre questões organizativas, (5) garantir uma rápida, correta e segura montagem e desmontagem dos materiais, (6) garantir uma rápida formação de grupos de trabalho, (7) garantir transições rápidas entre exercícios, (8) utilizar jogos simples de organização e mostrar os resultados aos alunos e, (9) garantir uma gestão adequada do fluxo e organização das atividades de aprendizagem (Martins et al., 2017).

Outro aspeto fundamental das aulas de Educação Física, é as formas de organização. Existe as seguintes formas de organização, individual, pares ou trios, estafetas, vagas, circuitos, percursos, jogo e áreas. Cada uma destas formas de organização tem as suas regras de utilização, as suas características fundamentais e, as recomendações essenciais (Martins et al., 2017).

Para o controlo dos alunos nas atividades ser eficaz, é possível utilizar as seguintes técnicas, (1) tornar as regras claras através da positividade, (2) definir, ensinar e responsabilizar, (3) privilegiar a dinâmica de prevenção em vez da dinâmica de remediação, (4) utilizar interações verbais dissuasivas (repreensões), imediatas e com eficácia, (5) ignorar o comportamento inapropriado quando possível, (6) não utilizar a atividade física como um castigo e, (7) utilizar sistema de pontos para comportamentos apropriados (Martins et al., 2017).

Para promover um clima positivo entre professor e aluno é necessário, (1) conhecer os alunos, (2) interagir com os alunos sobre os seus interesses pessoais e sobre as aprendizagens em Educação Física, (3) demonstrar entusiasmo pelos conteúdos, pelas aprendizagens e pelos alunos, (4) ter coerência e consistência nas interações com todos os alunos, (5) demonstrar sempre honestidade, integridade e respeito por todos os alunos (Martins et al., 2017).

As seguintes técnicas ajudam a promover um clima positivo entre os alunos, (1) promover a amizade, a empatia, a convivência e a tolerância entre os alunos, (2) garantir o respeito pela diferença, inclusão e igualdade entre alunos, (3) garantir a colaboração e a procura de soluções envolvendo todos os elementos do grupo (Martins et al., 2017).

Para promover um clima relacional positivo entre o aluno e a matéria o professor pode, (1) propor uma prática motora diversificada, (2) garantir atividades desafiantes, (3) adaptar as atividades

para todo o tipo de aluno com limitações (físicas ou intelectuais) e, (4) garantir que os alunos se sintam seguros, apoiados e sem receio de errar na realização das tarefas (Martins et al., 2017).

O modelo Target deve ser usado pelos professores de Educação Física para que haja um bom clima e que este seja motivacional (Martins et al., 2017).

Como já foi referido neste trabalho o *feedback* pedagógico é umas das importantes variáveis para que o ensino da Educação Física seja eficaz. De acordo com os autores, o feedback tem quatro objetivos, avaliativo, prescritivo, descritivo e interrogativo. Em relação à forma, existe quatro, a tátil, a visual, a auditiva e de forma mista. A direção do feedback pode ser individual, de grupo ou para a turma. O valor do feedback pode ser positivo, negativo ou neutro. A referência pode ser geral ou específica. Por fim, a apropriação do feedback pode ser apropriado ou inapropriado. Para que os feedbacks sejam eficazes é necessário ter em conta as suas técnicas de utilização, (1) aumentar a frequência e diversificar o feedback pelos alunos, (2) o feedback deve ser: específico, imediato, com baixa densidade informacional, positivo, audiovisual e que favoreça a modificação do comportamento motor, (3) acompanhar a prática dos alunos a seguir ao feedback (ciclo de feedback).

Nas primeiras aulas, especificamente na informação inicial, fazia a chamada, abordava os objetivos da aula mas tinha dificuldade em fazer a ligação com as aulas anteriores, sendo que foi algo que melhorei bastante a meio do 2º período. Em relação à demonstração, nos Desportos Coletivos e no Atletismo eu próprio demonstrava, mas, nas matérias que tinha mais dificuldade, como a Dança ou Ginástica, demonstrei através de vídeos e também pedia aos alunos para demonstrarem aos colegas.

Sobre a organização das aulas foi um dos pontos que tive mais dificuldade e levei mais tempo para evoluir. Principalmente nas transições tinha muita dificuldade devido à montagem do material para o próximo exercício ou porque os alunos demoravam muito a cumprir com o pedido. Para melhorar esta dificuldade, no início do meu estágio fazia 2 a 3 exercícios para haver menos transições e com o tempo esta questão foi melhorando até que no último período as transições já eram bastante rápidas. O controlo dos alunos, principalmente os do sétimo ano não foi fácil. Mas, como nos outros pontos fui melhorando com a prática e comecei a controlar as duas turmas de forma efetiva. O clima positivo e o clima relacional positivo foi onde tive mais facilidade desde o início do estágio e tive uma relação muito boa com todos os meus alunos. Especificamente sobre os feedbacks, utilizei de forma regular, os 4 tipos, o avaliativo, o prescritivo, o interrogativo e descritivo. Tive sempre em conta o ciclo do feedback e, em relação à forma dependia essencialmente da matéria que estava a lecionar. Por exemplo, no Atletismo, no lançamento do peso e do dardo, utilizei de forma predominante o feedback tátil. Nas outras matérias não utilizava o feedback tátil e utilizava os outros existentes.

## 2.6 – Avaliação

A Avaliação é considerada parte integrante do processo educativo, imprescindível em qualquer proposta de educação e encontra-se ligada ao processo ensino e aprendizagem. Existem três momentos de avaliação: avaliação diagnóstica, formativa e sumativa. A avaliação diagnóstica faz um prognóstico sobre as capacidades de um determinado aluno em relação a um novo conteúdo a ser abordado e identifica algumas características do aluno. A avaliação formativa tem como finalidade proporcionar informações acerca do desenvolvimento de um processo de ensino e aprendizagem é

uma avaliação que contribui para melhorar a aprendizagem. A avaliação sumativa visa determinar o grau de domínio de alguns objetivos previamente estabelecidos, isto é, é um balanço das aprendizagens e competências adquiridas no final de período letivo (Simões et al., 2014).

Tanto no sétimo como no décimo ano, realizei avaliação inicial em todas as matérias, com o objetivo de conhecer as capacidades dos alunos. Nessa avaliação, utilizei grelhas com critérios de avaliação para as diversas matérias. Nos Desportos Coletivos utilizei de forma predominante os jogos reduzidos (também utilizei exercícios analíticos), nos Jogos de Raquete também utilizei jogos reduzidos, no Atletismo avaliei essencialmente a técnica das várias modalidades, na Orientação coloquei os alunos a realizar um percurso individual, na Ginástica avaliei a vertente técnica dos exercícios, na Dança fiz a avaliação inicial com os alunos a executar o "Regadinho" e nas Atividades Físicas/contexto e Saúde I utilizei uma ficha com V/F.

Na avaliação formativa utilizei diversas estratégias para esta temática. Nos Desportos Coletivos enquanto duas equipas jogavam, as outras duas ficavam a preencher grelhas dos alunos em jogo onde continha os meus critérios de avaliação. Com esta estratégia os alunos interiorizavam os critérios e assim sabiam como atingir os objetivos da aula. Os critérios relacionavam-se com os princípios de jogo, o empenhamento, etc. Então os alunos deviam colocar de 0 a 5 para cada critério. Para além desta estratégia, coloquei os alunos a fazer análise de jogo, quantos remates fazia cada jogar, quantos passes, etc. Estas duas estratégias ajudaram os alunos a compreender o que deviam fazer para atingir os objetivos e também contribuíram para a avaliação dos colegas. Para além destas estratégias nos Desportos Coletivos utilizei grelhas para fazer avaliação dos alunos nos vários domínios. Na Dança utilizei estratégias diferentes, utilizei o vídeo como instrumento de avaliação. Dando o exemplo do "Regadinho", os alunos ensaiaram esta dança tradicional durante algumas aulas e depois fiz um vídeo para avaliá-los de acordo com os critérios estabelecidos. Para além dos vídeos, utilizei grelhas para avaliar os alunos durante as aulas. No Atletismo fui avaliando ao longo das aulas, a técnica dos alunos e também os tempos (Velocidade) e as distâncias (Lançamentos) efetuadas em cada modalidade do Atletismo. Na Ginástica a avaliação foi sobretudo na questão técnica dos exercícios efetuados pelos alunos. Na Orientação fiz várias provas, individuais e a pares, onde valorizei os tempos e a quantidade de balizas que os alunos encontraram. Nas Atividades Físicas/Contexto de Saúde I utilizei testes físicos (abdominais, Vaivém, etc.) e um teste escrito para avaliar os alunos. Nos Jogos de Raquete avaliei os alunos de forma predominante em contexto de jogo.

A avaliação sumativa de cada aluno foi o resultado de todas estas questões abordadas anteriormente e esta análise ocorreu entre mim e a minha Professora Cooperante.

**3 - Dimensão da Participação na escola e relação com a comunidade**

O Decreto-lei n.º 240/2001 de 30 de agosto refere que, "O Professor exerce a sua atividade profissional, de uma forma integrada, no âmbito das diferentes dimensões da Escola como instituição educativa e no contexto da comunidade em que esta se insere".

Os objetivos desta dimensão:

- Colaborarei com todos os intervenientes no processo educativo, favorecendo a criação e o desenvolvimento de relações com respeito mútuo entre toda a comunidade educativa (docentes, alunos, pessoal não docente e encarregados de educação).

- Cooperarei a realização de estudos e de projetos de intervenção integrados na Escola e no seu contexto.

- Acompanhei um Diretor de Turma.

- Participei num núcleo de Desporto Escolar.

- Participei no Corta-Mato, no evento destinado ao aniversário da Escola, organizei juntamente com o departamento de Educação Física um evento e participei na "semana do mar".

**3.1 – Corta-Mato**

Esta atividade decorreu no dia 3 de Novembro no Jardim de Santa Luzia. Antes desta atividade, foi proposto a todos os professores de Educação Física, que escolhessem os alunos (2 rapazes e 2 raparigas) com melhores capacidades para esta prova de corta-mato. A minha estratégia para selecionar estes alunos, foi utilizar os resultados do teste do Vaivém e, assim, escolhi os dois rapazes e raparigas com melhores resultados para irem à prova de Corta-Mato. Uma aluna da minha turma ficou no segundo lugar e os restantes três alunos ficaram fora do pódio.

**3.2 - Aniversário da Escola Básica e Secundária**

A Escola Básica e Secundária comemora o seu aniversário no dia 14 de Novembro. Para festejar o aniversário, desde o dia 15 de Novembro até o dia 19 de Novembro, houve atividades durante toda a semana, desde o campo do Clube Desportivo Nacional e também no Parque Santa Catarina. No campo do Clube Desportivo Nacional houve atividades orientadas para jogos lúdicos e jogos de futebol. No Parque de Santa Catarina houve uma prova de orientação e atividades náuticas. Na reunião de Educação Física ficou definido que eu iria para o Parque de Santa Catarina no dia 17 de Novembro (quarta-feira), até porque nesse dia a minha turma do 7º iria estar presente na atividade. Ajudei na elaboração da prova de Orientação e na sua organização. Para além disso fotografei a prova de Orientação.

**3.3- "Festival de Desporto da Levada"**

Antigamente, a Escola Básica Secundária, designava-se por Escola da Levada. Devido a esse facto histórico, o nome desta atividade foi "Festival de Desporto da Levada". Para além disso, as camisolas do Desporto Escolar e do Clube Escola ainda usam o nome Escola da Levada. A organização desta atividade foi da responsabilidade do Grupo de Educação Física e Núcleo de Estágio de Educação Física. Durante um mês, os estagiários de Educação Física reuniram-se com os seus Orientadores Cooperantes numa sala às quartas-feiras para organizar esta atividade, ficando decidido que os estagiários teriam de decidir que atividade iram fazer nesse dia. Ficou estabelecido que iria ser Karaté, Capoeira e Judo no pavilhão, no espaço exterior iria haver um Torneio de Frisbee e a última atividade

seria um jogo de Futsal entre professores de Educação Física e o núcleo de Futsal. Nas reuniões foi decidido o papel de cada estagiário ao longo da atividade e, assim, ficou definido que seriam responsáveis por toda organização do evento.

### 3.4 – Semana do Mar

A Semana do Mar decorreu ao longo da semana, entre o dia 7 de Junho e o dia 10 de junho, no Centro Náutico de São Lázaro. O ponto de encontro para todas as turmas, foi perto da estátua do Cristiano Ronaldo por volta das 8.30.

Quando cheguei, estive a confirmar as presenças e a recolher o dinheiro dos alunos, para pagar a atividade no Centro Náutico de São Lázaro. Depois os professores responsáveis, definiram que o oitavo e nono ano iam para o Parque de Santa Catarina realizar uma prova de Orientação e as turmas do sétimo ano ficariam a realizar os Desportos Náuticos. Eu fui o responsável por levar as turmas do oitavo e nono ano até ao Parque de Santa Catarina e depois voltei para o Centro de São Lázaro onde estava a minha turma de sétimo ano.

A atividade de Orientação no Parque de Santa Catarina foram da responsabilidade dos professores de Educação Física com a ajuda dos alunos de Desporto. No Centro Náutico de São Lázaro, a responsabilidade de orientar a atividade foi dos responsáveis do Clube Naval do Funchal com a ajuda dos alunos de Desporto da Escola Básica e Secundaria

### 3.5 – Desporto Escolar

Entende-se por Desporto Escolar o conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação como objeto desportivo desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo (Decreto-Lei n.º 95/1991, 26 de fevereiro).

Acompanhei o núcleo de Futsal durante os treinos e os jogos. Os treinos realizaram-se às segundas-feiras e às quintas-feiras com início às 13 horas e 30 minutos e o seu término às 14 horas e 20 minutos. O espaço utlizado para a prática de Futsal, é o campo número 3, sendo o maior campo exterior da Escola. Para além dos alunos que jogam Futsal, há um aluno que é o árbitro do núcleo e, que às vezes, estava presente nos treinos para arbitrar, mas nos jogos estava sempre presente.

Os jogos de Futsal do Desporto Escolar (Campeonatos Escolares) na Região Autónoma da Madeira são compostos por duas partes de 20 minutos, com 10 minutos de intervalo e com tempo corrido, isto é, quando a bola saí ou algum aluno está lesionado o tempo nunca é interrompido. Cada vitória corresponde a 3 pontos, cada empate corresponde a 1 ponto e em caso derrota é 0 pontos. Ainda é possível conquistar mais pontos por jogo, caso cada núcleo tenha um árbitro para ir a jogo e aí é somado 1 ponto aos restantes, caso não haja árbitro é retirado um ponto. Outra regra importante, é o facto que se um aluno estiver inscrito como federado poderá participar no Desporto Escolar se não tiver efetuado nenhum jogo até ao momento. A competição foi dividida em duas situações. Existiu uma competição ao longo do ano, designada por Campeonato Escolar. Depois houve uma competição

chamada de “Festa do Desporto Escola” que teve a duração de apenas 3 dias. Nestas duas competições as equipas que defrontámos foram sempre as mesmas, a Escola da Ribeira Brava, a Escola Bartolomeu Perestrelo, a Escola Francisco Franco e a Escola do Estreito.

### 3.5.1- Campeonatos Escolares

Como já referi anteriormente, o Campeonato Escolar foi uma competição que decorreu ao longo do ano letivo e os jogos foram sempre na Escola Bartolomeu Perestrelo. Os primeiros jogos foram no dia 13 de Novembro no qual vencemos a Francisco Franco e a Bartolomeu Perestrelo. Estes jogos acabaram por não contar para a classificação final e jogámos com estas mesmas equipas outra vez no dia 19 de Março. A justificação dada pelo Desporto Escolar foi o facto de a covid-19 ter aumentado muito e o Campeonato Escolar teve de ser interrompido durante alguns meses. O núcleo de Desporto Escolar da Escola Básica e Secundária ficou na terceira posição da tabela classificativa.

### 3.5.2 – Festa do Desporto Escolar

A Festa do Desporto Escolar durou 3 dias e decorreu entre o 11 de Maio e o 13 de Maio, na Escola Jaime Moniz no relvado sintético. No primeiro dia vencemos a Bartolomeu Perestrelo e perdemos contra a Ribeira Brava. No fim desses jogos o professor do núcleo propôs-me orientar a equipa no dia seguinte contra o Estreito e contra a Francisco Franco. Foi uma experiência muito positiva e ficamos no segundo lugar da classificação final.

## 4- Dimensão do Desenvolvimento profissional ao longo da vida

Introdução

Agrupar crianças em turmas de acordo com a data de nascimento pode resultar em diferença de até 12 meses entres eles, i,e., a IR refere-se às diferenças de idade no mesmo ano de nascimento (Drenowatz et al., 2021). De acordo com Dalen et al. (2017), a Educação Física (EF) talvez seja a disciplina escolar com maior probabilidade de produzir efeitos da idade relativa (EIR). Como no desporto, a maturidade física dá aos alunos uma vantagem em EF, que pode ser confundida com habilidade superior. Como a EF é dependente do desempenho físico, os alunos mais velhos também podem beneficiar-se desse efeito da idade relativa nessa disciplina escolar (Folgado et al., 2021). Segundo Jiménez e Pain (2008), parece que o efeito da idade relativa encontra tradução na diferença no desenvolvimento físico, emocional e intelectual entre os mais velhos e os mais jovens.

A literatura parece ser consensual no que diz respeito ao EIR na aptidão física e nas classificações a EF, onde se tem constatado que os alunos que nascem no início do ano têm melhores resultados do que os alunos que nascem no final do ano (Roberts & Fairclough, 2012; Dalen et al., 2017; Folgado et al., 2020; Cupeiro et al., 2020; Drenowatz et al., 2021). De acordo com Semião (2012) e contrariamente aos estudos anteriores, este não observou o efeito da idade relativa na aptidão física através do teste do vaivém.

Por exemplo, Roberts e Fairclough (2012) utilizaram uma amostra de 582 jovens, entre os 11 e os 18 anos na Inglaterra. O objetivo consistia em verificar se existia o efeito da idade relativa utilizando testes físicos para avaliar a aptidão física. Realizaram o teste do Vaivém, entre outros, e os resultados mostraram uma vantagem a nível de desempenho aeróbico para os jovens que nasceram no início do ano. Para além disso, os alunos do género masculino tiveram melhores resultados nos testes físicos do que os alunos do género feminino.

Folgado et al., (2020) efetuaram um estudo em Portugal com uma amostra de 885 alunos, entre os 10 e os 18 anos. O objetivo foi determinar se existia o EIR na aptidão física nos jovens e adolescentes portugueses. Para avaliar este efeito utilizaram testes físicos, entre os quais o teste do Vaivém, flexões de braços, abdominais e a flexibilidade dos membros inferiores. Os resultados revelaram um EIR pequeno a moderado na aptidão física, com uma tendência para quem nasceu no início do ano ter obtido melhores resultados na aptidão física. Estas evidências foram superiores nas idades entre os 12 e os 14 anos e principalmente no género masculino.

Também Drenowatz et al., (2021) realizaram um estudo na Áustria com idades compreendidas entre os 6 e os 11 anos e utilizaram testes físicos e antropometria para avaliar 18136 jovens. Os testes físicos foram para avaliar a resistência aeróbica, força e potencia muscular, velocidade, agilidade, flexibilidade e controlo de objetos. O teste realizado para medir a resistência aeróbica consistiu em os jovens correrem durante 6 minutos no máximo e verificar a distância total que percorreram. O objetivo era examinar as diferenças nas várias componentes da aptidão física. Os resultados do estudo mostraram uma associação direta da idade com características antropométricas e diversos componentes da aptidão física. Crianças relativamente mais velhas dentro de uma determinada faixa etária eram mais altas e mais pesadas do que seus pares, e o efeito da idade relativa estava presente na força e potência, velocidade, agilidade e controlo de objetos. O EIR foi menos pronunciado para a resistência e apenas teve um resultado significativo para os rapazes. Houve também um efeito da idade relativa para flexibilidade nas raparigas, onde as mais velhas tiveram melhores resultados do que as mais novas.

Cupeiro et al., (2020), utilizaram uma amostra de 4338 crianças dos 3 a 5 anos de idade e encontraram o EIR no teste do Vaivém. O objetivo do estudo foi investigar a existência de efeito da idade relativa (EIR) na aptidão física em alunos pré-escolares. Para avaliar utilizaram testes físicos, como o teste do Vaivém, força de preensão manual, força muscular dos membros inferiores entre outros. Em geral, o rendimento foi melhor para aqueles que nasceram no primeiro trimestre comparado com o quarto trimestre.

Já Dalen et al. (2017), utilizando um questionário como instrumento para averiguarem as notas de EF, a altura, o peso, data de nascimento e o género em 2978 alunos com idades compreendidas entre os 13 e os 16 anos, observaram que no total houveram 182 excelentes notas em EF, tendo 117 delas sido obtidas por alunos que nasceram no primeiro semestre e 65 excelentes notas foram obtidas no segundo semestre. Os resultados também favoreceram os que nasceram no início do ano.

Semião (2012) realizou um estudo em Portugal, com o objetivo de analisar o efeito da idade relativa em contexto escolar, do 5º ano ao 12º ano com uma amostra de cerca 227 alunos. Utilizou alguns testes, entre os quais, o teste do vaivém para avaliar a aptidão física. O estudo aponta para o facto de não se ter observado um efeito da IR na aptidão física em contexto escolar (ambos os géneros e totalidade da amostra).

Assim, o objetivo deste estudo foi analisar se os alunos que nascem no início do ano têm melhores classificações em EF e desempenho no FITescola (teste do Vaivém) do que os alunos que nascem no fim do ano, tendo em consideração também o efeito do género.

## Metodologia

A metodologia está organizada em quatro pontos fundamentais, i.e.: (i) caraterização da amostra; (ii) Instrumento; (iii) apresentação dos procedimentos adotados na recolha de dados; e (iv) descrição dos procedimentos utilizados na análise estatística.

### Amostra

A amostra foi composta por 153 alunos, a frequentar o sétimo ano e cujo ano de nascimento foi em 2009, estando as idades compreendidas entre os 12 e os 13 anos de idade (12,48±0,50 anos). Em relação ao género, 83 alunos eram do género feminino e 70 alunos do género masculino. Na Tabela 1 é possível observar a caracterização da amostra em função do trimestre de nascimento e do género.

**Tabela 1.** Distribuição da amostra por trimestre de nascimento e género

| | **Jan-Mar** | **Abril-Jun** | **Julho-Set** | **Out-Dez** | **Total** |
|---|---|---|---|---|---|
| **Género masculino** | 19 | 20 | 18 | 13 | 70 |
| **Género Feminino** | 16 | 31 | 20 | 16 | 83 |
| **Total** | 35 | 51 | 38 | 29 | 153 |

Ano nascimento = 2009

### Instrumento

A avaliação da aptidão aeróbia dos alunos foi efetuada através do teste de Vaivém, que, de acordo com o FITescola, consiste na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20 m a uma cadência pré-determinada por um bip sonoro, reproduzido numa coluna. À medida que o teste vai decorrendo, a cadência aumenta e, assim, a velocidade terá de ser maior. Quando um aluno não chegar à linha por duas vezes antes do bip sonoro termina o teste ficando registado o número de percursos até àquele momento. Referir que este teste foi realizado no início do ano letivo mais especificamente no 1º período do ano escolar.

### Procedimentos

A recolha de dados realizou-se no mês de Fevereiro, tendo a direção disponibilizado as classificações de EF do 1º Período de todos os alunos em formato Excel e os professores de EF

disponibilizado os dados do teste do Vaivém da bateria de testes FITescola. O pedido de autorização realizado a direção encontra-se nos Anexos do Relatório.

## Procedimentos Estatísticos

O programa estatísico utilizado para esta pesquisa foi o *Software Statistical Package for Social Sciences* – SPSS, versão 26.0. Recorreu-se à estatística descritiva (média e desvio padrão) e à estatística inferencial tendo o nível de significância sido estabelecido em $p<0.05$. A análise exploratória revelou que os pressupostos foram verificados, quer a homogeneidade (M-Box), quer a normalidade, tendo esta sido verificada graficamente através dos resíduos (Maroco, 2010). A MANOVA 2 (género) x 4 (trimestres), foi usada para testar as diferenças entre os participantes em cada uma das variáveis dependentes (teste de vaivém e classificação de cada aluno).

## Resultados

Na tabela 2 estão descritas a média e desvio padrão quer no teste do Vaivém (TVV) quer nas classificações a EF(CEF), em função do género e dos trimestres.

**Tabela 2.** Média e desvio padrão no teste do Vaivém (TVV) e classificações a EF(CEF), em função do género e da IR (trimestres).

| | | 1º Trimestre | | | 2ºTrimestre | | | 3º Trimestre | | | 4º Trimestre | | | Total Trimestres | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *Média* | Dp | N | Média | Dp | N | Média | Dp | N. | Média | Dp | N | Média | Dp. | N |
| TVV | M | 40,16 | 22,579 | 19 | 35,65 | 12,334 | 20 | 31,72 | 16,189 | 18 | 35,69 | 15,310 | 13 | 35,87 | 17,023 | 70 |
| | F | 28,81 | 13,678 | 16 | 24,90 | 12,445 | 31 | 26,95 | 13,793 | 20 | 25,81 | 12,411 | 16 | 26,33 | 12,856 | 83 |
| | T | 34,97 | 19,630 | 35 | 29,12 | 13,373 | 51 | 29,21 | 14,965 | 38 | 30,24 | 14,421 | 29 | 30,69 | 15,604 | 153 |
| CEF | M | 4,16 | 0,765 | 19 | 4,3 | 0,801 | 20 | 3,94 | 0,873 | 18 | 4,38 | 0,506 | 13 | 4,19 | 0,767 | 70 |
| | F | 4,31 | 0,704 | 16 | 3,87 | 0,670 | 31 | 3,90 | 0,788 | 20 | 3,81 | 0,655 | 16 | 3,95 | 0,714 | 83 |
| | T | 4,23 | 0,731 | 35 | 4,04 | 0,747 | 51 | 3,92 | 0,818 | 38 | 4,07 | 0,651 | 29 | 4,06 | 0,745 | 153 |

M: Masculino; F: Feminino; T: Total; TVV: Teste Vaivém; CEF: Classificações Educação Física

Na tabela 3 estão descritos os valores de F e *p* em função da idade relativa e do género.

**Tabela 3.** Valores de F e *p* em função da idade relativa e do género.

| Fatores | Variável dependente | F | *p* |
|---|---|---|---|
| IR | TVV | 0,816 | 0,487 |
| | CEF | 1,111 | 0,347 |
| Género | TVV | 13,528 | **<0,001** |
| | CEF | 3,340 | 0,070 |
| IR*género | TVV | 0,381 | 0,767 |
| | CEF | 1,818 | 0,146 |

TVV: Teste Vaivém; CEF: Classificações Educação Física; IR: Idade Relativa

Na tabela 3, é possível observar a inexistência do efeito da interação entre os fatores quer no teste do vaivém ($F(3,153)= 0.381$, $p=0.767$) quer na classificação final ($F(3,153)=1.818$, $p=0.146$). O efeito da idade relativa nas duas variáveis dependentes também revelou ausência de significado estatístico nas duas variáveis dependentes (teste de vaivém: $F(3,153)=0.186$, $p=0.487$; classificação final: $F(3,153)= 1.111$, $p=0347$). Porém, o fator género apesar de ter revelado ausência de efeito na classificação final ($F(3,153)= 3.340$, $p=0.070$), demonstrou um efeito estatisticamente significativo no vaivém ($F(1,153)= 13.528$, $p<0.001$). Os rapazes revelaram um desempenho mais elevado ao apresentaram valores superiores (35.87±17.02) aos das raparigas (26.33±12,85).

**Discussão**

O presente estudo centrou-se, em analisar se os alunos que nascem no início do ano têm melhores classificações a EF e desempenho no FITescola (teste do Vaivém) do que os alunos que nascem no fim do ano, tendo em consideração o género.

Em particular, verificou-se que no fator idade relativa não se observou um efeito estatisticamente significativo, tanto na variável do teste Vaivém como nas classificações de Educação Física do 1º período.

Em relação ao teste do Vaivém, apesar dos nossos resultados não corroborarem a maioria dos estudos (Roberts & Fairclough, 2012; Martins, 2015; Folgado et al., 2020; Cupeiro et al., 2020; Drenowatz et al., 2021), vão ao encontro dos obtidos por Semião (2012), onde os resultados do seu estudo, referentes ao teste de aptidão física de resistência aeróbica (teste vaivém) não demonstram variação significativa em relação ao trimestre de nascimento. De acordo com Semião (2012) o tamanho da amostra (227 alunos) pode ter influenciado os resultados do seu estudo, sendo que o tamanho da amostra deste artigo é aproximado (153 alunos). As amostras dos estudos que demonstram o efeito da idade relativa são muito mais elevados, variando entre 885 a 18136 jovens.

Sobre as classificações de Educação Física, os nossos resultados não corroboram o estudo de Dalen et al. (2017), os quais observaram que no total houveram 182 excelentes notas em EF, tendo 117 delas sido obtidas por alunos que nasceram no primeiro semestre e 65 excelentes notas foram obtidas no segundo semestre. Os resultados também favoreceram os que nasceram no início do ano. Uma possível explicação para a diferença nos resultados poderá ser mais uma vez o tamanho amostral, tendo neste estudo (153 alunos) enquanto o estudo norueguês tem uma amostra de 2978.

Em relação ao fator género, verificou-se um efeito estatisticamente significativo no teste do Vaivém, isto é, os rapazes apresentaram valores mais elevados do que as raparigas. Os nossos resultados corroboram os de Folgado (2021) e os de Roberts e Flaclough (2012) onde também foi observada uma superioridade do género masculino em relação ao feminino. Antes da adolescência, rapazes e raparigas tendem a ter um desenvolvimento de crescimento e maturacional semelhantes ao nível de força, velocidade, potência, resistência e coordenação. De acordo com Lloyd e Oliver (2012) as raparigas iniciam a adolescência aos 10 anos e os rapazes aos 12 anos de idade. Apesar do pico de crescimento (altura) ocorrer primeiro nas raparigas (10 anos) a magnitude do pico de crescimento nos

rapazes é superior (Beunen & Malinda, 1988, cit. in Lloyd & Oliver 2012). No início do surto de crescimento nos adolescentes, as diferenças maturacionais são evidentes em quase todas as componentes da aptidão física, com os rapazes fazendo melhorias significativas na maioria das qualidades físicas (força, resistência etc.), com exceção da flexibilidade (Malina et al., 2004; Beunen & Malinda, 1988, cit. in Lloyd & Oliver 2012). Durante a adolescência as raparigas têm alterações fisiológicas que influenciam o rendimento, tais como o aumento da massa gorda, o ciclo menstrual e aumento da laxidão dos tendões (Arendt & Dick, 1995; Fischer, 2006; Hewett et al., 2004; Hewett et al., 2007; Murphy et al., 2003; Myer et al., 2011; Padua et al., 2006; Quatman et al., 2006, cit in. Lloyd & Oliver 2012).

Abordando o fator género, também não se verificou um efeito estatisticamente significativo nas classificações de Educação Física, o que corrobora os resultados de Dalen et al., (2017), onde não foi observado um efeito estatístico significativo em relação às classificações de Educação Física na Noruega. Na disciplina de Educação Física a classificação final não depende apenas dos testes físicos, mas sim de vários critérios de avaliação, como a componente técnica, a tática, a social etc. Por exemplo, na minha escola de estágio, os testes físicos correspondiam a 10% da classificação final. Utilizando os Jogos Desportivos como exemplo e de acordo com Gouveia et al., (2014), os professores afirmam valorizar mais as ações tático-estratégicas (utilizando jogos reduzidos, jogos condicionados e jogo formal). De acordo com Prudente (2004) o ensino-aprendizagem e a avaliação devem privilegiar o desenvolvimento da compreensão do jogo e das suas dinâmicas nos JDC. Devido a existência de critérios de avaliação que vão além da aptidão física, poderá influenciar a não existência de uma diferença significativa entre géneros como ocorreu no teste do vaivém.

Analisando a interação entre os fatores IR e género, não houve um efeito estatisticamente significativo, tanto na variável do teste vaivém como nas classificações de Educação Física do 1º período. Este resultado corrobora o observado por Semião (2012) onde também não foi observada uma interação entre os fatores.

Por último, importa referir que este trabalho também apresenta limitações, e.g.: (i) por não ter sido utilizado uma variável de controlo maturacional; (ii) não ter sido estudado o impacto da idade relativa nos melhores e piores resultados do teste do vaivém e das classificações de Educação Física do 1º período; e (iii) não ter sido utilizada uma variável que diferenciasse os alunos que fazem desporto com os que não fazem. Contudo, e para finalizar este capítulo, importa destacar que as limitações enunciadas podem (e devem) dar origem a trabalhos futuros, promovendo o reforço da clarificação do efeito da idade relativa na Educação Física.

**Conclusão**

Neste estudo, pode concluir-se que (i) a idade relativa não teve um efeito nem no teste de Vaivém nem nas classificações a EF; (ii) o género teve um efeito estatisticamente significativo apenas no teste do Vaivém, onde os rapazes tiveram melhores resultados quando comparados com as raparigas.

## 5- Considerações Finais

Ao longo do meu estágio pedagógico, no ano letivo 2021/2022, na Escola Básica e Secundária, lecionei cerca de 153 aulas de Educação Física e estive envolvido em 70 treinos de Desporto Escolar (Futsal).

Em relação às minhas expetativas iniciais, sentia que teria algumas dificuldades na adaptação à Escola, visto não conhecer o contexto em que me iria inserir e pelo facto de nunca ter dado aulas de Educação Física. Antes do início do estágio, tinha a expetativa que seria muito difícil conseguir lecionar Dança, Atletismo, Orientação e Ginástica.

Na minha opinião, os meus pontos fracos seriam a falta de experiência, dificuldade na lecionação das matérias acima descritas e dificuldade no planeamento e nas metodologias a implementar. Os pontos fortes eram o facto de ter praticado Futebol e Basquetebol durante alguns anos e também por já ter feito um estágio como Treinador de Futebol.

Considero que consegui superar as dificuldades através de muito esforço e orientação dos professores responsáveis pelo meu estágio. Apesar das minhas expetativas iniciais, lecionar Dança, Atletismo, Orientação e Ginástica, as aulas decorreram melhor do que esperava.

Para concluir, aprendi que através do esforço é possível melhorar os nossos pontos fracos e aperfeiçoar os pontos mais fortes. Durante o estágio apercebi-me daquilo que devo melhorar, como a lecionação da Dança, do Atletismo, da Ginástica e da Orientação. Assim terei, logo que possível, fazer formação contínua nestas áreas para ser um Professor cada mais eficaz ao longo da minha vida na Escola.

**Referências Bibliográficas**


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

Cupeiro R, Rojo-Tirado MA, Cadenas-Sanchez C, Artero EG, Peinado AB, Labayen I, Dorado C, Arias-Palencia NM, Moliner-Urdiales D, Vidal-Conti J, Conde-Caveda J, Mora-Gonzalez J, Vicente-Rodríguez G, Benito PJ; PREFIT project group. The relative age effect on physical fitness in preschool children. J Sports Sci. 2020 Jul;38(13):1506-1515. doi: 10.1080/02640414.2020.1746559. Epub 2020 Apr 20. PMID: 32308131.

Dalen, T., Ingvaldsen, R. P., Roaas, T. V., Pedersen, A. V., Steen, I., & Aune, T. K. (2017). The impact of physical growth and relative age effect on assessment in physical education. *European Journal of Sport Science*, *17*(4), 482-487.

Decreto-Lei n.º95/1991 de 26 de Fevereiro. *Diário da República* n.º 47/1991, Série I-A. Lisboa: Ministério da Educação

Decreto-lei n.º 240/2001 de 30 de Agosto. Diário da República nº201/2001 – I Serie A. Lisboa: Ministério da Educação.

Drenowatz C, Ferrari G, Greier K, Hinterkörner F. Relative Age Effect in Physical Fitness during the Elementary School Years. Pediatr Rep. 2021 Jun 8;13(2):322-333. doi: 10.3390/pediatric13020040. PMID: 34201263; PMCID: PMC8293459.

Folgado H, Bravo J, Quintas A, Raimundo A, Gonçalves B. Relative Age Effect in Physical Fitness of South Portugal Students between 10 and 18 Years Old. Int J Environ Res Public Health. 2021 Jun 5;18(11):6092. doi: 10.3390/ijerph18116092. PMID: 34198739; PMCID: PMC8201286.

Jacinto, J., Comédias, J., Mira, J., & Carvalho, L (2001). Ensino Básico 3º ciclo. Programa de Educação Física (Reajustamento). Pnef.

Jiménez, P., & Pain, M. (2008). Relative age effect in Spanish association football: its extent and implications for wasted potential. *Journal of Sports Sciences*, 26, 995 –1003.

Lloyd, D., & Oliver, J. (2012). The youth physical development model: A New approach to long-term athletic development. Faculty of Applied Sciences, University of Gloucestershire, United Kingdom; and Cardiff School of Sport, Cardiff Metropolitan University, United Kingdom.

Maroco, J. (2010). Análise Estatística. Com utilização do SPSS. Lisboa: Edições Silabo.

Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). *Técnicas de ensino para uma Educação física de qualidade.* Casa da Educação Física.

Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *First Online Edition of Teaching Physical Education*. *800*.

Pereira, Marco., J, Nelson., Carvalho, J., Gouveia, E. (2014). A Avaliação nos Jogos Desportivos Coletivos: Um Estudo em Escolas do Concelho do Funchal. Universidade da Madeira.

Prudente, J. (2014). A Avaliação nos Jogos Desportivos Coletivos: um Instrumento de Gestão no Processo de Ensino/Aprendizagem. Um Exemplo Prático Através do Andebol. Universidade da Madeira

Roberts, S. J., & Fairclough, S. J. (2012). The influence of relative age effect in the assessment of high school students in physical education in the United Kingdom. *Journal of Teaching in Physical Education*, 31(1), 56-70.

Sanchez, I. & Teodoro, A. (2006). Da integração à inclusão escolar: cruzando perspetivas e conceitos. *Revista Lusófona de Educação*, 2006, 8, 63-83.

Semião, P. (2012). O efeito da idade relativa na aptidão física em contexto escolar. Dissertação para obtenção de grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Universidade Beira Interior

Simões, J., Fernando, C., Lopes, H. (2014). *Avaliar em Educação Física – A Necessidade de um Quadro Conceptual.* Universidade da Madeira.

Weinberg, D., Gould, D. (2008). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. 4ª Edição

## Anexos

Exmo. Senhor Presidente do Conselho Executivo

Dr. Armando Barreto

Eu, Duarte Miguel de Sousa Bettencourt, estagiário de Educação Física neste estabelecimento de ensino, venho por este meio, solicitar a V.Ex.ª autorização para aceder aos dados dos alunos, sem violar a proteção de dados dos mesmos, sendo apenas necessário a data de nascimento e as notas de Educação Física de todos os alunos da escola.

Este pedido vem no sentido de ter de realizar um trabalho de investigação para o Piaget, fazendo parte do meu trabalho de estágio e terá como tema "A Idade Relativa na Educação Física: O seu Efeito nas Classificações e na Aptidão Física". Agradeço desde já, toda a atenção e colaboração.

Funchal, 18 de janeiro de 2021

| Duarte Bettencourt<br>(Estagiário Ed. Física) | Susana Cró<br>(Orientadora Cooperante) |
|---|---|