

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

ISEIT — INSTITUTO SUPERIOR DE ESTUDOS INTERCULTURAIS E TRANSDISCIPLINARES — CAMPUS DE ALMADA



**INSTITUTO
PIAGET**

ALMADA

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO

PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA

***A ATITUDE FACE À DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E O CLIMA MOTIVACIONAL EM ALUNOS DO 3º CICLO E
ENSINO SECUNDÁRIO***

Aluno: Bernardo Esparteiro nº 58912

Orientador: Professora Doutora Alexandra Catarina Santos

Coorientador: Professor António Ramos

Almada, novembro de 2022

ÍNDICE

ÍNDICE DE TABELAS	III
DECLARAÇÃO DE AUTENTICIDADE	IV
AGRADECIMENTOS	V
RESUMO	VI
ABSTRACT	VII
LISTA DE ABREVIATURAS	1
INTRODUÇÃO	2
CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA	4
1. Expetativas iniciais em relação ao estágio	5
2. Objetivos gerais e específicos	6
3. Contextualização socioeducativa da prática de ensino supervisionada	6
3.1 Caracterização do meio	7
3.2 Caracterização do agrupamento	7
3.3 Estrutura organizacional	8
3.4 Recursos humanos	9
3.6 Recursos temporais	12
3.7 Especificidades da prática de ensino supervisionada	13
3.7 Caracterização das turmas	15
CAPÍTULO II - DIMENSÃO PROFISSIONAL, SOCIAL E ÉTICA	20
CAPÍTULO III - DIMENSÃO DO DESENVOLVIMENTO DO ENSINO E DA APRENDIZAGEM	22
1. Planeamento	24
2. Planeamento anual	25
3. Plano anual	26
3.1 Plano anual – 9ºB	27
3.2.1 Plano anual - 12ºE	37
4. Avaliação	47
4.1. Avaliação Inicial	48
4.2. Avaliação Prognóstica	49
4.3. Avaliação formativa	50
4.4. Avaliação sumativa	50
5. Ensino	50
5.1. Varáveis de Eficácia de ensino	52
5.1.1. Tempo Potencial de Aprendizagem	53
5.1.2. Feedback Pedagógico	53
5.1.3. Organização	54
5.1.4. Clima motivacional e emocional	54
6. Plano de aula	55

CAPÍTULO IV- DIMENSÃO DA PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE	57
1. Partilhas de informação	58
2. Desporto escolar	59
3. Direção de turma	63
CAPÍTULO V - DIMENSÃO DO DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL AO LONGO DA VIDA	66
1. Introdução	69
2. Metodologia	71
3. Resultados	72
4. Discussão	80
5. Conclusão	82
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	83
ANEXOS	88

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Mapa de roulement das instalações 2021/2022 – 1º Período Escolar.....	11
Tabela 2 - Mapa de roulement das instalações 2021/2022 – 2º Período Escolar.....	11
Tabela 3 - Mapa de roulement das instalações 2021/2022 – 3º Período Escolar.....	12
Tabela 4 - Horário do estágio.....	13
Tabela 5 - Objetivos da 1ª etapa do planeamento – 9ºB	28
Tabela 6 - Objetivos da 2ª etapa do planeamento – 9ºB	31
Tabela 7 - Objetivos da 3ª etapa do planeamento – 9ºB	33
Tabela 8 - Objetivos da 4ª etapa do planeamento - 9ºB	36
Tabela 9 - Objetivos da 1ª etapa do planeamento – 12ºE.....	38
Tabela 10 - Objetivos da 2ª etapa do planeamento – 12ºB	41
Tabela 11 - Objetivos da 3ª etapa do planeamento - 12ºE	44
Tabela 12 - Objetivos da 4ª etapa do planeamento - 12ºE	46
Tabela 13 - Quadro competitivo masculino e feminino.	62

DECLARAÇÃO DE AUTENTICIDADE

A presente dissertação foi realizada por Bernardo Quaresma Marques Esparteiro no âmbito do Ciclo de Estudos de Mestrado em ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos 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 noutra 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 deste 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.

Almada, 20 de outubro de 202

AGRADECIMENTOS

A realização da presente dissertação de mestrado não seria possível sem o apoio de algumas pessoas muito importantes, às quais dedico as próximas palavras.

Em primeiro lugar agradecer supervisora de estágio Professora Doutora Catarina Santos, por toda a disponibilidade ao longo do ano, bem como todas as partilhas de informação, que me fizeram evoluir enquanto professor de educação física e pessoa. Obrigado por todo o acompanhamento extraordinário e orientação exímia na realização desta dissertação de mestrado.

Ao Professor orientador António Ramos e ao Professor Tiago Severino, por toda a confiança e autonomia depositada em mim. Todas os ensinamentos partilhados e críticas construtivas foram enriquecedores tanto a nível pessoal como profissional.

Agradecer ainda ao Professor Olímpio Coelho, Professor Luís Bom, Professor Fernando Vieira, Professor João Valente e Professora Lúcia Gomes pelas aprendizagens ao longo deste percurso académico.

A todos os restantes professores e funcionários do Colégio Marista de Carcavelos que fizeram sentir totalmente integrado na equipa de trabalho, o meu sincero obrigado.

A todos os professores que marcaram o meu percurso académico, com diferentes formas de ver a educação física e o desporto em geral.

À minha namorada por toda ajuda e paciência ao longo destes anos, foi sem dúvida o meu maior suporte nesta etapa da minha vida.

Aos meus pais por todo o apoio dado, ao longo deste percurso académico.

Ao Ivo Palma, João Vicente e João Fiúza, por me acompanharem ao longo da licenciatura com muita amizade, lealdade e partilha de conhecimentos.

A toda a estrutura do clube AquaCarca, por me receberem sempre de braços abertos e confiarem em mim e no meu trabalho para a realização de projetos desportivos no clube e em conjunto com a escola.

RESUMO

O Relatório Final de Estágio enquadra-se no âmbito da Prática de Ensino Supervisionada (PES), unidade curricular inserida no segundo ano do curso de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário do Instituto Piaget de Almada – ISEIT.

O presente relatório espelha o desenvolvimento das competências a adquirir pelo professor estagiário no ensino da disciplina de Educação Física, principalmente no que respeita ao seu sentido reflexivo, de investigação e interrogação face às situações com que se depara.

O estágio trata-se de um contexto real de ensino, acompanhado por um professor orientador e um professor cooperante (prática de ensino supervisionada), com vários anos de experiência. Este acompanhamento torna-se fundamental no processo de ensino aprendizagem e na aquisição de ferramentas para a prática enquanto futuro professor de Educação Física. Outras competências são desenvolvidas com a observação e interação com outros professores.

Desta forma, a realização deste relatório teve como base um olhar crítico sobre todas as tarefas realizadas durante o estágio pedagógico. Inicialmente foi realizado um enquadramento da prática de ensino supervisionada, que aborda as principais expectativas como estagiário, os recursos da escola, entre outros pontos. Seguidamente em termos estruturais, o relatório está construído de acordo com as áreas que definem o perfil geral de desempenho profissional do professor do Ensino Básico e Secundário: Dimensão Profissional, Social e Ética; Dimensão de Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem; Dimensão de Participação na Escola e de Relação com a Comunidade e Dimensão de Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida.

Palavras-Chave: Educação Física; Atitude; Motivação; Desporto escolar; Planeamento; Avaliação.

ABSTRACT

The Final Internship Report is part of the Supervised Teaching Practice, a curricular unit included in the second year of the Master's degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education at Instituto Piaget de Almada – ISEIT.

This report reflects the development of competences to be acquired by the trainee teacher in the teaching of the discipline of Physical Education, mainly about its reflective, investigation and interrogations sense in the face of the situations they are faced with.

The internship is a real teaching on text, accompanied by a mentor teacher and a cooperating teacher (supervised teaching practice), with several years of experience. This monitoring becomes fundamental in the teaching-learning process and in the acquisition of tools for practice as a future Physical Education teacher. Other skills are developed through observation and interaction with other teachers.

In this way, the realization of this report was based on a critical look at all the tasks performed during the pedagogical internship. Initially, a framework of supervised teaching practice was carried out, which addresses the main expectations as a trainee, school resources, among other points. Then, in structural terms, the report is built according to the areas that define the general profile of the professional performance of Basic and Secondary Education teachers: Professional, Social and Ethical Dimensions; Development Dimension of Teaching and Learning; Dimension of Participation in School and Relationship with the Community and Dimension of Life long Professional Development.

Keywords: Physical Education; Attitude; Motivation; School sport; Planning; Evaluation.

LISTA DE ABREVIATURAS

MODIP – Modelo Integrado de Planeamento Pedagógico

EF – Educação Física

PES- Prática de Ensino Supervisionada

PPR- Princípio da Polivalência Relativa

PNEF- Programas Nacionais de Educação Física

CES- Clube de Exercício e Saúde

DE- Desporto Escolar

EML- Externato Marista de Lisboa

CMC- Câmara Municipal de Cascais

DT-Direção de Turma

JDC- Jogos Desportivos Coletivos

IMC- Índice de Massa Corporal

INTRODUÇÃO

O Estágio Pedagógico de Educação Física surge no âmbito da Prática de Ensino Supervisionada (PES), unidade curricular do segundo ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário do Instituto Piaget de Almada - ISEIT. Este estágio é uma componente fundamental da formação pedagógica profissionalizante porque aproxima os estudantes da realidade da profissão que ambicionam. Neste sentido, o estágio pedagógico trata-se de uma oportunidade de afirmação pessoal e profissional onde é aplicada de forma prática toda a teoria e aprendizagens consolidadas ao longo da formação académica. Estas aprendizagens são neste momento ajustadas ao contexto escolar, à sua comunidade e às diversas situações e problemas que surgem, deforma a dar respostas adequadas e eficazes que contribuam para o desenvolvimento dos alunos, da escola e da educação.

O regulamento do estágio engloba quatro áreas fundamentais na formação como professor de educação física, são elas: a lecionação, direção de turma, desporto escolar e relação com a comunidade escolar.

Na área de lecionação, o estagiário compromete-se a projetar e orientar com autonomia, autoria, responsabilidade e cientificidade o processo de ensino-aprendizagem em Educação Física (EF), nas turmas indicadas do professor orientador. Primeiramente foi feita a observação e só posteriormente foi permitida a autonomia para planear e trabalhar com as turmas do 9ºB (3º ciclo) e 12ºE (ensino secundário). No decorrer do ano, este trabalho foi desenvolvido com a supervisão do professor orientador e do professor cooperante.

Na área de Direção de Turma, o estagiário acompanhou o trabalho do Diretor de Turma [DT], responsabilizando-se com funções de apoio aos alunos, acompanhando os trabalhos de grupo desenvolvidos e a saída de campo como o “dia de turma”.

Na área de Desporto Escolar [DE], o estagiário assume a coorientação do grupo/equipa de escalada, ao nível dos treinos e competição, tendo em conta a oferta desportiva da escola. Nesta área foi desenvolvido um trabalho contínuo, com o professor orientador, conseguindo colaborar na organização de competições do DE.

Relativamente à relação com a comunidade, e aproveitando a proximidade com a Federação Portuguesa de Surf, uma vez que o professor estagiário é atleta federado e treinador da modalidade de Bodyboard, surgiu a oportunidade de realizar uma formação desta modalidade aos professores do colégio.

O presente estágio decorreu no ano letivo 2021/2022 e teve lugar no Colégio Marista de Carcavelos. O colégio situa-se na freguesia de Carcavelos e Parede, concelho de Cascais, distrito de Lisboa. A dimensão educativa do colégio abrange desde o pré-escolar ao ensino secundário, sendo assim uma mais-valia no processo de ensino e aprendizagem dos alunos e também para o estagiário, pois, beneficia de todas as rotinas que os alunos assimilam ao longo dos anos. Ainda assim, é de destacar a possibilidade de atuar em diferentes realidades de ensino (ensino básico e secundário), como sendo uma experiência enriquecedora como professor de educação física.

Em termos estruturais, este relatório será dividido em cinco partes. Inicialmente será enquadrado o tema da PES, as dimensões profissional, social e ética, a dimensão do desenvolvimento do ensino e da aprendizagem, a dimensão da participação na escola e relação com a comunidade. O último capítulo corresponde à dimensão do desenvolvimento profissional ao longo da vida perante a realidade do colégio. Este capítulo apresenta-se na forma de artigo científico, onde foi estudada a atitude face à disciplina de educação física e o clima motivacional em alunos do 3º ciclo e ensino secundário. Nesta investigação foi analisado, se a motivação e a atitude dos alunos são influenciadas por variáveis como o nível de ensino; o escalão etário e o sexo, face à disciplina de educação física.

CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA

1. Expetativas iniciais em relação ao estágio

A área da lecionação é um campo de ação complexo e variável, influenciado e condicionado por uma multiplicidade de fatores. Para ter uma visão mais ampla e estruturada das variáveis que determinam a qualidade da prática pedagógica, adotou-se como referência o Modelo Integrado de Planeamento Pedagógico, MODIP (Anexo 1). De acordo com Bom (2017) foi possível constatar que existem por um lado fatores que não dependem do professor, designados de fatores de condição (sistematização da matéria, caracterização de recursos e modelo de gestão de recursos), e por outro lado, fatores que dependem do professor, os de decisão (orientação pedagógica, caracterização da população e modelo de avaliação dos alunos).

O desenvolvimento de uma Educação Física (EF) de qualidade depende da mobilização dos professores (grupo e individual) em torno das finalidades e objetivos da EF (de ciclo e de ano). Segundo Brás e Monteiro (1998) é essencial que exista um trabalho coletivo, que concretize estratégias e decisões de âmbito curricular, pedagógico e de avaliação ajustadas ao contexto escolar. Naturalmente que se espera que o trabalho desenvolvido por cada professor nas suas turmas seja uma extensão dos compromissos aceites e assumidos por todos.

Além das decisões curriculares, também as decisões pedagógicas são importantes para a consecução dos objetivos da disciplina. Dentro destas, destaca-se o modelo de planeamento, a gestão dos recursos espaciais, materiais, temporais e humanos. O modelo de planeamento adotado pelo grupo disciplinar onde o estágio foi realizado é o planeamento por etapas, segundo Bom et al. (1989) e Jacinto et al. (2001) um modelo que organiza o ano letivo em quatro etapas, cada uma com as suas particularidades, e que visa promover a continuidade e a progressão das aprendizagens dos alunos através de um ambiente de aprendizagem diferenciado e colaborativo.

O professor tem a responsabilidade de adaptar o ensino e as tarefas ao nível do desempenho, das dificuldades/potencialidades de cada aluno em específico e da turma em geral, de acordo com o nível de aprendizagem identificado na etapa da avaliação inicial.

Tendo em consideração as ideias anteriormente apresentadas, as expetativas para o decorrer do presente estágio passaram por:

- Criar uma boa relação de comunicação entre professor estagiário, professor orientador, departamento de Educação Física e alunos;
- Analisar e compreender as dinâmicas funcionais, regras e rotinas de organização de escola;
- Criar uma relação saudável com a comunidade escolar em geral (funcionários docentes e não docentes, direção da escola e alunos);
- Em relação aos alunos, fomentar uma boa relação, respeito mútuo e reforço positivo;
- Proporcionar um trabalho de cooperação e atingir o objetivo final: a eficácia no ensino.

2. Objetivos gerais e específicos

O estágio pedagógico permite ao estagiário ter uma experiência de grande crescimento pessoal e profissional no decorrer do ano letivo. Permite ainda aplicar todos os conceitos teóricos aprendidos durante a licenciatura e mestrado. Salienta-se que, uma das estratégias mais benéficas durante o estágio foi a colaboração com o Professor Orientador e Cooperante. A partilha e discussão de ideias, conhecimento e perspetivas facilitaram a estruturação desta etapa de formação tão importante. Regista-se ainda que a observação das aulas dos professores de educação física que lecionam na escola onde o estágio se realizou, foi um bom exercício, porque permitiu identificar soluções para problemas comuns. Assim, foi possível observar a gestão/rotinas de organização que faziam do espaço de aula e o como aproveitavam o princípio da polivalência relativa dos espaços (PPR), analisar os conteúdos lecionados, as técnicas e estratégias de ensino utilizadas pelos professores, observar as etapas, os métodos e os processos de avaliação e gestão da aula.

O objetivo geral deste estágio convergiu para a aplicação de todos os conceitos teóricos e teórico-práticos adquiridos durante a formação académica e para a oportunidade de crescer enquanto pessoa e profissional no âmbito da Educação Física.

Os objetivos específicos do estágio foram:

- Melhorar a capacidade de observação e avaliação, identificando as potencialidades e dificuldades dos alunos;
- Desenvolver oportunidades educativas à aprendizagem e desenvolvimento dos alunos;
- Identificar aspetos críticos no tratamento das matérias (formação de grupos, organização, segurança);
- Garantir o controlo e gestão da aula sem despendar muito tempo em questões de organização e tempos de transição;
- Melhorar a qualidade da instrução e da informação de retorno (*feedbacks*);
- Potenciar um clima de aula positivo, favorável à aprendizagem;
- Desenvolver a cooperação e colaboração entre os alunos;
- Promover a autonomia dos alunos na gestão da própria aprendizagem;
- Criar um projeto ligado à modalidade de Bodyboard.

3. Contextualização socioeducativa da prática de ensino supervisionada

A PES permite ao estagiário realizar um planeamento anual, tendo em atenção todo o meio que o envolve. Primeiramente foram tidos em conta aspetos essenciais do Colégio, tais como: a história, a sua localização, os recursos humanos, a missão e valores. Em relação à disciplina de EF, é fundamental recolher informações para determinar o planeamento, tais como: os recursos espaciais e materiais, recursos temporais, recursos humanos, regulamentos.

3.1 Caracterização do meio

O Colégio Marista de Carcavelos localiza-se na Vila da Parede (n.º 175 da Avenida dos Maristas), que faz parte da União das Freguesias de Carcavelos e Parede, no concelho de Cascais, a 18km de distância de Lisboa.

A área de implementação da vila da Parede é de 3,6 km² e situa-se na região sudeste do concelho. Tem uma população residente de 21.660 habitantes e uma densidade populacional de 4953 hab/Km². Dispõe de uma rede de transportes ferroviária, com uma estação da CP na Parede, uma rede rodoviária, servida pela autoestrada A5 e pela via da Marginal, além de praça de táxis e autocarros. Esta área tem diversos estabelecimentos de ensino público e privado, que têm como oferta todos os ciclos de ensino, inclusive superior, que foi construído recentemente em Carcavelos.

A nível de interesse público e privado, a vila da Parede dispõe de vários serviços para a população local tais como: a piscina municipal; campos de jogo; pavilhões desportivos; ginásios; salas de espetáculos, conferências e congressos. Mostra-se, portanto, como um foco dinamizador da cultura e do desporto no concelho, que proporciona aos seus habitantes um meio atraente.

A localidade é bastante dinâmica e comercial, com diversas lojas; centros comerciais; supermercados; escritórios; bancos e uma estação de correios. Conta ainda comum posto da PSP e com uma corporação de bombeiros, contribuindo para o bem-estar dos habitantes desta zona, motivo pelo qual, tem sido crescente a sua urbanização.

O colégio Marista é um colégio católico, onde toda a comunidade local que pertence à paróquia de São Domingos de Rana tem oportunidade de participar nas missas dominicais e catequese que decorrem na capela do colégio.

O colégio, promove projetos culturais, em colaboração com outros agentes educativos, e a participação em debates públicos sobre questões de interesse local, nacional e internacional, tais como a participação no Parlamento Jovem, no Banco Alimentar e nas Olimpíadas de Química.

Para além destas atividades, o colégio realiza encontros periódicos com os Encarregados de Educação e Famílias, em iniciativas de carácter pastoral, cultural e desportivo, transmitindo os valores humanos e cristãos.

3.2 Caracterização do agrupamento

Os irmãos Maristas fundaram a sua primeira Escola em outubro de 1947, na Rua da Estrela, em Lisboa, denominada primeiramente Colégio Champagnat e mais tarde Externato Champagnat. Hoje essa escola mantém o nome, não sendo administrada pela Congregação dos irmãos Maristas.

Por volta de 1960, as instalações tornam-se exíguas, o que levou à procura de um espaço mais adequado que satisfizesse as exigências pedagógicas e vivenciais dos estudantes. O projeto de uma escola com melhores condições viria a concretizar-se num lugar privilegiado da linha do Estoril, em Carcavelos.

Como podemos observar na figura 1 abaixo apresentada, existem outros colégios Marista pelo mundo, havendo em alguns países mais do que um colégio.



Figura 1 – Colégio Marista pelo mundo.

3.3 Estrutura organizacional

A estrutura organizacional a nível da direção inclui o Diretor, Vice-diretora, Representante do Conselho de Coordenadores, Coordenador de Pastoral e Administrador.

O Conselho Pedagógico sendo um órgão consultivo de orientação educativa do Colégio, nomeadamente nos domínios pedagógico-didáticos, da orientação e acompanhamento dos alunos e da formação contínua do pessoal docente e não docente, é constituído por: Diretor Pedagógico, Vice-diretor, Coordenador da Pastoral, Coordenador do Desporto, Coordenadores de Ciclo, Delegados dos Departamentos Curriculares, Representante do Gabinete Psicopedagógico, Representante do Corpo Não-docente, Representante da Associação de Pais e Representante da Associação de Alunos.

Por último, os coordenadores que são o órgão de assessoria do Diretor no exercício das suas funções de animação e unificação das atividades do Colégio, são eles: Coordenadora do Pré-escolar; Coordenador do 1º ciclo; Coordenador do 2º ciclo; Coordenadora do 3º ciclo; Coordenador do Secundário; Coordenador da Pastoral Educativa; Coordenadora das Atividades de Enriquecimento Curricular e Coordenador de Desporto.

3.4 Recursos humanos

O Colégio Marista de Carcavelos no ano letivo 2021/2022 teve 1670 alunos, com idades compreendidas entre os 3 e os 18 anos de idade. A estrutura do Colégio está dividida em Pré-Escolar, 2º Ciclo, 3º Ciclo e Ensino Secundário:

- O Pré-Escolar funciona num edifício independente, possui 7 salas (2 salas que são para os 3 anos, 2 salas para os 4 anos e 3 salas para os 5 anos);
- O 1º ciclo constituído por 13 turmas (3 para o 1ºano, 3 para o 2ºano, 4 para o 3º ano e 3 para o 4ºano);
- O 2º Ciclo possui 10 turmas (5 para o 5ºano e 5 para o 6ºano);
- O 3º Ciclo é constituído por 15 turmas (5 turmas para o 7ºano, 5 turmas para o 8ºano e 5 turmas para o 9ºano);
- Quanto ao Ensino Secundário, este conta com 24 turmas (8 turmas de 10º ano, 8 turmas de 11º ano e 8 turmas de 12º ano). Cada turma tem entre 16 e 28 alunos, sendo o total de alunos do Ensino Secundário de 470. Existem quatro Cursos Científico humanísticos que se dividem em: Curso de Ciências e Tecnologias, Curso de Ciências Socioeconómicas, Curso de Línguas e Humanidades e Curso de Artes Visuais.

O público-alvo do Colégio Marista de Carcavelos, deriva de várias regiões da Grande Lisboa. Principalmente das freguesias onde o Colégio se situa, Carcavelos e Parede, mas também de Sintra, Cascais, Carnaxide, Lisboa e do Estoril. No entanto, o Colégio possui dormitórios, destinados a alunos de outras regiões de Portugal e mesmo do estrangeiro, sendo o seu público-alvo bastante alargado.

Os alunos pertencem a um estrato social de médio a alto. A maioria dos Encarregados de Educação possui habilitações literárias ao nível de uma licenciatura e de um mestrado.

Por último, o Colégio Marista de Carcavelos conta com 225 educadores, docentes e não-docentes.

3.5 Recursos espaciais e materiais

Os espaços de aula de acordo com os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) devem ser polivalentes, ou seja, devem conceder ao professor a possibilidade de abordar todas as áreas ou subáreas, independentemente de possuírem melhores condições para certas matérias. Isto é, o professor deve ter a oportunidade de em qualquer espaço de aula, consoante o seu planeamento, lecionar qualquer matéria que conste no planeamento mesmo não tendo as condições ideais para situações formais.

Após a revolução de 25 de abril (1974), surgiu a falta de escolas públicas, devido ao acesso à educação. Assim levou à celebração de um acordo de cedência de cerca de dois terços

das instalações do colégio para a nascente Escola Secundária de Carcavelos. Esta situação durou de 1978 a 1986.

A recuperação total das instalações criou condições físicas para um crescimento acentuado dos alunos. Rapidamente ultrapassou a barreira dos mil alunos até atingir atualmente mais de mil e seiscentos.

A nível de espaços desportivos o colégio dispõe de um pavilhão com 3 pisos:

- Piso 0 – 2 salas de musculação (*fitness*), 1 estúdio de aulas de grupo (*fitness*), 1 sala de judo, 1 sala de dança e 1 sala de ballet;
- Piso 1 – campo central: 3 campos oficiais de voleibol, 1 campo oficial de basquetebol, 2 campos de minibasquetebol, 1 campo oficial de andebol, 1 campo oficial de corfebol, 1 campo oficial de futsal, 5 campos oficiais de badminton e 1 parede de escalada;
- Piso 2 – 6 mesas de ténis de mesa e 1 boulder (escalada);
- Outros espaços: 8 balneários; 1 sala de professores de educação física; 2 sala de trabalho para as atividades extracurriculares; 2 gabinetes de coordenação das atividades extracurriculares; 1 gabinete de apoio ao Clube de Exercício e Saúde (CES) Marista; 1 sala de aula; 4 armazéns; 1 gabinete médico; 1 bar; 1 espaço celebrativo;
- O pátio do 1º ciclo dispõe de 1 ginásio interno multiuso, 2 campos de futsal, 2 campos de minibasquetebol, 2 minicampos de voleibol, 1 campo oficial de basquetebol e 2 campos de espiribol;
- O pátio do 2º ciclo é composto por 2 campos oficiais de futsal, 2 campos oficiais de basquetebol, 3 campos oficiais de ténis e 5 campos de espiribol;
- O pátio do 3º ciclo e secundário é constituído por 2 campos oficiais de futsal, 1 campo oficial de basquetebol, 2 campos de minibasquetebol, 2 minicampos de voleibol, 1 ginásio de ginástica, 1 campo oficial de futebol de 11, 2 campos oficiais de futebol de 7, 1 pista de atletismo tartan de 100 metros e 1 caixa de salto em comprimento.

Ainda assim a escola conta outros espaços, tais como: um refeitório, três bares, duas salas de informática, uma sala de artes, dois laboratórios de Biologia e Geologia e dois laboratórios de Física e Química, três salas/gabinete de música, biblioteca, sala multiuso, capela, mediateca, sala de associação de alunos, cinco gabinetes de coordenações, 1 auditório, 1 capela.

O colégio dispõe de muito material, dando oportunidade aos professores de poderem lecionar quase todas as matérias, permitindo aos alunos ter ao seu dispor condições excelentes para um bom processo de ensino-aprendizagem. Como referem os autores Almeida, Brito e Almeida (2008), cada escola é diferente na sua estrutura física: as medidas, os espaços e determinadas distribuições são fixas. O que é possível adaptar são os espaços às necessidades educativas da escola.

O planeamento das aulas de Educação Física tem em atenção o mapa de *roulement* das instalações, que proporciona uma rotação dos espaços de aula e a organização de aulas em simultâneo.

A turma do 12º E dispunha do pavilhão; ginásio; campo sintético; pista de atletismo; sala de dança e sala de aula. Na turma do 9ºB os espaços utilizados foram o pavilhão; o pátio do 3º ciclo (campos e ginásio); a pista de atletismo e a sala de aula.

Apresenta-se de seguida nas tabelas 1, 2 e 3 os mapas de roulement de instalações 2021/2022.

Tempo	Espaço	2ª Feira										3ª Feira										4ª Feira										5ª Feira										6ª Feira																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		SECUNDÁRIO					3º CICLO					2º CICLO					SECUNDÁRIO					3º CICLO					2º CICLO					SECUNDÁRIO					3º CICLO					2º CICLO																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		PV1	CF1	CF2	PV2		PV2	PI2	GI	2ºC	RG	PV1	CF1	CF2	PV2	PI1	PI2	GI	2ºC	RG	PV1	CF1	CF2	PV2		PV2	PI1	PI2	GI	2ºC	RG	PV1	CF1	CF2	PV2	PI1	PI2	GI	2ºC	RG	PV1	CF1	CF2	PV2	PV2	PI1	PI2	GI	2ºC	RG																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
1	10 ⁹ A	10 ⁹ B	10 ⁹ C	9 ⁸ C					5 ⁴ D		11 ⁸ B	12 ⁷ A	4 ³ A								12 ¹⁰ C	10 ⁹ A					9 ⁸ A	5 ⁴ B										10 ⁹ A	11 ⁸ C	7 ⁶ B					6 ⁵ D			11 ⁸ A	12 ⁷ C	11 ⁸ D	7 ⁶ C					5 ⁴ A																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
2		10 ⁹ C	10 ⁹ B	11 ⁸ C	9 ⁸ C				5 ⁴ D		11 ⁸ B	12 ⁷ A	4 ³ A								12 ¹⁰ C	10 ⁹ A					9 ⁸ A	5 ⁴ B										10 ⁹ A	11 ⁸ C	7 ⁶ B					6 ⁵ D			11 ⁸ A	12 ⁷ C	11 ⁸ D	7 ⁶ C					5 ⁴ A																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
3		10 ⁹ C	10 ⁹ B	11 ⁸ C	9 ⁸ C				5 ⁴ D		10 ⁹ A	11 ⁸ A	12 ⁷ A	7 ⁶ C							10 ⁹ A	12 ⁷ B																		10 ⁹ A	12 ⁷ B									6 ⁵ A																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
4		10 ⁹ C	10 ⁹ B	11 ⁸ C	9 ⁸ C				5 ⁴ D		10 ⁹ A	11 ⁸ A	12 ⁷ A	7 ⁶ C							10 ⁹ A	12 ⁷ B																		10 ⁹ A	12 ⁷ B									6 ⁵ A																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
5		11 ⁸ C	11 ⁸ C	11 ⁸ C	12 ⁷ C				7 ⁶ C		10 ⁹ A	11 ⁸ A	12 ⁷ A	7 ⁶ C							11 ⁸ A	11 ⁸ A	11 ⁸ A	11 ⁸ A																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
6		11 ⁸ C	11 ⁸ C	11 ⁸ C	12 ⁷ C				7 ⁶ C		10 ⁹ A	11 ⁸ A	12 ⁷ A	7 ⁶ C							11 ⁸ A	11 ⁸ A	11 ⁸ A	11 ⁸ A																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
7		10 ⁹ F	10 ⁹ F	10 ⁹ F	10 ⁹ F				5 ⁴ B		10 ⁹ F	10 ⁹ F	10 ⁹ F	10 ⁹ F																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
8		10 ⁹ F	10 ⁹ F	10 ⁹ F	10 ⁹ F				5 ⁴ B		10 ⁹ F	10 ⁹ F	10 ⁹ F	10 ⁹ F																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
9		10 ⁹ A	10 ⁹ A	10 ⁹ A	10 ⁹ A				5 ⁴ B		10 ⁹ A	10 ⁹ A	10 ⁹ A	10 ⁹ A																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																

Tabela 1 - Mapa de *roulement* das instalações 2021/2022 – 1º Período Escolar.

Tempo	Campeão	2ª Feira										3ª Feira										4ª Feira										5ª Feira										6ª Feira																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		SECUNDÁRIO					3º CICLO					2º CICLO					SECUNDÁRIO					3º CICLO					2º CICLO					SECUNDÁRIO					3º CICLO					2º CICLO																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		PV1	CF1	CF2	PV2		PV2	PI2	GI	28C	RG	PV1	CF1	CF2	PV2	PI1	PI2	GI	28C	RG	PV1	CF1	CF2	PV2	PV2	PI1	PI2	GI	28C	RG	PV1	CF1	CF2	PV2	PI1	PI2	GI	28C	RG	PV1	CF1	CF2	PV2	PV2	PI1	PI2	GI	28C	RG																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
1	10 ⁹ A	10 ⁸ B	10 ⁷ C	10 ⁶ D	10 ⁵ E				5 ⁹ D			11 ⁹ A	12 ⁹ B	11 ⁸ C	12 ⁸ D	11 ⁷ E			6 ⁹ A			12 ⁹ C	10 ⁹ D						10 ⁹ A	11 ⁹ B	10 ⁸ C	11 ⁸ D	10 ⁷ E			6 ⁹ D				11 ⁹ A	12 ⁹ B	11 ⁸ C	12 ⁸ D	11 ⁷ E			5 ⁹ A																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
2	10 ⁸ A	10 ⁷ B	10 ⁶ C	10 ⁵ D	10 ⁴ E				5 ⁸ D			11 ⁸ A	12 ⁸ B	11 ⁷ C	12 ⁷ D	11 ⁶ E			6 ⁸ A			12 ⁸ C	10 ⁸ D						10 ⁸ A	11 ⁸ B	10 ⁷ C	11 ⁷ D	10 ⁶ E			6 ⁸ D				11 ⁸ A	12 ⁸ B	11 ⁷ C	12 ⁷ D	11 ⁶ E			5 ⁸ A																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
3	10 ⁷ A	10 ⁶ B	10 ⁵ C	10 ⁴ D	10 ³ E				5 ⁷ D			10 ⁷ A	11 ⁷ B	10 ⁶ C	11 ⁶ D	10 ⁵ E			5 ⁷ A			10 ⁷ C	11 ⁷ D						10 ⁷ A	11 ⁷ B	10 ⁶ C	11 ⁶ D	10 ⁵ E			5 ⁷ D				10 ⁷ A	11 ⁷ B	10 ⁶ C	11 ⁶ D	10 ⁵ E			5 ⁷ A																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
4	10 ⁶ A	10 ⁵ B	10 ⁴ C	10 ³ D	10 ² E				5 ⁶ D			10 ⁶ A	11 ⁶ B	10 ⁵ C	11 ⁵ D	10 ⁴ E			5 ⁶ A			10 ⁶ C	11 ⁶ D						10 ⁶ A	11 ⁶ B	10 ⁵ C	11 ⁵ D	10 ⁴ E			5 ⁶ D				10 ⁶ A	11 ⁶ B	10 ⁵ C	11 ⁵ D	10 ⁴ E			5 ⁶ A																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
5	10 ⁵ A	10 ⁴ B	10 ³ C	10 ² D	10 ¹ E				5 ⁵ D			10 ⁵ A	11 ⁵ B	10 ⁴ C	11 ⁴ D	10 ³ E			5 ⁵ A			10 ⁵ C	11 ⁵ D						10 ⁵ A	11 ⁵ B	10 ⁴ C	11 ⁴ D	10 ³ E			5 ⁵ D				10 ⁵ A	11 ⁵ B	10 ⁴ C	11 ⁴ D	10 ³ E			5 ⁵ A																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
6	10 ⁴ A	10 ³ B	10 ² C	10 ¹ D					5 ⁴ D			10 ⁴ A	11 ⁴ B	10 ³ C	11 ³ D				5 ⁴ A			10 ⁴ C	11 ⁴ D						10 ⁴ A	11 ⁴ B	10 ³ C	11 ³ D			5 ⁴ D				10 ⁴ A	11 ⁴ B	10 ³ C	11 ³ D			5 ⁴ A																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
7		10 ⁴ F							5 ⁴ B				10 ⁴ F						6 ⁴ C																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							</

Tabela 2 - Mapa de roulement das instalações 2021/2022 – 2º Período Escolar.

Tabela 3 - Mapa de *roulement* das instalações 2021/2022 – 3º Período Escolar.

3.6 Recursos temporais

Relativamente aos recursos temporais, segundo o decreto-lei n. 97/2001 a carga horária semanal de EF para o 12º ano e 9º ano de escolaridade é de 180 minutos e 135 minutos, respetivamente. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a recomendação de atividade física (AF) entre os 5 e os 17 anos é de 60 minutos diários. Para os autores Jacinto, Mira, Carvalho e Comédias (2001), no mínimo devem existir três sessões semanais e de preferência em dias não consecutivos. O Colégio Marista não cumpre estes mínimos, apresentando cada turma apenas duas sessões semanais, em dias não consecutivos.

O ano letivo 2021/2022 teve início no dia 17 de setembro de 2021, o calendário escolar estipulado pelo Ministério de Educação encontra-se dividido em três períodos e em três interrupções:

- O 1º período teve início no dia 17 de setembro de 2021 e terminou a 17 de dezembro de 2021, com pausa letiva para o Natal entre os dias 19 de Dezembro de 2021 a 10 de janeiro de 2022;
- O 2º período teve início no dia 10 de janeiro de 2022 e terminou a 8 de abril de 2022, com pausa letiva para a Páscoa entre os dias 9 de abril de 2022 e 18 de abril de 2022;
- Por último, o 3º período teve início no dia 19 de abril e terminou a 7 de junho.

Importa destacar, que no Colégio, os horários são construídos com o objetivo de juntar os alunos dos mesmos anos a praticarem atividade física. Segundo os autores Jacinto, Carvalho, Comédias e Mira (2001), é importante considerar o regime de opções do 12º ano na construção de horários, garantindo que as turmas deste ano de escolaridade tenham aulas em simultâneo para que se possam proporcionar oportunidades educativas mais eficazes para a aprendizagem dos alunos.

Com isto, torna-se fundamental a área disciplinar apresentar argumentos e critérios de horários em conselho pedagógico, que privilegiem a necessidade de ajustamento da carga horária semanal de EF e demonstrem a importância do regime de opções como condição necessária ao desenvolvimento da EF.

3.7 Especificidades da prática de ensino supervisionada

A PES no Colégio Marista de Carcavelos iniciou no dia 4 de setembro de 2021 e finalizou no dia 13 de junho de 2021. O horário determinado para realização do estágio teve como base as turmas, 9ºB e 12º E. Nesta área de lecionação, o estagiário tinha a responsabilidade de acompanhar duas turmas do professor orientador cooperante, e realizar as tarefas letivas de acordo com o PNEF. Como o orientador cooperante só tinha no horário turmas do ensino secundário, o estagiário acompanhou uma turma do 3º ciclo de outro professor do departamento.

De forma a complementar o estágio, para além da lecionação nas duas turmas, o estagiário assumiu a orientação de um grupo-equipa de Desporto Escolar na modalidade de escalada, juntamente com o professor António Ramos. Nesta atividade foi realizada a função de planejar, avaliar e dirigir os treinos, acompanhando de igual forma as provas realizadas.

Foi realizada a observar da lecionação de aulas a outras turmas, permitindo a reflexão sobre as diferentes formas de trabalho entre os diferentes docentes, contribuindo e enriquecendo este estágio. Foi ainda concretizado o acompanhamento da gestão de uma direção de turma, mais especificamente na relação com os Encarregados de Educação, apoio aos alunos e coordenação pedagógica, tendo como Diretor de Turma o professor Tiago Severino (9ºB).

O departamento de EF reúne mensalmente, com o objetivo de apresentar melhorias e resolver assuntos que vão decorrendo ao longo do ano. No final de cada período foram dinamizadas reuniões com os professores orientadores (cooperante, o professor da turma do 3º ciclo) para discussão das avaliações e posteriormente com todos os professores das turmas do 12ºE e 9ºB e coordenadores do 3º ciclo e ensino secundário. Ainda assim, de destacar o tempo de planeamento (3h/4h), na preparação das aulas, preparação de atividades, avaliações, entre outros aspetos. Registamos de seguida, na tabela 4, o horário do estágio.

Horas / dias	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
10.20h - 11.50h	12ºE		9ºB		
14h- 14.45h	9ºB				
14h-15.30h	Direção de turma			12ºE	
16h-18h	Desporto Escolar		Reunião		

Tabela 4 - Horário do estágio.

O departamento de Educação Física do Colégio Marista de Carcavelos é constituído por dez (10) professores, nove (9) deles do género masculino, com uma média de idades de aproximadamente cinquenta e três (53) anos. Este departamento mostra uma grande estabilidade profissional, derivada aos anos de trabalho em conjunto. Todos os professores são efetivos no colégio. Os professores têm formações superiores (Licenciatura e Mestrado) de várias Faculdades (Instituto Piaget, Universidade Lusófona, Escola Superior de Educação, Faculdade de Motricidade Humana), sendo cada um, especialista numa modalidade desportiva (escalada, surf, ténis de mesa, futebol, voleibol, basquetebol e corfebol). Esta diversidade/heterogeneidade dentro do próprio departamento, de conhecimentos, ideias e estilos de ensino, é fundamental no processo ensino e aprendizagem do aluno. Pois a rotação de professores desde o 1º ciclo ao ensino secundário, permite ao aluno complementar informação com cada docente, ajudando-o gradualmente a criar o seu próprio conhecimento.

O relacionamento entre o professor orientador cooperante e os restantes professores do departamento, baseou-se no respeito, trabalho de equipa e compreensão. Inicialmente o estagiário foi apresentado na reunião inaugural do departamento, onde se apresentou e transmitiu todo o seu percurso enquanto profissional e atleta, contribuindo assim para um ambiente mais cooperante entre todos. Foram apresentados os professores da disciplina de EF, bem como o coordenador do departamento. Verificou-se que existe uma equipa sólida de trabalho e especialmente um clima positivo entre professores.

A troca de ideias ao longo do ano com todos os professores, permitiu adquirir novos conhecimentos e aprendizagens que vão certamente sobressair enquanto profissional na área da EF. Para além da experiência profissional vivida, salientam-se as experiências pessoais, entreajuda, dedicação de toda a comunidade escolar, mas principalmente dos professores orientadores na integração como professor estagiário. Estiveram sempre disponíveis, não só em situações de aula, como na realização de outras tarefas. Com ambos os professores (orientador cooperante e o professor da turma de 3º ciclo acompanhada no estágio), no fim de cada aula, foi sempre promovida uma reflexão de alguns pontos positivos e outros a melhorar, colaborando assim para o processo de ensino e aprendizagem do estagiário. No final de cada mês foi realizado um balanço do trabalho desenvolvido e da evolução do professor estagiário, como está a ser a prestação, as dificuldades sentidas e o que se pretende melhorar. Considera-se que, os valores transmitidos enquanto professores de EF, tais como o trabalho de equipa, a autonomia e persistência foram fundamentais para a evolução enquanto professor neste percurso de estágio.

A supervisora do estágio esteve presente ao longo do ano. Realizou uma observação de aula em cada período, salientando que os pontos a melhorar após a primeira visita foram trabalhados posteriormente e quando realizou na segunda visita já estavam consolidados. Da segunda para a terceira visita, alguns pontos a melhorar seriam os deslocamentos na aula e a parte final da aula. Na terceira visita a professora fez um balanço positivo, destacando o facto de ter melhorado todos os pontos que deveria melhorar. A professora mostrou-se sempre disponível para o processo de organização do portefólio e projeto individual de formação. As reuniões foram realizadas sempre que era oportuno.

No decorrer do ano letivo, foram realizadas reuniões do departamento de educação física onde se abordam os critérios de avaliação, ajustes na distribuição de espaços, questões práticas da disciplina e da organização de atividades a realizar. Salienta-se que ficou enumerado, que deveriam existir mais torneios internos de forma a fomentar a competição e o espírito de equipa nos alunos.

3.7 Caracterização das turmas

A caracterização da turma numa fase inicial torna-se essencial para o conhecimento, a nível individual e de grupo. Para além deste aspeto a caracterização da turma torna-se fundamental de forma a melhorar o processo de ensino e aprendizagem dos alunos bem como um planeamento mais ajustado.

3.7.1 Caracterização da turma 9ºB

A turma do 9ºB, é composta por 29 alunos (15 do género masculino e 14 do género feminino) e a média é de 15 anos de idade. Todos os alunos são provenientes do Colégio Marista de Carcavelos e a zona de residência dos mesmos difere pelas seguintes localidades: Oeiras, Carcavelos, Parede e Lisboa. É importante salientar que não existem alunos repetentes e a grande maioria da turma já está junta desde o 7º ano de escolaridade. Nesta turma nenhum aluno participa no desporto escolar, mas existem alunos a praticarem desporto em clubes, maioritariamente nas modalidades de futebol, ginástica e hóquei.

▪ ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA – FITESCOLA

A realização dos testes Fitescola foi uma base para a recolha de informação sobre o estado em que os alunos se encontravam relativamente a cada área que os testes avaliam, para posteriormente definir prioridades (verificando quais os alunos que estão “aptos” ou “não aptos”, mais especificamente os que se encontram na zona saudável ou fora da zona saudável).

Passando para um balanço dos vários testes realizados, relativamente ao IMC, a aluna nº14 não se encontrava apta e o fator que está a influenciar de forma negativa é o excesso de peso. Relativamente à força média, na realização dos testes dos abdominais todos os alunos se estavam aptos. O teste da extensão de braços tem como objetivo aferir quais os alunos que têm défice de força superior e após a realização e respetiva análise dos resultados os alunos nº2 e nº8 não se encontravam aptos. Para aferir o nível dos alunos em relação à força inferior foram realizados os testes de impulsão, onde se verificou que apenas o aluno nº12 não se encontrava apto. Para a flexibilidade dos membros inferiores foi realizado o teste flexibilidade de ombros. Após a realização dos testes, foi possível aferir de imediato que a flexibilidade de ombros é uma das áreas onde a turma se encontra com mais dificuldade, na medida em que quatro alunos não estavam aptos (nº2, nº11, nº12, nº21). Em relação ao teste que avalia a resistência os alunos

nº3, nº4, nº8, nº12, nº13, nº25, nº29 não se encontravam aptos. Por último, o teste de agilidade, em que apenas dois alunos (nº2 e nº16) estavam inaptos.

Com a conclusão dos testes do Fitescola, iniciou-se a avaliação inicial de todas as matérias. Este processo foi decisivo para o planeamento da etapa seguinte, sendo fundamental prepará-lo de uma forma cuidadosa. A inexistência de um protocolo de avaliação inicial, permitiu criar grelhas de observação para as diferentes matérias de modo facilitar o processo de avaliação. Em conjunto com o Professor Orientador, realizou-se uma avaliação criterial, em que o desempenho do aluno foi analisado com base nos critérios que decorrem de finalidades e objetivos gerais e específicos, em que são avaliadas as aprendizagens dos alunos. Segundo Fernandes et al. (1994a), a interpretação dos resultados da avaliação criterial permite organizar as condições de aprendizagem de acordo com as necessidades de cada aluno, de modo que, na medida do possível, todos possam atingir os níveis desejados.

▪ ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

Segundo Araújo (2017), a avaliação deve constituir-se como suporte de todas as decisões que se tomam ao longo do processo de ensino e aprendizagem. É neste contexto que Carvalho (1994) recupera o conceito de ‘avaliação inicial’, não apenas como diagnóstico das dificuldades dos alunos, mas fundamentalmente como prognóstico das suas possibilidades de desenvolvimento e, nessa lógica, uma perspectiva de desenvolvimento curricular dinâmica, diferenciada e contextualizada.” (Araújo & Diniz, 2015, p.57).

Assim, a avaliação inicial só faz sentido se pretendermos planear em conformidade com os dados obtidos, isto é, encarar que é fundamental projetar o ensino tomando por referência as necessidades formativas dos alunos. Aceitar que os alunos são diferentes, que possuem ritmos de aprendizagem distintos e que isso implica obviamente, objetivos, processos e métodos também eles diferentes. Segundo Carvalho (1994), as opções e escolhas feitas com base nos resultados da avaliação inicial não são definitivas, uma vez que devem ser sempre coerentes com o nível de aprendizagem do aluno, e por isso, ajustadas ao longo do processo de ensino e aprendizagem.

Com os resultados obtidos na avaliação inicial, relativamente aos JDC, 14 alunos encontravam-se no nível introdutório das matérias de Andebol e Basquetebol e nenhum aluno no nível avançado. No futebol, 12 alunos estavam no nível introdutório e apenas 2 alunos no nível avançado. Na matéria de Voleibol, 16 alunos no nível introdutório e nenhum aluno no nível avançado. O resultado obtido na avaliação de ginástica foi o mais preocupante, pois 17 alunos não cumpriam o nível introdutório e apenas uma aluna estava no nível avançado. No atletismo existiam alunos que nunca tinham tido o contacto com esta matéria, havendo 15 alunos no nível introdutório e os restantes no nível elementar. A matéria de badminton é aquela que os alunos se sentem mais confortáveis, havendo apenas 8 alunos no nível introdutório e os restantes no nível elementar.

- **ÁREA DOS CONHECIMENTOS**

De forma a ter uma melhor perceção acerca dos conhecimentos dos alunos, optou-se por realizar questões relacionadas com as regras das diferentes matérias. Se por alguma razão o aluno não pudesse realizar a aula prática, tinha como função arbitrar os jogos dos colegas, auxiliar na montagem e desmontagem do espaço.

- **APROVEITAMENTO DA TURMA**

Em relação ao comportamento da turma, no início do ano letivo tratava-se de uma turma com muitos comportamentos desviantes que prejudicava o funcionamento da aula. Com o decorrer do ano esses comportamentos melhoraram, conseguindo um maior envolvimento na aula, cumprindo com as tarefas propostas.

A turma em geral tem um comportamento satisfatório, existindo quatro casos que necessitam de uma atenção especial, pois tendem a perder a concentração e a criar situações de comportamentos menos adequados. A turma apresentava algumas dificuldades nas rotinas de aula, como por exemplo, a organização nas estações. Existiram muitos atrasos dos alunos, especialmente nas aulas após o almoço. Ainda assim, as aulas decorreram num clima positivo, concluindo que os alunos são mais empenhados nas tarefas em que se sentem mais envolvidos. Segundo Parreira (2004), o professor de Educação Física deverá procurar criar um ambiente positivo e de qualidade em todas as suas intervenções, havendo assim, uma necessidade constante de atualização científica e pedagógica, e uma procura incessante pelo melhoramento do processo de ensino e aprendizagem.

3.7.1 Caracterização da turma 12ºE

A turma do 12ºE, é composta por 16 alunos (7 do género masculino e 9 do género feminino), não existem alunos assistentes e a média é de 17 anos de idade. Todos os alunos são provenientes do Colégio Marista de Carcavelos e a zona de residência dos mesmos difere pelas seguintes localidades: Oeiras, Carcavelos, Paço de Arcos, Parede e Lisboa. É importante salientar que não existem alunos repetentes e a grande maioria da turma já está junta desde o 10º ano de escolaridade. Nesta turma nenhum aluno participou no desporto escolar, mas existem alunos a praticarem desporto em clubes, maioritariamente nas modalidades de futebol, basquetebol, rugby e ginástica.

- **ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA**

Inicialmente foram realizados os testes Fitescola, que de acordo com os PNEF, o desenvolvimento da aptidão física condiciona a seleção das situações de aprendizagem, a forma

como se organizam e estruturam essa situação e o conjunto das aulas de EF. Estes testes, têm como objetivo obter informações sobre o estado em que os alunos se encontram relativamente a cada área avaliada, para posteriormente definir prioridades verificando quais os alunos que estão aptos, não apto, mais especificamente os que se encontram na zona saudável ou fora da zona saudável.

Os resultados obtidos nos testes revelaram que relativamente ao IMC, a aluna nº11 não se encontrava apta, pensa-se que o maior fator que poderá ter influenciado de forma negativa é o excesso de peso. Relativamente à força média, na realização dos testes dos abdominais os alunos nº3, nº11, nº14 encontravam-se aptos e os restantes alunos na zona saudável. O teste da extensão de braços tem como objetivo aferir quais os alunos que têm défice de força superior e após a realização e respetiva análise dos resultados verificou-se que os alunos nº3, nº12 e nº15 encontravam-se aptos e os restantes alunos na zona saudável. Para aferir o nível dos alunos em relação à força inferior foram realizados os testes de impulsão, onde se verificou que os alunos nº2, nº3, nº4, nº6, nº11, nº12, e nº15 estavam aptos e os restantes alunos na zona saudável. Para a flexibilidade dos membros inferiores foi realizado o teste flexibilidade de ombros. Foi possível aferir de imediato que a flexibilidade de ombros é uma das áreas onde a turma se encontra com mais dificuldade, na medida em que três alunos não estavam aptos (nº4, nº7, nº8), outros três alunos estavam aptos (nº1, nº6, nº11 e nº16), por último os restantes alunos estavam na zona atleta. Em relação ao teste que avalia a resistência o aluno nº15, não se encontrava apto, os alunos nº1, nº2, nº3, nº7, nº8, nº12 e nº14 estavam aptos e os restantes na zona atleta. Por último, o teste de agilidade, que apenas quatro alunos (nº2, nº8, nº11 e nº15) estavam aptos e os restantes na zona de atleta.

Com a conclusão dos testes do Fitescola, começou-se por realizar a avaliação inicial com o objetivo de saber o nível dos alunos nas diferentes matérias, servindo como base para o desenvolvimento do planeamento. Segundo Araújo (2017), os dados da avaliação inicial refletem o ponto de partida para a aprendizagem e desenvolvimento de cada aluno. Todavia, é necessário perspetivar o ponto de chegada nas várias matérias e domínios porque ao estabelecer um prognóstico, está-se a definir uma meta e a dar um propósito ao processo de ensino e aprendizagem.

▪ ÁREA DA ATIVIDADES FÍSICAS

Com os resultados obtidos na avaliação inicial, relativamente aos JDC, nenhum aluno se encontrava no nível introdutório nas matérias de Futebol e Voleibol. No Andebol 9 alunos estavam no nível introdutório e os restantes no nível elementar. Na matéria de Rugby, 6 alunos no nível introdutório e 8 alunos no nível elementar. O resultado obtido na avaliação de ginástica foi o mais preocupante, pois 9 alunos não cumpriram o nível introdutório e apenas uma aluna estava no nível avançado. Na matéria de dança existiam alunos que nunca tinham tido o contacto com esta matéria, havendo 6 alunos no nível introdutório e os restantes no

nível elementar. Na matéria de badminton os alunos revelaram sentir-se mais confortáveis, havendo apenas 2 alunos no nível introdutório e os restantes no nível elementar.

No início do ano começou-se por definir algumas regras de funcionamento, para conseguir envolver todos os alunos nas tarefas propostas. Segundo Carvalho (1994), relativamente à criação de rotinas e estabelecimento de regras, estas foram definidas nas primeiras aulas para evitar que se abdicasse de questões essenciais de aprendizagem em detrimento de questões organizativas. O foco foi o conhecimento da estrutura e dinâmica da aula (parte inicial– aquecimento, parte fundamental e parte final), bem como os cuidados no transporte de material e sua utilização.

▪ ÁREA DOS CONHECIMENTOS

De forma a ter uma melhor perceção acerca dos conhecimentos dos alunos, optou-se por propor a realização de posters. Apresentaram-se vários temas sobre os quais os alunos poderiam incidir, tais como o estilo de vida saudável, *doping* e flexibilidade. Os alunos agruparam-se em 4 grupos de 4 alunos. Se por alguma razão o aluno não pudesse realizar a aula prática, tinha como função arbitrar os jogos dos colegas, auxiliar na montagem e desmontagem do espaço.

▪ APROVEITAMENTO

O comportamento da turma é exemplar, existe uma boa relação entre os alunos e os professores, o que revela um clima positivo no decorrer das aulas. Como é referido por Costa (1986), o clima emocional na relação treinador/atleta é um fator de eficácia no ensino das atividades físicas e que existem inúmeras vantagens num ambiente relacional positivo dentro de aula. Existindo apenas alguns casos que necessitam de uma atenção especial, pois tendem a chegar atrasados, a turma apresentava algumas dinâmicas bastante positivas, em termos de organização nas rotinas de aula.

CAPÍTULO II - DIMENSÃO PROFISSIONAL, SOCIAL E ÉTICA

Como refere Andrade (2008), a Educação Física permite o desenvolvimento dos alunos em diversos domínios, tais como a cooperação entre colegas, a obtenção de prestígio dentro dos grupos e também a participação livre em ações conjuntas.

O professor tem como funções promover aprendizagens curriculares, tendo em conta a sua experiência profissional, resultado da aprendizagem e uso de diversos saberes na prática profissional, social e ética. Esta dimensão associa-se com o professor e com a forma como este se organiza e orienta o processo de ensino e aprendizagem. Este deverá fomentar o desenvolvimento da autonomia dos alunos e a sua plena inclusão na sociedade, tendo em conta o carácter complexo e diferenciado das aprendizagens escolares. O professor deve ainda identificar ponderadamente e respeitar as diferenças culturais e pessoais dos alunos e dos membros da comunidade educativa, valorizando os diferentes saberes e culturas, combatendo processos de exclusão e discriminação. Segundo Pereira (2004), o professor de Educação Física deverá procurar estimular um ambiente positivo e de qualidade em todas as suas aulas, havendo, portanto, uma necessidade constante de atualização científica e pedagógica pelo melhoramento do processo de ensino-aprendizagem.

O professor exerce a sua atividade profissional na escola, sendo responsável por garantir a todos um conjunto de aprendizagens de natureza diversa, designado por currículo, reconhecido como necessidade e direito de todos para o seu desenvolvimento integral.

Segundo Carreiro da Costa (2015), existem três ideias que estão sempre presentes no conceito de currículo:

1. Propósito, em que as intenções de quem concebe o que deve ser aprendido pelos alunos, são formalmente definidas pelo Ministério da Educação;
2. Processo, que inclui o desenvolvimento necessário à transformação das intenções em ação, mediado pelos professores;
3. Contexto, que é o campo de ação de realização curricular, desde o contexto político e social em que o currículo oficial é definido até à sala de aula.

A literatura sobre o currículo tem variado ao longo do tempo de acordo com os problemas, as preocupações e as prioridades nacionais, locais ou pessoais. Segundo Carreiro da Costa (2015), a circunstância das sociedades desenvolvidas enfrentarem dificuldades de ordem política, social, económica e ambiental, fez com que a escola fosse chamada a dar o seu contributo para a superação dos problemas que a própria sociedade não tem sido capaz de resolver.

Como estagiário, foi necessário adaptar comportamentos e estilos de ensino de acordo com a realidade do Colégio Marista, proporcionando um clima de integração dentro da turma, estimulando o viver de diferentes experiências características das diferentes realidades sociais, culturais e étnicas, procurando integrar todos alunos. De referir ainda a vantagem de que a boa relação professor orientador/estagiário permitiu a existência de um processo reflexivo honesto e competente.

CAPÍTULO III - DIMENSÃO DO DESENVOLVIMENTO DO ENSINO E DA APRENDIZAGEM

O objetivo desta área liga-se com a construção de uma estratégia de intervenção, orientada por objetivos pedagógicos, que respeitem o conhecimento válido no ensino da Educação Física (nos campos da conceção, do planeamento, do ensino e da avaliação do ensino e da aprendizagem), para que o processo de educação e formação do aluno na aula de Educação Física seja conduzido com eficácia pedagógica.

Segundo Piéron (1996), uma planificação criteriosa e refletida constitui uma determinante da qualidade do ensino. Desta forma, o autor enumera uma série de objetivos com a finalidade de melhorar a participação dos alunos nas atividades e a relação entre o professor e os alunos, entre elas:

- Reduzir os períodos de apresentação das atividades, no decurso das quais os alunos são, frequentemente, sobrecarregados de informação e mantidos inativos;
- Aumentar a frequência do feedback fornecido ao aluno. Temos consciência de que uma informação personalizada e adaptada ao seu nível de prestação pode-lhe ser grandemente benéfica;
- Aumentar as interações positivas;
- Reduzir as intervenções negativas relativas à performance ou aos comportamentos dos alunos;
- Utilizar frequentemente o nome do aluno como forma de concorrer para uma relação pedagógica mais personalizada;
- Reduzir os períodos de observação sem interação ou sem intervenção por parte do professor;
- Reduzir os períodos de transição no decurso dos quais o aluno se desloca de aparelho para aparelho, coloca o material ou espera simplesmente que o professor inicie a atividade;
- Reduzir os períodos de inatividade.

No estudo realizado por Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017), os fatores de eficácia no ensino das atividades físicas são o tempo dedicado à realização da tarefa, o feedback pedagógico e o clima emocional. Dentro do primeiro fator (tempo), caracteriza-o como tempo e empenhamento motor subdividindo-o em diversas dimensões tais como: tempo horário, tempo útil, tempo de informação, tempo de transição, tempo disponível para a prática, tempo na tarefa e tempo potencial de aprendizagem. Já no segundo fator (feedback), o autor, diz ser a reação do treinador/professor à prestação motora do praticante/aluno, dando-lhe informação sobre a sua qualidade. O treinador/professor pode informar o praticante/aluno fazendo uma avaliação, uma descrição, prescrição ou interrogação, sob a forma auditiva, visual, audiovisual ou áudio-quinestésica. No terceiro fator (clima emocional), o autor refere que os pedagogos e especialistas insistem nas vantagens de um ambiente relacional positivo em que o elogio e o encorajamento se sobrepõem à reprovação, à ironia e à crítica. Neste sentido, o autor conclui, que para haver sucesso no processo de ensino das atividades físicas, devem ser tidos em conta três grandes objetivos metodológicos: aumentar o tempo útil de cada sessão/aula, aumentar o tempo disponível para a prática e maximizar o tempo potencial de aprendizagem. Durante o processo de estágio, tentou-se sempre adotar as técnicas acima mencionadas.

1. Planeamento

A necessidade de planear está presente em diversas circunstâncias do dia a dia, seja na gestão a nível monetário, seja na tomada de decisão de questões profissionais, em que garantir o sucesso é sem dúvida o objetivo final. O ensino não é exceção, segundo Aguiar Jr. (2002), planear é um guia de ação para o docente, com a função de orientar e fundamentar escolhas mesmo não sendo capaz de antecipar todas as decisões tomadas posteriormente ou fatores que podem surgir.

Porlán e Martín (1996) afirmam que “planear uma aula é a tentativa de representar a realidade que se pretende”, o que significa que este é o momento em que tentamos passar para a prática, aquilo que pretendemos que se realize, com foco nos objetivos e metas a alcançar propostos para os alunos.

Ennis, Mueller & Hooper (1990) analisaram as decisões de planeamento dos professores de acordo com as suas orientações educacionais. Os resultados encontrados indiciam nos professores uma fraca mestria disciplinar e uma forte reconstrução social, incluindo estes últimos mais oportunidades para as decisões conjuntas do que os primeiros. Quer isto dizer que a maior parte dos professores muda o seu planeamento para incluir mais oportunidades de envolvimento cognitivo.

Vieira (2015) apela à necessidade de desenvolver horizontes metodológicos no ensino da EF, já que poderá ser uma forma de eleição para a promoção de um estilo de vida ativa dos alunos. O currículo operativo/operacional é sobre o planeamento de um modelo de instrução que maximize e motive a aprendizagem do aluno e assim o eduque para um estilo de vida ativo que perdure na vida adulta.

Segundo Mosston e Ashworth (1986), a Teoria de Ensino baseia-se em determinados comportamentos e decisões de ensino. Trata-se da implementação de uma cadeia de decisões que são tomadas durante o processo ensino, com o intuito de induzir um estilo particular de aprendizagem. Esta cadeia de decisões é composta por três fases:

- 1) Fase de pré-impacto: onde são abordados os objetivos pedagógicos a atingir; a seleção do(s) estilo(s) de ensino a ser(em) utilizado(s); onde se efetua a previsão do estilo de aprendizagem dos alunos; onde se prevê a quem se dirige a aprendizagem (aluno, grupo ou turma); onde se seleciona os conteúdos a lecionar; onde vai decorrer a aprendizagem (espaço e localização); quando vai decorrer essa ação (início, fim, ritmo, duração, intervalos das situações de aprendizagem); onde se sistematiza os procedimentos de avaliação. No fundo o professor situa-se numa fase pré-interativa em que se preocupa com todas as questões de planeamento.
- 2) Fase de impacto: caracteriza-se pelas decisões tomadas pelo professor durante a ação educativa. É a fase em que se implementa e adapta as decisões pré-interativas.
- 3) Fase de pós-impacto: consiste no processamento e avaliação da informação recolhida nas fases anteriores. Avalia-se a pertinência dos estilos de ensino aplicados. Segundo

Clark & Peterson (1986), é uma fase que se relaciona com o pensamento pós-interativo do professor.

De salientar ainda os diferentes níveis de planeamento no modelo por etapas (referente ao PNEF), de acordo com o intervalo de tempo a planear: plano plurianual, anual de turma, de etapa, de unidade de ensino e, finalmente, o plano de aula.

As etapas serão, em primeiro lugar, a avaliação inicial, seguida da aprendizagem / desenvolvimento, desenvolvimento/aplicação, consolidação/aplicação/antecipação.

Segundo este modelo, todos os grandes temas são abordados ao longo de todo o ano, evitando o tema num período restrito do ano, bem como o comprometimento com objetivos anuais, “mínimos” e/ou competências essenciais.

O plano anual de turma é elaborado de acordo com os resultados obtidos no protocolo de avaliação inicial tentando rentabilizar ao máximo os espaços existentes para a prática da disciplina.

O planeamento deve ser de acordo com as necessidades dos alunos e não com a disponibilidade dos espaços, o nível de mestria dos professores com as matérias, ou as matérias que os professores gostam. O planeamento deve ser baseado nos programas nacionais, respeitando as necessidades e objetivos dos alunos.

2. Planeamento anual

O planeamento orienta o processo de ensino e aprendizagem visando potenciar de forma significativa as aprendizagens dos alunos. De acordo com Teixeira & Onofre (2009), “apesar de fundamental, este processo revela-se uma das principais dificuldades sentidas pelos estagiários de Educação Física durante o seu ano de estágio”. De facto, não foi fácil construir o planeamento porque surgiram algumas incertezas: inexistência de um protocolo de avaliação inicial, rotações de espaços, incerteza nas datas das atividades do colégio, feriados entre outros aspetos. Por outro lado, estes fatores foram fundamentais no meu crescimento porque me obrigaram a refletir e a procurar soluções para as ultrapassar. Ainda assim, uma das mais valias durante o estágio foi a colaboração com o professor orientador. A partilha e discussão de ideias, conhecimento e perspetivas facilitou a estruturação. Também a observação da lecionação de aulas por outros professores da escola foi um exercício bastante enriquecedor porque permitiu identificar soluções para problemas do dia a dia. Assim, pude observar como solucionavam a falta de espaço, analisar os conteúdos lecionados e condições de realização, observar como era feita a avaliação, gestão e instrução da aula, as estratégias utilizadas. Com todos estes fatores consegue-se planear de uma forma melhor.

Este plano teve como base:

- O *roulement* de espaços pré-definidos em reunião pelo Departamento de Educação Física, mudando a cada período escolar, o que levou a uma adaptação de cada espaço a cada matéria;
- As interrupções letivas, de Natal, Carnaval, Páscoa e paragens forçadas pelo confinamento obrigatório;

- As matérias prioritárias, onde o professor focou especial atenção para que os alunos pudessem trabalhar as matérias onde sentiam maiores dificuldades, definidas após a avaliação Inicial;
- Os testes de condição física foram aplicados no final de cada período, deste modo o professor teve a percepção se houve melhorias dos alunos em cada etapa.

A elaboração deste plano foi modificada ao longo do ano, no sentido de reajustar os objetivos à evolução dos alunos.

O envolvimento experimentado na vida da comunidade educativa superou as expectativas inicialmente pensadas. O Colégio Marista tem diversas atividades, que abordam temas sensíveis na sociedade, como por exemplo a reciclagem, o valor da água e a saúde. Em relação às atividades desportivas houve a oportunidade de participar na organização do cortamato, nos jogos Champagnat - 1ºCiclo e de organizar um torneio de voleibol com as turmas do 12ºano.

3. Plano anual

Os dados recolhidos na avaliação inicial das turmas do 9ºB e 12ºE, permitiram construir o plano anual da turma. Desta forma foi possível aferir que se trata de um ponto de partida para cada aluno. Segundo Araújo (2017), é necessário perspetivar o ponto de chegada nas várias matérias e domínios porque ao estabelecer um prognóstico, estamos a definir uma meta e a dar um propósito ao processo de ensino e aprendizagem. Carvalho (1994), defende que este prognóstico é definido não só em termos de níveis, mas fundamentalmente de objetivos, isto é, em expressões de melhoria desejada para a prática dos alunos, respeitando as possibilidades num desafio à superação das suas dificuldades e à elevação das suas capacidades. Assim, Araújo (2007), defende que é necessário dar forma ao plano anual de turma organizando as etapas e estabelecendo metas intermédias que permitam verificar a progressão dos alunos, adequando sempre que necessário, o plano em função das necessidades dos mesmos.

A realização deste planeamento, teve por base os PNEF, literatura sobre esta temática, os apontamentos das unidades curriculares da licenciatura e mestrado e o crescimento pessoal e profissional. Optou-se assim por um planeamento por etapas, com o objetivo de ir ao encontro dos princípios pedagógicos, da diferenciação do ensino e da adequação dos objetivos. De acordo com Bom et al. (1989); Jacinto et al. (2001), este modelo organiza o ano letivo em quatro etapas, cada uma com as suas particularidades, e que visa promover a continuidade e a progressão das aprendizagens dos alunos através de um ambiente de aprendizagem diferenciado e colaborativo.

Conforme os PNEF “numa primeira fase, o desenho/esboço do plano de turma deverá considerar a organização geral do ano letivo em etapas, ou seja, em períodos mais reduzidos de tempo que facilitem a orientação e regulação do processo de ensino e aprendizagem. Estas

etapas devem assumir características diferentes, ao longo do ano letivo, consoante o percurso de aprendizagem dos alunos e as intenções do professor. A organização destas etapas deve considerar o calendário escolar (os períodos letivos e as interrupções de aulas), as características das instalações disponíveis (conforme o mapa de rotação), bem como as condições climatéricas ao longo do ano, procurando aproveitar de uma forma eficaz os diversos recursos da escola, especialmente em escolas que dispõem de espaços exteriores.”

3.1 Plano anual – 9ºB

1ª ETAPA

Na primeira abordagem com a turma do 9ºB, através do jogo lúdico “o mata”, foi definido que o colega que eliminasse o adversário teria de dizer o nome do mesmo em voz alta. Este jogo permitiu conhecer os alunos e também ter a perceção das suas habilidades motoras. Segundo Marques (1995), a atividade motivada no jogo é uma condição básica para garantir maior empenho na atividade e uma componente de maior solicitação das capacidades condicionais.

A 1ª etapa do planeamento, o prognóstico, teve início no dia 20 de setembro e terminou a 8 de novembro. Esta etapa distingue-se essencialmente pela realização da avaliação inicial e projeção do processo de ensino e aprendizagem, da identificação de alunos, de matérias prioritárias, definição de objetivos e escolha de processos pedagógicos, como podemos observar na tabela 5.

OBJETIVOS 1ª ETAPA DO PLANEAMENTO	
OBJETIVOS	1. Apresentar regras e normas de funcionamento da disciplina de Educação Física; 2. Recolher dados biográficos dos alunos; 3. Explicar o programa, processo de avaliação e critérios de avaliação da disciplina; 4. Recolher medidas de avaliação do Fitescola; 5. Analisar a dinâmica da turma e a relação aluno – aluno; 6. Conhecer a dinâmica dos alunos em aulas de EF; 7. Criar rotinas e estabelecer regras; 8. Identificar as matérias prioritárias e possibilidades de desenvolvimento no conjunto de matérias de EF; 9. Identificar aspetos críticos no tratamento de cada matéria (formação de grupos, segurança); 10. Potenciar um clima de aula favorável à aprendizagem dos alunos.

AVALIAÇÃO INICIAL							
Área das atividades físicas	Futebol	Andebol	Basquetebol	Voleibol	Ginástica	Badminton	Atletismo
Área da aptidão física	Vai e vem	Extensão de braços	Flexibilidade	Abdominais		Impulsão horizontal	Buscar e levar

Tabela 5 - Objetivos da 1ª etapa do planeamento – 9ºB.

Primeiramente foram realizados os testes do Fitescola. Os alunos foram avaliados na resistência, agilidade, força inferior, força superior, força média, flexibilidade e medição do Índice de Massa Corporal (IMC). Antes de cada teste foram apresentadas as condições e critérios do protocolo bem como os valores de referência por género e idade.

Posteriormente, foi realizada a avaliação inicial nos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), através de situação de jogo. De acordo com Comédias (2012,) é o cenário real e autêntico em que se expressam todas as habilidades, conhecimentos e capacidades para jogar.

A matéria de andebol foi avaliada numa situação de jogo (5x5), optou-se por reduzir o número de jogadores e misturar os níveis dos alunos. Esta opção surgiu da necessidade de ter os alunos com dificuldades mais tempo em jogo, de avaliar durante mais tempo aqueles alunos que suscitavam dúvidas e de garantir sempre jogadores melhores em campo para ajudarem os colegas e organizarem o jogo.

No basquetebol a avaliação decorreu em situação de jogo reduzido 3x3. Os alunos defenderam com marcação individual ocupando assim os 3 corredores. Tal como defende Comédias (2018), os alunos mais capazes foram colocados no corredor central e os alunos com mais dificuldade, posicionados nos corredores laterais, uma vez que os jogadores mais fracos beneficiam mais nas posições laterais desde que tenham um jogador com mais qualidade no meio para lhes dar apoio.

Na matéria de futebol a avaliação decorreu em situação de 5x5. Esta é a matéria em que os alunos sentem menos dificuldade.

No voleibol a avaliação foi realizada em situação de jogo de cooperação 2x2 em campo reduzido. Esta é uma matéria em que os alunos sentem algumas dificuldades.

Em relação à ginástica foi avaliada no ginásio, por ser um espaço essencialmente concebido para a sua prática. A ginástica de solo foi avaliada através de uma sequência de habilidades gímnicas de nível introdutório. Na ginástica de aparelhos observou-se o desempenho dos alunos no boque (salto ao eixo), no plinto (rolamento à frente) e no minitrampolim o salto em extensão, engrupado, carpa e pirueta. A avaliação da ginástica acrobática não foi realizada porque os alunos nunca tinham tido contacto com a mesma.

No atletismo os alunos foram avaliados no salto em altura, lançamento do peso, corrida de velocidade, corrida de barreiras e na transmissão do testemunho. Esta é uma matéria que foi pouco abordada ao longo dos últimos anos, mas apresentaram bons indicadores.

Nos desportos de raquetes, mais propriamente o badminton, os alunos foram avaliados em situação de jogo 1x1. Inicialmente começou-se com pares heterogéneos de forma a garantir continuidade na troca do volante. Posteriormente foram também formados pares heterogéneos de forma a facilitar a compreensão do nível dos alunos. Segundo Heacox (2006), a heterogeneidade permite pôr ao serviço da aprendizagem os pontos fortes de cada aluno oferecendo uma aprendizagem adicional àqueles que manifestam dificuldades.

Os resultados obtidos, já descritos na caracterização da turma, permitem concluir que os alunos nos testes do Fitescola têm mais dificuldades na resistência, força inferior e flexibilidade. Por outro lado, destacam-se os resultados positivos obtidos na agilidade, força superior e força média. Como matérias prioritárias ficaram definidas as seguintes: o andebol, basquetebol, voleibol e a ginástica.

A realização deste planeamento exigiu muito trabalho, pois ao longo do ano foram ocorrendo situações que exigiam alterações do mesmo, como por exemplo a alteração dos espaços de aula, o número de alunos a serem avaliados, espaço reduzido para o número de alunos. De acordo com Teixeira & Onofre (2009), “apesar de fundamental, este processo revela-se uma das principais dificuldades sentidas pelos estagiários de Educação Física durante o seu ano de estágio” (Inácio et al., 2014, p.56).

2ª ETAPA

Segundo Carvalho (1994), as informações recolhidas durante a primeira etapa, têm como objetivo organizar a segunda etapa (prioridades), definindo objetivos prioritários de acordo com o desempenho dos alunos durante a avaliação inicial.

A 2ª etapa do planeamento teve início no dia no dia 15 de novembro e terminou no dia 17 de dezembro. Centrou-se no desenvolvimento das matérias prioritárias, em função das suas possibilidades e dificuldades dos alunos. De acordo com Carraça (2017), a diversidade de níveis de competência e participação nas aulas de EF é elevada, e o grau de envolvimento dos alunos decorre principalmente do tipo/qualidade da motivação que apresentam. Este ponto vai ao encontro com o que Heacox (2006) designa de “pontos de fuga”, uma característica que nos remete para a heterogeneidade da turma. A diversidade de níveis de competência na turma era visível, havendo alunos sem qualquer aptidão para atingir os objetivos de ano, e por outro lado, alunos que já os cumpriam. Estes, são participativos, gostam e têm um aproveitamento positivo. Relativamente aos outros alunos, e tendo em conta que os objetivos intermédios são uma ferramenta fundamental, foram progressivamente colocadas pequenas metas. Assim, foi fulcral garantir, tal como refere Bom (2018), que os alunos menos aptos trabalhassem prioritariamente as matérias em que revelaram mais aptidão e que os alunos mais aptos investissem primeiro naquelas matérias em que tinham mais dificuldade.

Em conjunto com o professor cooperante, ao analisar os resultados obtidos na avaliação inicial, foram definidos os objetivos para esta etapa. A tabela que se segue, mostra os objetivos da 2ª etapa do planeamento. Foram definidos os objetivos gerais da turma, que se regem pelo bom funcionamento das aulas e o desenvolvimento do aluno. Em relação à área das atividades físicas, foi definido como objetivo geral a todas as matérias, a cooperação entre os alunos, sendo fundamental para criar um bom relacionamento e melhorar o aproveitamento dos mesmos. Foram definidas as seguintes matérias como prioritárias de lecionar: andebol, basquetebol, voleibol e ginástica, abordando sempre que possível outras matérias. Na área da atividade física, como podemos observar na tabela 6, são definidos como prioridades o teste vai e vem, abdominais e salto horizontal.

OBJETIVOS 2ª ETAPA DO PLANEAMENTO	
OBJETIVOS GERAIS	Reforçar a aprendizagem e o desenvolvimento dos alunos nas matérias identificadas como prioritárias, aumentando o número de experiências nas mesmas; desenvolver a cooperação e a colaboração entre os alunos; atingir os objetivos intermédios no domínio das atividades físicas; atingir as metas intermédias no domínio da aptidão física.
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	
Objetivo: Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.	
ANDEBOL	Em situação de jogo (4+1 x 4+1), com a sua equipa em posse da bola: desmarca-se oferecendo linha de passe; com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar; finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis.
BASQUETEBOL	Em situação de jogo 3x3 ou 5x5, lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa); Ao entrar em posse da bola, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva: lança; liberta-se do defensor (utilizando se necessário fintas e drible; passa, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva. Logo que perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva acompanhando o seu adversário direto (defesa individual).
VOLEIBOL	Em situação de exercício, em grupos de quatro, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega. Serve por baixo, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio-campo oposto.

GINÁSTICA	Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente: rolamento em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas; rolamento à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final; pino de braços, terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio; roda; avião; rodada.
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	
Teste de Vai e Vem	Corrida em vaivém com percurso de 20 metros, cuja cadência de partidas é definida por um sinal sonoro (Fitescola), tentando fazer o maior número de percursos possível não falhando a cadência.
Abdominais	O teste de Abdominais consiste na execução do maior número de abdominais a uma cadência predefinida (Fitescola). Este teste tem como objetivo avaliara força de resistência dos músculos da região abdominal.
Impulsão Horizontal	O teste de Impulsão Horizontal consiste em atingir a máxima distância num salto em comprimento a pés juntos. Este teste tem como objetivo avaliara força explosiva dos membros inferiores. As distâncias são medidas desde o ponto de partida até ao calcanhar.

Tabela 6 - Objetivos da 2ª etapa do planeamento – 9ºB.

A matéria de andebol esteve centrada no nível introdutório e, por sua vez, no desenvolvimento de competências base – enquadramento, passe e receção, desmarcação, finalização e defesa. Segundo Ribeiro e Volossovitch (2008), com recurso a exercícios de manipulação de bola e de progressão no campo para melhorar a pega da bola, armação do braço, passe e receção e o drible. Foram ainda abordados exercícios de superioridade numérica ofensiva (2x1/ 3x2/ 4x3 + GR) perto do alvo, para evidenciar a finalização em remate em salto, que foi um dos objetivos mais difíceis de atingir, e para melhorar a circulação da bola entre a equipa.

Na matéria de basquetebol foi também focado o nível introdução, ou seja, o desenvolvimento de competências base – enquadramento, passe e receção, desmarcação, finalização e defesa. O nível de jogo apresentado pôde constatar que a defesa era superior ao ataque porque os defesas, mesmo não tendo competência, criavam problemas só pelo facto de existirem. Assim, o objetivo foi desenvolver o ataque para conseguir ultrapassar a defesa. Segundo Ramos (2016), começar pelo ataque além de quebrar o desequilíbrio a favor da defesa, aumenta os níveis de sucesso dos alunos e aumenta a sua confiança e motivação para a aprendizagem. As estratégias definidas foram a defesa homem a homem, ocupação racional dos espaços em três corredores e introdução de regras pedagógicas. O mesmo autor diz ainda que as regras pedagógicas são regras temporais que visam facilitar a aprendizagem do jogo, que se aplicam tanto à defesa como ao ataque e que são alteradas gradualmente conforme a evolução dos alunos em situação de jogo.

O voleibol foi desenvolvido com exercícios 1+1 com rede e situação de jogo 2+2(cooperação),2x2e4x4(competição) em função dos objetivos. Os gestos técnicos no voleibol (passe, manchete, serviço e remate) são determinantes para a existência do jogo e por isso foi muito importante reforçar esta componente. O trabalho realizado foi essencialmente de cooperação, em grupos heterogêneos. Ainda assim foi procurado que os alunos melhorassem o deslocamento para o ponto de queda da bola e que os gestos técnicos fossem mais controlados. Foi ainda trabalhado o serviço, procurando que a bola passasse a rede para o campo oposto. Contudo, era importante, na etapa seguinte reforçar estes objetivos, em particular a receção controlada e orientada do serviço uma vez que iríamos intensificar o trabalho de serviço para melhorar a sua qualidade.

Na matéria de ginástica foi focalizado o trabalho na ginástica de solo. Foi utilizada como estratégia a repetição, como forma de melhorarem as suas competências. Segundo Pehkonen (2010), é essencial garantir não só qualidade na prática como também tempo para que haja repetição.

No domínio das atividades físicas, uma característica tida em conta foi a intencionalidade do desenvolvimento das capacidades motoras integrada nas situações de aprendizagem da aula. De acordo com os PNEF, o desenvolvimento da aptidão física condiciona a seleção das situações de aprendizagem, a forma como se organizam essas situações e se estrutura cada uma e o conjunto das aulas de EF. Por último, a aptidão física foi desenvolvida na parte inicial da aula (aquecimento), através de circuitos ou jogos lúdicos que procurassem melhorar os resultados anteriores dos testes do Fitescola.

3ª ETAPA

A 3ª etapa, teve início no dia 10 de janeiro de 2022 e terminou no dia 8 de abril de 2022. Esta etapa dá continuidade ao desenvolvimento das aprendizagens realizadas no 1.º período, reforçando o domínio das matérias críticas para que haja aproximação aos objetivos específicos definidos para o ano.

Heacox (2006), destaca a importância da diferenciação pedagógica uma vez que reflete o diagnóstico consciencioso do professor sobre as necessidades de aprendizagem dos alunos e o planeamento adequado das práticas no sentido da satisfação dessas necessidades. Desta forma, não é possível garantir diferenciação pedagógica com contributos efetivos na aprendizagem dos alunos sem pensar e refletir sobre os resultados da avaliação.

A tabela 7, mostra os objetivos definidos para a 3ª etapa. O trabalho desenvolvido em relação ao domínio da aptidão física tem sido contínuo no sentido de os alunos melhorarem as suas competências. No domínio das atividades físicas, nesta etapa foram reforçadas as matérias de voleibol e basquetebol, e introduzido o badminton, pois a evolução dos alunos não foi a esperada. Sendo o 2º período mais alargado conseguiu-se desenvolver outras matérias como atletismo, futebol e ginástica acrobática.

OBJETIVOS 3ª ETAPA DO PLANEAMENTO	
OBJETIVOS GERAIS	- Dar continuidade às aprendizagens das matérias prioritárias, mantendo o desenvolvimento das restantes matérias; - Atingir os objetivos intermédios; - Desenvolver a cooperação e a colaboração entre os alunos; - Atingir as metas intermédias na Área da Aptidão Física.
DOMÍNIO DAS ATIVIDADES FÍSICAS	
Objetivo: Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários.	
BADMINTON	Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos: Clear - na devolução do volante com trajetórias Lob - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura. Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, desloca-se posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos, realiza: Serviço, curto e comprido.
BASQUETEBOL	Em situação de jogo 3x3 ou 5x5, lançamento na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defensor); Ao entrar em posse da bola, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva: lança; liberta-se do defensor (utilizando se necessário fintas e drible; passa, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva. Logo que perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva acompanhando o seu adversário direto (defesa individual).
VOLEIBOL	Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade. Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido, recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima, posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente de forma a dar continuidade às ações da sua equipa.
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	
Extensão de Braços	O teste de Extensões/Flexões de Braços consiste na execução do maior número de flexões de braço, a uma cadência pré-definida (Fitescola). Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos membros superiores.
Flexibilidade	O teste de Senta e Alcança consiste na flexão máxima do tronco na posição de sentado no chão. Este teste tem como objetivo avaliar a flexibilidade dos membros inferiores.
Buscar e Voltar	O teste de Agilidade (4x10 m) consiste na realização de um percurso pré-determinado, combinando a velocidade máxima de execução, com a coordenação. Avaliando a agilidade do aluno, o teste tem como objetivo caracterizar a capacidade de aceleração, a coordenação dos movimentos requeridos e a sua velocidade de execução.

Tabela 7 - Objetivos da 3ª etapa do planeamento – 9ºB.

Na matéria de badminton os alunos melhoraram as suas habilidades em poucas aulas, conseguindo assim elevar o nível de jogo. Um aspeto a melhorar seria a recuperação rápida da posição central após cada batimento. Assim, foi progressivamente utilizado o fator competição no sentido de provocar intencionalidade nas ações, tendo em conta a posição do colega. Nas aulas, procurou-se realizar situações de jogo 1x1 ou 2x2 de forma a fomentar a competição e cooperação. Mais tarde percebeu-se que os alunos poderiam aumentar a qualidade do serviço. Para tal, foram realizados exercícios para treinar a precisão do serviço e situação de jogo.

No basquetebol os objetivos foram idênticos da 2.ª etapa para ambos os níveis, introdutório e elementar. Esta matéria voltou a ser reforçada porque o tempo de trabalho na 2ª etapa não foi suficiente para desenvolver todos os objetivos estabelecidos. Araújo (2017), reflete que a consecução dos objetivos intermédios permite ao professor inferir se as metas finais continuam possíveis, o que não acontecendo implica necessariamente ajustes ao plano ou modificação do prognóstico. Assim, um dos objetivos considerado mais difícil de atingir para alguns alunos, foi a finalização em lançamento na passada. Como forma de solucionar esta dificuldade realizaram-se progressões de ensino que facilitassem o processo de aprendizagem dos alunos.

Na matéria de voleibol, à semelhança com a de basquetebol, os objetivos estabelecidos não foram atingidos. Assim, nesta 3ª etapa foi novamente reforçada esta matéria, para que os alunos conseguissem cumprir os níveis pretendidos. Como forma de melhorar o serviço, passe e manchete foram realizadas situações de 1x1.

Em relação ao domínio da aptidão física, nesta etapa foi desenvolvido mais especificamente a força superior, a agilidade e a flexibilidade. A força superior e agilidade foram desenvolvidas na fase do aquecimento, em conjunto com outras competências a desenvolver (organização em circuito). A flexibilidade foi trabalhada na fase final da aula (retorno à calma).

4ª ETAPA

A 4ª etapa, teve início no dia 10 de janeiro de 2022 e terminou no dia 8 de abril de 2022. Teve como objetivo rever todos os conteúdos lecionados, numa última tentativa, tentar resolver os problemas subsistentes. Foi uma etapa de curta duração (apenas 6 semanas) pelo facto de os alunos terminarem o ano letivo mais cedo, para se preparem para os exames nacionais do 9.º ano.

Os objetivos da 4ª etapa, estão referidos na tabela 8. Foi dada continuidade às matérias de basquetebol e voleibol, deu-se continuidade à ginástica de solo e introduziu-se as matérias de futebol, ginástica de aparelhos e atletismo. No domínio da aptidão física foi realizado um circuito, que servisse como preparação para melhorar os resultados obtidos anteriormente nos testes do Fitescola.

OBJETIVOS 4ª ETAPA DO PLANEAMENTO	
OBJETIVOS GERAIS	Demonstração e apuramento de resultados; Preparação do próximo ano letivo. Alguns alunos recuperassem objetivos previamente definidos
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	
Objetivo: Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários.	
FUTEBOL	Em situação de jogo 5x5 ou 7x7: recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; simula e ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação: remata, se tem a baliza ao seu alcance; passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação; conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar; desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe na direção da baliza e ou de apoio, garantindo a largura e a profundidade do ataque.
BASQUETEBOL	Em situação de jogo 3x3 ou 5x5, lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa); Ao entrar em posse da bola, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva: lança; liberta-se do defensor. Logo que perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva acompanhando o seu adversário direto (defesa individual).
VOLEIBOL	Em situação de exercício no campo de Voleibol, remata ao passe do companheiro, executando corretamente a estrutura rítmica da chamada e impulsionando-se para bater a bola no ponto mais alto do salto.
SOLO	Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente: rolamento em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas; rolamento à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final; pino de braços, terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio; roda; avião; rodada.
APARELHOS	No plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reutherou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza o salto de eixo (plinto transversal). No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: salto em extensão (vela); salto engrupado, pirueta vertical, carpa de pernas afastadas e ¾ de Mortal à frente engrupado.
ATLETISMO	Efetua uma corrida de velocidade (40 m a 60 m), com partida de tacos. Efetua uma corrida de barreiras com partida de tacos. Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço.

Lança o peso de 3/4 kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço, num círculo de lançamentos.						
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA						
Extensão de Braço	Flexibilidade	Buscar e Votar	Teste de Vai e Vem	Abdominais	Impulsão Horizontal	IMC

Tabela 8 - Objetivos da 4ª etapa do planeamento - 9ºB.

Nesta última etapa foi reforçado o basquetebol, o voleibol e a ginástica de solo. Na matéria de basquetebol um dos aspetos a melhorar era a defesa. Utilizaram-se exercícios com vantagem numérica, que por sua vez levou a um aumento da exigência e utilização de jokers de forma a suscitar comportamentos táticos individuais sem bola, e ainda, permitir aumento do jogo em largura e em profundidade. Segundo Sampaio e Travassos (2014), manipular a diferença no número de jogadores entre as equipas permite aos defensores uma melhoria na capacidade de defender ocupando e protegendo espaços.

A matéria de voleibol foi a mais preocupante após avaliação inicial. Desta forma foi realizado um trabalho contínuo de forma a melhorar as habilidades dos alunos. Os autores Standal e Moe (2013) referem que, sendo o professor um profissional reflexivo, deve procurar avaliar constantemente as dimensões do ensino de forma a poder melhorar a sua prática pedagógica.

A ginástica de solo voltou a ser trabalhada juntamente com a ginástica de aparelhos. Relativamente à ginástica de solo o objetivo foi a sequência gímnica com princípios do nível introdução. Os elementos gímnicos, como o rolamento à retaguarda, o pino e a roda ditaram maior atenção e investimento. Desta forma, foram construídas várias progressões pedagógicas, tal como na etapa anterior, para facilitar a execução destes elementos. Um dos pontos positivos foi o ritmo de execução e fluidez da sequência.

As matérias introduzidas nesta última etapa foram a ginástica de aparelhos, futebol e o atletismo. Na ginástica de aparelhos foi abordado o salto ao eixo no boque e o salto em extensão, engrupado, carpa e uma pirueta no minitrampolim.

O futebol foi das matérias em que os alunos mostraram mais à vontade. Primeiramente foram reforçados os conceitos básicos, tais como: desmarcação, passe e condução de bola. Numa fase inicial, foram realizados exercícios 3x0. Para além dos exercícios analíticos, foram adotadas situações de jogo reduzido, procurando dar o máximo de *feedbacks*, de forma a melhorar as aprendizagens dos alunos. Segundo Mendonça (2006), a correção é uma mediação colaborativa que supõe aprendizagem e, nesse sentido, implica atenção, cuidado e relação. Desta forma, corrigimos melhor quando encaramos de forma solidária a dificuldade e mostramos confiança na superação da mesma.

No atletismo, a corrida de estafetas centrou-se no momento da transmissão do testemunho com controlo visual, sem desaceleração acentuada. Os principais pontos a

desenvolver nesta matéria foram a entrega e receção do testemunho em movimento e a conjugação do momento de saída do recetor com a aproximação do transmissor. Na corrida de barreiras, o objetivo foi a realização de uma corrida de 40 metros com barreiras intermédias em que as estas se encontram à distância de 6 a 8 passadas para as raparigas e 8 a 10 passadas para os rapazes. A maior dificuldade dos alunos foi a desaceleração ao se aproximar da barreira. Uma das estratégias utilizadas foi adaptar a altura das barreiras, de forma a conseguirem saltar de uma forma tecnicamente correta.

O domínio da aptidão física foi realizado em trabalho por circuito. Concluiu-se que foi feito um trabalho contínuo no decorrer do ano, pois em praticamente todas as aulas, foram realizados exercícios para melhorar a condição física dos alunos.

Em relação ao domínio dos conhecimentos também foi tratado ao longo do ano. Com a diversidade de matérias que foram abordadas, foram criados momentos de aula em que se questionou os alunos sobre critérios de êxito, regras de jogo, técnicas e táticas que foram abordadas nas aulas.

3.2.1 Plano anual - 12ºE

1ª ETAPA

A primeira abordagem com a turma do 12ºE começou por conhecer os alunos, sabendo quais as modalidades que praticam fora do colégio. Toda a aula correu de uma forma positiva, havendo uma boa relação entre ambas as partes. Esboçou-se uma ideia de possíveis grupos através do relacionamento entre os alunos. Como refere Onofre (1995), o professor gere a formação de grupos, permitindo uma maior envolvimento por parte dos alunos e consequentemente maior sucesso nas aprendizagens dos objetivos estabelecidos.

A 1ª etapa do planeamento, teve início no dia 20 de setembro a 8 de novembro. Esta etapa distingue-se essencialmente pela realização da avaliação inicial e projeção do processo de ensino e aprendizagem, da identificação dos alunos, matérias prioritárias, definição de objetivos e escolha de processos pedagógicos, conforme a tabela 9.

OBJETIVOS 1ª ETAPA DO PLANEAMENTO						
OBJETIVOS	1. Apresentar regras e normas de funcionamento da disciplina de Educação Física;					
	2. Recolher dados biográficos dos alunos;					
	3. Explicar o programa, processo de avaliação e critérios de avaliação da disciplina;					
	4. Recolher medidas de avaliação do Fitescola (peso, altura e flexibilidade);					
	5. Analisar a dinâmica da turma e a relação entre os seus alunos;					
	6. Conhecer os alunos em atividades de EF;					
	7. Criar rotinas e estabelecer regras;					
	8. Identificar as matérias prioritárias e possibilidades de desenvolvimento no conjunto de matérias de EF;					
	9. Identificar aspetos críticos no tratamento de cada matéria (formação de grupos, segurança);					
	10. Potenciar um clima de aula favorável à aprendizagem dos alunos.					
AVALIAÇÃO INICIAL						
Área das atividades físicas	Futebol	Ginástica				
	Andebol	Solo				
	Basquetebol	Aparelhos	Dança	Rugby	Atletismo	Badminton
	Voleibol	Acrobática				
Área da aptidão física	Vai e vem	Extensão de braços	Flexibilidade	Abdominais	Impulsão horizontal	Buscar e levar

Tabela 9 - Objetivos da 1ª etapa do planeamento – 12ºE.

Numa primeira fase foram realizados os testes do Fitescola. Os alunos foram avaliados na resistência, agilidade, força inferior, força superior, força média, flexibilidade e medição do IMC. Antes de cada teste foram apresentadas as condições e critérios do protocolo bem como os valores de referência por género e idade. Segundo Bento (1998), para se definir objetivos, há que conhecer bem a realidade e por isso cada professor, precisa de clarificar os resultados esperados, que dizem respeito a capacidades, conhecimentos e atitudes, relativamente aos alunos, turmas e ano. Daí a importância desta etapa.

As matérias de andebol (5x5), basquetebol (3x3), futebol (5x5), voleibol (3x3), rugby (5x5) e badminton (1x1) foram avaliadas através de situação de jogo. De acordo com Garganta (2007), o jogo deve estar presente em todas as fases de ensino e aprendizagem, por ser o maior fator de motivação e, ao mesmo tempo, o melhor indicador da evolução e das limitações que os praticantes vão revelando.

Em relação à ginástica foi avaliada no ginásio, através de uma sequência de habilidades gímnicas. Na ginástica de aparelhos avaliaram-se, no boque o salto ao eixo, no plinto o rolamento à frente engrupado e no minitrampolim o salto em extensão, engrupado, carpa e

pirueta. A ginástica acrobática não foi realizada avaliação porque os alunos nunca tinham contacto com a mesma.

No atletismo os alunos foram avaliados no salto em altura, lançamento do peso, corrida de velocidade, corrida de barreiras e na transmissão do testemunho. Esta é uma matéria que foi pouco abordada ao longo dos últimos anos pelos alunos e que requer uma atenção especial.

A dança foi avaliada pela capacidade de os alunos reproduzirem uma coreografia dada pelo professor e posteriormente apresentada em grupos de três alunos.

Os resultados obtidos, já descritos na caracterização da turma, permitem concluir que os alunos nos testes do Fitescola não apresentaram grandes dificuldades. Apenas uma aluna ficou inapta no IMC, e os restantes alunos aptos ou atletas. Como matérias prioritárias ficaram definidas as seguintes: ginástica, rugby, andebol e dança. Em conjunto com o orientador e segundo o mapa de rotação dos espaços optou-se por começar a abobadar estas matérias.

Segundo Cardoso (2008), a forma do professor pensar, planear e intervir influencia todo o ato de “ensinar”. Por este motivo, é essencial que investigações, feitas no âmbito da Educação Física, se possam centrar no paradigma dos processos do pensamento do professor, nomeadamente na vertente das teorias implícitas, preconceções e crenças dos professores, pois, tal como refere Vieira (2007), são estas que influenciam o processo de tomada de decisão durante a prática pedagógica.

2ª ETAPA

De acordo com Jacinto et al. (2001), a definição de prioridades deve permitir a realização do nível estabelecido para cada matéria nuclear nesse ano de curso, dedicando-se mais tempo de prática apropriada nas matérias em que o aluno revela mais dificuldades.

Esta 2ª do planeamento teve início no dia no dia 15 de novembro e terminou no dia 17 de dezembro. A turma apresentava uma grande competência na maioria das matérias. Em conjunto com o professor orientador, foram definidas as matérias prioritárias e estratégias de intervenção.

A tabela 10, refere os objetivos gerais da 2ª etapa do planeamento, bem como os objetivos destinados ao domínio das atividades físicas e ao domínio da aptidão física.

Foram definidas as matérias como prioritárias de lecionar: andebol, rugby, dança e ginástica, abordando sempre que possível outras matérias. No domínio da atividade física, como podemos observar na tabela abaixo apresentada, são definidos como prioridades o teste vai e vem, abdominais e o salto horizontal.

OBJETIVOS 2ª ETAPA DO PLANEAMENTO	
OBJETIVOS GERAIS	Em relação aos objetivos para esta segunda etapa, foram definidos: Reforçar a aprendizagem e desenvolvimento dos alunos nas matérias identificadas como prioritárias, aumentando o número de experiências nas mesmas; desenvolver a cooperação e colaboração entre os alunos; atingir os objetivos intermédios no domínio das atividades físicas; atingir as metas intermédias no domínio da aptidão física.
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	
Objetivo: Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.	
ANDEBOL	Em situação de jogo (4+1 x 4+1), com a sua equipa em posse da bola: desmarca-se oferecendo linha de passe; com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar; finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis.
RUGBY	Em situação de jogo 5 x 5 a 7 x 7, na posse da bola o aluno avança no terreno; utiliza técnicas de evasão - mudanças de direção; passa oportunamente a um companheiro em melhor posição, quando não tem condições para avançar no terreno. Quando não tem bola, mas é da equipa que a possui; apoia o portador pelo lado melhor (menor densidade defensiva) ou abre a segunda linha de passe (lado desguarnecido); recoloca-se constantemente em jogo, quando em fora de jogo ou à frente da bola; comunica com os companheiros para organizar as ações.
DANÇA	O aluno: coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas; analisa as suas ações e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento; aceita limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações; espreita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho. A pares, nas danças latino-americanas/não progressivas, seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e mediante a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica da Rumba Quadrada, Chá-Chá-Chá, Rock (forma simplificada do Jive) e Salsa.
GINÁSTICA SOLO	Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente: rolamento em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas; rolamento à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final; pino de braços, terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio; roda; avião; rodada.

ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	
Teste de Vai e Vem	Corrida em vaivém com percurso de 20 metros, cuja cadência de partidas é definida por um sinal sonoro (Fitescola), tentando fazer o maior número de percursos possível não falhando a cadência.
Abdominais	O teste de Abdominais consiste na execução do maior número de abdominais a uma cadência predefinida (Fitescola). Este teste tem como objetivo avaliara força de resistência dos músculos da região abdominal.
Impulsão Horizontal	O teste de Impulsão Horizontal consiste em atingir a máxima distância num salto em comprimento a pés juntos. Este teste tem como objetivo avaliara força explosiva dos membros inferiores. As distâncias são medidas desde o ponto de partida até ao calcanhar.

Tabela 10 - Objetivos da 2ª etapa do planeamento – 12ºB.

A matéria de andebol esteve centrada no nível introdução e parte do elementar, no desenvolvimento de competências base: enquadramento, passe e receção, desmarcação, finalização em remate em salto e posicionamento defensivo. Os exercícios desenvolvidos para aperfeiçoar estas habilidades, foram: situações de jogo com manipulação dos pontos. Assim conseguiu-se garantir que eram trabalhadas estas habilidades e se adquirissem outras competências que o jogo oferece. De acordo com Garganta (2007), o jogo deve estar presente em todas as fases de ensino e aprendizagem, por ser o maior fator de motivação e, ao mesmo tempo, o melhor indicador da evolução e das limitações que os praticantes vão revelando.

A matéria de rugby foi centrada no nível introdutório/elementar, tendo assim como objetivo consolidar os princípios básicos e posteriormente desenvolver o sistema ofensivo/defensivo. Em situação de aula esta matéria caracterizou-se pelo respeito e cooperação de aluno e atleta de rugby. Segundo Leitão (2010), para além das oportunidades únicas que as aprendizagens cooperativas apresentam para o desenvolvimento das competências referidas anteriormente, este autor indica que as mesmas ocorrem nas interações entre os alunos, expressando assim o seu valor no reforço da inclusão escolar, incentivando as relações aluno-aluno, encorajando a construção de relações de ajuda mútua que se refletem na valorização das capacidades individuais do próprio aluno e dos restantes elementos do grupo.

A matéria de dança era uma matéria “sensível” para a maioria dos alunos, mas à qual a turma foi receptiva e os alunos estavam interessados em aprender, talvez por ser novidade. Segundo o que foi analisado em conjunto com o professor orientador, a principal dificuldade identificada foi a noção de ritmo e alguma rigidez nos movimentos. Desta forma, optou-se por definir dois objetivos de nível introdução. Posteriormente foi proposta a realização de uma coreografia, com o objetivo de ser apresentada na gala de finalistas do colégio.

Na matéria de ginástica foi abordada principalmente a ginástica de solo, trabalhando os elementos gímnicos essenciais a construir uma sequência com fluidez e tecnicamente correta.

O domínio da aptidão física foi trabalhado na parte inicial da aula. A estratégia definida foi realizar aquecimentos de forma lúdica e inclusiva, como por exemplo o aluno que era eliminado num determinado jogo teria de realizar dez flexões para voltar ao jogo. Desta forma, o trabalho de condição física era realizado indiretamente. Segundo Loureiro (2007), podemos dividir a condição física em dois fatores, são eles as capacidades condicionais (força, flexibilidade, velocidade e resistência) e capacidades coordenativas (ritmo, equilíbrio, diferenciação cinestésica e orientação espacial).

3ª ETAPA

A 3ª etapa, teve início no dia 10 de janeiro de 2022 e terminou no dia 8 de abril de 2022. Esta etapa dá continuidade ao desenvolvimento das aprendizagens realizadas no 1.º período, reforçando alguns conteúdos das matérias já lecionadas e introdução de novas matérias de forma a desenvolver o mais possível as habilidades dos alunos.

O planeamento da mesma foi sofrendo algumas alterações ao longo da etapa, no entanto, foi procurado delinear as matérias e respetivos exercícios das aulas indo ao encontro das dificuldades/potencialidades dos alunos.

A tabela 11, mostra os objetivos definidos para esta etapa. O trabalho desenvolvido em relação ao domínio da aptidão foi contínuo no sentido de melhorarem as suas competências. No domínio das atividades físicas, nesta etapa introduziram-se as seguintes matérias: voleibol, ginástica acrobática, atletismo e badminton.

Um dos aspetos a melhorar, nesta etapa é a utilização de feedbacks interrogativos, habitualmente o estagiário utilizava mais feedbacks descritivos. Piéron (1999), diz que o feedback do tipo interrogativo, embora seja o feedback que mais promove o desenvolvimento da autonomia do aluno, colocando-o numa posição de procura ativa pela solução, e contendo uma reduzida densidade informacional, é pouco utilizado pelos professores de EF (5% dos feedbacks).

OBJETIVOS 3ª ETAPA DO PLANEAMENTO	
OBJETIVOS GERAIS	- Dar continuidade às aprendizagens das matérias prioritárias, mantendo o desenvolvimento das restantes matérias; - Atingir os objetivos intermédios; - Desenvolver a cooperação e a colaboração entre os alunos; - Atingir as metas intermédias na Área da Aptidão Física.
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	
Objetivo: Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários.	

BADMINTON	Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos: Clear - na devolução do volante com trajetórias Lob- na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura. Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, desloca-se posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos, realiza: Serviço, curto e comprido.
GINÁSTICA ACROBTICA	A par, combinam numa coreografia musicada, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas. Com o base em posição de deitado dorsal com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo. O volante executa prancha facial (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braços em elevação superior; O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base.
VOLEIBOL	Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido: serve por cima; recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima, posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa; na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas (segundo toque), ou receber/enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio), para o campo contrário (se tem condições vantajosas); na defesa, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola, posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória, executar um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa.
ATLETISMO	Efetua uma corrida de velocidade (40 m a 60 m), com partida de tacos. Efetua uma corrida de barreiras com partida de tacos. Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço. Lança o peso de 3/4kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço, num círculo de lançamentos.
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	
Extensão de Braços	O teste de Extensões/Flexões de Braços consiste na execução do maior número de flexões de braço, a uma cadência pré-definida (Fitescola). Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos membros superiores.

Flexibilidade	O teste de Senta e Alcança consiste na flexão máxima do tronco na posição de sentado no chão. Este teste tem como objetivo avaliar a flexibilidade dos membros inferiores.
Buscar e Voltar	O teste de Agilidade (4x10 m) consiste na realização de um percurso pré-determinado, combinando a velocidade máxima de execução, com a coordenação. Avaliando a agilidade do aluno, o teste tem como objetivo caracterizar a capacidade de aceleração, a coordenação dos movimentos requeridos e a sua velocidade de execução.

Tabela 11 - Objetivos da 3ª etapa do planeamento - 12ºE.

Na matéria de badminton os alunos, após algumas correções posicionais, elevaram o nível de jogo. Esta evolução proporcionou criar mais situações de jogo 2x2, conseguindo promover a cooperação e melhorar a noção de ocupação de espaço. Ainda devido a esta evolução, nas aulas, foram realizados torneios individuais, em duplas e mistos conseguindo promover a competição. Relativamente aos grupos de trabalho, são heterogéneos apesar de não haver níveis muito distintos, o que facilita na organização. Segundo, Crahay (2013), a turma deve ter grupos heterogéneos procurando o trabalho cooperativo entre os alunos.

A matéria de voleibol foi uma matéria em que os alunos apresentaram um nível de jogo bastante elevado. Para além dos objetivos definidos para esta matéria, foi procurado estabelecer uma relação positiva com os alunos, participando em algumas tarefas propostas. De acordo com Aquino (1996), a relação professor-aluno é muito importante, ao ponto de estabelecer um posicionamento pessoal em relação à metodologia, à avaliação e aos conteúdos. Se a relação entre ambos for positiva, existe um aumento da probabilidade do sucesso do aluno. A relação professor-aluno é significativa e produz resultados positivos nos alunos.

O objetivo principal na ginástica acrobática passou por realizar uma sequência, com quatro figuras e elementos gímnicos de ginástica de solo de ligação. No período que se antecedeu, a ginástica de solo foi trabalhada, o que facilitou na construção da sequência. O estilo de ensino utilizado nesta matéria foi a descoberta guiada. Foram facultadas aos alunos imagens com todos os passos necessários para realizar as figuras, dando feedbacks após o resultado. Os autores Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017), no seu estudo sobre os estilos de ensino em educação física, referem que o estilo descoberta guiada, é onde o aluno escolhe e ensaia várias soluções para o problema colocado, com fim de promover a capacidade de raciocínio na elaboração das respostas e a consciência de que o aluno é capaz de descobrir uma solução para uma tarefa.

O atletismo, foi a matéria mais desafiante na construção dos exercícios, no sentido de corresponder às diferentes dificuldades dos alunos. Nas aulas foi realizada uma organização em circuito, com o objetivo de proporcionar diversas repetições a fim de melhorar as dificuldades sentidas. Segundo Monteiro (2017), o treino em circuito possibilita a participação simultânea de vários alunos, permite o controlo e doseamento da carga e a realização de exercícios com conteúdo diversificado, evitando assim a monotonia.

Em relação ao domínio da aptidão física, nesta etapa foi dada continuidade ao trabalho desenvolvido no decorrer do ano, aproveitando o momento de aquecimento e retorno à calma para poder melhorar os resultados obtidos no 1º período.

4ª ETAPA

A 4ª etapa, teve início no dia 10 de janeiro de 2022 e terminou no dia 8 de abril de 2022. A última etapa teve como objetivo rever todos os conteúdos lecionados até ao momento e, tentar resolver os problemas subsistentes. Foi uma etapa de curta duração (apenas 6 semanas) pelo facto de os alunos terminarem o ano letivo mais cedo, para se preparem para os exames nacionais do 12.º ano.

Os objetivos da 4ª etapa, estão referidos na tabela 12, bem como todas as matérias abordadas nas áreas do domínio da atividade física e domínio da aptidão física. Foi dado continuidade às matérias de atletismo e voleibol, conseguindo ter oportunidade de reforçar o basquetebol e ainda introduzir as matérias de ginástica de aparelhos, atletismo e futebol. No domínio da aptidão física esta etapa serviu de preparação para os últimos testes do Fitescola. Para que isto acontecesse foram replicados alguns momentos idênticos aos pedidos nos testes.

OBJETIVOS 4ª ETAPA DO PLANEAMENTO	
OBJETIVOS GERAIS	Demonstração e apuramento de resultados; Preparação do próximo ano letivo. Alguns alunos recuperassem objetivos previamente definidos
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	
Objetivo: Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários.	
FUTEBOL	Em situação de jogo 5x5 ou 7x7: recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; simula e ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação: remata, se tem a baliza ao seu alcance; passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação; conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar; desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe na direção da baliza e ou de apoio, garantindo a largura e a profundidade do ataque.

BASQUETEBOL	Em situação de jogo 3x3 ou 5x5, lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defensor); Ao entrar em posse da bola, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva: lança; liberta-se do defensor. Logo que perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva acompanhando o seu adversário direto (defesa individual).					
VOLEIBOL	Em situação de exercício no campo de Voleibol, remata ao passe do companheiro, executando corretamente a estrutura rítmica da chamada e impulsionando-se para bater a bola no ponto mais alto do salto.					
SOLO	Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente: rolamento em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas; rolamento à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final; pino de braços, terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio; roda; avião; rodada.					
APARELHOS	No plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reutherou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza o salto de eixo (plinto transversal). No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: salto em extensão (vela); salto engrupado, pirueta vertical, carpa de pernas afastadas e ¾ de Mortal à frente engrupado.					
ATLETISMO	Efetua uma corrida de velocidade (40 m a 60 m), com partida de tacos. Efetua uma corrida de barreiras com partida de tacos. Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço. Lança o peso de 3/4 kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço, num círculo de lançamentos.					
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA						
Extensão de Braço	Flexibilidade	Buscar e Votar	Teste de Vai e Vem	Abdominais	Impulsão Horizontal	IMC

Tabela 12 - Objetivos da 4ª etapa do planeamento - 12ºE.

Como foi verificado no início do ano na matéria de futebol, os rapazes da turma apresentam um nível bastante avançado nesta matéria, devido a grande parte dos alunos praticar a modalidade fora do colégio. As raparigas cumprem grande parte das habilidades motoras e apresentam noções de defesa e ataque. Nesta matéria foram criados grupos de trabalho heterogêneos, garantindo que as alunas se sentiam envolvidas nas tarefas. Segundo

Bom (1990), é um desporto muito praticado fora do contexto escolar, o que significa que tendo alunos com aptidão no futebol, aliado à necessidade de cativar as raparigas desde cedo, possa ser bastante útil numa lógica de trabalho heterogéneo, para que as oportunidades de sucesso apareçam logo no início do contacto com a modalidade.

No basquetebol um dos aspetos a melhorar seria a defesa e ocupação do espaço. Assim, o objetivo foi dar ferramentas ao ataque para que este pudesse ultrapassar a defesa. Segundo Ramos (2016), começar pelo ataque além de quebrar o desequilíbrio a favor da defesa, aumenta os níveis de sucesso dos alunos e aumenta a sua confiança e motivação para a aprendizagem.

Na ginástica de aparelhos, o objetivo principal foi trabalhar o minitrampolim, pois os alunos não apresentavam grandes dificuldades na passagem do cavalo.

A matéria de atletismo tinha sido trabalhada na etapa anterior com uma organização em circuito com o objetivo de desenvolver a técnica de corrida, passagem de barreiras e transição de testemunho. Nesta etapa a estratégia passou por realizar exercícios mais analíticos, com o objetivo de trabalhar a técnica de salto e lançamento.

Relativamente ao balanço do domínio da aptidão física nesta etapa foi realizado em circuito, a flexibilidade foi reforçada no final da aula, como já tinha sido nas etapas anteriores. Conclui-se que foi feito um trabalho contínuo no decorrer do ano, conseguiu-se realizar por vezes jogos lúdicos como forma de melhorar aptidão física. Os alunos melhoraram os resultados de alguns testes.

Em relação ao domínio dos conhecimentos foi solicitado aos alunos a realização de um poster. A entrega dos cartazes, foi em suporte informático (submetido para os professores em formato PowerPoint). A escolha do tema foi feita pelos alunos. Os temas propostos pelos professores foram: composição corporal; princípios fundamentais do treino das capacidades motoras; características de um estilo de vida saudável; estrutura de suporte de movimento; contextos e objetivos das grandes manifestações desportivas. Os cartazes foram muito bem elaborados e, em conjunto com o professor orientador, foi pedido para serem colocados nos corredores do colégio, partilhando informação com os outros colegas.

4. Avaliação

A avaliação é um processo de verificação de objetivos, em que a produção escolar dos alunos é comparada a um modelo. Em reunião com o departamento de educação física, foi apresentado o modelo de avaliação. Este modelo caracteriza-se por duas áreas, o saber/fazer (55%) e o saber estar/ser (45%). A área saber/fazer, engloba os domínios das atividades físicas, domínio da aptidão física e domínio dos conhecimentos. A área do saber estar/ser abrange a organização na aula, participação, comportamento, empenho e responsabilidade. Segundo Noizet & Caverni (1985), o processo de avaliação contribui para a eficácia do ensino porque consiste na observação e interpretação dos seus efeitos. No limite, permite orientar as decisões necessárias ao bom funcionamento

Inicialmente comecei por explicar a avaliação de uma forma clara e objetiva, reforçando os critérios de êxito que tinham de atingir para alcançarem os seus objetivos. Segundo Lopes e Silva (2012), os alunos são um dos fatores chave para o sucesso da avaliação formativa, devendo envolver-se de forma ativa na autoavaliação e coavaliação (heteroavaliação) e de conhecer os critérios de êxito e objetivos a alcançar. Podemos perceber então que a avaliação pressupõe um sistema de recolha e interpretação de dados para que os professores e os alunos possam adaptar a sua atividade aos progressos e problemas de aprendizagem verificados e assim decidir novas prioridades, novos desafios e outras possibilidades para aprenderem.

Relativamente à avaliação, podemos dividi-la em quatro grupos/níveis distintos: A avaliação inicial, a avaliação prognóstica, a avaliação formativa e a avaliação sumativa. Estes quatro níveis de avaliação divergem no momento de realização, nos seus objetivos e finalidades e principalmente nos seus métodos e instrumentos. Estes níveis de avaliação informam todo o percurso escolar do aluno, marcando a sua entrada no processo, a sua evolução no que toca à aprendizagem e a conclusão da sua aprendizagem.

4.1. Avaliação Inicial

A avaliação inicial é um processo que ajuda o professor na orientação e organização do trabalho com a turma. Como refere o Programa Nacional de Educação Física (PNEF) do 3º ciclo, a avaliação inicial: “Possibilita aos professores assumirem compromissos coletivos, aferindo decisões anteriormente tomadas quanto às orientações curriculares, adequando o nível de objetivos e/ou procedendo a alterações ou reajustes na composição curricular à escala anual e/ou plurianual, caso considerem necessário”.

Ficamos a perceber então que, a avaliação inicial é um processo decisivo que serve essencialmente para posteriormente, o professor selecionar objetivos mais ou menos ambiciosos para cada ano e cada ciclo de escolaridade. Estes objetivos terão, obviamente, de ter sempre em conta o contexto escolar, nomeadamente, as instalações e o material desportivo disponível para a prática da Educação Física. Araújo (2004), acrescenta ainda que a avaliação inicial permitir-nos-á: apresentar o programa/ matérias; avaliar o nível inicial dos alunos e as possibilidades de desenvolvimento no conjunto das matérias; recolher dados para orientar a formação de grupos de nível, dentro da turma; ensinar a consolidar rotinas de organização e normas de funcionamento; criar um bom clima de aula; identificar matérias prioritárias e aspetos críticos do seu desenvolvimento; recolher dados para definir prioridades de desenvolvimento para a etapa seguinte; identificar alunos cujas características indiquem necessidades específicas; recolher dados para, em conjunto com os outros professores do grupo, estabelecer metas específicas para o ano e aferir o plano plurianual; perceber a forma como os alunos reagem às instruções de feedback.”

Seguindo a lógica de Araújo (2004), podemos concluir que a avaliação inicial, numa perspetiva de visão triangular, pode ser vista como uma “bússola” orientadora e reguladora do processo que, para além das dimensões diagnósticas e prognóstica, possui um sentido projetivo.

A avaliação inicial, tem como objetivo uma primeira observação, caracterizar o potencial de desenvolvimento de cada um dos alunos regista evoluções que possam ter ocorrido nas férias e tem um papel muito importante na projeção do ano letivo. É com base nesta avaliação inicial, que os professores vão propor objetivos no final do ano, traçando a orientação e plano para cada aluno.

Como já foi referido, a avaliação inicial decorreu nas primeiras 5 semanas de aulas e, devido à inexistência de um protocolo, este foi elaborado por mim e validado pelo professor orientador. A maior dificuldade foi na turma do 9ºano, em termos de organização devido ao número de alunos.

4.2. Avaliação Prognóstica

Segundo Rosado (2003), avaliação prognóstica permite identificar o nível inicial de cada turma e de cada aluno em particular relativamente ao nível em que se encontram no programa de Educação Física, permitindo obter informação acerca de quais os alunos e matérias críticas, orientar a formação de grupos de nível, definir as bases da diferenciação do ensino e decidir, assim, sobre quais os objetivos anuais, quais as prioridades formativas, quais os objetivos prioritários e quais os objetivos secundários.

Ribeiro (1999), sublinha ainda a importância da avaliação prognóstica, pois é através desta que o professor verifica se o aluno está apto para a aquisição de novas aprendizagens, ou se por outro lado, não tem uma base de sustentação forte para que sejam introduzidos novos conteúdos e assim prevê dificuldades de aprendizagem, devendo encontrar soluções para resolver a situação.

Ficamos a perceber que a avaliação prognóstica é fundamentalmente utilizada no início das novas aprendizagens, sejam estas representadas por uma simples unidade de ensino, por um segmento mais longo de programa ou pelo programa de todo um ano escolar. Muitas vezes, assistimos a uma ligação entre avaliação prognóstica e início do ano letivo ou início dos períodos escolares, esta correlação está errada, pois esta avaliação pode ter lugar em qualquer momento ou período se, em tais ocasiões, houver início de novas unidades do programa, ou seja, não tem lugar no início do ano letivo, mas sim quando se inicia o processo de novas aprendizagens.

Podemos concluir então que a função essencial da avaliação prognóstica é verificar se o aluno está em posse de certas aprendizagens anteriores que servem de base à unidade que se vai iniciar. A avaliação prognóstica vai proporcionar ao professor a possibilidade de projetar objetivos para os seus alunos. Neste nível de avaliação, muito idêntica à avaliação inicial também se faz uma projeção da capacidade dos alunos, no início do ano para determinar os objetivos de final de ano.

Nesta fase, foram selecionadas as matérias prioritárias e definidos os objetivos para ambas as turmas, consoante as dificuldades dos alunos. A nível da aptidão física, esta foi

trabalhada no início da aula (aquecimento). O trabalho de condição física foi reforçado nas áreas que os alunos tinham mais dificuldade.

4.3. Avaliação formativa

A avaliação formativa está ligada aos objetivos operacionais. É um tipo de avaliação que visa aferir a evolução dos alunos. Os objetivos operacionais são objetivos que procuram definir um caminho a percorrer pelo aluno no seu processo de desenvolvimento. São importantes na avaliação formativa na medida em que é o registo evolutivo dos alunos que vai determinar pequenas metas, para o aluno atingir a meta final.

No final de cada período foram realizadas as avaliações das diferentes matérias realizadas, bem como o cumprimento dos objetivos estabelecidos. Nesta fase foram construídas tabelas de avaliação, cujo objetivo procuravam saber as habilidades técnicas e táticas e a cooperação dos alunos, para cada matéria. Ainda assim, os alunos foram avaliados a nível da aptidão física e dos conhecimentos.

4.4. Avaliação sumativa

A avaliação sumativa, tem como função aferir se os alunos realmente atingiram os objetivos projetados no início do ano. Na avaliação sumativa foi verificada a existência de grandes melhorias, comparando com o início do ano, nomeadamente nos JDC. Por último, realizei uma análise como base para o professor do ano que se segue, especificando os aspetos a melhorar da turma em geral e individualmente.

5. Ensino

O estudo de Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017), sobre as técnicas de ensino para uma Educação Física de qualidade, introduz a EF como sendo uma disciplina escolar presente na maior parte dos países do mundo no sistema educativo, contribuindo assim para a educação dos alunos a vários níveis. Com vista a que os programas de intervenção de educação física sejam mais eficazes, o professor deve dominar um grande número de técnicas e estilos de ensino.

Sobre as situações críticas na aula de EF e técnicas de ensino para a sua superação, os autores referem e descrevem as várias técnicas de ensino que o professor pode e deve utilizar: informação inicial, instrução, organização, controlo da atividade dos alunos, diagnóstico e prescrição de atividade, feedback pedagógico e conclusão de aula.

Na informação inicial foi transmitida uma informação sucinta, focada e significativa das situações de aprendizagem, dos objetivos, da organização e estrutura da aula.

A instrução, que consiste na apresentação aos alunos das atividades de aprendizagem de forma clara, pertinente e objetiva. Foram transmitidos o objeto, os objetivos e como realizar as atividades da aula. A instrução foi planeada cuidadosamente com fim de disponibilizar mais tempo de prática.

Na organização, foi gerida a circulação e transição dos alunos nas situações de aprendizagem, a formação de grupos, a arrumação, a distribuição de equipamentos, os momentos de início de atividade e de interrupção dos alunos. Tudo isto recorrendo a estratégias de gestão positiva e consumindo pouco tempo de aula.

No controlo da atividade dos alunos, teve-se a preocupação de proporcionar elevados índices de envolvimento dos alunos nas atividades de aprendizagem, garantindo sempre a sua segurança. Foram definidos também diferentes pontos de vista para a disciplina, o positivo e o negativo.

O diagnóstico e a prescrição de atividade tiveram como objetivo acompanhar e analisar a atividade de aprendizagem dos alunos e reagir à sua prestação motora e cognitiva, prescrevendo estratégias e ações de superação das suas dificuldades, mantendo os alunos informados, ativos e direcionados para atingir os objetivos prescritos.

O feedback pedagógico foi uma técnica fundamental na aprendizagem dos alunos e pode ter quatro objetivos: avaliativo, prescritivo, interrogativo e descritivo. Numa primeira fase foi mais utilizado o feedback descritivo. No entanto, ao longo do ano foi procurado explorar os outros tipos de feedbacks.

Na conclusão da aula, foi frequentemente realizado um balanço do trabalho desenvolvido, referindo as dificuldades detetadas face aos objetivos e estabelecendo uma ligação com as próximas aprendizagens. Esta conclusão foi cuidadosamente planeada.

Segundo os autores Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017), no seu estudo sobre os estilos de ensino em educação física, para a construção teórica dos espectros dos estilos de ensino e na procura de um ensino melhor o professor deve assumir a rutura com a visão idiossincrática do ensino, indissociabilidade da relação objetivo-ensino-aprendizagem. No que diz respeito aos estilos de ensino, analisou-se o estilo de comando, onde ao estímulo do professor, os alunos dão a resposta desejada com objetivo de resposta imediata, conformidade, uniformidade, segurança e sincronia, tudo isto com o professor como responsável pelas decisões; o estilo tarefa, onde o aluno executa a tarefa segundo o modelo depois da explicação/demonstração do professor, com fim de adquirir a noção de que um desempenho proficiente está associado à repetição da tarefa e ao conhecimento dos resultados; o estilo recíproco, onde o aluno é observador, ajuda o colega e dá feedback enquanto outro aluno executa, com fim de habilitar o aluno a observar, analisar e informar sobre processos de aprendizagem e promover a tolerância e as relações de solidariedade e cooperação; estilo inclusivo, que consiste na inclusão de todos os alunos, onde o aluno decide sobre o nível de êxito a que desempenha uma atividade comum a todos, com objetivo de desenvolver consciência da relação entre aspirações e capacidades reais e para promover a inclusão dos alunos; estilo

descoberta guiada, onde o aluno escolhe e ensaia várias soluções para o problema colocado, com fim de promover a capacidade de raciocínio na elaboração das respostas e a consciência de que o aluno é capaz de descobrir uma solução para uma tarefa.

Um estilo de ensino, segundo Mosston e Ashworth (1986) é um plano para fornecer informações, garantir oportunidades de prática e transmitir feedbacks.

Os estilos de ensino utilizados no presente estágio variaram consoante as matérias lecionadas. Na fase inicial da aula (aquecimento) foi utilizado o estilo comando, conseguindo que os alunos correspondessem ao que era solicitado. Nos JDC foi maioritariamente o estilo tarefa, apresentando os objetivos espectáveis para cada exercício e sempre que necessário a demonstração. O estilo de ensino descoberta guiada foi utilizado nas matérias de ginástica e dança. Os alunos, consoante as tarefas apresentadas, pensavam nas respostas possíveis para alcançar o objetivo pretendido.

5.1. Varáveis de Eficácia de ensino

No decorrer do estágio, baseie-me nas variáveis de ensino que o autor Carreiro da Costa refere no seu estudo realizado em 1986, com o objetivo de atingir o sucesso dos alunos. Neste estudo, os fatores de eficácia no ensino das atividades físicas são o tempo dedicado à realização da tarefa, o feedback pedagógico e o clima emocional.

Dentro do primeiro fator (tempo), o autor apresenta a seguinte subdivisão: tempo horário; tempo útil; tempo de Informação; tempo de transição; tempo disponível para a prática; tempo na tarefa e tempo potencial de aprendizagem.

No segundo fator (feedback), Carreiro da Costa diz ser a reação do treinador à prestação motora do praticante, dando-lhe informação sobre a sua qualidade. O treinador pode informar o praticante fazendo uma avaliação, uma descrição, prescrição ou interrogação, sob a forma auditiva, visual, audiovisual ou áudio quinestésica.

No terceiro fator (clima emocional), o autor refere que os pedagogos e especialistas insistem nas vantagens de um ambiente relacional positivo em que o elogio e o encorajamento se sobrepõem à reprovção, à ironia e à crítica.

Conclui também o autor, que para haver sucesso no processo de ensino das atividades físicas, a atuação do professor deve ser realizada em função de três grandes objetivos metodológicos: aumentar o tempo útil de cada sessão, aumentar o tempo disponível para a prática e maximizar o tempo potencial de aprendizagem.

5.1.1. Tempo Potencial de Aprendizagem

No decorrer do ano foram utilizadas algumas estratégias de forma a aumentar o tempo potencial de aprendizagem. Estas estratégias foram aplicadas desde o início do ano, de forma a criar rotinas que fossem vantajosas a nível do tempo de prática dos alunos nas tarefas propostas. O tempo potencial de aprendizagem é quando um aluno numa tarefa específica concretiza 80% do que é proposto (Martins et al., 2017).

O tempo potencial de aprendizagem é muito reduzido nas aulas de educação física em geral. No início do ano foram utilizadas algumas estratégias para conseguir aumentar esse tempo. No decorrer do ano após observar alguns colegas, foi perceptível a possibilidade de aplicação de outras estratégias conseguindo aumentar o tempo de prática. Entre estas estratégias está incluída, por exemplo, a verificação das presenças durante o período de aquecimento, a elaboração prévia dos grupos e a distribuição de tarefas pelos alunos.

Segundo Siedentop (1999), uma gestão eficaz de uma aula consiste num comportamento do professor que produza por um lado elevados índices de envolvimento dos alunos nas atividades da aula e por outro, um número reduzido de comportamentos dos alunos que interfiram negativamente com o trabalho do professor, ou de outros alunos e um uso eficaz do tempo de aula.

5.1.2. Feedback Pedagógico

O feedback é o ato de corrigir o que foi dado ao longo do ano, sempre como uma abordagem positiva. De facto, é notória a importância do carácter positivo do feedback pedagógico, segundo Onofre (1995), o professor deve referenciar aquilo que está bem ou que o aluno foi capaz de retratar corretamente ao invés de um carácter mais negativista, acentuando aquilo que o aluno não está a fazer corretamente. Este acompanhamento sistemático da prática da turma, através do feedback, resultou em melhorias nas diferentes matérias desenvolvidas.

Durante o período inicial do estágio, foram priorizados feedbacks individualizados aos alunos, durante as tarefas propostas. No decorrer do ano foi melhorado o número de feedbacks, conseguindo fazer mais correções ao grupo de trabalho, de uma forma clara. Tentando ir ao encontro de Piéron (1999), entre feedbacks ao grupo e ao aluno individualmente, foi procurado dar quatro feedbacks por minuto.

Na instrução e no feedback, a linguagem e a comunicação foram adaptadas cada ciclo de ensino, ou seja, no ensino secundário, a instrução podia ser um pouco mais estruturada e o feedback mais técnico, já no 3º ciclo, a instrução foi mais curta, pois os alunos naquela idade, não conseguem prestar tanta atenção durante muito tempo. A abordagem com os alunos foi sempre positiva, conseguindo orientar os alunos nas tarefas de uma forma cuidada e pertinente. Segundo Fernandes (2020), a utilização de um feedback criterioso, inteligente e sistemático por parte dos professores, pode ter um papel decisivo nos processos de aprendizagem dos alunos.

Sempre que utilizava o feedback, elogiava os alunos pela sua ação, de forma a melhorar a motivação para a tarefa. O autor Piéron (1988), sugere que se elogie o aluno utilizando reforços em quantidade e qualidade.

5.1.3. Organização

Foram inicialmente estabelecidas algumas regras para que a organização da aula decorresse sem consumir muito tempo de aula. Segundo Gomes, L., Carreiro da Costa, F., (2017), a organização é onde o professor gere a circulação e transição dos alunos nas situações de aprendizagem, a formação de grupos, a arrumação e distribuição de equipamentos/materiais e os momentos de início de atividade e de interrupção dos alunos. Tudo isto recorrendo a estratégias de gestão positiva e consumindo pouco tempo de aula.

Em ambas as turmas, após já ter uma perceção do nível da turma, foram usadas algumas estratégias de forma a conseguir gerir da melhor maneira a turma e não consumir muito tempo de aula em transições. Com a aula organizada por estações, os alunos eram informados no início da aula, sobre as regras e rotinas de organização no decorrer da aula. Ainda assim, foi realizada a formação de grupos previamente, com o objetivo de rentabilizar ao máximo o tempo de prática. Segundo Martins (2017), a formação dos grupos de trabalho deve ser controlada pelo professor de EF, tirando algumas exceções (quando o professor ainda não conhece a turma; ou para compreender com quem os alunos gostam mais de realizar os exercícios). Caso contrário, a diferenciação do ensino e a oportunidade de colocar todos em tempo potencial de aprendizagem fica comprometida. Contudo, sempre que necessário à eficácia do processo de ensino e aprendizagem, o professor deve recorrer à organização homogénea dos grupos.

No decorrer do ano, foram realizadas algumas alterações de forma a garantir um maior envolvimento da parte dos alunos. Na turma do ensino secundário, no 3º período escolar, foi dada mais autonomia na formação de grupos de forma a melhorar o envolvimento entre os alunos. No estudo de Marques (2004), refere a importância do professor analisar vertentes de ordem organizacional, social e cultural que estão envolvidas no processo de ensino das atividades físicas durante a lecionação do mesmo, para fim de ter uma influência nos alunos, de maneira a haver maior organização, inclusão e alcance de objetivos.

5.1.4. Clima motivacional e emocional

O clima de aula positivo verificou-se mais na turma do ensino secundário. Um dos aspetos mais notáveis foi o envolvimento nas tarefas propostas. Para que isto acontecesse, foi tido como preocupação trabalhar as habilidades dentro de cada matéria, garantindo que as tarefas fossem motivadoras para os alunos. Conforme Cid (2002), o professor de EF deve promover um clima motivacional positivo, com situações que ampliem o interesse dos alunos.

No decorrer do ano foi possível construir uma base acerca das características dos alunos, que possibilitou a organização das tarefas motivadoras e ajustadas às dificuldades /potencialidades dos alunos. Além disso, os autores Santos & Ferreira (2004), referem que a partir da percepção das motivações intrínsecas dos alunos, é possível ajustar as propostas de aprendizagem possibilitando uma experiência enriquecedora e satisfatória. Outra estratégia utilizada de forma a melhorar o clima de aula, foi realizar aulas em que participassem o maior número de alunos possível em cada tarefa, organizando as aulas majoritariamente por estações.

Martins (2017), conforme apresentado no seu artigo “Técnicas de Ensino para uma EF de Qualidade”, reforçar a ideia de variedade, defende que o professor deve multiplicar os lugares de trabalho ou estabelecer estações suficientes que conduzam a uma organização de aula que fomente um clima positivo. Para reforçar a ideia de motivação, este autor acredita que o professor de EF tem um papel fundamental ao criar e promover um clima motivacional mais direto para a maestria ou para o ego.

Foi ainda estimulado o diálogo entre os alunos e os alunos e o professor. Estes diálogos foram realizados no decorrer do aquecimento e nos alongamentos.

6. Plano de aula

O plano de aula serve como guia para o professor, este documento permite verificar todos os objetivos e organização de aula entre outros aspetos. Para Aranha (2014), deve ser um documento prático para as aulas, que sirva como um instrumento de auxílio à atuação do professor, devendo conter informações relevantes e que vão de encontro a essa operacionalidade. A constituição dos planos de aulas deve incluir os respetivos pontos: escola de lecionação; professor responsável; data e hora da aula; ano e turma a que a aula vai ser lecionada; nº de aula; respetiva unidade didática; instalação onde a aula vai ocorrer; objetivos específicos que se pretendem atingir; função didática; conteúdos a lecionar; objetivos operacionais e por fim material necessário.

Segundo Carreiro da Costa (1988), existem três variáveis específicas: tempo potencial de aprendizagem, clima emocional e feedback pedagógico. A congruência entre estes 3 fatores influencia diretamente o sucesso no processo de aprendizagem. De acordo com Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017), um dos critérios de uma EF de qualidade é o aluno estar pelo menos 50% do tempo da aula em empenhamento motor. As estratégias utilizadas no estágio, para reduzir o tempo em que os alunos não estavam em atividade foram as seguintes: ser claro e objetivo no momento de intrusão; verificar presenças em simultâneo com o decorrer do aquecimento; grupos pré-definidos e transições rápidas de estações. O trabalho desenvolvido em relação ao clima emocional, verificou-se majoritariamente nas tarefas propostas pelo professor e através da realização de jogos lúdicos no aquecimento e retorno à calma. Tal como é referido por Costa (1986), o clima emocional na relação treinador/desportista é um fator de eficácia no ensino das atividades físicas e existem inúmeras vantagens num ambiente relacional positivo dentro de aula. O nível de feedback foi melhorando ao longo do

ano, conseguindo assim intervir cada vez mais e com feedbacks cada vez mais variados. Para este autor, ao feedback é a reação do treinador/professor à prestação motora do praticante/aluno, dando-lhe informação sobre a sua qualidade. O treinador/professor pode informar o praticante/aluno fazendo uma avaliação, uma descrição, prescrição ou interrogação, sob a forma auditiva, visual, audiovisual ou áudio-quinestésica.

Na realização do plano de aula, foram tidos em conta três fases que são essenciais para que a aula decorra sequencialmente: a parte inicial da aula (instrução e aquecimento), a parte fundamental e a parte final (alongamentos e retorno à calma).

Na parte inicial da aula eram apresentados os objetivos da aula e toda a organização do espaço (intrusão). Segundo Siendentop (1991), a intrusão deve ser breve, focada sobre os aspetos essenciais, adotando o professor formas de comunicação que garantam a manutenção da atenção e a compreensão da matéria transmitida. No aquecimento, a opção foi trabalhar a condição física com o objetivo de melhorar os testes do Fitescola. Os autores Robinson e Zander (2002), aconselham um aquecimento composto por duas fases: rotação das articulações e aquecimento aeróbico (caminhadas ou pequenas corridas). Inicialmente os alunos realizavam mobilização articular, e seguidamente adotou-se como estratégia a realização de circuitos, estafetas e jogos lúdicos.

A parte fundamental da aula centrou-se no desenvolvimento dos objetivos definidos para cada uma das matérias. Maioritariamente a organização da aula decorreu por estações, garantindo que todos os alunos estivessem a desenvolver diferentes habilidades, nas diferentes estações. Segundo os autores Carvalho & Mira (1993), as situações de aprendizagem quando organizadas e orientadas adequadamente para o alcance dos objetivos, permitem que todos os alunos passem o máximo de tempo em empenhamento motor significativo. Outro aspeto fundamental nesta fase é o controlo das atividades dos alunos. O professor regula a atividade dos alunos de forma a obter elevados índices de envolvimento dos alunos nas atividades da aula, garantindo a sua segurança e um clima positivo (afetivo e motivacional) propício ao trabalho e ao alcance dos objetivos. Segundo Siedentop & Tanmehill (2000), o professor deve privilegiar a dimensão positiva e preventiva da disciplina em vez da punitiva. Apesar de o professor apostar numa dimensão preventiva da disciplina, por vezes tem de atuar para reduzir os comportamentos inapropriados, neste sentido, algumas das principais técnicas incluem: repreensão verbal efetiva.

A parte final da aula tinha como objetivo a realização de alongamentos, esclarecimento de dúvidas e ligação com a próxima aula. Na turma do 12º ano, numa fase mais avançada, foram selecionados alguns alunos para realizar a tarefa. Em algumas situações realizaram-se jogos lúdicos, de forma a contribuir para um clima de aula positivo. Segundo os autores Gomes e Costa (2017), o retorno à calma deve ser preparado de acordo com os objetivos que o professor quer para aquele momento de aula. Pode assim optar-se por trabalhar a aptidão física, bem como o domínio dos conhecimentos na área da educação física. Na conclusão da aula, foi frequentemente realizado um balanço final, referindo as dificuldades detetadas e as conquistas alcançadas.

CAPÍTULO IV- DIMENSÃO DA PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE

Nesta dimensão, segundo o DL nº240/2001 de agosto, “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”. Assim, o objetivo desta área é promover o sucesso educativo, no reforço do papel do professor de Educação Física na escola e na comunidade local, bem como na disciplina de Educação Física, através de uma intervenção contextualizada, cooperativa, responsável e inovadora”.

O envolvimento experimentado na vida da comunidade educativa tem vindo a superar as expectativas inicialmente pensadas. O Colégio Marista tem diversas atividades, de carácter desportivo, social, educativo, juntando uma grande comunidade de pessoas de diferentes colégios.

1. Partilhas de informação

FORMAÇÃO DE BODYBOARD

No âmbito do processo da prática de ensino supervisionada, relativo ao Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário, foi realizada uma formação da modalidade de Bodyboard para os professores de Educação Física do Colégio Marista de Carcavelos e respetivos filhos.

Esta atividade decorreu no dia 29 de maio, na praia de Carcavelos e contou com 3 formandos (professores) e 2 alunos (filhos dos professores). Nesta manhã as condições meteorológicas e marítimas proporcionaram boas ondas para a prática da modalidade numa fase de iniciação. O estagiário apresentou-se como formador e treinador nesta atividade. Os formandos seriam os professores e os filhos dos professores com idade mínima de 5 anos.

Esta formação teve como objetivos proporcionar conhecimentos numa nova modalidade, estimular e promover o desenvolvimento desta modalidade, proporcionar novas possibilidades de oferta de atividades físicas a todos os alunos abrangidos pela escolaridade obrigatória e promover um momento de ligação entre professores e familiares (Imagem 1).

Inicialmente foram apresentados os objetivos da atividade e a sua organização. De seguida foram distribuídos os fatos, pranchas e licras. Após os formandos e alunos estarem equipados, iniciámos o aquecimento com um jogo lúdico (futebol humano). Com os alunos em meia-lua deitados na prancha foram abordados alguns conteúdos, tais como: regras de segurança, posição base, acompanhamento do aluno e viragens.

As regras de segurança numa fase inicial passaram por manter os alunos sempre na área definida pelo treinador, manter os pés na areia e água pela cintura. Em relação à posição base foram apresentados os critérios de êxito, tais como: a pega na prancha e a colocação da cabeça, peito, cotovelos e pernas. Em relação ao acompanhamento e às viragens, foi apresentado e explicado todo o seu processo e posteriormente foi realizada uma demonstração, com o objetivo de ter uma perceção mais visual dos pontos abordados.

No decorrer da atividade (com os alunos dentro de água), foram proporcionados o máximo de feedbacks, com o objetivo de os professores conseguirem captar ao máximo os critérios de êxito da fase inicial da modalidade. De forma a complementar esta formação, foram apresentadas algumas estratégias de segurança, bem como algumas técnicas de forma a ajudar os alunos a iniciar a sua viagem na onda (Imagem 2).

Na parte final da aula, enquanto decorriam os alongamentos, foi questionado aos alunos/formandos se tinham gostado da experiência e qual teria sido o melhor momento na aula. Os professores destacaram positivamente toda a organização da formação e acima de tudo a boa disposição, convívio entre colegas e a inclusão dos familiares. De uma forma geral o momento mais falado foi a viagem na onda, que proporcionou um momento espetacular para quem estava a ter o primeiro contacto com a modalidade.

Posteriormente foi realizado um balanço com o professor orientador, foi feita uma reflexão sobre os aspetos positivos e a melhorar de cada formando. Concluiu-se que toda a organização da atividade foi bem estruturada e desenvolvida, com uma sequência lógica na situação de aprendizagem. Em relação aos pontos a melhorar, ficou a faltar um treinador da modalidade, de forma a existir um acompanhamento mais específico.

2. Desporto escolar

Para verificar qual o objetivo do Desporto Escolar (DE), mais especificamente para que serve, o artigo 51º do Programa do Desporto Escolar 2017-2022 cita o seguinte: “O desporto escolar visa especificamente a promoção da saúde e condição física, a aquisição de hábitos e condutas motoras e o entendimento do desporto como fator de cultura, estimulando sentimentos de solidariedade, cooperação, autonomia e criatividade, devendo ser fomentada a sua gestão pelos estudantes praticantes, salvaguardando-se a orientação por profissionais qualificados” (Programa do Desporto Escolar 2017-2022, p.2).

O desporto escolar é uma atividade de complemento curricular que utiliza o desporto como objetivo de formação, contribuindo para o desenvolvimento dos jovens. Segundo o Programa de 2012-2021, estimula-se a prática de atividade física, aperfeiçoam-se capacidades físicas e psicológicas, fomentam-se hábitos de vida saudáveis e desenvolvem-se competências sociais, valores e princípios morais.

Segundo Leitão, Costa e Rebelo (2018), o desporto escolar funciona ainda como uma estratégia de promoção de estilos de vida ativos e saudáveis, formação pessoal através da transmissão dos princípios e valores associados ao desporto e ainda, no combate ao insucesso e abandono escolar precoce. Reforçando esta ideia, Meneses (1999), refere-se ao DE como uma das expressões mais ricas da autonomia cultural da Escola, promovendo a formação integral do educando na sua unidade e dignidade de pessoa constituidamente cultural e da sua integração na sociedade de que faz parte. Posto isto, é importante que qualquer professor do núcleo tenha a noção que o DE é uma oportunidade para todos os alunos terem acesso aos valores educativos que o Desporto abrange.

Na vertente de formação desportiva, os atletas têm a oportunidade de se desenvolver como praticantes, árbitros e/ou dirigentes. Segundo Bom e Brás (2003), com caráter opcional e facultativo, o DE permite o desenvolvimento e aperfeiçoamento de aprendizagens, numa lógica de exploração de habilidades e talentos individuais, promovendo outras referências de participação, sucesso e desenvolvimento.

O Desporto Escolar no Colégio Marista é dividido em hierarquias (Professor responsável da modalidade, Coordenador de Desporto e Diretor do Colégio). Os alunos podem optar pela modalidade de escalada, ténis de mesa e surf. O horário das modalidades é sempre extracurricular (entre as 16 e as 18 horas) e cada modalidade tem entre 18 a 20 alunos inscritos (Imagem 3).

No período em que houve oportunidade de fazer parte enquanto estagiário, foi possível acompanhar o grupo de escalada com o professor António Ramos. Com idades compreendidas entre os 11 e 15 anos, foram definidos como objetivos: mantém os três pontos de apoio (mãos e pés), enquanto movimenta o quarto, afasta lateralmente os pontos de apoio adquirindo uma posição de equilíbrio dinâmico e procura uma posição vertical e/ou de afastamento da rocha/muro de escalada (Imagem 4).

Para além dos objetivos, foram definidas algumas regras de funcionamento, tais como não abandonar o grupo, comunicar qualquer ocorrência (paragem necessária ou outra qualquer) e cuidar do material que lhe foi distribuído e do seu próprio equipamento.

Inicialmente foi desafiante ser uma modalidade com a qual não se tinha trabalhado, tornando-se uma experiência enriquecedora, não só por todas as componentes que a modalidade desenvolve, mas também na organização de provas e atividades fora do colégio.

No decorrer do ano letivo, em conjunto com o professor nas atividades, participei no planeamento de cada aluno e do grupo. Uma das dificuldades sentidas foi conseguir ajustar as tarefas, aos diferentes níveis existentes no grupo. O facto de estarem dois professores acompanhar o grupo, facilitou o processo de organização, conseguindo criar subgrupos de trabalho. Tive como preocupação, a evolução dos alunos na modalidade, para que isso sucedesse, contribui com diversos feedbacks e estratégias para os motivar a ultrapassarem as suas dificuldades.

Dado a minha ligação com a modalidade de bodyboard, acompanhei um aluno que já frequentava o clube onde sou treinador. Foi realizado um trabalho contínuo durante o ano, defini como objetivos principais a iniciação das manobras base (360º e rolos). Por motivos de doença do aluno, não foi possível acompanhar na prova realizada pelo desporto escolar.

Ainda assim houve oportunidade de participar em algumas atividades, tais como o Corta-Mato interno e de 1º Ciclo e jogos Champagnat. Organizou-se, juntamente com os professores de EF um torneio de voleibol destinado ao 12º ano.

CORTA-MATO

No dia 11 de novembro de 2021, das 9h às 13h decorreu o corta-mato do Colégio Marista de Carcavelos. Esta competição, foi organizada pela Coordenação do Desporto e Departamento de Educação Física e teve como objetivo a comemoração do dia de São Martinho. A participação dos alunos desde o pré-escolar (5 anos) até ao 12º ano foi voluntária, bastando confirmarem a sua presença com o respetivo professor de Educação física. Na categoria de adultos (encarregados de educação), a inscrição foi realizada através do *e-mail*: associacaopais@maristacarcavelos.org.

A prova contou com as seguintes regras e decisões de arbitragem: todas as tentativas de fraude seriam punidas com a desclassificação do atleta. Os professores de Educação Física são soberanos na análise e decisão destes casos. Em relação ao equipamento, os alunos só poderiam participar com equipamento desportivo de Educação Física previsto em regulamento (fato de treino do colégio ou calções e t-shirt do colégio e ténis). No dia da prova deveriam trazer o seu dorsal preso com alfinetes de forma visível. O uso de máscara era obrigatório com exceção do momento da realização da prova.

Na entrega de prémios foi atribuído medalhas do 1º ao 3º lugar e dados diplomas de participação no pré-escolar, 1º/2º/3º e 4º ano de escolaridade. Os primeiros classificados da prova podiam ser convocados pela coordenação de desporto e o departamento de educação física, para o corta-mato de Cascais. Na preparação da prova foram atribuídas funções ao estagiário, na montagem e desmontagem do material e no decorrer da prova a responsabilidade do registo das classificações, das presenças e apoio nas chegadas (funil). Após o final da prova, da elaboração das fichas de classificação para a divulgação, formatação e lançamento de resultados.

1º CICLO JOGOS CHAMPAGNAT

Esta atividade, a decorrer num ano normal tem uma organização conjunta entre o Externato Marista de Lisboa (EML) e o Colégio Marista de Carcavelos (CMC). Os alunos do 1º e 2º anos de ambos os colégios realizam a atividade no CMC e os alunos dos 3º e 4º anos no EML. As equipas formadas incluem alunos de ambos os Colégios.

Devido ao Covid19 os Jogos Champagnat, foram realizados no colégio Marista de Carcavelos, apenas com os alunos do 1º ciclo do colégio.

TORNEIO DE VOLEIBOL (12º ANO)

No âmbito do estágio em Educação Física, propôs-se ao Departamento de Educação Física a realização de um torneio de voleibol no dia 2 de junho com as turmas do 12ºE, 12ºA, 12ºC, 12ºH (com horários de EF compatíveis). O torneio decorreu na aula de Educação Física (das 14h às 15.30h).

Inicialmente realizou-se uma reunião com os professores de cada turma. Esta reunião teve como propósito a organização do torneio (sistema competitivo e material necessário). Este torneio teve como objetivo promover a competição e o espírito de equipa entre os alunos.

No dia do torneio, realizaram-se as seguintes tarefas: montagem dos campos; o sistema de pontuação; organização dos professores pelos campos (arbitragem); encaminhamento dos alunos para os respetivos locais.

O torneio teve início às 14:10h. No decorrer do torneio verificou-se muita competitividade entre os alunos e um clima positivo. Os alunos que não realizavam a componente prática nas aulas de Educação Física, estiveram na marcação de pontos. O material necessário para a realização deste torneio incluiu 3 redes voleibol, 3 bolas voleibol, marcador de pontos, 3 mesas, 3 cadeiras. Apresenta-se de seguida, na tabela 12, o quadro competitivo.

Quadro competitivo masculino:	Quadro competitivo feminino:
▪ Jogo 1 - 12E x 12A - 15-9 ▪ Jogo 2 - 12H x 12C - 15-8 ▪ Jogo 3 - 12E x 12 C - 15- 13 ▪ Jogo 4 - 12A x 12 H - 10- 15 ▪ Jogo 5 - 12 E x 12H - 15 – 12 ▪ Jogo 6 - 12A x 12C - 15 – 7	▪ Jogo 1 - 12E x 12A - 15-12 ▪ Jogo 2 - 12H x 12C - 10 -15 ▪ Jogo 3 - 12E x 12 C - 15- 11 ▪ Jogo 4 - 12A x 12 H - 12- 15 ▪ Jogo 5 - 12 E x 12H - 15 – 12 ▪ Jogo 6 - 12A x 12C - 9 – 15
▪ Jogo 7-3º e 4º lugar-12A x 12C – 17-16 ▪ Jogo 8- 1º e 2º lugar -12E x 12H – 15-9	▪ Jogo 7-3º e 4º lugar-12A x 12H –15-12 ▪ Jogo 8- 1º e 2º lugar -12E x 12C- 15-10

Tabela 13 - Quadro competitivo masculino e feminino.

A cada vitória foram atribuídos 3 pontos. A equipa com mais pontos venceu o torneio. Em caso de empate pontual realizou-se um jogo de desempate.

No final do torneio, o feedback dado pelos professores e alunos foi bastante positivo, destacando a organização e o envolvimento dos alunos.

Por fim, considera-se que a realização deste torneio foi extremamente enriquecedora do ponto de vista didático, fomentando o gosto pela modalidade de voleibol e pela competição. Outro fator importante, o facto de serem alunos finalistas, de forma a promover o convívio e a estimular os últimos momentos de convívio e partilha, em conjunto com a prática de atividade física.

2.1. Reflexão crítica sobre a estrutura do desporto escolar

O colégio Marista de Carcavelos tem excelentes condições para o desenvolvimento do Desporto Escolar. Atualmente existem duas modalidades, com aproximadamente 15 alunos em cada (ténis de mesa e escalada). Ambas as modalidades têm condições para se realizarem, não sendo necessárias deslocações para a realização dos treinos.

Considera-se, que ambos os projetos estão bem estruturados e organizados. Os grupos de equipa são liderados por professores com experiência na modalidade, e que já atingiram resultados a nível nacional. Para a realização da modalidade de escalada, a escola tem uma parede, no interior do pavilhão. Para a realização e treino da modalidade de ténis de mesa, os alunos têm acesso a mesas distribuídas pelo pátio do colégio.

Devido à dimensão do colégio e carga de atividades diárias existentes, surgiu alguma dificuldade na gestão dos horários dos treinos. Salienta-se, que o colégio tem condições e docentes altamente especializados para a promoção de um maior número de modalidades no Desporto Escolar, contribuindo desta forma para um estilo de vida ativo e saudável, mas também para inclusão de todos os valores que a formação e a competição oferecem.

Como proposta de melhoria, considera-se que cada professor devia ter a responsabilidade de desenvolver um Projeto no Desporto Escolar, angariando alunos, não só para um estilo de vida ativo e saudável, mas também para adquirirem todos os valores que a competição oferece.

Para que existisse uma maior adesão por parte dos alunos, sugere-se a dinamização de um dia “aberto” à modalidade, proporcionar um dia em que todos os alunos tivessem oportunidade de experimentar a modalidade e poder ganhar gosto para querer continuar. Ainda assim, pensa-se que nas aulas de Educação Física, poderia ser feito frequentemente um apelo aos alunos em participarem no Desporto Escolar. Esta intervenção poderia ser feita, através de um vídeo que ilustrasse os melhores momentos do Desporto Escolar, de forma a cativar os alunos e de relatos de alunos que já participam.

Por último, o grupo de Educação Física poderia organizar torneios internos, das modalidades existentes no desporto escolar, que estimulassem a competição bem como o envolvimento na modalidade.

3. Direção de turma

“O Diretor de Turma é simultaneamente um elemento do sistema de gestão da Escola, a quem competem responsabilidades na gestão geral do Conselho de Turma a que presidir. As vertentes de atuação do Diretor de Turma visam corresponder aos seus diferentes interlocutores: alunos, professores e encarregados de educação. Contudo, a sua prevalência

recai sobre os de mais docentes da turma, dimensão fundamental do exercício deste cargo” (Boavista & Sousa, 2013, p.82)

O horário de direção de turma era composto por uma sessão de 45 minutos, à segunda-feira das 14h às 14h45. Este horário revelava-se bastante pertinente uma vez que antecedia a aula de EF. Sendo o diretor de turma (DT) professor de EF, em algumas aulas durante o ano, o professor resolvia os assuntos burocráticos no espaço onde iria dar a aula de EF seguinte, conseguindo alargar o tempo de prática dos alunos. Por outro lado, algumas aulas eram demasiado curtas, por vezes, apenas uma sessão tornava-se complicado resolver e dar resposta às várias áreas que um DT intervém. Assim, estas sessões acabam maioritariamente por se basear no trabalho burocrático de preenchimento de documentos, preparação de reuniões e justificações de faltas onde, tal como refere Sá (1997), a promoção de estratégias dirigidas ao conhecimento dos EE sobre o que se passa na comunidade escolar acaba por ficar aquém do ideal.

Deste modo, destaca-se a relação do diretor de turma, com os alunos e encarregados de educação e todo o trabalho que foi elaborado e atividades realizadas, tais como o dia de turma e o trabalho com o tema “profissões de sonho”.

No dia 7 de outubro, quinta-feira, das 08h30 às 13h30 dia de turma foi realizado uma atividade de convívio com os alunos que decorreu na praia de Carcavelos. Este dia foi programado para todas as turmas do Colégio Marista e teve como objetivo promover o convívio fora do meio escolar bem como integrar os novos alunos. A turma do 9ºB, em conjunto com o Diretor de turma, organizou uma atividade na praia de Carcavelos, com diferentes dinâmicas: futebol, raquetes de praia, jogos de cartas. Os alunos dirigiram-se a pé, acompanhados de dois professores (Educação Física e Espanhol). De forma a variar as atividades lecionadas no colégio, e uma vez o estagiário é professor numa escola de desportos aquáticos em Carcavelos, surgiu a possibilidade de realizar uma aula de Bodyboard com os alunos da turma. O clube em questão chama-se AquaCarca e providenciou todo o material necessário à prática desta aula, como fatos, licras e pranchas. Nesta aula foram abordados os aspetos iniciais da modalidade, tais como: a posição base, viragens, apanhar e viajar na onda e regras de segurança. No fim da aula, foi dada alguma liberdade aos alunos, para que pudessem experimentar diferentes posições, brincadeiras e acima de tudo que desfrutassem. Concluindo, pensa-se que tenha sido um dia bastante produtivo e acima de tudo cumpridor do propósito do dia de turma. Salienta-se o facto de dois alunos mostrarem interesse em continuar a aprender a modalidade de Bodyboard, tendo realizado posteriormente uma aula na escola. Este projeto levado a cabo pelo colégio fomenta competências do perfil do aluno do século XXI, nomeadamente competências sociais e cívicas, de expressão desportiva, de aprendizagem de vida e preparação para o trabalho. Segundo Lopes (2016), o diretor de turma deve intervir na construção do projeto curricular de turma e desenvolver o envolvimento parental na Escola.

O trabalho realizado sobre a “profissão de sonho”, tinha como objetivo, os alunos realizarem uma pesquisa sobre a profissão que escolhessem. Posteriormente os alunos apresentaram para os colegas da turma a definição da profissão, referências da profissão,

percurso académico necessário e faculdades que tenham os cursos pretendidos. Por fim, considera-se que este trabalho proposto aos alunos foi fundamental, no sentido de entenderem todo o processo até chegar à profissão de sonho pretendida. Esta ideia vai ao encontro de Roldão (1995), onde o mesmo salienta que o DT tem uma importância acrescida no meio escolar pois acarreta um papel de mediador entre os professores, alunos e EE, sendo assim um agente educativo de elevada importância no processo de ensino. De acordo com Marques (2002), o diretor de turma não se pode limitar somente à transmissão de informações e gestão de faltas, deve facilitar o desenvolvimento psicológico do aluno, promover o conhecimento e a aceitação de normas, valores e atitudes.

CAPÍTULO V - DIMENSÃO DO DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL AO LONGO DA VIDA

A ATITUDE FACE À DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E O CLIMA MOTIVACIONAL EM ALUNOS DO 3º CICLO E ENSINO SECUNDÁRIO

Bernardo Esparteiro [1]

[1] ISEIT – Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares, Campus De Almada,
bernardo.esparteiro@gmail.com

RESUMO

A motivação é um fenómeno psicológico produzido como um resultado das próprias intenções, necessidades, interesses e desejos (Cortes et al., 2017). A motivação é uma construção psicológica que conduz o indivíduo a atingir metas e a considerar as forças psicológicas utilizadas para fortalecer as ações.

O presente trabalho possui importantes implicações práticas para a didática da EF, procura demonstrar os principais fatores de motivação dos alunos para a prática das aulas de Educação Física, permitindo aos professores indicadores importantes, podendo contribuir positivamente para um planeamento e atuação mais eficaz no sucesso do processo de ensino e aprendizagem.

Este estudo tem como objetivos, comparar a motivação e a atitude dos alunos do 3º Ciclo (ensino básico) e Ensino Secundário do Colégio Marista de Carcavelos face à disciplina de Educação Física e comparar se a motivação e a atitude dos alunos são influenciadas por variáveis como o ciclo de estudos, o escalão etário e o sexo. A amostra do estudo é constituída por 196 alunos, nomeadamente do 9º ano e 12º ano de escolaridade, com idades compreendidas entre os 15 e os 18 anos.

Para a realização deste estudo foi utilizada a versão adaptada de 2015 por João Martins, do questionário desenvolvido por Papaioannou et al. (2007) e utilizado na tese de Doutoramento realizada na Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa. O tratamento de dados foi realizado no SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versão 28 para Windows.

A presente investigação indica que os alunos têm uma alta motivação para a prática de atividade física, especialmente os alunos do género masculino. Deram especial ênfase à imagem corporal, clima motivacional e performance-aproximação.

Palavras-chave: atitude dos alunos; clima motivacional; educação física; educação

THE ATTITUDE TOWARDS THE DISCIPLINE OF PHYSICAL EDUCATION AND THE MOTIVATIONAL CLIMATE IN STUDENTS OF THE 3RD CYCLE AND SECONDARY EDUCATION

Bernardo Esparteiro [1]

[1] ISEIT – Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares, Campus De Almada,
bernardo.esparteiro@gmail.com

ABSTRACT

Motivation is a psychological phenomenon produced because of one's own intentions, needs, interests and desires (Cortes et al., 2017). Motivation is a psychological construct that leads the individual to achieve goals and to consider the psychological forces used to strengthen actions.

The present work has important practical implications for Physical Education (PE) didactics, it seeks to demonstrate the main motivation factors of students for the practice of PE classes, allowing teachers important indicators, which can positively contribute to a more effective planning and performance in the success of the teaching and learning process.

This study aims to compare the motivation and attitude of 196 students of the 3rd Cycle and Secondary Education of Colégio Marista de Carcavelos aged between 15 and 18 years. And, at the same time, to compare whether students' motivation and attitude are influenced by variables such as the study cycle, age group and gender, in relation to the PE subject.

To carry out this study, the adapted version of 2015 by João Martins, of the questionnaire developed by Papaioannou et al. (2007) and used in the PhD thesis carried out at the Faculty of Human Motricity, Technical University of Lisbon. Data processing was performed using SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) version 28 for Windows.

Likewise, this study indicates that students have a high motivation to practice physical activity, especially male students, who gave special emphasis to body image, Motivational Climate, Performance-approach.

Keywords: students' attitude; motivational climate; PE; health education.

1. Introdução

Tal como refere Trigueros et al., (2020), tanto o contexto social quanto as necessidades psicológicas podem influenciar de forma significativa a motivação do aluno para as aulas de Educação Física. Os estudos existentes na área de motivação para as aulas de EF, como o de Bartholomew et al., (2018), têm-se focado na perspectiva clara do papel do professor. Estes estudos analisaram a influência da autonomia, apoio na satisfação das necessidades psicológicas, automotivação para as aulas de EF e a sua influência na adoção de hábitos saudáveis.

Tendo em consideração estes pressupostos teóricos, o presente trabalho tem como objetivo comparar a motivação e a atitude dos alunos do 3º Ciclo e Ensino Secundário face à disciplina de EF do Colégio Marista de Carcavelos.

Esta temática é relevante, possui importantes implicações práticas para a didática da EF, procura demonstrar os principais fatores de motivação dos alunos para a prática das aulas de Educação Física, permitindo aos professores indicadores importantes, podendo contribuir positivamente para um planeamento e atuação mais eficaz no sucesso do processo de ensino e aprendizagem.

Clima motivacional na Educação Física

O clima motivacional tem sido caracterizado como um fator influente na determinação e desenvolvimento da motivação dos alunos em atividades nas aulas de EF. Ames (1992) e Zach et al. (2020) identificaram duas abordagens para o clima motivacional, um clima que sustenta a aquisição, ou clima de domínio, e um clima que nutre a melhoria do desempenho e a sua demonstração, designado por clima de desempenho.

Segundo Johnson et al. (2017), num clima de domínio, o aperfeiçoamento pessoal é apresentado como a realização necessária e a ênfase encontra-se no esforço e na aprendizagem cooperativa como ferramentas para o sucesso. Num clima de desempenho, a conquista necessária é a superioridade sobre o oponente, os erros são percebidos como fracassos e os objetivos devem ser alcançados numa base de entrada mínima / saída máxima.

Neste sentido, segundo Haerens et al. (2018) a satisfação da necessidade e frustração da necessidade têm sido identificadas com diferentes antecedentes, como a necessidade de apoio, necessidade de comportamento de ensino em aulas de EF.

A atitude dos alunos face à disciplina de Educação Física

A Escola e a disciplina de Educação Física são dois contextos fundamentais na aprendizagem e desenvolvimento dos jovens. Uma atitude favorável por parte dos alunos em relação a estes contextos revela-se fundamental na promoção de um estilo de vida ativo.

A atitude face à disciplina de Educação Física é o resultado da ação de diversas variáveis que, individualmente ou associadas, influenciam os sentimentos dos alunos. Para Pereira, Carreiro da Costa e Diniz (2009) e Porfírio (2009), além das variáveis género e estatuto socioeconómico mais estudadas, existem outras, tais como: os níveis de prática, a perceção de saúde, a perceção de competência, a orientação de objetivos, o clima motivacional, as experiências positivas e a socialização, que podem influenciar a motivação e atitude dos alunos para as aulas de EF.

Em suma, refira-se que os pensamentos, ideais, atitudes e motivação dos alunos estão significativamente relacionados com o modo como utilizam o tempo das suas aulas de EF e que os professores necessitam adotar diferentes estratégias de modo a adequar a dificuldade e intensidade das atividades para cada aluno, apropriando e selecionando tarefas relevantes, bem como projectando objetivos alcançáveis.

As aulas de EF são um cenário ideal para a melhoria das habilidades motoras fundamentais das crianças e aumentar a aptidão física, a atividade física e os conhecimentos. Segundo Tercedor et al. (2017). Para alcançar estes benefícios, os alunos, devem estar envolvidas em atividades físicas durante pelo menos 50% do tempo de aula.

De acordo com Stylianou et al. (2016), a EF contribui para melhorar o dia escolar e níveis de atividade diária, particularmente entre as crianças que não participam de atividade física suficiente fora da escola. De acordo com os autores, as crianças são mais ativas nos dias em que têm EF em comparação com os dias em que não têm.

2. Metodologia

O presente estudo pretende analisar a atitude face à disciplina de Educação Física e o clima motivacional em alunos do 3º ciclo e ensino secundário, comparando a idade, o género e o nível de escolaridade. Este artigo foi realizado no âmbito do Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário do Instituto Piaget de Almada, no Colégio Marista de Carcavelos.

Inicialmente foi necessário realizar uma circular, de forma a solicitar o consentimento dos Encarregados de Educação para o preenchimento do questionário pelos seus educandos, sendo que se tratava de uma participação facultativa e de âmbito universitário. O preenchimento do mesmo foi efetuado na plataforma Teams, no início das aulas de EF. Para possíveis questões contavam com a presença do professor da disciplina e o autor do presente estudo.

Para a recolha de dados, foi utilizada a versão adaptada em 2015 por João Martins, do Questionário desenvolvido por Papaioannou et al. (2007), e utilizado na tese de doutoramento, realizada na Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.

O instrumento é composto por onze questões, uma procura realizar a caracterização física dos alunos, cinco estão relacionadas com a atividade física formal e informal recorrendo à lista de atividades adaptadas de Telama et al. (2005), uma é sobre a atitude face à escola, duas sobre a perceção de competência e duas acerca da orientação de objetivos. Em relação às questões relacionadas com a perceção de competências, a atitude face à disciplina de EF, a orientação de objetivos e clima motivacional para a mestria, performance approach, performance avoidance. Os alunos indicaram o seu grau de concordância relativamente a cada questão através da escala de Likert (de 1=discordo totalmente a 5=concordo totalmente). Apesar de não serem estudadas todas estas variáveis (apenas a atitude face à disciplina de EF e o clima motivacional), optou-se por utilizar este questionário devido à pertinência das questões abordadas e porque responde aos principais objetivos da presente investigação.

A análise estatística envolveu medidas de estatística descritiva (frequências absolutas e relativas, médias e respetivos desvios-padrão) e estatística inferencial. O nível de significância para rejeitar a hipótese nula foi fixado em $(\alpha) \leq 0.05$. Utilizou-se o coeficiente de consistência interna Alfa de Cronbach, o teste t de Student para amostras independentes e a Anova One-Way. Nas amostras com dimensão superior a 30 aceitou-se a normalidade de distribuição de acordo com o teorema do limite central. A homogeneidade de variâncias foi analisada com o teste de Levene. A análise estatística foi efetuada com o SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versão 28 para Windows.

3. Resultados

3.1. Caracterização da amostra

Os dados referem-se a um total de 196 alunos. A média de idades é de 15.6 anos, variando entre um mínimo de 14 e um máximo de 18 anos. A maioria é do género feminino (55.1%), e frequenta o 3º ciclo (80.1%).

O peso médio é de 56.4 Kg e a altura de 1.67m. Cerca de 73% dos alunos têm um IMC considerado como normal e apenas 0,5% apresentam obesidade.

A tabela 1 apresenta a frequência semanal da prática de atividades físicas/desportivas realizadas fora da escola pelos estudantes durante a semana. Verificou-se que a maior parte dos inqueridos participa ativamente pelo menos três vezes na semana.

	N	%
Nunca / Raramente	28	14,3
Uma vez por semana	31	15,8
2 Vezes por semana	37	18,9
3 Vezes por semana	38	19,4
4 Vezes por semana	18	9,2
5 Vezes por semana	11	5,6
6 Vezes por semana	14	7,1
Todos os dias	19	9,7
Total	196	100,0

Tabela 1 – Frequência semanal da prática de atividades físicas realizadas fora da escola.

Conforme a tabela 2 abaixo apresentada, as atividades físicas / desportivas mais praticadas foram jogar à bola (16.3%), andar de bicicleta (14.3%) e caminhar (11.7%).

	N	%
Surf	5	2,6
Andar de bicicleta	28	14,3
Jogar à bola	32	16,3
Ginásio	14	7,1
Voleibol	15	7,7
Ténis	14	7,1
Basquetebol	7	3,6
Natação	3	1,5
Caminhar	23	11,7
Rugby	4	2,0
Ginástica	5	2,6
Dança	2	1,0
Correr	15	7,7

Tabela 2 - Atividades físicas/desportivas praticadas fora da escola.

A maioria (31.1%) indica não praticar alguma atividade física / desportiva num clube ou coletividade fora da escola, sob orientação de um professor, treinador, monitor, instrutor, etc. Cerca de 41 alunos (20,9%) pratica três vezes por semana e apenas 4 alunos (2%) praticam atividade física/desportiva todos os dias.

Em relação à participação em atividade do desporto escolar 69 (35,2%) relataram participar de alguma modalidade, enquanto 127 (64,8%) não participam.

A maioria dos que indicam praticar regularmente atividades físicas/desportivas, (no clube, no desporto escolar ou nos tempos livres), a ponto de ficarem cansados indicam que o fazem duas horas por semana (21.5%) ou aproximadamente 3 horas (20.9%). A maioria dos que não praticam estas atividades indica como razões a falta de tempo (33%) ou haver coisas mais interessantes para fazer (20.5%).

Um resultado surpreendente diz respeito ao que os alunos pensam da instituição de ensino. Como indicado na tabela 16, menos da metade dos estudantes diz gostar bastante da escola.

	N	%
É-me indiferente	62	31,6
Gosto bastante	89	45,4
Gosto mesmo muito	11	5,6
Não gosto lá muito	26	13,3
Não gosto nada	8	4,1
Total	196	100,0

Tabela 3 – O que pensas da escola.

Na tabela 17 são apresentados os valores referentes à consistência interna das respostas dadas pelos alunos. A consistência interna dos instrumentos utilizados no presente, analisada com o coeficiente de consistência interna Alfa de Cronbach, variou entre um mínimo de .677 (fraco, mas aceitável) a um máximo de .938 (excelente). A categorização dos valores de Alfa segue o referenciado por Hill (2014).

	Alfa	Nrº de itens
Perceção de competência	.865	6
Perceção de imagem corporal	.693	4
Orientação de objetivos		
Mestria	.936	5
Performance-aproximação	.907	5
Performance-evitamento	.823	6
Clima Motivacional		
Mestria	.938	4
Performance-aproximação	.827	4
Performance-evitamento	.677	4
Atitudes face à Educação Física		
Gosto pela EF e satisfação nas aulas	.780	7
Importância da Educação Física	.803	3

Tabela 4 – Consistência interna.

3.2. Comparação por género

A tabela abaixo mostra a comparação entre os géneros. Pode-se perceber que os rapazes apresentam maior percepção de competência que as raparigas. Da mesma forma, também apresentam maiores índices de percepção em relação à imagem corporal e ao clima motivacional para as aulas. Relativamente à performance de evitamento, os valores são significativamente superiores nas alunas.

	Feminino		Masculino		Sig.
	M	DP	M	DP	
Perceção de competência	3,59	,84	3,84	,80	.037*
Perceção de imagem corporal	3,39	,67	3,65	,76	.011*
<i>Orientação de objetivos</i>	M	DP	M	DP	Sig.
Mestria	3,71	1,07	3,52	1,13	.237
Performance-aproximação	3,39	1,06	3,47	1,17	.628
Performance-evitamento	3,31	1,05	3,49	1,12	.247
<i>Clima Motivacional</i>	M	DP	M	DP	Sig.
Mestria	3,43	1,33	3,32	1,25	.554
Performance-aproximação	2,63	,72	2,91	,63	.006**
Performance-evitamento	3,50	,66	3,22	,85	.011*
<i>Atitudes face à Educação Física</i>	M	DP	M	DP	Sig.
Gosto pela EF e satisfação nas aulas	3,29	,59	3,35	,71	.572
Importância da Educação Física	3,25	,56	3,26	,69	.898

Legenda: M - Média DP – Desvio padrão * $p \leq .05$ ** $p \leq .01$ *** $p \leq .001$

Tabela 5 – Comparação por género.

3.3. Comparação por nível de ensino

Quando comparamos os valores obtidos por nível de ensino encontramos diferenças estatisticamente significativas, superiores para os alunos do ensino secundário, no que diz respeito ao clima motivacional direcionado à mestria.

	3º ciclo		Secundário		Sig.
	M	DP	M	DP	
Perceção de competência	3,70	,85	3,70	,75	.997
Perceção de imagem corporal	3,48	,72	3,61	,73	.310
Orientação de objetivos					
Mestria	3,62	1,13	3,65	,99	.883
Performance-aproximação	3,44	1,11	3,35	1,10	.662
Performance-evitamento	3,38	1,08	3,42	1,11	.854
Clima Motivacional					
Mestria	3,25	1,31	3,90	1,11	.005***
Performance-aproximação	2,76	,69	2,74	,71	.886
Performance-evitamento	3,38	,78	3,35	,67	.806
Atitudes face à Educação Física					
Gosto pela EF e satisfação nas aulas	3,30	,64	3,37	,67	.579
Importância da Educação Física	3,23	,60	3,33	,69	.357
Legenda: M - Média DP – Desvio padrão * $p \leq .05$ ** $p \leq .01$ *** $p \leq .001$					

Tabela 6 – Comparação por nível de ensino.

3.4. Comparação por gostar da escola

A tabela 20 compara os valores obtidos por gostar ou não da escola. Os valores relativos à orientação de objetivos e clima motivacional, direcionados à mestria, mostram-se significativamente superiores nos alunos que gostam da escola relativamente aos que não gostam. O mesmo acontece para as atitudes face à EF, nomeadamente o gosto pela EF e satisfação nas aulas e a importância da Educação Física, com valores significativamente mais elevados em alunos que gostam da escola.

	Não gosta		Indiferente		Gosta		Sig
	M	DP	M	DP	M	DP	
Perceção de competência	3,55	,97	3,57	,86	3,84	,75	.071
Perceção de imagem corporal	3,47	,68	3,35	,76	3,61	,70	.071
Orientação de objetivos							
Mestria	3,28	1,17	3,45	1,07	3,86	1,05	.009**
Performance-aproximação	3,48	1,19	3,25	1,09	3,52	1,08	.327
Performance-evitamento	3,24	1,07	3,34	1,06	3,48	1,11	.488
Clima Motivacional							
Mestria	2,63	1,40	3,58	,99	3,52	1,33	.002**
Performance-aproximação	2,66	,70	2,75	,55	2,79	,77	.690
Performance-evitamento	3,27	,92	3,34	,74	3,43	,71	.534
Atitudes face à Educação Física							
Gosto pela EF e satisfação nas aulas	3,04	,78	3,25	,59	3,45	,59	.003**
Importância da Educação Física	2,97	,74	3,18	,51	3,39	,60	.001***

Legenda: M - Média DP – Desvio padrão * $p \leq .05$ ** $p \leq .01$ *** $p \leq .001$

Tabela 7 – Comparação por gostar da escola.

3.5. Comparação por nível de ensino e género

3º ciclo

Quando comparamos os valores obtidos por alunos e alunas do 3º ciclo, encontramos diferenças estatisticamente significativas, com uma maior perceção de competência por parte dos rapazes. Da mesma forma, também apresentam maiores índices de perceção em relação à imagem corporal e ao clima motivacional direccionado à performance de aproximação. Relativamente à performance de evitamento, os valores são significativamente superiores nas alunas.

	Feminino		Masculino		Sig.
	M	DP	M	DP	
Perceção de competência	3,57	,89	3,87	,78	.027*
Perceção de imagem corporal	3,33	,66	3,67	,75	.004**
Orientação de objetivos					
Mestria	3,70	1,09	3,51	1,18	.304
Performance-aproximação	3,38	1,07	3,53	1,18	.428
Performance-evitamento	3,26	1,04	3,54	1,12	.105
Clima Motivacional					
Mestria	3,24	1,33	3,26	1,28	.950
Performance-aproximação	2,65	,73	2,90	,62	.026*
Performance-evitamento	3,53	,66	3,19	,89	.007**
Atitudes face à Educação Física					
Gosto pela EF e satisfação nas aulas	3,25	,60	3,38	,69	.209
Importância da Educação Física	3,20	,56	3,28	,66	.413

Legenda: M - Média DP – Desvio padrão * $p \leq .05$ ** $p \leq .01$ *** $p \leq .001$

Tabela 8 – Comparação por género no 3º ciclo.

Ensino secundário

Quando comparamos os valores obtidos por alunos e alunas encontramos diferenças estatisticamente significativas relativas ao clima motivacional direcionado para a mestria, com valores superiores nos alunos.

	Feminino		Masculino		Sig.
	M	DP	M	DP	
Perceção de competência	3,68	,63	3,72	,87	.808
Perceção de imagem corporal	3,63	,68	3,60	,80	.908
Orientação de objetivos					
Mestria	3,74	1,03	3,55	,96	.550
Performance-aproximação	3,43	1,07	3,27	1,15	.653
Performance-evitamento	3,53	1,11	3,31	1,13	.535
Clima Motivacional					
Mestria	4,25	,97	3,54	1,15	.044*
Performance-aproximação	2,55	,69	2,94	,70	.089
Performance-evitamento	3,37	,67	3,32	,69	.787
Atitudes face à Educação Física					
Gosto pela EF e satisfação nas aulas	3,50	,48	3,23	,81	.216
Importância da Educação Física	3,47	,55	3,19	,80	.219

Legenda: M - Média DP – Desvio padrão * $p \leq .05$ ** $p \leq .01$ *** $p \leq .001$

Tabela 9 – Comparação por género no ensino secundário.

4. Discussão

Os dados referem-se a um total de 196 alunos. A média de idades é de 15.6 anos, variando entre um mínimo de 14 e um máximo de 18 anos. A maioria é do género feminino (55.1%), e frequenta o 3º ciclo (80.1%). O peso médio é de 56.4 Kg e a altura de 1.67m. Cerca de 73% dos alunos tem um IMC considerado como normal.

Na questão de investigação sobre a frequência ou não de práticas de atividade física fora da escola, observou-se no nosso estudo que somente 14.3% dos alunos indicaram que nunca ou raramente realizam atividades físicas ou desportivas. Neste contexto, estas atividades incluem caminhar, correr, andar de bicicleta, nadar, jogar futebol na rua, jogar basquetebol no parque, jogar voleibol no jardim ou na praia, considerando apenas as atividades praticadas com uma duração superior a 20 minutos. A maioria faz estas atividades com uma frequência de 3 vezes por semana (19.4%).

De acordo com o estudo de Gómez-Fernández & Albert (2020), que teve como objetivo determinar se as atividades físicas dos alunos fora da escola foram relacionadas com o seu desempenho académico, os resultados sugerem uma associação positiva entre o número de dias por semana que fazem atividades físicas moderadas e o desempenho académico em ciências, leitura e matemática.

As atividades físicas / desportivas mais praticadas são jogar à bola (16.3%), andar de bicicleta (14.3%) e caminhar (11.7%). A maioria (31.1%) indica que não pratica alguma atividade física / desportiva num clube ou coletividade fora da escola, sob orientação de um professor, treinador, monitor ou instrutor.

A proporção de alunos que indica participar nas atividades do Desporto Escolar era de um pouco mais de um terço dos inquiridos (35.2%).

A maioria dos que indicam praticar regularmente atividades físicas/desportivas, (no clube, no desporto escolar ou nos tempos livres), a ponto de ficarem cansados indicam que o fazem duas horas por semana (21.5%) ou aproximadamente 3 horas (20.9%). A maioria do que não praticam estas atividades indica como razões a falta de tempo (33%) ou haver coisas mais interessantes (20.5%).

Importa referir que os climas orientados para a aprendizagem estão associados a resultados positivos como os níveis aumentados de prazer, motivação, experiências emocionais agradáveis e intenções em relação ao lazer e participação desportiva, tal como refere Bortoli et al. (2017).

Segundo Cid et al. (2019), os climas orientados para o desempenho estão associados às perceções dos alunos de maior diferencial de tratamento e referências normativas. Estes resultados, foram relacionados numa metanálise realizada por Vasconcelos et al. (2019), que demonstraram que o clima motivacional orientado para a aprendizagem está positivamente associado com a motivação autónoma e desempenho no contexto da EF.

Na comparação por género, quando comparamos os valores obtidos por alunos e alunas encontramos as seguintes diferenças estatisticamente significativas: Perceção de competência, os valores são significativamente mais elevados nos alunos. Perceção de imagem corporal, os valores são significativamente mais elevados nos alunos. o Clima Motivacional, Performance-aproximação, os valores são significativamente mais elevados nos alunos. o Clima Motivacional, Performance-evitamento, os valores são significativamente mais elevados nas alunas.

A este aspeto, importa referir que o estudo de Haerens et al. (2015) foi importante e indicou que na EF os professores podem direcionar-se para um caminho positivo para um funcionamento ideal e a motivação dos alunos para o relacionamento, competência e autonomia.

Na comparação por nível de ensino, a variáveis Clima Motivacional, Mestria, são significativamente mais elevadas nos alunos do ensino secundário. Neste seguimento, o clima motivacional, o estudo de Zach et al. (2020) identificou que um clima que sustenta a aquisição, ou clima de domínio, e um clima que nutre a melhoria do desempenho e a sua demonstração, designado por clima de desempenho.

Na comparação por gostar da escola, observou-se que foram a Orientação de objetivos, Mestria, os valores significativamente mais elevados nos alunos que gostam da escola do que nos que não gostam da escola.

Relativamente aos valores do Clima Motivacional, direcionado à Mestria, são significativamente mais baixos nos alunos que não gostam da escola do que nos que gostam da escola ou lhes são indiferentes.

Quanto ao gosto pela EF e satisfação nas aulas, os valores são significativamente mais elevados nos alunos que gostam da escola do que nos que não gostam da escola. Neste contexto, o objetivo do estudo de García-González et al. (2019), foi analisar se as experiências de satisfação de necessidades psicológicas básicas e a frustração de necessidades podem explicar porque os climas orientados para a tarefa e para o ego, provocam resultados motivacionais positivos e negativos nas aulas de EF. Os autores concluíram que um clima orientado para a tarefa tem uma relação forte e positiva com a satisfação das necessidades psicológicas básicas, desencadeando um caminho positivo para a autonomia, motivação e atitude afetiva. O clima orientado para o ego foi positivamente relacionado com a frustração e necessidades psicológicas básicas, provocando sentimentos de desmotivação e tédio.

Na comparação por nível de ensino e género (3º ciclo), observou-se que as variáveis, Perceção de competência, revelam valores significativamente mais elevados nos alunos.

Relativamente à Performance de evitamento, os valores são significativamente mais elevados nos alunas e Performance-aproximação e Perceção da imagem corporal os valores são significativamente mais elevados nos alunos.

5. Conclusão

A aula de EF tem um papel fundamental nas escolas, pois aumenta o interesse dos alunos para aprender e alcançar o sucesso académico e fortalece a sua motivação para a prática de atividades físicas.

O papel do professor de EF é igualmente importante nas escolas, uma vez que promove a autonomia e a motivação para a prática de exercício físico entre os alunos, especialmente em idades em que as influências sociais e os aspetos sociodemográficos afetam a motivação.

O presente trabalho teve como objetivo comparar a motivação e a atitude dos alunos do 3º Ciclo e Ensino Secundário do Colégio Marista de Carcavelos com idades compreendidas entre os 15 e os 18 anos. E, ao mesmo tempo, comparar se a motivação e a atitude dos alunos são influenciadas por variáveis como o nível de ensino de estudos, o escalão etário e o sexo, face à disciplina de EF.

Os resultados do estudo determinaram que valores relativos à orientação de objetivos e clima motivacional, direcionados à mestria, mostram-se significativamente superiores nos alunos que gostam da escola relativamente aos que não gostam. Neste sentido, o gosto pela EF e a satisfação das aulas são mais elevados nos alunos que gostam da escola do que nos alunos que não gostam da escola.

No que respeita ao nível de ensino, o Clima Motivacional, Mestria, são significativamente mais elevados nos alunos do ensino secundário.

Na comparação por género foi possível identificar que foi nos alunos do sexo masculino que a Perceção de competência, Perceção de imagem corporal, Clima Motivacional, Performance-aproximação são mais significativos como fatores de motivação para a prática de atividades físicas na disciplina de EF. E, somente o Clima Motivacional, Performance-evitamento, foi mais significativo nas alunas.

O presente trabalho possui importantes implicações práticas para a didática da EF, pois permite aos professores focarem-se no planeamento em função dos interesses dos alunos na prática de exercício físico, e demonstra os principais fatores de motivação para a sua prática.

Igualmente, este estudo indica que os alunos têm uma alta motivação para a prática de atividade física, especialmente os alunos do género masculino, que deram ênfase especial à imagem corporal, Clima Motivacional, Performance-aproximação.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguiar Jr, O. (2002). Planejar o Ensino considerando a perspectiva da aprendizagem: uma análise de abordagens didáticas na introdução à física térmica. Faculdade de Educação. Belo Horizonte, v. 19, n.2, pp. 219-241.
- Almeida, M., Brito, M., Almeida, M. (2008) Espaço Escolar.
- Aquino, Julio Gropa. (1996) A relação professor-aluno: do pedagógico ao institucional. São Paulo: Summus.
- Aranha, Á. (2014). Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física. Vila Real: UTAD.
- Araújo, F., & Diniz, J. (2015). A avaliação [formativa] em Educação física. Breve síntese sobre a investigação realizada nos últimos 25 anos. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 39,53-64.
- Araújo, F. (2017). A avaliação e a gestão curricular em Educação Física – um olhar integrado. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 32,121-133.
- Andrade, N. (2008). Universidade da Madeira. Educação Física e Desporto. A Avaliação da Disciplina de Educação Física no Ensino Secundário. Estudo do pensamento de Professores, Alunos e Pais. Monografia no âmbito de Licenciatura em Educação Física e Desporto.
- Bartholomew, K.J.; Ntoumanis, N.; Mouratidis, A.; Katartzi, E.; Thogersen-Ntoumani, C.; Vlachopoulos, S. (2018). Beware of your teaching style: A school-year long investigation of controlling teaching and student motivational experiences. *Learn. Instr.* 2018, 53, 50–63
- Bento, J., Garcia, R. e Graça, A. (1999). Contextos da Pedagogia do Desporto. Lisboa. Livros Horizonte.
- Bom, L., Carvalho, L., Mira, J., Pedreira, M., Carreiro da Costa F., Cruz, S., Jacinto, J., & Rocha, L., (1989). Programas Nacionais de Educação Física, 1º - 12º ano. Projeto de Programas de EF para os Ensinos Básicos e Secundários instituído pelo Dec-Lei nº286/89, de 29 de agosto. Edição: DGBS Ministério da Educação.
- Bom, L., Pedreira, M., Mira, J., Carvalho, L., Cruz, S., Jacinto, J., Rocha, L., Carreiro da Costa, F. (1990). A elaboração do projeto de programas de Educação Física. *Horizonte. Revista de Educação Física e Desporto*. Vol.VI.Nº35. Lisboa. Ed. Livros Horizonte, p.I- XII.
- Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor»? *Horizonte. Revista de Educação Física e Desporto*. Vol. XVIII. Nº108.Julho-Agosto-Lisboa.Ed.Livros Horizonte, p.15-24.
- Bom, L. (2017). Programa e Apontamentos da unidade curricular de Planeamento e Avaliação em Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa.
- Bom, L. (2018). Programa e Apontamentos da unidade curricular de Análise do Ensino e do Processo de Avaliação em Educação Física, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa.

- Brás, J., & Monteiro, J.E. (1998). A importância do grupo para o desenvolvimento da Educação Física. *Horizonte. Revista de Educação Física e Desporto*. Vol. XV. Nº 86. Lisboa. Ed. Livros Horizonte, p.1-12.
- Boavista, C., & de Sousa, Ó. (2013). O Diretor de Turma: perfil competências. *Revista Lusófona de Educação*, (23), 77-9.
- Bortoli, L., Bertollo, M., Filho, E., di Fronso, S., & Robazza, C. (2017). Implementing the TARGET model in physical education: Effects on perceived Psychobiosocial and motivational states in girls. *Frontiers in Psychology*, 8, 1517
- Carraça, E. (2017). Um modelo motivacional do envolvimento dos jovens nas aulas de educação física. *Retos*, 31, 282-291.
- Carreiro da Costa, F. (1986). No clube também se ensina... e se aprende, 1ª parte. *Horizonte*, 3 (15), 93-96
- Carreiro da Costa, F. (1986). No clube também se ensina... e se aprende, 2ª parte. *Horizonte*, 3 (16), 119-123.
- Carreiro da Costa, F. & Onofre, M. (1988). As oportunidades educativas no ensino das atividades físicas. Análise da repartição do feedback pelos alunos. *Horizonte*, 5, 95-100.
- Carvalho, L.; Mira, J. (1993) Organização e Gestão da aula de Educação Física. *Revista Horizonte*. Nº 53, 173-179;
- Carvalho, L. M. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 10/11, 135-151.
- Crahay, M. (2013). Como a escola pode ser mais justa e mais eficaz. *Cadernos Cenpec*, 3(1), 9-40.
- Clark, C. & Peterson, P. (1986). Teachers thought processes. In M. Wittrock (ed.), *Hand book of Research on Teaching*, New York: Macmillan Publishing Company, 255-296.
- Comédias, H.J. (2012). A Avaliação Autêntica em Educação Física – O Problema dos Jogos Desportivos Colectivos. Tese apresentada ao Instituto da Educação na Universidade Lusófona para obtenção do grau de doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa.
- Comédias, J. (2018). Programa e Apontamentos da unidade curricular de Didática dos Jogos Desportivos Coletivos, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa.
- Cortés, S., A., et al., (2017). Motivational faktors and effects associated with physical-sport practice in undergraduate students. Elsevier, ScienceDirect: Procedia – Social and Behavioral Sciences, vol. 237, pp. 811 – 815, 2017
- Ennis, C.D., & Chen, A. (1995). Teachers' value orientations in urban and rural school settings. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 66, 41-50
- Fernandes, D., Ferraz, M. J., Carvalho, A., Dantas, C., Cavaco, H., Barbosa, J., Tourais, L., & Neves, N. (1994a). Avaliação criterial/ Avaliação normativa. In I.I.E. (Ed.). *Pensar Avaliação, Melhorar a Aprendizagem*. Lisboa: I.I.E.

Fernandes, D. (2020). Avaliação Formativa. Lisboa: Ministério da Educação/Direção-Geral de Educação.

García-González, L., et al. (2019). The role of task and ego-oriented climate in explaining students' bright and dark 2 motivational experiences in Physical Education. Department of Movement and Sports Sciences, Faculty of Medicine 24 and Health Sciences, Ghent University, Ghent (Belgium)

Garganta, J.(2007).O ensino dos jogos desportivos coletivos. Perspetiva se tendências [Versão eletrónica]. *Research Gate*, 8, 19-27.

Gomes, L., Martins, J., & Carreiro da Costa, F. (2017). Estilos de ensino em educação física. In R. Catunda & A. Marques (Eds.), Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade (pp. 87-108). Belo Horizonte: Casa da Educação Física.

Haerens, L., N. Aelterman, M. Vansteenkiste, B. Soenens, and S. Van Petegem. (2015). Do Perceived Autonomy-Supportive and Controlling Teaching Relate to Physical Education Students' Motivational Experiences Through Unique Pathways? Distinguishing Between the Bright and Dark Side of Motivation. *Psychology of Sport and Exercise* 16: 26-36

Haerens, L., C. Krijgsman, A. Mouratidis, L. Borghouts, G. Cardon, and N. Aelterman. (2018). How does Knowledge about the Criteria for an Upcoming Test relate to Adolescents' Situational Motivation in Physical Education? A Self Determination Theory Approach.” *European Physical Education Review*. Advance online publication

Heacox D. (2006). Diferenciação curricular na sala de aula. Portugal: Porto Editora.

Inácio ,G., Graça, M., Lopes, D., Lino, B., Teles, A., Lima, T. & Marques, A.(2014). Planeamento na Ótica dos Professores Estagiários de Educação Física: Dificuldades e Limitações. *Revista Portuguesa De Pedagogia*, 1(1), 55-67.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programas Nacionais de Educação Física – Reajustamento*. Revisão dos PNEF (1989) homologada pelo Dec-Lei nº6/2001 e pelo Dec-Lei nº 7 de 2001, de 16 de Janeiro. Edição online da DGIDC-ME.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programas Nacionais de Educação Física – Reajustamento*.

Leitão, F. (2010). *Valores Educativos, Cooperação e Inclusão*. Salamanca: Luso-Española de Ediciones

Lopes, J. & Silva, H. (2012). 50 Técnicas de Avaliação Formativa. Lisboa – Porto: LIDEL.

Lopes, F. S. (2016). O papel do diretor de turma na vida dos alunos.

Loureiro A. C. M. (2007) Aptidão física, composição corporal e maturação sexual. Porto: Dissertação de licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da universidade do Porto.

Marques, A. (2004). Fazer da competição dos mais jovens um modelo de formação e de educação. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul

- Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. In R. Catunda & A. Marques (Eds.), *Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade* (pp 53-82). Belo Horizonte: Casa da Educação Física
- Mendonça, J.T.(2016,Abril 2).A arte de corrigir. E, A Revistado Expresso ,p. 90.
- Monteiro, L.(2017). Programa e Apontamentos da unidade curricular de Teoria e Metodologia do Treino, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa.
- Mosston, M. & Ashworth, S. (1986). *Teaching Physical Education*. Ohio: Merrill Publishing Company.
- Noizet, G., & Caverni, J. (1985). *Psicologia da avaliação escolar*. Coimbra: Coimbra Editora. (obra original em francês, publicada em 1978).
- Onofre, M. (1995). Prioridades em formação didática em Educação Física. *Boletim SPEF*, 12, 75-97.
- Papaioannou, A, Milosis, D., Kosmidou, E & Tsigihis, N. (2007). Motivational Climate and Achievement Goals Sitvotional Level of Bencrality. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19: 38 – 66.
- Pereira, A. (2004). A paixão pela profissão – A excelência em Educação Física e Desporto. *Revista Horizonte*. Volume XIX, Nº 113
- Pehkonen, M. (2010). Quality of the Teaching Process as na Explanatory Variable in Learning Gymnastics Skills in School Physical Education. *Science of Gymnastics Journal*, 2(2),29-40.
- Piéron, M. (1999). *Para una en señanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. Barcelona: INDE.
- Porfírio, M. (2009). *Desporto Escolar e Estilo de Vida. Comparação de estilo de vida entre jovens praticantes e não praticantes em actividades do Desporto Escolar*. Tese de Mestrado, Faculdade de Motricidade Humana-Universidade Técnica de Lisboa.
- Porlán, R., & Martín, J. (1996). *El diariodelprofesor. Un recurso para la investigaciónenelaula*. 3ªed., Sevilla: Díada.
- Ramos,S.(2016).Programa e Apontamentos da unidadecurricular de TPDII–Basquetebol, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa.
- Ribeiro, L. C. (1999) *A Avaliação da aprendizagem*. Educação Hoje. Lisboa: Texto Editora
- Ribeiro, M., & Volossovitch,A.(2008). *Andebol 2: O ensino do jogo dos 11 aos 14 anos*.Lisboa: Edições FMH,
- Roldão, M. (1995). *O director de turma e a gestão curricular*. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.
- Robinson, D.; Zander, J. (2002) Preventing musculoskeletal injury (MSI) for musicians and dancers: a resource guide. *Safety and Health in Arts Production an Entertainment*.
- Rosado, A. (2003). Conceitos básicos sobre planificação didática. *Pedagogia do desporto: estudos* (7), pp. 21-47.
- Sá, V. (1997). *Racionalidades e práticas na gestão pedagógica – O caso do director de turma*. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.

Sampaio, J. E.; Lago, C.; Goncalves, B.; Marcas, V. M.; Leite, N. Effects of pacing, status and unbalance in time motion variables, heart rate and tactical behaviour when playing 5-a-side football small- sided games. J. Sci. Med. Sport, v. 17, n. 2, p. 229-233, 2014.

Siedentop, D. &Tannehill, D. (1999). Developing Teaching Skills in Physical Education. Four the dition. Mountain View, CA., Mayfield Publishing Company

Teixeira, M., & Onofre, M. (2009). Dificuldades dos professores estagiários de educação física no ensino. Sua evolução ao longo do processo de estágio pedagógico. In X Symposium Internacional Sobre el Practicum Y las Prácticas en Empresas en la Formación Universitária (pp. 1159-1170). Vigo y A Corunã: Asociación Iberoamericana de Didáctica Universitária (AIDU), Universidades de Santiago de Compostela.

Telama, R., Nupponen, H. & Yang,. (2005). Determinants and Correlates of Physical Activity among young finns, in F. Carreiro da Costa, M. Close & M. González (eds), The Art and Science of Teaching in Physical Education and Sport. Edições Faculdade de Motricidade Humana, 279-293.

Tercedor, P., et al (2017). A school-based physical activity promotion intervention in children: rationale and study protocol for the PREVIENE Project. BMC Public Health 17:748

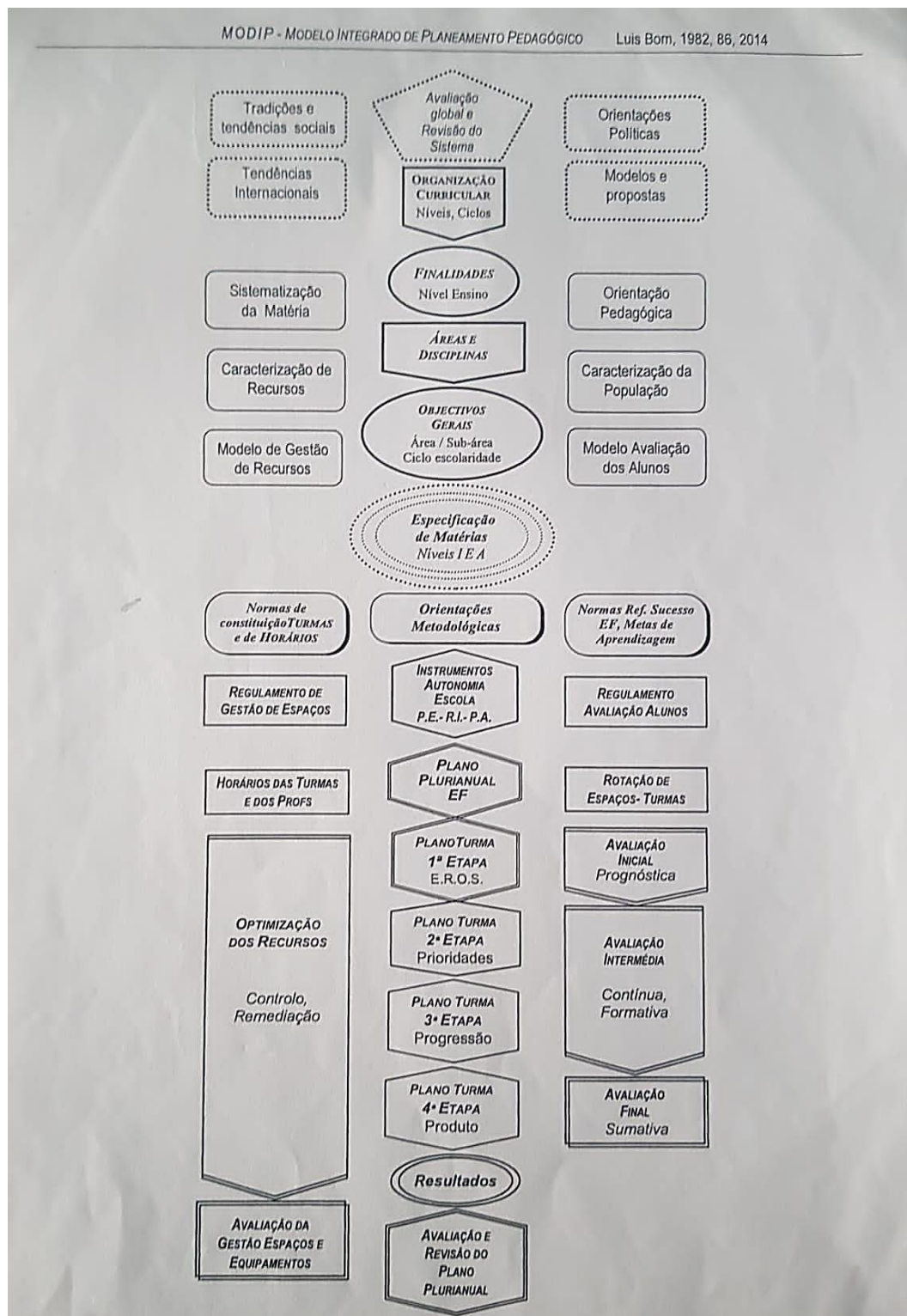
Trigueros, R.; Aguilar-Parra, J.M.; González-Santos, J.; Cangas, A.J. (2020). Validación y adaptación de la escala de control psicológico del profesor hacia las clases de educación física y su efecto sobre las frustraciones de las necesidades psicológicas básicas. Retos, 37, 167–173

Vieira, F. (2007). As orientações educacionais dos professores de Educação Física e o currículo institucional. Lisboa: Instituto Piaget Divisão Editorial;

Viera, F. (2015). As Orientações Educacionais Dos Professores, O Currículo E A Promoção De Estilos De Vida Ativos Em Educação Física.

ANEXOS

Anexo 1 – MODIP: Modelo Integrado de Planeamento Pedagógico (Luís Bom, 1982, 86, 2014)



Anexo 2 - Questionário aos alunos sobre os estilos de vida e a atitude face à disciplina de Educação Física.

Este questionário destina-se a um estudo sobre os estilos de vida e a atitude face à disciplina de Educação Física dos jovens portugueses.

Pedimos-te que respondas a estas questões. Haverá confidencialidade em relação às tuas respostas.

Nenhuma resposta é boa ou má, o que interessa é que respondas com sinceridade.

1. Nas questões que se seguem pedimos-te algumas informações gerais.

- | | | |
|-----------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Sexo | Masculino ☐ | Feminino ☐ |
| 2. Data de Nascimento | ____(dia)____(mês) 199____(ano) | |
| 3. Peso | ____(kg) | |
| 4. Altura | ____(m) | |

2. a) Fora das horas de aulas, realizas actividades físicas/desportivas **sem ser** em clubes ou associações, como por exemplo: passear, correr, andar de bicicleta, nadar, jogar futebol na rua, jogar basquetebol no parque, jogar voleibol no jardim ou na praia, etc? (Considera apenas as actividades que praticas **com uma duração superior a 20 minutos**)

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| 1. Nunca /Raramente | ☐ |
| 2. Uma vez por semana | ☐ |
| 3. 2 vezes por semana | ☐ |
| 4. 3 vezes por semana | ☐ |
| 5. 4 vezes por semana | ☐ |
| 6. 5 vezes por semana | ☐ |
| 7. 6 vezes por semana | ☐ |
| 8. Todos os dias | ☐ |

- b) Se praticas habitualmente alguma destas actividades físicas/desportivas, indica qual é essa actividade.

R: _____

3. a) Praticas alguma actividade física/desportiva **num clube ou colectividade fora da Escola**, sob a orientação de um professor, treinador, monitor, instrutor, etc?

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| 1. Nunca /Raramente | ☐ |
| 2. Uma vez por semana | ☐ |
| 3. 2 vezes por semana | ☐ |
| 4. 3 vezes por semana | ☐ |
| 5. 4 vezes por semana | ☐ |
| 6. 5 vezes por semana | ☐ |
| 7. 6 vezes por semana | ☐ |
| 8. Todos os dias | ☐ |

- b) Se praticas alguma actividade indica qual é, ou quais são essas actividades.

R: _____

4. a) Participas nas actividades do Desporto Escolar?

1. Sim ☐ Qual a modalidade? _____2. Não ☐

b) Se sim, quantas vezes treinas por semana?

1. Menos de uma vez por semana ☐2. Uma vez por semana ☐3. 2 vezes por semana ☐4. 3 vezes por semana ☐5. 4 vezes por semana ☐6. 5 vezes por semana ☐5. Se praticas regularmente actividades físicas/desportivas, quanto tempo dedicas por semana à prática dessas actividades (**no clube, no desporto escolar ou nos tempos livres**), a ponto de ficares **cansado e a transpirar**?1. Menos de 1 hora ☐2. Aproximadamente 1 hora ☐3. Aproximadamente 2 horas ☐4. Aproximadamente 3 horas ☐5. Aproximadamente 4 horas ☐6. Aproximadamente 5 horas ☐7. Aproximadamente 6 horas ☐8. 7 horas ou mais ☐

6. **a) Se não praticas nenhum desporto** (atenção: se ao longo do questionário dissesse praticar desporto passa para a pergunta nº 7) indica **no máximo duas razões**, ou dificuldades, que o explicam.

- | | | |
|------------------------------------|--------------------------|-------------|
| 1. Não tenho tempo | ☐ | |
| 2. Não gosto de ficar a transpirar | ☐ | |
| 3. Não estou em forma | ☐ | |
| 4. Não tenho jeito | ☐ | |
| 5. Os outros são melhores | ☐ | |
| 6. Tenho limitações físicas | ☐ | |
| 7. Tenho vergonha | ☐ | |
| 8. Dificuldades económicas | ☐ | |
| 9. Os meus pais não deixam | ☐ | |
| 10. Há coisas mais interessantes | ☐ | |
| 11. Outra | ☐ | Qual? _____ |

- b) Das razões por ti indicadas, e que podem explicar porque não praticas desporto, refere aquela que consideras ser a principal?**

R: _____

Relatório Final de Estágio

7. Compara-te com os/as da tua idade. Escolhe o quadrado na escala que te parece representarmelhor. Por exemplo, se tens os cabelos mais claros do que escuros, coloca a cruz assim:

<i>Cabelos claros</i>	☐	☒	☐	☐	☐	<i>Cabelos escuros</i>
1. Tenho boas qualidades atléticas	☐	☐	☐	☐	☐	Não tenho boas qualidades atléticas
2. Sou ligeiro(a) e elegante	☐	☐	☐	☐	☐	Sou “pesadão/pesadona”
3. Sou ágil	☐	☐	☐	☐	☐	Sou desajeitado(a)
4. Estou em forma	☐	☐	☐	☐	☐	Canso-me facilmente
5. Sou rápido(a)	☐	☐	☐	☐	☐	Sou lento(a)
6. Sou forte	☐	☐	☐	☐	☐	Sou fraco(a)
7. Sou corajoso(a)	☐	☐	☐	☐	☐	Sou medroso(a)
8. Sou muito grande	☐	☐	☐	☐	☐	Sou muito pequeno(a)
9. Sou muito magro	☐	☐	☐	☐	☐	Sou demasiado gordo(a)
10. Estou satisfeito(a) com a minha aparência	☐	☐	☐	☐	☐	Não estou satisfeito com a minha aparência

8. Vamos agora questionar-te sobre o que sentes **quando realizas as actividades e tens êxito durante a aula de Educação Física**. Assim, para cada uma das afirmações indica, por favor, o teu grau de concordância, utilizando a seguinte escala:

“Discordo completamente” corresponde ao valor mínimo de (1) e “Concordo completamente” corresponde ao valor máximo de (5).

Na aula de Educação Física...

	1	2	3	4	5
1. Sinto-me muito bem quando sou o único capaz de realizar um exercício	☐	☐	☐	☐	☐
2. Sinto-me muito satisfeito quando consigo fazer melhor que os outros	☐	☐	☐	☐	☐
3. Costumo evitar realizar certos exercícios e jogos para que não gozem comigo pelas minhas capacidades	☐	☐	☐	☐	☐
4. Sinto-me completamente realizado quando sou o único a conseguir realizar uma habilidade ou um jogo	☐	☐	☐	☐	☐
5. Eu preocupo-me muitas vezes que digam que não tenho quaisquer capacidades	☐	☐	☐	☐	☐
6. Tenho a intenção de me aplicar cada vez mais para aprender novas habilidades e jogos	☐	☐	☐	☐	☐
7. Vou continuar a evitar exercícios e jogos nos quais eu possa parecer incapaz	☐	☐	☐	☐	☐
8. É importante para mim estar sempre a aprender coisas novas	☐	☐	☐	☐	☐
9. Fico preocupado por poder parecer incapaz e isso aflige-me muitas vezes	☐	☐	☐	☐	☐
10. Quando aprendo uma habilidade fico com vontade de tentar ainda mais	☐	☐	☐	☐	☐
11. Tento sempre ser melhor que os outros nas actividades e nos jogos	☐	☐	☐	☐	☐
12. Tento ser sempre melhor que os meus colegas	☐	☐	☐	☐	☐
13. Gosto de aprender novas actividades independentemente do seu grau de dificuldade	☐	☐	☐	☐	☐
14. Quero evitar realizar exercícios e jogos nos quais possa parecer incapaz	☐	☐	☐	☐	☐
15. Gosto de me esforçar nos exercícios difíceis pois é uma maneira desenvolver as minhas capacidades	☐	☐	☐	☐	☐

9. O que pensas da escola?

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| 1. Não gosto nada | ☐ |
| 2. Não gosto lá muito | ☐ |
| 3. É-me indiferente | ☐ |
| 4. Gosto bastante | ☐ |
| 5. Gosto mesmo muito | ☐ |

- 10.** Agora pretendemos saber a tua **opinião** relativamente a alguns aspectos relacionados com a disciplina de **Educação Física** e com a tua participação nas aulas da disciplina este ano. Assim, para cada uma das afirmações indica, por favor, o teu grau de concordância.

Na aula de Educação Física...

	Discordo Completamente		Concordo Completamente		
	1	2	3	4	5
1. Costumo-me divertir nas aulas de Educação Física	☐	☐	☐	☐	☐
2. A Educação Física é uma disciplina importante para a minha formação global	☐	☐	☐	☐	☐
3. Gosto da disciplina de Educação Física	☐	☐	☐	☐	☐
4. Parece que nas aulas de Educação Física o tempo passa rapidamente	☐	☐	☐	☐	☐
5. Gosto das matérias (Andebol, Ginástica, Futebol, etc.) da disciplina de Educação Física	☐	☐	☐	☐	☐
6. A Educação Física é das minhas disciplinas preferidas	☐	☐	☐	☐	☐
7. Normalmente aborreço-me nas aulas de Educação Física	☐	☐	☐	☐	☐
8. A Educação Física é tão importante quanto as outras disciplinas	☐	☐	☐	☐	☐

11. Seguidamente pretendemos saber o que pensas sobre alguns factores relacionados com o teu **professor(a) de Educação Física**, nas aulas deste ano. Indica, por favor, o teu grau de concordância com cada uma das seguintes afirmações.

O meu professor de Educação Física...

	1	2	3	4	5
1. Encoraja os alunos a jogarem melhor do que os outros	☐	☐	☐	☐	☐
2. Faz com que eu tenha medo da avaliação em Educação Física e com que procure proteger-me dela	☐	☐	☐	☐	☐
3. Deixa-me frequentemente preocupado com a forma como os outros vêem as minhas capacidades atléticas	☐	☐	☐	☐	☐
4. Insiste que devemos lutar para provar que somos melhores do que os outros nos exercícios e nos jogos	☐	☐	☐	☐	☐
5. Deixa-me frequentemente preocupado com a possibilidade de os outros dizerem que sou incapaz de realizar os exercícios e os jogos	☐	☐	☐	☐	☐
6. Fica muito satisfeito quando vê que eu melhoro todas as minhas capacidades físicas	☐	☐	☐	☐	☐
7. Considera que os alunos devem comprovar que são melhores que os outros em todos os exercícios e jogos	☐	☐	☐	☐	☐
8. Ajuda-me a aprender como posso melhorar as minhas capacidades nos jogos e exercícios	☐	☐	☐	☐	☐
9. Quer que pareçamos mais capazes do que os outros em todos os exercícios	☐	☐	☐	☐	☐
10. Faz com que eu evite exercícios e jogos nos quais as minhas capacidades possam receber comentários negativos	☐	☐	☐	☐	☐
11. Insiste que os erros nos exercícios e nos jogos ajudam-me a identificar os meus pontos fracos e a melhorar as minhas capacidades	☐	☐	☐	☐	☐
12. Assegura-se que eu sei realizar um exercício antes de avançar para a aprendizagem de outro	☐	☐	☐	☐	☐

Obrigado pela tua colaboração.

Anexo 3 - Imagens 1 e 2 – Partilhas de informação



Imagem 3 e 4 - Desporto Escolar – Escalada



Imagem 5 – Corta Mato



Anexo 4 – Planificações Anuais

Quadro 1 – Planificação Anual 12ºE para o Ano Letivo 2021/2022 (1ºPeríodo)

Plano Anual	1º Período														3-7 JAN
	17 de setembro a 17 de dezembro														
	Setembro	Outubro						Novembro				Dezembro			
	20 Setembro a 5 Novembro														
Meses	1ª Etapa - Prognóstica														
Dias	8 Novembro a 17 Dezembro														
Etapas	2ª Etapa - Prioridades														
U.D.	1ª	1ª	1ª	2ª	2ª	2ª	3ª	3ª	3ª	1ª	1ª	1ª	2ª		
	20-24 SET	27-1 OUT	4-8 OUT	11-15 OUT	18-22 OUT	25-29 OUT	1-5 NOV	8-12 NOV	15-19 NOV	22-26 NOV	29-3 DEZ	6-10 DEZ	13-17 DEZ		
Semanas	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Nº Aulas	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2		
Espaços	PV1/CE	PV1/CE	PV1/CE	PV1/CE	PV1/CE	PV1/CE	/CE	PV1/CE	PV1/CE	PV1/CE	PV1/CE	PV1/CE	PV1/CE		
MATÉRIAS															
Futebol	Observação				X	X	AI								
Andebol					X	X	AI	X	X	X	X	AV	AV		
Basquetebol		X				AI									
Voleibol		X		AI											
Rugby				AI		X	X	X	X	X	X	AV	AV		
Solo	Observação		AI						X	X	X	AV	AV		
Acrobática			AI												
Aparelhos							AI								
Corridas							AI								
Saltos							AI								
Lançamentos							AI								
Danças Sociais	Observação							X	X	X			AV		
idades Exploração da Nat	Observação														
Badminton							AI								
Jogos Tradicionais															
Corfebol															
Condição Física		X	AI		AI	X	X	X	X	X	X	X	X		
Conhecimentos								X	X						

Quadro 2 –Planificação Anual 12ºE Do Ano Letivo 2021/2022 (2ºPeríodo)

2º Período															
10 de janeiro a 8 de abril															
Janeiro			Fevereiro			Março					Abril				
4 Janeiro a 8 Abril															
3ª Etapa - Progresso															
1º 10-14 JAN	2º 17-21 JAN	2º 24-28 JAN	2º 31-4 FEV	2º 7-11 FEV	2º 14-18 FEV	3º 21-25 FEV	3º 28-4 MAR	3º 7-11 MAR	3º 14-18 MAR	1º 21-25 MAR	1º 28-1 ABR	1º 4-8 ABR	11-15 ABR		
1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		
PV2 / CE	PV2 / CE	PV2 / CE	PV2 / CE	PV2 / CE	PV2 / CE	PV2 / CE	PV2 / CE	PV2 / CE	PV2 / CE	PV2 / CE	PV2 / CE	PV2 / CE	PV2 / CE		
JDC															
	X		X		X		X		X					Pausa letiva Páscoa	
	X				X				X						
X		X		X		X		X	X			AV			
Ginastica / Atletismo															
		X	X	X	X	X		X		X		AV		Pausa letiva Páscoa	
		X	X	X		X			X			AV			
	X				X		X		X	X		AV			
Dança															
Outras Subáreas															
	X		X		X		X	X					AV	Pausa letiva Páscoa	
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		

Quadro 3 –Planificação Anual 12ºE Do Ano Letivo 2021/2022 (3ºPeríodo)

3º Período							
19 de abril a 7 de junho							
		Maio				Junho	
18 Abril a 7 Junho							
4ª Etapa - Produto							
1ª	2ª	2ª	2ª	2ª	3ª	3ª	3ª
18-22 ABR	25-29 ABR	2-6 MAI	9-13 MAI	16-20 MAI	23-27 MAI	30-3 JUN	6-7 JUN
1	1	1	1	1	1	1	1
2	1	2	2	2	1	1	2
PV1/CE	PV1/CE	PV1/CE	PV1/CE	PV1/CE	PV1/CE	PV1/CE	PV1/CE
	X		X			AV	AV
X	X	X	X	X	X	AV	
X	X		X		X		AV
	X		X	X	X		AV
		X		AV			X
	X	X	X	AV	AV		

Quadro 4 – Planificação Anual 9ºB para o Ano Letivo 2021/2022 (1ºPeríodo)

Mês/Ano	1º Período													
20 de setembro a 17 de dezembro														
Mês	Setembro				Outubro				Novembro				Dezembro	
Dias	20 Setembro a 12 Novembro										12 Novembro a 17 Dezembro			
Etapas	1ª Etapa - Prognóstica										2ª Etapa - Prioridades			
U.D.	1º 20-24 SET	1º 27-1 OUT	1º 4-8 OUT	1º 11-15 OUT	2º 18-22 OUT	2º 25-29 OUT	3º 1-5 NOV	3º 8-12 NOV	3º 15-19 NOV	1º 22-26 NOV	1º 29-3 DEZ	1º 6-10 DEZ	2º 13-17 DEZ	
Semanas	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Nº Aulas	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	
Etapas	PVI	PT	PVI	PT	PVI	PT	PVI	PT	PVI	PT	PVI	PT	PVI	PT
MATRIA														
Futebol	Observação							AI	X	X				
Andebol					X		AI	X	X	X	X	AV		
Basquetebol				X	AI		X			X	X	X	AV	
Polelo			X	AI		X		X	X	X	X		AV	
Solo	Observação		AI				X			X	X	AV	AV	
Aparato						AI								
Velocidade						AI								
Estafeta						AI								
Salto						AI								
Amplas Sociais	Observação													
Exploração	Observação				AI									
Badminton														
os Tradição						AI								
Corfeio							AI							
adução Física		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	AV	AV	
Atletismo							X				X	X	X	

Quadro 5 – Planificação Anual 9ºB para o Ano Letivo 2021/2022 (2ºPeríodo)

	2º Período 10 de janeiro a 8 de abril													
	Janeiro					Fevereiro					Março			
	10 Janeiro a 8 Abril													
	3ª Etapa - Progresso													
3-7 JAN	1º 10-14 JAN	2º 17-21 JAN	2º 24-28 JAN	2º 31-4 FEV	2º 7-11 FEV	2º 14-18 FEV	3º 21-25 FEV	3º 28-4 MAR	3º 7-11 MAR	3º 14-18 MAR	1º 21-25 MAR	1º 28-1 ABR	1º 4-8 ABR	
acompanhamento	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	
	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
	PV2/PT1	PV2/PT1	PV2/PT1	PV2/PT1	PV2/PT1	PV2/PT1	PV2/PT1	PV2/PT1	PV2/PT1	PV2/PT1	PV2/PT1	PV2/PT1	PV2/PT1	
JDC														
Cordão9													X	
		X	X		X			X		X		X	AV	
Ginástica/Atletismo														
Passeio laje - Conv.		X		X		X		X		X			X	
													X	
Dança														
Outras Subáreas														
Passeio laje	X	X		X		X	X	X		X		X	AV	
	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	

Quadro 6 – Planificação Anual 9ºB para o Ano Letivo 2021/2022 (3ºPeríodo).

		3º Período									
		19 de abril a 7 de junho									
Abril		Maio					Junho				
		19 Abril a 7 Junho									
		4ª Etapa - Produto									
11-15 ABR	1º 19-22 ABR	2º 25-29 ABR	2º 2-6 MAI	2º 9-13 MAI	2º 16-20 MAI	3º 23-27 MAI	3º 30-3 JUN	3º 6-7 JUN			
	1	1	1	1	1	1	1	1			
	2	1	2	2	2	1	1	2			
	PV1/PT1	PV1/PT1	PV1/PT1	PV1/PT1	PV1/PT1	PV1/PT1	PV1/PT1	PV1/PT1			
Pausa letiva Páscoa			X		X	X		AV			
		X		X							
	X	X		X	X	X	AV				
Pausa letiva Páscoa	X				X	X		AV	AV		
		X		X	X		AV				
	X		X	X	X	X		AV			
Pausa letiva Páscoa											
		X									
		X	X	X	X	AV	AV				