



**INSTITUTO  
PIAGET**

Campus Universitário de Almada  
Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares

Catarina Filipa Costa Rodrigues

**Relatório Final de Estágio**

Orientador supervisor: Professor Doutor Fernando Vieira

Orientador cooperante: Professora Mestre Sylvie Pereira

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

Almada, 2023



**INSTITUTO  
PIAGET**

Campus Universitário de Almada  
Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares

Catarina Filipa Costa Rodrigues

**Relatório Final de Estágio**

Relatório Final de Estágio apresentado com  
vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino  
de Educação Física nos Ensinos Básico e  
Secundário (Despacho n.º 7255/2015)

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

Almada, 2023

## Índice

1. Introdução .....	10
2. Área I – Profissional, Social e Ética .....	11
2.1 Competências a desenvolver, processo de integração e ética profissional .....	11
2.2 Caracterização do Agrupamento .....	12
2.3 Caracterização das turmas .....	13
2.3.1 Turma do 6ºC .....	13
2.3.2 Turma do 8ºB .....	13
2.3.3 Turma do 8ºD .....	14
3. Área II – Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem .....	15
a) Planeamento .....	15
b) Ensino .....	16
c) Avaliação .....	18
4. Área III – Participação na Escola e Relação com a Comunidade .....	20
4.1 Direção de turma .....	20
4.2 Eventos/atividades escolares .....	21
4.3 Desporto Escolar .....	23
5. Área IV – Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida .....	24
1 INTRODUÇÃO .....	25
2 MATERIAIS E MÉTODOS .....	27
2.1 Amostra .....	27
2.2 Instrumentos e procedimentos .....	27
2.3 Análise estatística e tratamento de dados .....	27
3 RESULTADOS .....	28
3.1 Parte extensiva .....	28
3.2 Parte intensiva .....	29
4 DISCUSSÃO .....	40
4.1 Parte extensiva .....	40
4.2 Parte intensiva .....	40
5 CONCLUSÕES .....	42
5.1 Parte extensiva .....	42
5.2 Parte intensiva .....	42
REFERÊNCIAS .....	42
6. Considerações finais .....	44
7. Referências .....	47

ANEXOS .....	48
Anexo 1 – Plano de aula da turma de 8ºB.....	49
Anexo 2 – Plano de aula da turma de 8ºD .....	53
Anexo 3 – Plano de aula da turma de 8ºD .....	58

## **Índice de quadros**

Quadro 1 - Caracterização dos espaços de EF da Escola Básica Carlos Gargaté .....	4
---	---

## Índice de tabelas

Tabela 1 - Correlação de Pearson entre as diferentes orientações educacionais .....	19
Tabela 2 - Orientações educacionais em relação à idade .....	19
Tabela 3 - Orientações educacionais em relação aos anos de serviço .....	20
Tabela 4 - Orientações educacionais em relação à categoria profissional.....	20
Tabela 5 - Índice de fidelidade intra e inter observador para as duas dimensões em estudo .....	20
Tabela 6 - Categoria 1: Educação Física ideal.....	21
Tabela 7 - Categoria 2: Boa aula de Educação Física.....	22
Tabela 8 - Orientações educacionais em relação à idade com 4 categorias.....	25
Tabela 9 - Categoria 6: Concordância sobre a Coeducação .....	27
Tabela 10 - Categoria 7: Género nas aulas.....	29
Tabela 11 - Categoria 8: Maiores dificuldades das raparigas e dos rapazes.....	29
Tabela 12 - Categoria 9: Matérias favoritas das raparigas e dos rapazes .....	30
Tabela 13 - Categoria 10: Currículo de Educação Física para a melhoria na coeducação .....	30

## Índice de figuras

Figura 1 - Categoria 4: Bom professor de Educação Física.....	26
Figura 2 - Categoria 5: Aluno competente em Educação Física.....	27

## Resumo

O relatório final é o terceiro e último documento que temos de realizar para a Unidade Curricular de Prática de Ensino Supervisionada do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário do ISEIT de Almada. Este é composto por quatro dimensões: Área I – Profissional, Social e Ética; Área II – Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem; Área III – Participação na Escola e Relação com a Comunidade e Área IV – Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida. Na primeira área apresento a caracterização do local de estágio, bem como a caracterização das turmas que acompanhei e uma breve exposição de como foram os meus métodos de avaliação, lecionação das aulas e relação com os colegas de grupo de Educação Física na escola. A área II está dividida em três alíneas: a) planeamento, em que apresento como foram planeadas as aulas e os documentos inerentes a este, b) ensino, onde exibo as estratégias utilizadas, de prevenção e de remediação de comportamentos de indisciplina, de promoção de um clima de aula positivo e os procedimentos de gestão da aula, c) avaliação, em que exponho os parâmetros, critérios e condições de avaliação, bem como a diagnóstica, formativa e sumativa. Na terceira área apresento todos os eventos escolares em que participei e organizei, a relação com a comunidade e o acompanhamento das modalidades de Desporto Escolar. A área IV e última, contém o projeto de investigação em formato de artigo científico que realizei ao longo deste ano letivo, com o seguinte título: A influência das orientações educacionais do professor na coeducação em Educação Física. O objetivo principal deste artigo é a análise e interpretação das orientações educacionais dos professores tendo em atenção o género, idade, anos de serviço, habilitações académicas, categorização profissional e os anos de escolaridade que lecionam e perceber a forma como estas podem influenciar nas suas decisões de ensino quando considerado o ensino em coeducação. A amostra foi constituída por professores de Educação Física do concelho de Almada. Foram utilizados o questionário *Value Orientation Inventory – Short Form (VOI-SF)*, versão portuguesa (Vieira, 2003; 2015) e uma entrevista semiestruturada para validar as suas orientações educacionais e analisar o seu ensino em coeducação. Os resultados revelam que existe uma associação positiva entre a MD e o PA e entre a AR e a RS e uma associação negativa da MD em relação às orientações AR, RS e IE. As orientações educacionais tiveram diferenças significativas nas variáveis: idade, anos de serviço e categorização profissional. A maioria dos professores refere que os recursos materiais e espaciais deveriam ser melhorados e acrescentada uma aula por semana. Também mencionam que um bom professor deve ser motivador e ter conhecimento, e um aluno competente deve ser empenhado/esforçado e ter uma boa atitude social. No geral os professores concordam com o ensino em coeducação e lecionam as suas aulas não por género, mas sim por grupo de nível, o que é bastante benéfico para a igualdade de género e socialização.

Palavras-chave: Educação Física, ensino, prática de ensino supervisionada, professor.

## ABSTRACT

The final report is the third and final document that we have to complete for the Supervised Teaching Practice Curricular Unit of the Master's Degree in Physical Education Teaching in Primary and Secondary Education at ISEIT Almada. It consists of four dimensions: Area I - Professional, Social and Ethical; Area II - Teaching and Learning Development; Area III - Participation in School and Relationship with the Community and Area IV - Lifelong Professional Development. In the first area, I present a characterisation of the internship site, as well as a characterisation of the classes I taught and a brief description of my assessment methods, class teaching and relationship with my colleagues in the Physical Education group at the school. Area II is divided into three sections: a) planning, in which I present how the lessons were planned and the documents inherent to this, b) teaching, where I show the strategies used to prevent and remedy unruly behaviour, to promote a positive classroom climate and classroom management procedures, c) assessment, in which I present the parameters, criteria and conditions of assessment, as well as diagnostic, formative and summative assessment. In the third area, I present all the school events I've taken part in and organised, the relationship with the community and the monitoring of school sports. The fourth and final area contains the research project in the form of a scientific article that I carried out over the course of this academic year, with the following title: The influence of teachers' value orientations on coeducation in Physical Education. The main aim of this article is to analyse and interpret teachers' value orientations, taking into account gender, age, years of service, academic qualifications, professional categorisation and the years of schooling they teach, and to understand how these can influence their teaching decisions when coeducational teaching is considered. The sample consisted of Physical Education teachers from the municipality of Almada. We used the *Value Orientation Inventory - Short Form* (VOI-SF) questionnaire, Portuguese version (Vieira, 2003) and an interview to validate their value orientations and analyze their coeducational teaching. The results show that there was a positive association between DM and LP and between SA and SR, and a negative association of DM in relation to SA, SR and EI orientations. The value orientations had significant differences in the variables: age, years of service and professional categorisation. The majority of teachers said that material and spatial resources should be improved and that one lesson a week should be added. They also mentioned that a good teacher should be motivating and knowledgeable, and a competent student should be committed and have a good social attitude. In general, the teachers agree with coeducational teaching and teach their classes not by gender, but by level group, which is very beneficial for gender equality and socialisation.

Keywords: Physical education, teaching, supervised teaching practice, teacher.

## **1. Introdução**

O Plano Individual de Formação (PIF) é um documento que faz parte integrante da Prática de Ensino Supervisionada em Educação Física (PESEF) do Curso de Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), no Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares do Instituto Piaget de Almada.

Este será a referência base do Relatório Final de Estágio e é composto por quatro dimensões, descritas de seguida: Área I – Profissional, Social e Ética, Área II – Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem, Área III – Participação na Escola e Relação com a Comunidade e Área IV – Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida.

O objetivo geral deste documento é apresentar as competências necessárias em cada uma das áreas do Estágio Pedagógico, refletindo sobre o estágio, mais concretamente em relação ao estudo do agrupamento/escola, das turmas atribuídas, ao processo de ensino-aprendizagem, à qualidade dos contextos de ensino, à participação na vida da comunidade educativa e na organização de eventos desportivos, à participação ativa no desporto escolar existente na escola, a cooperação, a cordialidade, o respeito e de interajuda com os colegas do grupo de Educação Física na escola, os diferentes níveis de planeamento (turma, etapa, unidade de ensino), o acompanhamento do diretor de turma nas diferentes atividades inerentes ao cargo e por fim uma investigação com pertinência para a sua formação e para a comunidade educativa. Também serão definidas competências e identificados um conjunto de informações, objetivos, capacidades necessárias, facilidades, dificuldades e estratégias para as superar, bem como a calendarização prevista para as ultrapassar.

## **2. Área I – Profissional, Social e Ética**

### **2.1 Competências a desenvolver, processo de integração e ética profissional**

No início do ano letivo até ao final da Etapa de Avaliação Inicial realizámos um planeamento do período de avaliação inicial, ajustando o respetivo protocolo e a sua aplicação ao contexto da turma e aos recursos espaciais e temporais disponíveis, calendarizei as matérias em função do espaço e tempo, geri os tempos de aula e a duração das tarefas, formei grupos temporários em função das primeiras avaliações até conhecer bem os alunos e o seu nível, planeei todas as matérias nucleares a serem lecionadas durante o ano e alvo de avaliação inicial, tendo em conta os níveis dos alunos. E consegui ter a capacidade de adaptar o plano de aula a situações imprevistas, de criar tarefas motivantes para os alunos e planear a unidade de ensino de forma a observar os alunos várias vezes nas diferentes modalidades, construindo os exercícios adequados à avaliação da respetiva matéria.

Nas aulas lecionadas incluí sempre os 5 minutos de tolerância para os atrasos e desta forma pude indicar os objetivos pretendidos para as mesmas e fornecer informações adicionais que fossem necessárias, como por exemplo, datas dos torneios, critérios de avaliação e trabalhos. Coloquei-me de forma a observar todos os alunos para ter um melhor controlo da turma, da disciplina e das rotinas organizacionais, tive em atenção a gestão do tempo, o útil de prática, a montagem e desmontagem de material e a noção se o tempo planeado para cada exercício era o mais correto, se era demasiado ou pouco para a aprendizagem dos alunos a longo prazo. Adquiri a capacidade de improvisar/ajustar um exercício ou uma aula, caso as condições climáticas não fossem as mais favoráveis ou até mesmo se um exercício não estivesse a funcionar para a turma, e realizei quase sempre um balanço da aula onde era feita uma revisão de conteúdos, usando o questionamento dos alunos.

No final de cada aula lecionada e aula observada dos meus colegas, efetuámos sempre uma reflexão onde produzia um balanço dos aspetos positivos e negativos da aula, procurando estratégias a adotar para melhorar e manter as que funcionaram. Silva (2013) refere que uma boa observação de aula baseia-se na seleção e na adaptação rigorosas dos instrumentos de acordo com o contexto e deve considerar os seguintes aspetos: a gestão e o clima da aula, a interação entre professor/aluno, o discurso do professor e dos alunos e as atividades pedagógicas.

Nas aulas dos 8<sup>o</sup> anos realizámos um ensino por etapas, tendo aulas politemáticas, de modo a que os alunos passassem por diversas modalidades ao longo da aula, aumentando o seu tempo potencial de aprendizagem, evitando que estes estivessem muitas aulas consecutivas a realizar apenas matérias que não eram do seu interesse e também para que estivessem sempre motivados. Segundo Azevedo et al. (2017) e Fidalgo (2022) as aulas politemáticas são vantajosas pois aumentam o interesse, a motivação e o empenho motor dos alunos e possibilitam o transfer de conhecimentos entre matérias de ensino.

Em relação à avaliação propriamente dita, no início senti bastantes dificuldades pois não estava habituada a observar muitos alunos ao mesmo tempo e ainda controlar o comportamento da turma. Ao longo do tempo consegui arranjar estratégias para me facilitar a observação, como por exemplo, focar-me no que iria avaliar, somente observar a equipa que está a defender e posteriormente a equipa que está a atacar.

Em relação à minha função enquanto professora estagiária, participei nas reuniões de Departamento, de Desporto Escolar e colaborei com cordialidade, respeito e interajuda com todos os

meus colegas. Ajudei e cooperei ativamente na organização de eventos, nos diversos torneios das modalidades, nos megas, no corta-mato, etc.

## **2.2 Caracterização do Agrupamento**

A Escola Básica Integrada (EBI) da Charneca de Caparica foi criada em 1993, pelo Ministério da Educação, no âmbito do lançamento do regime experimental das Escolas Básicas Integradas. Em 2007, foi fundado o Agrupamento de Escolas da Charneca de Caparica, que englobava a EBI da Charneca de Caparica e a Escola Básica nº1/Jardim de Infância (EB1/JI), sendo a primeira a sede do agrupamento.

No ano de 2011, ocorreu a alteração do nome do agrupamento, passando-se a designar Agrupamento de Escolas Carlos Gargaté até aos dias de hoje. Este integra a Escola Básica Carlos Gargaté do 2º ao 3º ciclos e as Escolas Básicas Louro Artur e de Santa Maria que lecionam do jardim de infância ao 1º ciclo.

Carlos Gargaté, nasceu em 1948 em Estremoz. Foi professor e artista plástico na área da pintura, licenciou-se em Design de Equipamento pela Escola Superior de Belas-Artes de Lisboa em 1979 e dedicou toda a sua vida profissional ao ensino oficial.

Nos últimos anos a Escola Básica Carlos Gargaté tem executado remodelações e ampliações, onde em 2019 o Ministério da Educação e a Câmara Municipal de Almada assinaram um protocolo para alargamento das instalações de modo integrar o Ensino Secundário, que atualmente se encontram em construção.

O Agrupamento de Escolas Carlos Gargaté situa-se na Praceta Frederico de Freitas, na Charneca de Caparica, no concelho de Almada, união das Freguesias da Charneca de Caparica, Sobreda e Almada, que pertence ao distrito de Setúbal. Esta área encontra-se junto ao litoral em proximidade com a Mata dos Medos, as praias da Costa da Caparica e da Fonte da Telha e tem os seguintes espaços verdes: Parque Aventura da Charneca de Caparica, Parque Urbano das Quintinhas, Parque de Merendas do Zimbral, Parque Verde, entre outros.

As aulas de Educação Física são realizadas no Pavilhão da Câmara Municipal de Almada, que é composto por uma nave (com bancadas), uma sala de espelhos, seis balneários destinados exclusivamente aos alunos, uma sala de professores, secretaria da Câmara, duas arrecadações para uso restrito da escola, posto médico, gabinete da psicóloga e duas casas de banho.

A seguinte tabela apresenta e caracteriza os espaços que são utilizados para as aulas de Educação Física e o que contêm.

Espaços			
Pavilhão Desportivo		Espaço Exterior	
Campo interior	Sala de espelhos	Campo de futebol	Material no exterior
Campos marcados com sobreposição: 3 de basquetebol, 1 de voleibol, 4 de badminton, 1 de futsal e 1 de andebol. 1 parede de escalada	Campo marcado: 1 de boccia)	Campos marcados com sobreposição: 1 de futebol e 2 de basquetebol	2 pistas de velocidade e uma caixa de areia

Quadro 1 - Caracterização dos espaços de EF da Escola Básica Carlos Gargaté

## 2.3 Caracterização das turmas

Em seguida será exibido uma breve caracterização das turmas que acompanhei ao longo do ano letivo 2022/2023.

### 2.3.1 Turma do 6ºC

A turma do 6ºC é constituída por 28 alunos, sendo que é desequilibrada a nível de sexo: 11 elementos são do sexo feminino e 17 do masculino, onde as idades variam entre os 10 e os 12 anos ( $\bar{x} = 11,00 \pm 0,85$ ). Uma aluna é repetente e apresenta problemas de aproveitamento pois raramente realiza as aulas de Educação Física.

### 2.3.2 Turma do 8ºB

A turma do 8ºB é constituída por 22 alunos, sendo que é relativamente equilibrada a nível de sexo: 13 elementos são do sexo feminino e 9 do masculino, onde as idades variam entre os 13 e os 15 anos ( $\bar{x} = 13,00 \pm 0,72$ ). Três alunos são repetentes, mas não apresentam qualquer tipo de comportamento inapropriado.

Existe um caso de necessidades educativas especiais: uma aluna que “apresenta Dificuldades de Aprendizagem por défice Cognitivo pelo que tem indicação para beneficiar” do “currículo específico individual”.

Segundo a informação recolhida por questionários, um terço da turma (36%) confirma a prática nas AEC'S, das quais se salientaram: futebol, kickboxing e voleibol em que a frequência semanal de prática é satisfatória, sendo que a maioria realiza as atividades 2 a 3 vezes por semana.

Em relação à disciplina de Educação Física, cinco alunos dizem que é a sua favorita e apenas dois alunos referiram que é a que gostam menos.

### 2.3.3 Turma do 8ºD

A turma do 8º D é constituída por 28 alunos, sendo que é equilibrada a nível de sexo: 14 elementos são do sexo feminino e 14 do masculino, onde as idades variam entre os 12 e os 16 anos ( $\bar{x} = 13,0 \pm 0,8$ ). A grande maioria são alunos do agrupamento, somente uma aluna veio transferida de outra instituição. Três alunos são repetentes, mas não apresentam qualquer tipo de comportamento inapropriado.

Existem dois casos de necessidades educativas especiais, a ter em atenção para o processo de ensino-aprendizagem. O primeiro é diagnosticado com “um quadro clínico compatível com uma Perturbação do Espectro do Autismo ligeiro – nível 1 (Síndrome de Asperger)”. E o segundo “parece apresentar alguns indicadores da Síndrome de Asperger” e “apresenta também alguns indicadores de uma Perturbação de Hiperatividade com Défice de Atenção do subtipo misto”.

Segundo a informação recolhida por questionários, mais de metade da turma (56%) confirma a prática nas AEC'S, das quais se salientaram: hip hop, hapkido e natação, em que a frequência semanal de prática é muito satisfatória, sendo que a maioria realiza as atividades 2 e 3 vezes por semana.

Em relação à disciplina de Educação Física, quatro alunos dizem que é a sua favorita e apenas um aluno referiu que é a que gosta menos.

### **3. Área II – Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem**

#### **a) Planeamento**

Realizámos um planeamento do período de avaliação inicial, ajustando o respetivo protocolo e a sua aplicação ao contexto da turma e aos recursos espaciais e temporais disponíveis, interpretando os resultados da avaliação inicial e diagnosticando os alunos em todas as áreas (atividades físicas, aptidão física e conhecimentos) para poder planear de acordo com as dificuldades da turma, identifiquei as matérias prioritárias e estabeleci objetivos terminais para cada matéria e para cada grupo de nível. E assim construí os planos de aulas consoante os dados fornecidos pela aplicação da avaliação inicial e formativa, de modo a definir as matérias a serem desenvolvidas pelos alunos e aquelas em que tinham mais dificuldades sendo estas a serem trabalhadas durante mais tempo.

De acordo com o roulement e os recursos espaciais e temporais da escola, planeámos as matérias consoante os espaços, elaborando um plano anual para cada turma e planos de turma garantindo que as decisões formassem uma unidade pedagógica coerente, assegurando a diferenciação e progressão das aprendizagens necessárias ao sucesso dos alunos, refletindo o equilíbrio entre as orientações enunciadas no programa oficial e os dados fornecidos pela aplicação da avaliação inicial e formativa. Elaborámos um documento chamado Unidade de Ensino para a turma do 8ºD, constituído por uma lista de objetivos que abrangiam toda a abordagem de ensino que se propunha desenvolver até à sua conclusão, servindo de base de sustentação à ação do professor e tinha como finalidade apresentar as unidades didáticas para cada área (das atividades físicas, da aptidão física e dos conhecimentos), sendo compostas pela sua descrição, objetivos, conteúdos, metodologia, recursos materiais e avaliação.

Em relação ao planeamento propriamente dito, construí os planos de semana a semana, de modo a delinear as estratégias a adotar e as melhorias a implementar, reajustando-os aos diferentes contextos e dificuldades dos alunos. Ao elaborar os planos de unidade de ensino e de aula identificámos os objetivos pedagógicos pertinentes e explícitos, as estratégias de ensino a eles conducentes e assegurei a correção didática da seleção e estruturação dos conteúdos e das atividades de aprendizagem, tendo os critérios de êxito bem definidos e de modo a existir uma progressão pedagógica. Bossle (2002) e Mccutcheon & Milner (2002) mencionam que o planeamento é o processo de todas as decisões e ações do professor na interação como contexto da comunidade escolar, é baseado na relação entre a teoria e a sua prática e é fulcral para colocar o currículo em prática, para que os alunos possam experienciar a aprendizagem.

Cooperei com os colegas do núcleo de estágio, do Departamento de Educação Física e com o Conselho de Turma, tendo a capacidade de planear em grupo (matérias que iriam lecionar, torneios, megas e atividades de Desporto Escolar), garantindo a adequada antecipação em relação à intervenção, contribuindo para a promoção de um clima de cordialidade e respeito, de interajuda, manifestando sentido crítico, iniciativa e criatividade individuais e responsabilidade profissional.

## b) Ensino

Durante o ano letivo 2022/2023, para as turmas do 8ºB e do 8ºD foram lecionadas aulas politemáticas, tendo quase sempre pelo menos duas estações com matérias diferentes para enriquecer a aula e motivar mais os alunos, seguindo o plano anual elaborado no início do ano, realizando pequenas alterações esporadicamente. Estes planos anuais foram elaborados para as duas turmas do 8ºB e do 8ºD, em que o primeiro foi em conjunto com os meus dois colegas e o outro elaborado exclusivamente por mim, tendo sempre em conta o roulement de espaços, o número de aulas para cada modalidade e a duração de cada aula.

A turma do 8ºB, era partilhada entre os três estagiários, ou seja, cada mês os alunos tinham um professor diferente, tendo a seguinte ordem: Diogo Abadia, Rui Lourenço e Catarina Rodrigues, o que levou a que os alunos tivessem que se adaptar a três metodologias de ensino diferentes. Este processo contribuiu para que trabalhássemos juntos em prol desta turma, para elaborar os documentos necessários à lecionação das aulas, como por exemplo o plano anual, a unidade de ensino, etc.

Relativamente à turma do 6ºC acompanhei as aulas juntamente com a professora Ana Luísa, onde auxiliei as mesmas, estando sempre numa estação e a professora noutra. A professora também realizava aulas politemáticas, onde dava uma maior importância às regras e ao bom comportamento dos alunos, pois nestas idades são mais imaturos e regulas, tendo bastantes atitudes menos próprias para a aula.

Consegui adequar os estilos de ensino à turma, às características dos alunos, aos momentos da aula ao longo do ano e aos conteúdos a lecionar, organizei os grupos de trabalho conforme o exercício/matéria, controlei a disciplina e as rotinas organizacionais dos alunos, maximizei o tempo potencial de aprendizagem dos alunos e observei as aulas dos colegas e de outros professores, realizando balanços pós aulas. Adaptar e planejar são igualmente importantes para o sucesso de cada aula, pois a “escolha das tarefas tem de ser bem delineada e a avaliação diferenciada, justa, imparcial e compreensível, de modo a criar um tratamento de igualdade entre os alunos, mantendo sempre a ensino diferenciado consoante as necessidades de cada indivíduo (Reignoux, T., 2014).”

No início de cada aula por mim lecionada indiquei sempre os objetivos pretendidos para a mesma. Durante esta coloquei-me de forma a ver sempre todos os alunos para um melhor controlo da turma, a disciplina e as rotinas organizacionais, realizei a gestão do conteúdo das tarefas de aprendizagem garantindo o seu ajustamento às necessidades de aprendizagem reveladas pelos alunos, a gestão do tempo, tempo útil de prática, de montagem e desmontagem de material, defini objetivos reais para todos os alunos consoante o desempenho ao longo do tempo, introduzi variantes de dificuldade e facilidade aos alunos, conheci e apresentei as progressões pedagógicas das técnicas, diferenciei os objetivos de cada matéria em relação aos grupos de nível e analisei se o tempo planeado para cada exercício era o correto para a aprendizagem dos alunos a longo prazo. E mais importante de tudo tive a capacidade de ajustar algum exercício ou tarefa caso não estivesse a correr bem, de acordo com as necessidades dos alunos. No final de cada aula realizei quase sempre um balanço da mesma, onde era feita uma revisão de conteúdos, usando o questionamento dos alunos. E utilizei a demonstração e preleção como forma de explicação do exercício, sempre que era apresentado um novo.

Aplicaram-se os procedimentos de acompanhamento ativo da atividade de aprendizagem dos alunos, nomeadamente as estratégias de observação/diagnóstico e formas de feedback pedagógico,

obtendo elevados níveis de empenhamento e motivação dos alunos na aprendizagem, observando todos os alunos em todas as matérias, variando o tipo de feedback, entre classe, grupo e individual e usando o interrogativo, para potencializar a descoberta guiada, o positivo para as matérias em que os alunos tinham mais dificuldades ou estavam mais desmotivados, garantindo que todos tinham apreciações e terminei o ciclo de feedback.

Em relação às condutas de prevenção e remediação dos comportamentos inapropriados dos alunos, para que se obtivesse uma adequada participação dos mesmos nas atividades para que eram solicitados durante a aula, posicionei-me corretamente de modo a ver a turma toda na parte fundamental da aula, estando sempre a controlar os alunos que potenciavam comportamentos fora da tarefa, ou que destabilizavam os outros, fazendo cumprir as regras de aula no decorrer do ano por todos os alunos e prescrevendo exercícios com objetivos ambiciosos a cada grupo de nível, conhecendo os alunos ao longo da avaliação inicial.

Quanto à utilização dos procedimentos de promoção de um clima positivo de aprendizagem, nomeadamente ao nível da relação com os alunos, dos alunos entre si e da relação de cada um deles com as exigências das situações de aprendizagem, tentei sempre garantir um elevado grau de entusiasmo dos alunos, motivando-os a ultrapassar os medos (por exemplo: medo do boque), demonstrando afetividade por eles, interagindo com estes, criando regras, rotinas, uma boa organização e tarefas ajustadas aos alunos, para os motivar e existir um bom clima.

Relativamente aos processos de observação e de análise da minha intervenção pedagógica e da dos professores do núcleo de EF, reportámos as singularidades dos contextos de intervenção e os referenciais teóricos para a intervenção pedagógica em Educação Física, sabendo que aspetos e que alunos observar, conhecendo as matérias para identificar pontos críticos dos exercícios e de atuação do professor, conversei com o núcleo para determinar que aspetos se deviam analisar e observei diferentes aulas de outros colegas do Grupo de Educação Física e do núcleo de estágio.

No início do ano letivo a plataforma em que marcávamos faltas e escrevíamos os sumários era o GIAE, mas a partir de Fevereiro, passou a ser utilizada a plataforma INOVAR. Também lançámos as classificações através destas plataformas.

Ao longo deste ano letivo tive a capacidade de cumprir os compromissos planeados, cooperei com os diferentes intervenientes, num clima de cordialidade e respeito, de interajuda e sentido crítico, manifestando responsabilidade, iniciativa, criatividade e adaptabilidade, potencializando um bom clima no núcleo de estágio e reuni com o núcleo de estágio diversas vezes.

A professora orientadora Sylvie Moreira solicitou-nos que realizássemos uma reflexão semanal, através da plataforma/site FlipGrid, sobre os seguintes três temas: condução da aula (autonomia), planeamento da aula e perceção geral (aspetos positivos e negativos). Em cada tema tínhamos de gravar um áudio com o limite de 3 minutos, efetuando uma análise sobre as nossas aulas durante a semana, normalmente realizava sempre à sexta-feira devido ao meu dia livre. Iniciámos a realização destas reflexões no mês de Outubro, quando começámos a lecionar as nossas aulas, até ao final do ano letivo. Com o decorrer das aulas notou-se uma mudança no nosso comportamento, constatando as nossas dificuldades ao início e posteriormente estas foram-se desvanecendo.

Em relação à observação de aulas, foi interessante assistir às aulas dos meus colegas estagiários, analisando a forma como lecionavam as aulas, sendo que esta varia de professor para professor. Uns são mais rígidos e outros mais permissivos, tendo cada um as suas características e crenças. E até mesmo na observação das aulas dos outros professores, foi curioso e relevante ver a

disparidade de métodos de ensino, de variedade de matérias, a transmissão de valores e disciplina para os alunos, a flexibilidade de partilhas de espaços e entreajuda entre professores.

### c) Avaliação

Utilizámos os procedimentos de avaliação inicial de forma a garantir os juízos prognósticos que permitissem estimar as prioridades de aprendizagem e diferenciar os objetivos previstos nos programas oficiais e para as avaliações intercalares ocorridas nos dias 16 a 18 de Novembro, identificando o nível real dos alunos, conseguindo diferenciá-los no prognóstico para poder planear as unidades de ensino e as etapas para que estes conseguissem atingir os objetivos propostos.

Em relação à avaliação propriamente dita, no início na avaliação inicial senti bastantes dificuldades pois não estava habituada a observar muitos alunos ao mesmo tempo e ainda controlar o comportamento da turma. Ao longo do tempo consegui arranjar estratégias para me facilitar a observação, como por exemplo, focar-me no que iria avaliar, somente observar a equipa que está a defender e posteriormente a equipa que está a atacar.

Concretizámos e explicitámos um processo integrado e coerente de avaliação, identificando os instrumentos da avaliação formativa (inicial e contínua) e sumativa a adotar nos seus parâmetros, critérios e condições de utilização dos mesmos, garantindo que formavam entre si um todo coerente, realizámos a avaliação contínua aos alunos ao longo das aulas (avaliação formativa) e a avaliação sumativa no final de cada unidade de ensino. De modo a informar os alunos dos critérios de avaliação da disciplina de Educação Física, de todas as matérias que seriam abordadas nas aulas, elaborei um documento, o qual coloquei na classroom da turma, constituído pelos parâmetros de avaliação nos três domínios: domínio das Atividades Físicas, domínio da Aptidão Física e domínio dos Conhecimentos. Também planeámos os momentos de avaliação sumativa, realizando balanços das etapas e conversámos com a orientadora sobre as avaliações.

Nas avaliações sumativas, utilizei os procedimentos necessários, justificando o seu resultado em função das áreas de extensão e normas de referência para a definição do sucesso em Educação Física, atribuindo classificações aos alunos, conhecendo o protocolo de avaliação sumativa da escola.

A avaliação incide sobre as aprendizagens desenvolvidas pelos alunos, tendo por referência as Aprendizagens Essenciais e o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, conhecendo os critérios de avaliação da disciplina de EF. Esta assume um carácter contínuo e sistemático, espelhando a evolução manifestada pelo aluno ao longo do ano. Os alunos foram avaliados nas 4 grandes áreas: área das Atividades Físicas (nas subáreas de jogos coletivos; de ginástica; de atletismo, atividades rítmicas expressivas e outras), na área da Aptidão Física (programa Fitescola), na área dos Conhecimentos (em dois temas: aptidão física e saúde, e jogos olímpicos) e na área de Atitudes e Valores (assiduidade e pontualidade; empenho, participação e colaboração na aula; respeito pelas regras e normas; e presença com o material necessário).

Para os alunos que estavam com atestado médico ou por alguma razão plausível não realizaram as aulas, fornecíamos uma ou duas fichas, dependendo da matéria ou matérias abordadas na própria aula com questões sobre essas mesmas matérias e/ou modalidades. Os alunos realizavam estas fichas durante a aula e podiam fazer perguntas que esclarecia qualquer dúvida, depois na aula seguinte era-lhes dada a classificação e a correção da mesma feita na própria folha, tendo mais uma tarefa de passarem as questões e as respostas certas para uma folha à parte na próxima aula,

mostrando-nos e esta ficava para os alunos, a folha original com a classificação tinha de vir assinada pelo Encarregado de Educação e esta era para mim. Por ordem alfabética as fichas das várias modalidades eram as seguintes: andebol, atletismo, badminton, basquetebol, corfebol, futebol, ginástica, patinagem e voleibol.

No final de cada semestre foi solicitado aos alunos para preencherem a sua ficha de autoavaliação através da google classroom. Para a turma do 8ºD elaborei estas fichas, cujo link do 1º semestre era o seguinte: <https://forms.gle/LbcyHhW7GQ13cY1S6> e o do 2º semestre era: <https://forms.gle/Z6aYauVgpJyngB66>. Para a turma do 8ºB no 1º semestre foi criada pelo meu colega estagiário Diogo Abadia a seguinte ficha: <https://forms.gle/MhB41a9dtiCJpQGH7> e no 2º semestre elaborei a seguinte ficha: <https://forms.gle/Z2VPaiGMqGHPork57>.

#### **4. Área III – Participação na Escola e Relação com a Comunidade**

Ao acompanhar três turmas de perto, pude compará-las e perceber as suas competências e dificuldades, pois para o 6º ano é preciso ser mais rígido nas regras, tendo comportamentos mais infantis, são muito barulhentos e faladores, por exemplo, e têm mais dificuldades em aceitar os resultados negativos. Por outro lado, os 8º anos têm outros tipos de comportamentos, o 8ºB é uma turma peculiar, sendo que apresentava pouco desempenho e interesse, a questão da pontualidade foi muito batalhada, os alunos não eram unidos, não se ajudavam uns aos outros e deviam ter mais respeito pelos professores e entre eles. Esta turma nunca teve um único professor, tendo de se adaptar a três metodologias de ensino diferentes, o que também pode ter dificultado este processo. Já o 8ºD foi a turma a que me afeiçoei mais, tendo um carinho especial por eles, passei mais tempo com esta turma pois acompanhei as aulas de direção de turma, contudo também por vezes tinham comportamentos menos corretos, como a linguagem imprópria e serem faladores e desatentos por vezes, por exemplo. Todavia as três turmas tiveram uma boa evolução, desde a avaliação inicial (diagnóstica) até à final, sendo prazeroso ver este crescimento a nível motor, cognitivo e social.

É verdade que estabeleci relações mais próximas que outras, pois alguns alunos eram mais comunicativos e acessíveis, mas isto é como em tudo na vida. Acho que devemos aprender a lidar com as várias características dos alunos, saber como podemos puxar por eles de diferentes maneiras, como podemos brincar com eles e como os podemos ajudar. Pois também houve situações constrangedoras, menos boas, em que os alunos choraram à minha frente e eu não sabia o que fazer no momento, mas ao falar com eles, ao distraí-los e abraçá-los quando eles quisessem, acho que ajudou um bocadinho. Espero que os alunos que passaram por mim tenham gostado das minhas aulas, tenham desenvolvido mais as suas competências e que os tenha marcado de forma positiva no seu percurso escolar.

##### **4.1 Direção de turma**

Ao longo do ano letivo 2022/2023 acompanhei a direção de turma do 8ºD juntamente com a professora Ana Margarida Pires de Físico-Química. A professora ficou um período de baixa durante os meses de Outubro e Novembro, devido a doença, deste modo a professora Rosa Maricato de Inglês substituiu-a neste período, mas acabou por ficar a acompanhar a turma mesmo quando a professora Ana Pires regressou da baixa. No final de contas, permanecemos as três professoras na sala de aula para apoiar os alunos, o que achei um ponto positivo e uma mais-valia para estes.

Estas aulas da direção de turma de APTUT (Apoio Tutorial) eram às quintas-feiras das 16h45 às 17h35 e com estas acompanhei as funções da direção de turma e realizámos as seguintes atividades: verificação dos cadernos dos alunos para ver se tinham todos os sumários ou não, apoio ao estudo em diversas disciplinas, abordagem aos alunos sobre projetos da escola, tratamento de assuntos de direção de turma: faltas, recados e avisos, e desenvolvimento dos trabalhos e apresentação dos mesmos de "A sustainable fashion project". Estas ajudaram-me na minha relação com os alunos, tornando-se mais próxima. Pude vê-los noutra contexto, num contexto de sala de aula, conhecendo as suas personalidades, habilidades e dificuldades. Serviam para orientar, acompanhar e apoiar a turma, seguindo o desempenho escolar e o comportamento dos alunos, promovendo a resolução de conflitos, incentivando a empatia e cooperação entre os alunos, fornecendo-lhes conselhos e orientações.

Não estava planeado, mas acabei por ir acompanhar a professora Sylvie Moreira em algumas das suas aulas de direção de turma de APTUT do 8ºB, às segundas-feiras das 10h10 até às 11h. Realizámos exercícios de reflexão sobre os problemas existentes na turma e as possíveis soluções e tratámos de assuntos de direção de turma: faltas, recados e avisos.

No primeiro semestre participámos na reunião de Departamento de Expressões no dia 19 de Outubro às 18h, em modo híbrido (alguns professores a assistir em casa e outros na escola), com a seguinte ordem de trabalhos: 1 - Informações do CP; 2 - Referenciais de avaliação; 3 - Avaliação intercalar; 4 – RIPA; 5 – PADDE, na reunião de Desporto Escolar no dia 2 de Novembro às 13h presencialmente na escola, com os seguintes assuntos: 1 - Grupos equipas; 2 - Atividades de nível I; 3 - Outros assuntos. Também estivemos presentes na reunião intercalar da turma do 8ºD no dia 25 de Novembro na escola, na reunião de Desporto Escolar presencial na escola, no dia 23 de Janeiro às 13h30 com a seguinte ordem de trabalhos: 1 - PAA- informações; 2 - Corta mato escolar; 3 - Mega Sprinter e na reunião da Avaliação do final do semestre da turma 8ºD, no dia 31 de Janeiro às 8h na escola.

No segundo semestre estivemos presentes na reunião Intercalar da turma 8ºD no dia 4 de Abril às 12h na escola, na reunião de Desporto Escolar online, no dia 15 de Maio às 18h15 com a seguinte ordem de trabalhos: 1 - Andebol 4kids; 2 - Sobre Rodas e 3 - Outros assuntos e na reunião do final do ano letivo da turma 8ºD, no dia 16 de Junho às 14h45 na escola.

No início do ano letivo foi pedido e enviado aos alunos através da google classroom, que realizassem um questionário elaborado por mim, de modo a conhecer melhor os nossos alunos. O link era o seguinte: <https://forms.gle/z1gmdLNbsbg86oUo9>. De modo a recolher as seguintes informações: idade, disciplina favorita e que gostava menos, qual a matéria que gostava mais e menos de realizar nas aulas de Educação Física, se praticava ou não atividades extracurriculares, se sim, o que praticava, quantas vezes por semana e qual a duração de cada treino. Conversei com o orientador da escola e os restantes professores de cada turma, para melhor conseguir caracterizar os alunos, conhecer as dificuldades de cada um e saber como intervir em alguns casos problemáticos, identificando as principais características das turmas, destacando as particularidades sociais e culturais, psicológicas e de aprendizagem dos seus elementos, explicitando as suas implicações para a sua intervenção junto da mesma.

## **4.2 Eventos/atividades escolares**

Ao longo do ano letivo organizámos vários torneios interturmas de diversas modalidades na escola e participámos em algumas atividades de Desporto Escolar. A pedido da professora Sylvie Moreira elaborámos um relatório posteriormente a cada atividade, com uma reflexão sobre como decorreu, os seus objetivos, a organização e montagem, condições materiais e espaciais, número de participantes e adesão, os aspetos positivos, negativos e a melhorar/sugestões para o futuro. Esta é a ordem cronológica dos referidos relatórios realizados pelos três estagiários em conjunto:

- Dia 30 de Setembro – Dia Europeu do Desporto
- Dia 25 de Outubro – Formação de Dança
- Dia 15 de Novembro – Torneio interturmas de Basquetebol
- Dia 4 de Janeiro – Torneio interturmas de Voleibol
- Dia 14 de Fevereiro – Corta-Mato Regional

- Dia 23 de Fevereiro – Encerramento do Torneio da Liga Voleibol 2º Ciclo 2x2
- Dia 6 de Março – Formação de Árbitros Nível II Voleibol
- Dia 20 de Março – Megas Regional
- Dia 27 de Março – Torneio interturmas de Badminton
- Dia 28 de Março – Atividade na praia da Fonte da Telha
- Dia 8 de Maio – Atividade de SurfSkate

Para além destas atividades, também participámos na visita ao teatro com as diversas turmas dos 8º anos na Junta de Freguesia da Charneca, Caparica e Sobreda, na atividade de Canoagem com a turma do 8ºD no Clube Náutico de Almada, em Cacilhas, uma tarde bem passada, em que os alunos puderam experienciar a vela, a canoagem e um passeio numa semirrigida. O que me ajudou a interagir mais com a comunidade escolar, de uma maneira mais descontraída e informal, permitindo um maior contacto e mais proximidade com os alunos das várias turmas. E estas ajudam os alunos a explorar novos ambientes, aumentam os seus conhecimentos e habilidades sociais, o interesse e a motivação.

No dia 15 de Maio, durante as respetivas aulas de Educação Física, todas as turmas do 8º ano foram até ao Parque das Quintinhas, 5 minutos a pé da escola, realizar uma atividade de Orientação. Que consistia a pares passar pelo máximo de balizas possível em 15 minutos, picotando o cartão de controlo, para as aulas de 50 minutos e para as de 100, a atividade consistia na realização de um percurso de 10 balizas, a pares, em que o objetivo era passar por estas o mais rápido possível, tendo de picotar o cartão de controlo em cada uma. As turmas do 8ºB e 8ºD já tinham tido a experiência de efetuar comigo uma atividade de Orientação, numa aula anterior, no pavilhão, em que o objetivo era, a pares realizar o percurso pela ordem que estava no mapa, respondendo corretamente à pergunta que estava em cada baliza, tendo um total de 10 balizas.

Também assistimos e coadjuvamos na organização das Prova de Aferição Externa do 5º ano no dia 17 de Maio, onde pudemos constatar que alguns alunos surpreenderam pela positiva, por exemplo, na execução da cambalhota em cima do plinto, nos jogos coletivos e no seu bom comportamento. Esta prova estava dividida em 4 exercícios: uma sequência de ginástica de solo, um jogo pré desportivo, a dança do Regadinho e um jogo de voleibol 2x2. E observámos que todas as turmas eram heterogéneas, onde alguns alunos tinham muitas capacidades motoras e outros tinham mais dificuldades.

No dia 20 de Junho, ainda fomos assistir e coadjuvar na organização da montagem do material para o exame de equivalência à frequência de Educação Física do 9º ano. Estavam inscritos dois alunos, mas apenas compareceu um. O exame consistiu em realizar um e/ou dois exercícios por cada matéria nas diferentes modalidades, sendo essas as seguintes: andebol, atletismo - corrida de resistência e corrida de velocidade, badminton, basquetebol, futebol, ginástica de aparelhos – minitrampolim e plinto, ginástica de solo e voleibol.

### 4.3 Desporto Escolar

No ano letivo 2022/2023 coadjuvei duas modalidades de Desporto Escolar: voleibol com a professora Sylvie Moreira e badminton com a professora Ana Luísa Gonçalves, mas maioritariamente a primeira. Onde acompanhámos a nossa equipa feminina de Desporto Escolar no primeiro encontro regional de 6x6 no dia 25 de Fevereiro na Escola Secundária Augusto Cabrita, no Barreiro.

No âmbito das atividades do Desporto Escolar foi pedido a cada escola que fosse responsável pela formação de Arbitragem de Voleibol de Desporto Escolar de Nível I de modo a selecionar os dois melhores alunos para o Nível II. A formação de Nível I foi preleccionada por mim no dia 25 de Janeiro de 2023, a pedido da professora Sylvie Moreira, devido aos meus conhecimentos na área, pois sou árbitra de voleibol desde 2018. Esta teve uma componente teórica, em que expus uma apresentação interativa em powerpoint, abordando regras de arbitragem e gestos oficiais do árbitro e no final um pequeno quizz de verdadeiro e falso e escolha múltipla.

Posteriormente no dia 6 de Março de 2023 ocorreu a Formação de Arbitragem de Voleibol de Desporto Escolar de Nível II na Escola Básica Pedro Eanes Lobato, que foi dada pela árbitra Sandra Deveza. O objetivo era escolher os 6 melhores alunos da Península de Setúbal, em que felizmente uma das nossas alunas foi selecionada para ir à fase seguinte, ao Nível III e esta aconteceu no dia 28 de Abril de 2023, em que o objetivo era apurar os melhores para irem aos nacionais.

Estas formações seriam úteis para os outros desportos, sendo uma mais-valia para nós professores estagiários de modo a conhecer mais as regras de cada modalidade.

Durante os meses de Dezembro, Janeiro e Fevereiro, de modo a angariarmos mais alunos para o Desporto Escolar da modalidade de voleibol organizámos um torneio para o 2º ciclo às quintas-feiras das 12h às 12h45, horário livre comum para todas as turmas. Foi um torneio de Gira-Volei 2x2, com duplas femininas e masculinas que jogaram entre si, todos contra todos, em jogos com a duração de 10 minutos. No final de cada jogo era apontado o resultado para posteriormente fazer a classificação das duplas, com jogos ganhos, perdidos e empatados e pontos ganhos e sofridos para apurar o 1º, 2º e 3º lugares. No final do torneio no dia 23 de Fevereiro de 2023, foi dada uma t-shirt a todos os participantes, fornecida pela AVL (Associação de Voleibol de Lisboa) e às três primeiras duplas também lhes foi dado um diploma. Também organizámos um torneio de voleibol 4x4 em Maio, para o 3º ciclo durante o horário do Desporto Escolar, o que nos enriqueceu imenso como professores, pois pudemos ter noção do planeamento, da organização e de toda a gestão que é necessária para realizar/organizar este tipo de torneios.

O Desporto Escolar também auxiliou no contacto com a restante comunidade, sendo momentos mais informais, de treino, em que os alunos iam porque queriam realmente aprender mais sobre aquela modalidade e aí fui criando relações mais próximas com alguns, mais em jeito de brincadeira para puxar por eles.

## 5. Área IV – Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida

### A INFLUÊNCIA DAS ORIENTAÇÕES EDUCACIONAIS DO PROFESSOR NA COEDUCAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Catarina Rodrigues [1] \*, Fernando Vieira [1,2]

[1] Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares, Almada, Instituto Piaget, Portugal

[2] KinesiLab, Unidade de Investigação em Movimento Humano, Instituto Piaget de Almada

#### RESUMO

**Enquadramento:** Os professores de Educação Física têm um papel fundamental no desenvolvimento das crianças, estes são influenciados pelas suas orientações educacionais, que condicionam o modo como o conteúdo vai ser lecionado ao longo do ano letivo. **Objetivo:** É a análise e interpretação das orientações educacionais dos professores tendo em atenção o género, idade, anos de serviço, habilitações académicas, categorização profissional e os anos de escolaridade que lecionam e perceber a forma como estas podem influenciar nas suas decisões de ensino quando considerado o ensino em coeducação. **Métodos:** Foram utilizados o questionário *Value Orientation Inventory – Short Form*, versão portuguesa (Vieira, 2003; 2015) e uma entrevista semiestruturada para validar as suas orientações educacionais e analisar o seu ensino em coeducação. **Resultados:** A análise de dados mostrou que existe uma associação positiva entre MD e PA e entre AR e RS e uma associação negativa da MD em relação às orientações AR, RS e IE. As orientações educacionais tiveram diferenças significativas nas variáveis: idade, anos de serviço e categorização profissional. A maioria dos professores refere que os recursos materiais e espaciais deveriam ser melhorados e acrescentada uma aula por semana. Também mencionam que um bom professor deve ser motivador e ter conhecimento, e um aluno competente deve ser empenhado/esforçado e ter uma boa atitude social. **Conclusão:** Os professores concordam com o ensino em coeducação e lecionam as suas aulas não por género, mas sim grupo de nível, o que é bastante benéfico para a igualdade de género e socialização.

**Palavras-chave:** orientações educacionais, professor, educação física, coeducação.

#### THE INFLUENCE OF TEACHERS' VALUE ORIENTATIONS ON COEDUCATION IN PHYSICAL EDUCATION

#### ABSTRACT

**Background:** Physical education teachers play a fundamental role in children's development and are influenced by their value orientations, which condition the way the content is taught throughout the school year. **Objective:** Thus, the main objective is to analyze and interpret teachers' value orientations, taking into account gender, age, years of service, academic qualifications, professional categorization and the years of schooling they teach, and to understand how these can influence their teaching decisions when coeducational teaching is considered. **Methods:** We used the *Value Orientation Inventory - Short Form* (VOI-SF) questionnaire, Portuguese version (Vieira, 2003) and an interview to validate their value orientations and analyze their coeducational teaching. **Results:** Our results showed that there was a positive association between DM and LP and between SA and SR and a negative association of DM in relation to SA, SR and EI orientations. The value orientations had significant differences in the variables: age, years of service and professional categorization. The majority of teachers said that material and spatial resources should be improved and that one lesson

a week should be added. They also mentioned that a good teacher should be motivating and knowledgeable, and a competent student should be committed and have a good social attitude. **Conclusions:** In general, the teachers agree with coeducational teaching and teach their classes not by gender, but by group level, which is very beneficial for gender equality and socialization.

**Keywords:** value orientations, teacher, physical education, coeducation.

## 1 INTRODUÇÃO

Os professores de Educação Física (EF) têm um papel fulcral na aprendizagem e no desenvolvimento cognitivo, motor e afetivo-social das crianças (Carreiro da Costa, 1996; Rolim, 2004; Silva & Lopes, 2015; Strahan, 2008). Estes são influenciados pelos seus pensamentos interativos e as suas decisões, pelo seu planeamento: pensamento pré e pós-interativo e pelas suas teorias e crenças (Carreiro da Costa, 1996; Clark & Peterson, 1986; Vieira 2015). Estas últimas influenciam o modo como o conteúdo vai ser lecionado, trabalhado e avaliado ao longo do ano letivo (Vieira, 2015).

Essas conceções acerca da EF traduzem-se nas Orientações Educacionais (OE) (Vieira, 2007) e constata-se que influenciam a leitura, interpretação e operacionalização do currículo (e.g., coeducação no ensino da EF) (Vieira, 2015) e são cinco: a Mestria disciplinar (MD) que dá prioridade ao conteúdo (Behets & Vergauwen, 2004; Gillespie, 2003; Jewett, Bain & Ennis, 1995), realçando a aprendizagem de habilidades motoras fundamentais, desportos e a prática de atividades físicas e exercícios relacionados com a saúde (Behets & Vergauwen, 2004; Jewett, Bain & Ennis, 1995) e lecionam as diferentes matérias do currículo como a dança, a natação, a ginástica, os desportos coletivos e as atividades de fitness (Ennis, 2003). Esta orientação concentra o seu ensino no domínio dos conteúdos fisiológicos e biomecânicos, bem como os conhecimentos científicos, técnicos e táticos (Pasco et al., 2012). O Processo de aprendizagem (PA) em que o modo como os alunos aprendem é considerado tão importante como o que aprendem, estes professores acreditam que os alunos devem saber como tomar decisões e resolver os problemas relacionados com os conteúdos de aprendizagem (Ennis, 2003; Gillespie, 2003; Pasco et al., 2012; Vieira, 2015; Vieira, 2017). Dão importância às capacidades de compreensão dos alunos e de sintetizar informação a partir do conhecimento que possuem (Pasco et al., 2012) e tanto o conteúdo como o aluno têm igual prioridade (Jewett, Bain & Ennis, 1995).

A Auto-realização (AR) que prioriza o desenvolvimento pessoal, especificamente o crescimento e a autonomia do aluno (autoconhecimento), estes professores estão pessoalmente interessados no percurso e nas histórias de vida dos seus alunos, trabalhando os conteúdos programáticos que os alunos acreditam ser importantes e dão prioridade nas suas decisões curriculares a conteúdos que possam ser flexíveis e importantes para a diversidade e heterogeneidade dos alunos (Pasco et al., 2012; Vieira & Carreiro da Costa, 2017). A excelência individual assume uma posição de topo. O currículo deve ser centrado no aluno e ser entregue de uma forma que construa a autoestima e um prazer na aprendizagem (Ennis & Chen, 1993; Gillespie, 2003). Para os professores que favorecem esta orientação, a escola deve estar atenta ao crescimento e desenvolvimento pessoal dos alunos (Ennis & Chen, 1993; Gillespie, 2003; Pasco et al., 2012). A Responsabilidade social (RS) onde o foco é a sociedade (a sua vivência), sendo o objetivo principal dos professores, o desenvolvimento de comportamentos pessoais e sociais, de um relacionamento interpessoal positivo, fair-play, igualdade de oportunidades para todos e cooperação entre pares (Jewett, Bain & Ennis, 1995; Pasco et al., 2012; Vieira & Carreiro da Costa, 2017). Estes professores querem aumentar a interação social entre os alunos e consideram que as necessidades sociais devem ter precedência sobre as necessidades individuais (Gillespie, 2003; Jewett, Bain & Ennis, 1995; Pasco et al., 2012). E a Integração ecológica (IE) em que o conhecimento, o aluno e o social são igualmente importantes para equilibrar e melhorar

o ambiente de aprendizagem (Gillespie, 2003; Pasco et al., 2012; Vieira & Carreiro da Costa, 2017), sendo a escola vista como um sistema ecológico em que cada dimensão influencia as outras (Pasco et al., 2012). E os conteúdos lecionados são relacionados com a saúde, de acordo com os interesses dos alunos e as necessidades dos contextos sociais (Jewett, Bain & Ennis, 1995). Estes são encorajados a procurar um significado pessoal através da participação em diversas atividades físicas, a dominar o conhecimento dos movimentos e a ser sensíveis ao ambiente (Gillespie, 2003; Pasco et al., 2012).

Ainda existe uma sexta orientação, que é o Perfil neutro, em que os professores não apresentam fortes crenças quando comparados com professores de EF que legitimam e defendem as suas orientações (Vieira, 2015; Vieira & Carreiro da Costa, 2017), sendo uma mistura das cinco orientações educacionais apresentadas anteriormente.

As orientações educacionais são consideradas importantes, uma vez que influenciam a forma como os professores implementam o currículo e realizam o seu ensino da EF. Estas orientações, por vezes referidas como perspetivas do currículo, podem ser descritas como um conjunto de crenças ou uma posição filosófica que um professor tem em relação à disciplina de EF. Têm impacto sobre muitos aspetos do ensino, a compreensão desta influência é um passo importante para compreender as necessidades dos professores de EF em termos do seu desenvolvimento pessoal e profissional ao longo das suas carreiras (Behets & Vergauwen, 2004; Chen et al., 2017; Ennis, 1992; Gillespie, 2003; Vieira, 2015).

Constantino (2022) constatou uma influência das OE em relação àquilo que os professores consideram ser a EF ideal, e dão valor àquilo que é um aluno bem-educado em EF de acordo com as suas próprias crenças. Caetano (2022) também verificou que professores com OE distintas legitimam a aptidão física na escola, igualmente, de forma diferenciada.

A forma como as aulas de EF são lecionadas depende dos professores, dos seus diferentes contextos educativos, sociais e psicológicos, estes podem organizar a sua aula de acordo com as suas crenças e de acordo com a forma como legitimam a disciplina (i.e., por grupos de nível de aprendizagem, por género) (Gillespie, 2003).

O ensino em coeducação é uma prática aceite como estratégia de ensino para a igualdade de géneros, onde ambos os géneros trabalham em conjunto nas diferentes tarefas propostas pelo professor, sem uma hierarquia de poderes quanto à escolha de uma atividade, para um determinado grupo de alunos ou da maneira como a atividade deverá ser vivenciada por cada um destes grupos em separado (Ferreira, 2022; Vieira, 2015). Estas aulas desenvolvem-se por meio de reflexões pedagógicas sobre a questão do género nas vivências da cultura do corpo (Brito, 2023).

A coeducação nas aulas de EF demonstra ser uma metodologia importante no combate ao aumento das desigualdades associadas ao género e às diferenças, através de uma partilha de experiências significativas potencializadas pelas diferenças, e contribui também para a melhoria da convivência entre ambos, facilitando a socialização, a diminuição da violência e a melhoria da sua organização (Fernandes et al., 2018; Fonseca et al., 2023; Louzada de Jesus & Devide, 2006).

Por outro lado o estudo de Mckenzie et al. (2014) sugere que as aulas só para o género feminino podem dar mais ênfase no desenvolvimento das capacidades motoras e desportivas, que estão menos aperfeiçoadas e os autores Lyu & Gill (2011) concluíram que estas aulas ajudaram a incrementar a competência física, prazer e esforço nas raparigas comparativamente às aulas mistas.

A autora Ayoub (2017) refere que existe discriminação e o preconceito vivido nas aulas de EF, a partir das relações de género pode ser um dos primeiros passos para um entendimento acerca dos processos

de construção de estereótipos, como por exemplo, no setor privado das pré-escolas existirem aulas de balé para as meninas e de judo para os meninos.

O ensino em coeducação tem vantagens e desvantagens que pode ser influenciado pelas orientações educacionais dos professores de Educação Física. Deste modo, o objetivo principal desta pesquisa é a análise e interpretação das orientações educacionais dos professores tendo em atenção o género, idade, anos de serviço, habilitações académicas, categorização profissional e os anos de escolaridade que lecionam e a forma como estas podem influenciar nas suas decisões de ensino quando considerado o ensino em coeducação.

## **2 MATERIAIS E MÉTODOS**

### **2.1 Amostra**

Na parte extensiva a amostra é constituída por 77 professores de Educação Física das 22 escolas do concelho de Almada, com uma média de idade de  $47,69 \pm 8,82$  anos. Para a parte intensiva foram entrevistados 12 professores representativos estatisticamente de cada uma das orientações educacionais, dois professores de cada uma das cinco orientações educacionais, com um perfil onde se evidenciava uma pontuação muito elevada e dois professores que se caracterizavam por um perfil educacional neutro, que nos concederam a entrevista na parte extensiva.

### **2.2 Instrumentos e procedimentos**

Este estudo foi elaborado através de uma metodologia mista onde foram aplicados os questionários VOI-SF de Chen, Ennis e Loftus (1997) na versão portuguesa (Vieira, 2003; Vieira, 2015; Vieira, 2017) validado para o contexto português. Esta versão reduzida é constituída por 10 grupos de 5 itens (questões), em que o professor tem de ordenar cada grupo numa escala de Likert, de 5 a 1, sendo de alta prioridade e de baixa prioridade, respetivamente.

Foi elaborada uma entrevista semiestruturada com dez questões abertas referentes a duas dimensões de análise, a validação das orientações educacionais e a coeducação em Educação Física baseadas dedutivamente na teoria referente à coeducação no Ensino da EF (Vieira, 2015). Foram ainda acrescentadas 6 questões validadas por um painel de especialistas e por um grupo de professores de EF não pertencentes à amostra em estudo.

O presente estudo divide-se em duas etapas: uma extensiva e outra intensiva. Na primeira etapa foi aplicado o questionário *Value Orientation Inventory – Short Form* (VOI-SF), versão portuguesa (Vieira, 2003) aos professores das 22 escolas do concelho de Almada. Após recolha e tratamento dos questionários de 77 professores, foi feita a seleção de 12 professores com base em dois critérios: a) disponibilidade e autorização para a entrevista; b) a pontuação máxima representativa de cada orientação educacional. Na segunda etapa foram entrevistados os 12 professores, todos no contexto escolar. Após feitas as entrevistas procedeu-se à análise de técnica de conteúdo com as seguintes fases: pré-análise; exploração do material; e tratamento dos resultados, inferência e interpretação.

### **2.3 Análise estatística e tratamento de dados**

Foi utilizada a estatística descritiva para realizar a caracterização de dados com média e desvio padrão. Os testes de Kolmogorov-Smirnov e de Levene para verificar a normalidade e a homogeneidade das variâncias. O teste de correlação de Pearson foi utilizado para verificar a associação entre as orientações educacionais dos professores. Coeficientes de correlação  $<0,30$  foram considerados fracos, entre  $0,30$  e  $0,70$  foram considerados moderados e coeficientes  $>0,70$  foram considerados fortes (Field, 2013). A ANOVA one-way com Post-Hoc de LSD foi utilizada para comparar os grupos. Foi

utilizado o *Software Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) versão 29.0, com nível alfa de significância de 0,05.

### 3 RESULTADOS

#### 3.1 Parte extensiva

Comparando a correlação entre as diferentes orientações educacionais (tabela 1), verificou-se que existe uma associação positiva entre a MD e o PA ( $p=.05$ ) e uma associação negativa destas em relação às restantes AR, RS e IE ( $p=.001$ ). Também existe uma associação positiva entre a AR e RS ( $p=.001$ ).

Tabela 1 - Correlação de Pearson entre as diferentes orientações educacionais

	Mestria Disciplina (MD)	Processo de Aprendizagem (PA)	Responsabilidade Social (RS)	Auto-Realização (AR)
Processo de Aprendizagem (PA)	.274*			
Responsabilidade Social (RS)	-.631*	-.560*		
Auto-Realização (AR)	-.659*	-.497*	.324*	
Integração Ecológica (IE)	-.491*	-.468*	.150	.205

Legenda: \* $p < .001$

Em relação à idade (tabela 2), os professores representativos da orientação educacional de IE têm diferenças significativas entre os professores de 28 a 41 e de 42 a 47 anos (.019) e entre os de 28 a 41 e de 48 a 52 anos (.032). O resto não apresenta diferenças significativas.

Tabela 2 – Orientações educacionais em relação à idade

Idade	Mestria Disciplinar (MD)	Processo de Aprendizagem (PA)	Responsabilidade Social (RS)	Auto-Realização (AR)	Integração Ecológica (IE)	
42-47	.342	.509	.717	.741	.019*	
28-41	48-52	.433	.257	.618	.995	.032*
	>53	.910	.798	.603	.365	.231
42-47	48-52	.849	.651	.901	.743	.793
	>53	.289	.362	.382	.572	.235
48-52	>53	.369	.165	.307	.362	.338

Legenda: \* $p = .05$

Em relação aos anos de serviço (tabela 3), somente os professores representativos da orientação educacional de IE têm diferenças significativas entre os que têm 2 a 3 e 26 a 35 anos. Além disso não existem diferenças significativas.

Tabela 3 – Orientações educacionais em relação aos anos de serviço

Anos de serviço	Mestria Disciplinar (MD)	Processo de Aprendizagem (PA)	Responsabilidade Social (RS)	Auto-Realização (AR)	Integração Ecológica (IE)	
2-3	4-6	.758	.777	.385	.463	.249
	7-25	.867	.461	.534	.898	.107
	26-35	.826	.235	.544	.935	.042*
	>36	.467	.667	.211	.832	.232
4-6	7-25	.474	.582	.593	.184	.711
	26-35	.463	.254	.637	.243	.315
	>36	.252	.831	.562	.329	.817
7-25	26-35	.905	.333	.976	.936	.311
	>36	.415	.875	.285	.874	.998
26-35	>36	.474	.523	.315	.848	.607

Legenda: \*p =.05

Em relação à categoria profissional (tabela 4), os professores representativos da orientação educacional de IE tiveram diferenças significativas entre o contratado e o quadro e entre o contratado e o quadro de zona profissional (QZP). Os professores de AR tiveram diferenças significativas entre o quadro e o QZP. Os professores de PA tiveram diferenças significativas entre o contratado e o QZP e entre o quadro e o QZP.

Tabela 4 – Orientações educacionais em relação à categoria profissional

Categoria Profissional		Mestria Disciplinar (MD)	Processo de Aprendizagem (PA)	Responsabilidade Social (RS)	Auto-Realização (AR)	Integração Ecológica (IE)
Contratado	Quadro	.870	.393	.854	.482	.048*
	QZP	.169	.008*	.112	.145	.036*
Quadro	QZP	.175	.030*	.116	.031*	.542

Legenda: QZP – quadro zona profissional; \*p =.05

### 3.2 Parte intensiva

Para a análise de técnica de conteúdo utilizou-se o teste de fidelidade intra e inter observador, com a fórmula de Bellack que permite comprovar que os dados podem ser utilizados e aplicados com fidedignidade (tabela 5).

Tabela 5 - Índice de fidelidade intra e inter observador para as duas dimensões em estudo

Dimensão	Intra Observador	Inter observador
Validação das Orientações Educacionais	91,15%	92,50%
Coeducação	84,49%	91,00%

## Dimensão 1 – Validação das Orientações Educacionais

Em relação à questão nº1 da entrevista (tabela 6): O que considera ser uma Educação Física ideal? 4 professores referiram a saúde como objetivo principal da Educação Física, tendo esta a capacidade de criar hábitos de prática desportiva e de enaltecer a importância da atividade física.

Tabela 6 – Categoria 1: Educação Física ideal

Subcategorias	Total	Exemplo de unidades de análise
níveis de aprendizagem	1	“eu posso ter um aluno que até é muito tem muitas capacidades para a disciplina, alunos intermédios, alunos que têm muitas dificuldades e depois alunos que têm necessidades educativas especiais e e têm algumas adaptações na aprendizagem.” (PA1)
inclusão	1	“...acho que a Educação Física deve ser inclusiva...” (PA1)
EMV/ensino básico	1	“...deverá ser abrangente, isto é, para dar possibilidade de, de permitir experiências motoras variadas, várias modalidades, vários contextos.” (MD2)
contextos	2	“Acho que acima de tudo, a Educação Física ideal depende muito do contexto onde estás, ah... depende se ...da turma das turmas que tens, depende também em parte da tua formação...” (MD1) “passa pelo contexto grupal, tarem inseridos, o potenciar os mais aptos, tentarem potenciar os menos aptos.” (PN1)
especialização/secundário	1	“No secundário deverá ter já como objetivo alguma especialização, algum aperfeiçoamento.” (MD2)
saúde	4	“a compreender a importância da atividade física, a saber organizar a sua atividade física, a criar hábitos de prática desportiva regular.” (MD2) “acho que são importantes, que é continuar a ter atividade física, que é importante em termos de saúde...” (IE1)
currículo/conteúdo	2	“tem que estar enquadrada tanto a nível de currículo, tanto com as necessidades, competências e capacidades dos alunos.” (MD1) “quando não há aulas práticas, trabalhamos mais a parte teórica a nível de de de de dos desportos coletivos, por exemplo, darmos as regras...” (PA2)
motivação alunos	1	“idealmente uma aula deve ser dinâmica e deve motivar os alunos...” (AR1)
necessidades do aluno	1	“Contexto de Educação Física será uma disciplina em que o aluno se deve sentir bem, que é um contexto de aula diferenciado das restantes.” (PN1)
desenvolvimento da criança	1	“várias fases de de de desenvolvimento da da da criança (...) acho que eles têm que aprender a fazer uma coisa, que é brincar (...) o saber correr, o saber respirar enquanto se corre, o saber cair” (AR2)
adaptação currículo	1	“Então eu acho que nós, dentro de uma própria aula, devemos ter a capacidade de adaptar os exercícios em função de cada aluno, em função das suas capacidades, porque senão, que vai gerar sempre uma onda de desmotivação de alguns alunos para com a disciplina e eu acho que deve ser primeiro, desafiante para os alunos, mas também adaptada às suas reais capacidades...” (PA1)

Tabela 6 – Categoria 1: Educação Física ideal (continuação)

Subcategorias	Total	Exemplo de unidades de análise
instalações	1	“Primeiro é as instalações. E basicamente, é isso, se tiverem boas instalações a Educação Física será boa (...) não temos pavilhão e e tira-nos algumas vantagens” (PA2)
aprendizagens essenciais	1	“que contemplam as aprendizagens essenciais” (RS1)
PASEO	2	“... e aquilo que é o perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória...” (RS1) “Uma Educação Física ideal é aquela em que os alunos saem a saber alguma coisa...” (RS2)
experimentação/ importância	1	“quando acabar a minha aula, eles sintam, epá, isto foi tão giro, vou experimentar fora da minha aula.” (IE1) “eles tomarem essa noção do quanto o desporto pode ser importante para eles, tanto a nível mental, como a nível físico e que acaba por transbordar para outras facetas da nossa vida. O que o desporto nos dá, tanto em termos de disciplina como de resiliência, de superação.” “E que podem ser transportadas para tudo na tua vida que eu acho que na escola se devia apostar mais nisso.” (IE2)
valores	1	“Tens AECs (...) eles conhecerem tudo, escolherem o que gostam, perceberem o que é que é importante para eles, mas depois a especificação começar a ser uma realidade, percebes?” (IE2)
especialização/básico	1	“a Educação Física, na minha opinião, deve ser o desenvolvimento das capacidades motoras...” (PN1)
capacidades motoras	1	“pra mim, Educação Física ideal é a Educação Física que permite um maior tempo de empenhamento motor, empenhamento na tarefa” (PN2)
tempo potencial de aprendizagem	1	“instrução importante, feedback, todas essas características, que é que deve ser uma aula, é importante” (PN2)
instrução/feedback	1	

Em relação à questão nº2 da entrevista (tabela 7): O que é para si uma boa aula de Educação Física? Que características deve ter? 4 professores referem que uma boa aula depende das suas turmas e que esta tem de ser estruturada, com aquecimento, parte fundamental e retorno à calma.

Tabela 7 – Categoria 2: Boa aula de Educação Física

Subcategorias	Total	Exemplo de unidades de análise
contextos	1	“Uma boa aula num espaço pode não ser necessariamente uma boa aula noutra espaço, tem que ser adaptado.” (MD2)
turmas	4	“Uma boa aula pode ser diferente consoante o perfil da turma...” (MD2) “Uma boa aula de Educação Física vai dependendo também das turmas que... que tenhamos à frente, que lá está, uma coisa é ter uma turma de... meninos mais amorfos e que não gostam disto. Outra coisa é ter uma... uma turma muito apta e que gostes, pois é, vai dependendo...” (PN1)
estruturada	4	“Uma aula tem que ter uma estrutura, portanto, tem que ter uma introdução vária à matéria, portanto, que os alunos estejam empenhados nas tarefas” (MD1)

Tabela 7 – Categoria 2: Boa aula de Educação Física (continuação)

Subcategorias	Total	Exemplo de unidades de análise
empenho dos alunos	2	“Corre bem quando conseguimos que os alunos estejam motivados e empenhados.” (MD2)
motivação dos alunos	2	“Acima de tudo, deve ser motivante para os alunos.” (MD1) “Corre bem quando conseguimos que os alunos estejam motivados e empenhados.” (MD2)
objetivos atingidos	3	“Corre bem quando conseguimos atingir os objetivos que foram definidos para essa aula. Às vezes supera os objetivos que propusemos para a aula, então, portanto, no final da aula conseguimos perceber se ela correu bem, aah ou não.” (MD2) “que cumpra ou faça cumprir os objetivos que estão estabelecidos para aquela aula” (RS1)
objetivos/currículo	1	“... que se enquadrem obviamente com os objetivos previstos a nível do currículo, como das necessidades (...) necessidades e potencialidade da turma.” (MD1)
bom ambiente	3	“...temos uma coisa que para mim é primordial, que é um bom ambiente de aula (...) mas se o ambiente da aula for um ambiente degradado, aí tem tudo para correr mal, mesmo por muito bom que seja a planificação, muito por muito bom que seja o que está previsto fazer-se na aula se isto não acontecer, não, não, não tens uma aula ideal, digamos assim.” (MD1) “...tenha um bom ambiente, um clima favorável à aprendizagem, que seja um clima positivo...” (RS1)
politemática	3	“deve ter diferentes modalidades numa mesma aula, porque imagine que hoje vai ser vólei e eu não gosto nada de vólei. Eu já entro para a aula, vejo que é só vólei, já fico desmotivada, então eu pessoalmente gosto de ter sempre pelo menos 2 estações.” (PA1) “e que englobem em mais do que uma modalidade ou mais do que uma atividade, lá está, porque sei que nem tudo nem todas as modalidades agradam a todos os alunos, então tento sempre diversificar na mesma aula.” (AR1)
diferentes grupos	1	“grupos de acordo com as suas capacidades, por exemplo, alunos que estão no nível avançado, no nível elementar e alunos que têm alguma dificuldade, façam juntos, como se fosse algo grupos homogêneos, outras aulas faço grupos heterogêneos, para que quem já está mais desenvolvido naquela área consiga ajudar quem tem mais dificuldade.” (PA1)
dinâmica	2	“Acho que deve uma aula dinâmica, sempre em, sempre, com com atividades a acontecer...” (AR1) “Olha, tem que ter muita dinâmica...” (IE2)
tempo de prática	1	“Uma boa Educação Física é uma aula que para mim em que a grande maioria dos alunos tem o maior tempo possível de tempo de prática, em que estão a praticar alguma coisa.” (RS2)

Tabela 7 – Categoria 2: Boa aula de Educação Física (continuação)

Subcategorias	Total	Exemplo de unidades de análise
períodos de espera	3	“e não gosto mesmo de ter aqueles períodos de espera... não haja períodos de espera” (AR1) “Para mim, essa é a melhor aula possível, em que têm pouco tempo de espera” (RS2) “tem que ter muito poucos tempos mortos (...) Mas evitar ao máximo as paragens...” (IE2)
fluída	1	“tem que ser uma aula fluída, que o professor tenha o próprio controlo da da curva de esforço da aula” (RS1)
professor afetuoso	1	“que o professor seja afetuoso também com os alunos” (RS1)
feedbacks	2	“mas seja critico e faça as devidas correções, porque os miúdos aprendem errando, mas têm que ser corrigidos.” (RS1) “Acho acho que o feedback é importante, mas o feedback deve ser o máximo das vezes que nós pudermos, em desenrolar-se no mesmo tempo que está a desenrolar o exercício” (IE2)
avaliação sistemática alunos	1	“Haja uma avaliação sistemática da ação dos alunos.” (RS1)
alunos disponíveis	1	“agora as características importantes, primeiro é os alunos estarem disponíveis” (PA2)
movimentação e bem-estar	1	“é uma aula em que as pessoas se movimentam, se sentem bem (...) e fazem, fazem atividade física, fazem atividades que as lhes dá prazer e e saem animadas da aula” (IE1)
evolução dos alunos	2	“Montar coisas que eles que no fundo aprimorem sem perceber quase que estão a aprimorar, percebes?” (IE2)
exercício vigoroso	1	“é sempre que tu chegas ao final de uma aula e que sentes que aqueles conteúdos, aquelas aprendizagens que tu quiseste ensinar foram apreendidas...” (PN2)
professor feliz e satisfeito	1	“Onde o exercício é vigoroso...” (PN1)
respeito dos alunos	1	“o ideal de uma aula Educação Física é que eu consigo mesmo amá-la, é quando eu saio feliz e satisfeito da aula.” (PN2)
alunos felizes e contentes	1	“...desde a relação que os alunos têm uns com os outros, com os materiais, connosco (...) o respeito, a consideração que têm pelo para com os materiais, para com a troca de de várias estações” (PN2)
		“...daquelas aulas que valeu a pena porque correu bem, tu não te desgastaste, alunos felizes, contentes e é uma aprendizagem bastante agradável.” (PN2)

Em relação à questão nº3 da entrevista (tabela 8): O que lhe parece que pode ser melhorado na Educação Física? 4 professores referem que os equipamentos e as instalações deviam ser melhorados, evidenciam a falta de recursos materiais e espaciais existentes nas escolas. E 4 professores ainda mencionam que seria benéfico haver mais uma aula por semana, num total de 3 blocos de aulas por semana.

Tabela 8 – Categoria 3: Melhorias na Educação Física

Subcategorias	Total	Exemplo de unidades de análise
equipamentos	4	“As escolas estarem devidamente apetrechadas, seja a nível de equipamento, seja a nível de recursos que te permita conseguir planificar e preparar as aulas da melhor maneira” (MD1)
instalações	4	“... haver limitações a nível de equipamentos a nível de espaços interiores ou exteriores...” (MD1)
melhorar contextos aluno	1	“é preciso melhorar o contexto desse aluno, o contexto social desse aluno. Percebe-se, ao fim de meia dúzia de aulas, se o aluno vem do ambiente em que dá importância ao movimento, à atividade física, ou se vem do ambiente que não dá importância. Porque o grau de empenhamento é diferente.” (MD2)
adaptação programa	4	“Os programas, os programas, acho que são (...) a nível técnico, são muito exigentes para a realidade da maioria dos nossos alunos. (AR1) “se houver essa possibilidade de haver uma adequação do conteúdo do programa geral à especificidade de cada de cada espaço de cada território é o ideal.” (RS2)
aptidão física	2	“se calhar a parte do desenvolvimento da aptidão física, acho que por aquilo que vou vendo...” (PA1) “é o que eu tenho fazer é melhorar a condição física, que chegam muito mal preparados a nível de condição física...” (PA2)
estilos de vida saudáveis	1	“então alguns nem sequer focam a parte da alimentação, da importância da hidratação, pronto aqueles temas que nós temos para abordar nos conhecimentos e que acho que era importante que os alunos tivessem cada vez mais essa essa consciência para adotar estilos de vida saudáveis e para serem cada vez mais mais ativos.” (PA1)
atividades comunidade escolar	1	“E depois haver mais aquilo que eu me lembro do meu tempo quando aluno, atividades da comunidade escolar que a gente fazia, os interturmas, que envolvíamos toda a comunidade escolar, toda a escola era a semana toda a fazermos jogos, os colegas uns contra os outros.” (AR2)
contexto professor/alunos	1	“...depende muito das características do professor, integrado num determinado contexto e a trabalhar com um determinado tipo de alunos.” (RS1)
mais aulas/semana	4	“o número de aulas por semana, não sei se não fará sentido, em vez de ter um bloco 100 + 1 de 50, ter 3 blocos de 50, lá está, depende daquilo que nós pretendemos para os nossos alunos” (RS1) “a disciplina de Educação Física deveria de conseguir conquistar para si mais horas, não é?” (IE1) “...a Educação Física teria que ter 3 momentos por semana, segunda, quarta, sexta,

Tabela 8 – Categoria 3: Melhorias na Educação Física (continuação)

Subcategorias	Total	Exemplo de unidades de análise
		terça, quinta e sexta, não sei, 3 momentos por semana.” (PN2)
importância desporto escolar	1	“acho que o Desporto Escolar devia ter um papel muito mais importante...” (IE2)
abrangência/especialização programa	2	“Também devia de ser feito, a meu ver um currículo muito mais específico da Educação Física, não como temos nos PNEFs (...) haver algo mais abrangente e mais enquadrado para todos.” (PN1)

Em relação à questão nº4 da entrevista (figura 1): O que é para si um bom professor de Educação Física? 9 professores (MD2, PA1, PA2, AR1, AR2, RS2, IE1, IE2 e PN1) mencionaram que deve ser motivador e 3 professores (MD2, RS1 e PN2) referiram que deve ser conhecedor, “tem que ser competente ao nível científico e pedagógico” (MD2), que “tenha conhecimento ao nível das diferentes áreas dos saberes ao nível da pedagogia, didática, ao nível da psicologia, fisiologia” (RS1).

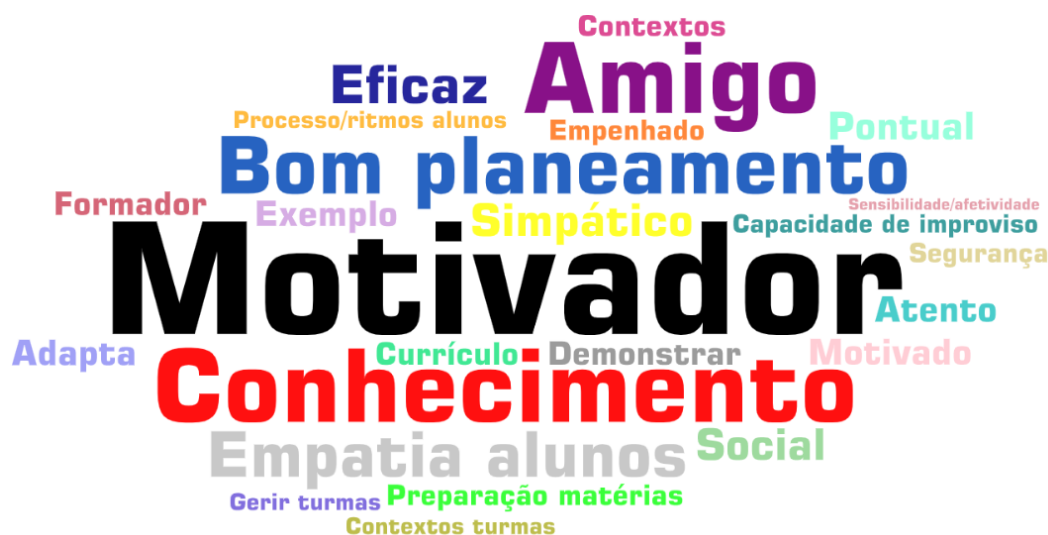


Figura 1 – Categoria 4: Bom professor de Educação Física

Em relação à questão nº5 da entrevista (figura 2): O que é para si um aluno competente em Educação Física? 6 professores (MD2, PA1, AR1, AR2, IE2 e PN2) mencionaram que deve ser empenhado/esforçado, 4 professores (MD1, IE1, IE2 e PN1) referiram que se deve ver a evolução do aluno, “é o aluno que mediante as suas capacidades, consegue aprimorá-las, melhorá-las e acrescentar outras, a essa fase inicial que foi observada na avaliação inicial” (MD1) e 4 professores (PA1, AR2, RS2 e PN2) indicaram que este deve ter uma boa atitude social, de respeito para com os seus pares e professores.



Figura 2 – Categoria 5: Aluno competente em Educação Física

## Dimensão 2 – Coeducação

Na questão nº6 da entrevista (tabela 9): Concorda com a coeducação? Porquê? Dois professores referiram que fazem alguma distinção em relação ao género, a maioria (75%) concorda em haver coeducação nas suas aulas e um professor não concorda.

Tabela 9 – Categoria 6: Concordância sobre a Coeducação

Subcategorias	Total	Exemplo de unidades de análise
alguma distinção	2	“Faço distinções entre géneros em situações específicas, como se tiver uma atividade direcionada para um tipo de... de situação mais explosiva, mais potência, mais ah... do ponto de vista físico mais exigente, aí tem que fazer distinção, porque quer se queira quer não biologicamente, somos diferentes, são diferentes, um género e outro.” (MD1) “Há sempre alguma distinção. Como também há sempre alguma distinção entre o nível de... nível de desempenho dos alunos. Em algumas matérias nota-se mais do que noutras.” (MD2)
concordância/inclusão	1	“Quando misturamos também nos permite outras adaptações e depois temos aquela questão da inclusão em que eles próprios têm de ser solidários uns com os outros.” (MD1)

Tabela 9 – Categoria 6: Concordância sobre a Coeducação (continuação)

Subcategorias	Total	Exemplo de unidades de análise
concordância/capacidades	3	<p>“acho que cada vez mais há essa capacidade de adaptação às modalidades. Portanto, acho que não se deve fazer uma diferença de gênero tão significativa, mas sim diferenças em termos de capacidades.” (PA1)</p> <p>“Isso completamente porque... para mim tem que haver, tem que haver igualdade. Conforme há na nossa sociedade em várias situações, Educação Física então é primordial mesmo para depois eles transportarem aquilo para a vida a ativa e pronto para para tudo o que é relacionamento social e é um à-vontade que depois eles têm e para mim é essencial, mesmo que trabalhem todos em conjunto.” (AR1)</p>
concordância/igualdade	3	<p>“Ao estarem todos misturados a fazerem as mesmas atividades, eles estão a partilhar e a beber uns dos outros. E até mesmo no respeito que têm depois no futuro pela mulher, a mulher tem o mesmo direito que o homem, o homem tem o mesmo direito que o outro.” (AR2)</p>
concordância/valores	1	<p>“Portanto, para mim, considero perfeitamente normal que rapazes, raparigas e pessoas com outros géneros estejam integrados porque isso dá-lhes vários, vários, vários dar ganhos ao nível das relações interpessoais e volto sempre a essa questão das relações interpessoais e, eventualmente eles vão ganhar uns com os outros...” (RS2)</p>
concordância/relações sociais	1	<p>“A questão do género, independentemente de ser homem ou mulher, não se coloca, o que condiciona são as características físicas das mulheres. São diferentes, naturalmente, daquilo que são as características físicas dos homens. Ou seja, acho que sim, que há fases do desenvolvimento das crianças que há diferenças, como cientificamente provadas, portanto, há atividades que se ajustam mais às raparigas numa terminada fase, faixa etária e aos rapazes noutra faixa etária. Não significa que eu deva trabalhar coisas com as meninas que não trabalhe com os rapazes. A forma como vou trabalhar é que a diferenciada.” (RS1)</p>
não concordância/características físicas	1	

Na questão nº7 da entrevista (tabela 10): Como trabalha a questão do género nas suas aulas? A maioria dos professores (52,94%) leciona as suas aulas por grupos de nível de desempenho.

Tabela 10 – Categoria 7: Género nas aulas

	<b>grupos mistos</b>	<b>escolha dos alunos</b>	<b>distinção esporádica</b>	<b>grupos de nível</b>
Mestria Disciplinar (MD)	MD1	MD1	MD1	MD2
Processo de Aprendizagem (PA)	PA2			PA1 e PA2
Responsabilidade Social (RS)			RS1	RS1 e RS2
Auto-Realização (AR)	AR2			AR1
Integração Ecológica (IE)				IE1 e IE2
Perfil Neutro (PN)	PN2		PN2	PN1

Na questão nº8 da entrevista (tabela 11): Quais são, de acordo com a sua opinião, as maiores dificuldades das raparigas e dos rapazes em Educação Física? 4 professores referiram que as raparigas têm muitas dificuldades no futebol e 3 professores mencionaram que os rapazes têm dificuldades comportamentais nas suas aulas.

Tabela 11 – Categoria 8: Maiores dificuldades das raparigas e dos rapazes

<b>Raparigas</b>	<b>Rapazes</b>	<b>Ambos</b>
intervenção desportos coletivos (MD1)	flexibilidade (MD2)	contexto turmas (RS1)
força (MD1)	ginástica (PA1, AR1)	falta de motivação (PA2)
futebol (MD2, PA1, PA2, AR1)	dança (PA1, IE1)	desportos coletivos (AR2)
atletismo (PA1)	comportamental (PA2, PN1, PN2)	ginástica (AR2)
ginástica de aparelhos (PA1)	expressões (AR1)	timidez (AR2)
basquetebol (PA2, AR1)	patinagem (AR1)	
analfabetismo desportivo (IE2)	presunção (IE2)	
foco (PN1)		
falta de motivação (PN2)		

Na questão nº9 da entrevista (tabela 12): O que acha que as raparigas e os rapazes gostam mais de fazer em relação às matérias de Educação Física? O que acha que mais os motiva? 5 e 4 professores referiram que as raparigas gostam muito das modalidades de voleibol e dança, respetivamente. 7 professores mencionaram que os rapazes gostam muito da modalidade de futebol.

Tabela 12 – Categoria 9: Matérias favoritas das raparigas e dos rapazes

Raparigas	Rapazes	Ambos
sem confronto físico (MD1)	competição/confronto (MD1 e RS2)	conhecimento desportos (MD2)
voleibol (MD1, PA1, AR2, IE1 e IE2)	futebol (PA1, PA2, AR2, RS1, IE1, IE2 e PN1)	desportos coletivos (PA1)
basquetebol (PA1, PA2 e IE1)	basquetebol (PA1 e IE1)	futebol (AR1 e PN2)
dança (PA1, RS1, RS2 e IE1)	testes Fit Escola (AR1)	basquetebol (AR1)
atividades rítmicas e expressivas (RS1)	futsal (RS2)	badminton (AR1)
desportos individuais (RS1 e IE1)	desportos coletivos (RS2 e IE1)	
ginástica (RS1 e IE1)	ginástica de aparelhos (PN1)	
atletismo (IE1)		
badminton (IE1 e PN1)		
ténis (IE1)		
pré-desportivos (IE2)		
patinagem (IE1 e PN1)		

Na questão nº10 da entrevista (tabela 13): O que modificaria no currículo de Educação Física no sentido de melhorar a coeducação? A maioria dos professores (66,67%) mencionou que não realizaria qualquer alteração ao currículo atual.

Tabela 13 – Categoria 10: Currículo de Educação Física para a melhoria na coeducação

Subcategorias	Total	Exemplo de unidades de análise
ginástica mais precoce	1	“por exemplo, na questão da ginástica devia estar invertido, isto é, é mais fácil de ensinar ginástica e mais (...) e devia-se aplicar melhor o currículo da ginástica. Mais precocemente. Do que mais à frente.” (MD1)
não alteração	8	“Para mim não é um currículo que está mal, não é o currículo que está mal (...) Isto não é o currículo que está mal.” (PN2) “...não há muito mais que eu veja que se possa fazer, do que tu fazeres tipo as coisas como se fosse tudo igual.” (IE2)
mais disciplinas femininas	1	“Agora com elas era essencial termos algumas disciplinas mais podemos dizer mais do género feminino, apesar de eu ser também apologista que toda a gente tem que saber trabalhar, mas na ginástica quando trabalhei e tinha pavilhão para trabalhar com isso havia certas disciplinas, que era melhor para as raparigas, trave e outro tipo de exercício...” (PA2)
turmas equilibradas	1	“Para já, as turmas, há turmas que tu percebes que há uma maior percentagem ou de raparigas ou de rapazes, as turmas devem ser equilibradas rapazes e raparigas. Facilita muito a organização do trabalho, até porque há

Tabela 13 – Categoria 10: Currículo de Educação Física para a melhoria na coeducação (continuação)

Subcategorias	Total	Exemplo de unidades de análise
retirar futsal	1	faixas etárias onde turmas que, onde predominam mais rapazes são turmas sempre muito mais agitadas.” (RS1) “Sinceramente para ser mauzinho, tirava o futsal. Que eles já jogam, os rapazes, isso é uma coisa que diferencia muito os rapazes das raparigas nas aulas de Educação Física é a abordagem em relação ao futsal.” (RS2)

## 4 DISCUSSÃO

### 4.1 Parte extensiva

O presente estudo tem como objetivo analisar e interpretar as orientações educacionais dos professores tendo em atenção o género, idade, anos de serviço, habilitações académicas, categorização profissional e os anos de escolaridade que lecionam e a forma como estas podem influenciar nas suas decisões de ensino quando considerado o ensino em coeducação. Os nossos resultados mostraram que existe uma associação positiva entre a MD e o PA estatisticamente significativa ( $p=.05$ ) e uma associação negativa destas em relação às restantes AR, RS e IE ( $p=.001$ ), corroborando com os estudos de Constantino (2022), Meireles (2013), Pasco et al. (2012), Vieira (2015) e Vieira & Carreiro da Costa (2017). Também existe uma associação positiva entre a AR e RS ( $p=.001$ ) (tabela 1), concordando com o estudo de Meireles (2013).

Não existiram diferenças estatisticamente significativas nas variáveis estudadas do género, corroborando com os estudos de Behets (2001), Meireles (2013), Vieira (2015), Vieira (2017), das habilitações académicas em concordância com os estudos de Caetano (2022), Constantino (2022), Vieira (2015) e Vieira (2017) e dos anos de leção.

Em relação à idade (tabela 2), houve diferenças significativas somente nos professores de IE, entre os 28 a 41 e de 42 a 47 anos (.019) e entre os de 28 a 41 e de 48 a 52 anos (.032). Relativamente aos anos de serviço (tabela 3), somente os professores de IE têm diferenças significativas entre os que têm 2 a 3 e 26 a 35 anos. Na variável categorização profissional (tabela 4), os professores de IE tiveram diferenças significativas entre o contratado e o quadro e entre o contratado e o QZP. Os professores de AR tiveram diferenças significativas entre o quadro e o QZP. Estas diferenças significativas na IE podem dever-se ao facto da formação inicial dos professores estar a ser modificada e reestruturada para uma nova conceção, com uma maior preocupação das questões ambientais e mudanças climáticas.

### 4.2 Parte intensiva

#### Dimensão 1 – Validação das Orientações Educacionais

Em relação à questão nº1 da entrevista (tabela 6): O que considera ser uma Educação Física ideal? 4 professores (MD2, RS2, IE1 e IE2) referiram a saúde como objetivo principal da Educação Física, sendo esta importante para “compreender a importância da atividade física, saber organizar a sua atividade física, criar hábitos de prática desportiva regular” (MD2).

Na questão nº2 da entrevista (tabela 7): O que é para si uma boa aula de Educação Física? Que características deve ter? Referiram que “uma boa aula de Educação Física vai depender também das turmas” (PN1), “consoante o perfil da turma” (MD2) e também 4 professores mencionaram que tem de ser estruturada (MD2, PA1, AR2 e PN2), com “o aquecimento, a parte fundamental e a parte final” (PN2).

Relativamente à questão nº3 da entrevista (tabela 8): O que lhe parece que pode ser melhorado na Educação Física? 4 professores referiram que os equipamentos (MD1, AR2, IE1 e PN1) e as instalações (MD1, MD2, IE1 e PN1) deviam ser melhorados, evidenciam a falta de recursos materiais e espaciais existentes nas escolas. E 4 professores (RS1, IE1, PN1 e PN2) ainda mencionaram que seria benéfico haver mais uma aula por semana, num total de 3 blocos de aulas por semana. Apoiando os estudos de Chepyator-Thomson & Liu (2003) e Tutkun et al. (2017) que referem que os professores de EF também sentem dificuldades no ensino das suas aulas devido às turmas grandes e aos recursos espaciais, materiais e temporais e ainda o estudo de Constantino (2022) em que 30% dos professores defendem que deveria haver uma maior preponderância prática de mais horas/tempo.

Em relação às características de um bom professor de Educação Física (figura 1) 9 professores (MD2, PA1, PA2, AR1, AR2, RS2, IE1, IE2 e PN1) mencionaram que deve ser motivador e 3 professores (MD2, RS1 e PN2) referiram que deve ser conhecedor, “tem que ser competente ao nível científico e pedagógico” (MD2), que “tenha conhecimento ao nível das diferentes áreas dos saberes ao nível da pedagogia, didática, ao nível da psicologia, fisiologia” (RS1).

Relativamente às características de um bom aluno em Educação Física (figura 2) 6 professores (MD2, PA1, AR1, AR2, IE2 e PN2) mencionaram que deve ser empenhado/esforçado, 4 professores (MD1, IE1, IE2 e PN1) referiram que se deve ver a evolução do aluno, “é o aluno que mediante as suas capacidades, consegue aprimorá-las, melhorá-las e acrescentar outras, a essa fase inicial que foi observada na avaliação inicial” (MD1) e 4 professores (PA1, AR2, RS2 e PN2) indicaram que este deve “ter uma boa atitude para que com os colegas” (PA1), “(...) respeitador, cumpre os princípios de respeito pelos outros e por si próprio e pelo professor” (AR2), corroborando com o estudo de Constantino (2022) que 30% dos professores defendem que o aluno fisicamente bem-educado deve ter respeito .

## **Dimensão 2 – Coeducação**

Na questão nº6 da entrevista (tabela 9): Concorda com a coeducação? Porquê? Dois professores referiram que fazem alguma distinção em relação ao género (MD1 e MD2), um professor não está de acordo e a maioria (75%) concorda em haver coeducação nas suas aulas. Devido ao facto de incrementar a inclusão, as capacidades, a igualdade, os valores e as relações sociais, corroborando o estudo de Frühauf et al. (2022) em que os professores de EF que colocam em prática este tipo de ensino, mencionam que aumenta a participação, o trabalho de equipa e os processos de grupo entre ambos os géneros.

Relativamente à questão nº7 da entrevista (tabela 10): Como trabalha a questão do género nas suas aulas? A maioria dos professores (52,94%) leciona as suas aulas por grupos de nível de desempenho, “(...) faço a distinção pelo nível de desempenho que eles têm relativamente àquela matéria ou àquela área naquela fase” (RS1).

Em relação à questão nº8 da entrevista (tabela 11): Quais são, de acordo com a sua opinião, as maiores dificuldades das raparigas e dos rapazes em Educação Física? 4 professores referiram que as raparigas têm muitas dificuldades no futebol e 3 professores mencionaram que os rapazes têm dificuldades comportamentais nas suas aulas. Alguns professores ainda descreveram que as raparigas não têm foco, motivação e suficiente contacto desportivo (IE2, PN1, PN2), concordando com o estudo de Frühauf et al. (2022) em que os professores de EF referem que as raparigas não demonstram vontade, motivação nem espírito competitivo para as suas aulas, são mais reservadas e cautelosas e os rapazes são muito mais motivados que as raparigas, mais competitivos e dominantes.

Na questão nº9 da entrevista (tabela 12): O que acha que as raparigas e os rapazes gostam mais de fazer em relação às matérias de Educação Física? O que acha que mais os motiva? 5 e 4 professores referiram que as raparigas gostam muito das modalidades de voleibol e dança, respetivamente. 7 professores mencionaram que os rapazes gostam muito da modalidade de futebol, indo ao encontro dos estudos de Frühauf et al. (2022) e Vieira (2015) que expõem que os professores referem que existem modalidades favoritas pelas raparigas como a ginástica, voleibol e dança e pelos rapazes o futebol e futsal.

Relativamente à questão nº10 da entrevista (tabela 13): O que modificaria no currículo de Educação Física no sentido de melhorar a coeducação? A maioria dos professores (66,67%) mencionou que não realizaria qualquer alteração ao currículo atual, e.g: “Portanto, não acho que tenha que haver propriamente uma distinção no programa, mas sim, se calhar uma maior abertura da nossa parte e perceber e perceber, no caso da puberdade, não é?” (PA1)

Por fim podemos afirmar que a oferta curricular em EF está mais adequada aos rapazes do que às raparigas e isso pode ser um problema no ensino em coeducação (Flintoff & Scraton, 2006).

## 5 CONCLUSÕES

### 5.1 Parte extensiva

Os nossos resultados mostraram que existe uma associação positiva entre a MD e o PA, uma negativa destas em relação às restantes AR, RS e IE e ainda uma associação positiva entre a AR e RS. Também podemos constatar que a idade e os anos de serviços têm influência na orientação educacional de IE e a categorização profissional tem influência nas orientações educacionais de IE e AR.

### 5.2 Parte intensiva

Os nossos resultados fornecem mais evidências de que as crenças e as orientações educacionais dos professores influenciam o ensino, em particular o ensino em coeducação. Sendo que a maioria dos professores leciona as suas aulas por níveis de desempenho, mas em particular os dois professores de MD fazem de vez em quando uma distinção esporádica de género.

## REFERÊNCIAS

- Behets, D., & Vergauwen, L. (2004). Value Orientations of Elementary and Secondary Physical Education Teachers in Flanders. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75(2), 156–164. <https://doi.org/10.1080/02701367.2004.10609147>
- Brito, L. (2023). Diálogo com as masculinidades por meio da perspectiva intercultural e da coeducação na Educação Física escolar. *Revista Multidisciplinar de Ensino, Pesquisa, Extensão e Cultura*, 12(29). <https://doi.org/10.12957/e-mosaicos.2023.74987>
- Caetano, C. (2023). As orientações educacionais dos professores educação física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da aptidão física. [Dissertação de Mestrado, Instituto Piaget de Almada, ISEIT]. Disponível em <http://hdl.handle.net/10400.26/44816>
- Carreiro da Costa, F. (1996). Condições e factores de ensino-aprendizagem e condutas motoras significativas: Uma análise a partir da investigação realizada em Portugal. *Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa*, 7–32.
- Chen, A., Zhang, T., Wells, S., Schweighardt, R., & Ennis, C. (2017). Impact of Teacher Value Orientations on Student Learning in Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 36(2), 152–161. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2016-0027>
- Chepyator-Thomson, J., & Liu, E. (2003). Pre-service teachers' reflections on student teaching experiences: Lessons learned and suggestions for reform in PETE programs. *The Physical Educator*, 60(2), 2–12.

- Constantino, D. (2023). As orientações educacionais dos professores de educação física, a interpretação do aluno bem-educado fisicamente e a forma como entendem a educação física ideal. [Dissertação de Mestrado, Instituto Piaget de Almada, ISEIT]. Disponível em <http://hdl.handle.net/10400.26/44811>
- Ennis, C. (1992). The Influence of Value Orientations in Curriculum Decision Making. *Quest*, 44(3), 317–329. <https://doi.org/10.1080/00336297.1992.10484058>
- Ennis, C., & Chen, A. (1993). Domain Specifications and Content Representativeness of the Revised Value Orientation Inventory. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64(4), 436–446. <https://doi.org/10.1080/02701367.1993.10607597>
- Fernandes, M. P., Castro, D. P., & Soares, M. (2018). As relações de gênero nas aulas de Educação Física. *Revista Saúde e Educação, Coromandel*, 3, supl.
- Flintoff, A., & Scraton, S. (2006). Girls and Physical education. In D. Kirk, D. Macdonald & M. O'Sullivan (Eds.), *Handbook of Physical Education* (pp. 767-783). London: Sage.
- Fonseca, M., Cardozo, L., & Oliveira, V. (2023). Questões de gênero em movimento na educação física escolar: tensionamentos e reflexões na perspectiva inclusiva. *Revista Educação e Emancipação*, 16(1), 414–439. <https://dx.doi.org/10.18764/2358-4319v16n1.2023.17>
- Frühauf, A., Hundhausen, F., & Kopp, M. (2022). Better Together? Analyzing Experiences from Male and Female Students and teachers from Single-Sex and Coeducational Physical Education Classes. *Behavioral Science*, 12(9), 306. <https://doi.org/10.3390/bs12090306>
- Gillespie, L. (2003). Influences on Curriculum Value Orientations of Physical Education Teachers and Implications for the Profession (MSc Thesis in Teaching and Learning, Christchurch College of Education, University of Canterbury, UK). <https://doi.org/10.3917/cdle.033.0163>
- Jewett, A., Bain, L., & Ennis, C. (1995). Curriculum Value Orientation. In (Eds.). *The Curriculum Process in Physical Education*. (2nd Ed.), 19-42. Dubuque: WCB Brown & Benchmark.
- Louzada de Jesus, M., & Devede, F. P. (2006). Educação física escolar, co-educação e gênero: mapeando representações de discentes. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, 12(3), 123–140. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.2912>
- Lyu, M., & Gill, D. (2011). Perceived physical competence, enjoyment, and effort in same-sex and coeducational physical education classes. *Educational Psychology*, 31(2), 247–260. <https://doi.org/10.1080/01443410.2010.545105>
- Mckenzie, T., Prochaska, J., Sallis, J. & Lamaster, K. (2014). Coeducational and Single-Sex Physical Education in Middle School: Impact on Physical Activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75(4), 446–449. <https://doi.org/10.1080/02701367.2004.10609179>
- Meireles, J. (2013). As orientações educacionais dos estudantes de um curso de profissionalização em Educação Física (Dissertação de Mestrado, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, ULHT).
- Pasco, D., Le Bot, G., & Kermarrec, G. (2012). Les orientations de valeur des enseignants d'éducation physique et leur compatibilité avec les objectifs de développement personnel des programmes. *Carrefours de l'Éducation*, 33(1), 163–182. <https://doi.org/10.3917/cdle.033.0163>
- Rolim, L. (2004). O professor de Educação Física na Educação infantil: Uma Revisão Bibliográfica (Dissertação de Mestrado, Centro Universitário Nove de Julho, UNINOVE). Disponível em <http://bibliotecatede.uninove.br/handle/tede/485>
- Silva, H., & Lopes, J. (2015). O professor faz a diferença no desempenho escolar dos seus alunos. *Revista Eletronica de Educação e Psicologia*, 2, 62–81.
- Strahan, D. (2008). Successful Teachers Develop Academic Momentum with Reluctant Students. *Middle School Journal*, 39(5), 4–12. <https://doi.org/10.1080/00940771.2008.11461648>
- Tutkun, E. Görgüt, I., & Erdemir, I. (2017). Physical Education Teachers' Views about Character Education. *International Education Studies*, 10(11), 86–99. <https://doi.org/10.5539/ies.v10n11p86>
- Vieira, F. (2015). As Orientações Educacionais dos Professores, o Currículo e a Promoção de Estilos de Vida Ativos em Educação Física (Tese de Doutorado, Universidade de Lisboa, FMH).
- Vieira, F., & Carreiro da Costa, F. (2017). As Orientações Educacionais dos Professores Portugueses de Educação Física (Las orientaciones educacionales de los profesores de Educación Física). *Retos*, 31, 252–258. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i31.53498>

## 6. Considerações finais

Em relação à orientadora externa de Estágio as minhas expectativas eram ótimas, dado ter uma boa referência sobre a escola e da orientadora por parte do Instituto Piaget, com a perspectiva de ganho e troca de experiências e feedbacks.

Ao longo do tempo estas concretizaram-se e foram além do que tinha idealizado, pois tive um acompanhamento muito próximo, tendo reuniões semanais com a orientadora e os meus colegas estagiários. Devido aos seus anos de experiência de serviço, à sua formação e aos longos anos de orientadora, demonstra ser uma excelente profissional e docente, as suas aulas são dinâmicas e criativas, o que me ajudou a desenvolver ideias para o futuro, mostrou-se sempre disponível para ajudar, a esclarecer dúvidas e ou dificuldades. Após as nossas aulas lecionadas tivemos sempre feedbacks das mesmas e sugestões construtivas de melhoria para as próximas.

A professora orientadora solicitou-nos que realizássemos uma reflexão semanal, através da plataforma/site FlipGrid, sobre os seguintes três temas: condução da aula (autonomia), planeamento da aula e perceção geral (aspetos positivos e negativos). Em cada tema tínhamos de gravar um áudio com o limite de 3 minutos, efetuando uma análise sobre as nossas aulas durante a semana, normalmente realizava sempre à sexta-feira devido ao meu dia livre. Iniciámos a realização destas reflexões no mês de Outubro, quando começámos a lecionar as nossas aulas, até ao final do ano letivo. Com o decorrer das aulas notou-se uma mudança no nosso comportamento, constatando as nossas dificuldades ao início e posteriormente estas foram-se desvanecendo.

Também nos foram solicitados vários documentos muito úteis, como o plano anual, unidades de ensino, relatórios das atividades, grelhas de avaliação das turmas, fichas de autoavaliação para os alunos, que foram importantes para a nossa formação enquanto professores e que vão certamente servir para o futuro, pois ajudarão na reflexão, na organização, no planeamento para as atividades e aulas que iremos lecionar nos próximos anos letivos.

Durante duas/três semanas de Setembro somente houve observação de aulas de todos os professores, de modo a compreender o modelo de lecionação de cada um e as estratégias adotadas nas aulas de Educação Física, retirando ideias para as minhas futuras aulas. A observação é bastante importante pois permite aprender com os professores experientes, as suas estratégias de gestão de tempo e aula, a organização da mesma, clareza das instruções, métodos de avaliação, uso de recursos materiais adequados, a segurança dos alunos, formas de comunicar e de cativá-los, identificar pontos fortes e fracos que precisam de ser melhorados.

A partir de Outubro tive a oportunidade de planear livremente, de acordo com o plano anual que elaborei, e lecionar as aulas para a turma do 8ºD e algumas do 8ºB, onde fui constatando as dificuldades inerentes à lecionação das aulas. O roulement de espaços criado no início do ano, ajudou-me imenso no planeamento anual, pois já sabia qual o espaço que iria utilizar para cada aula e assim pude planificar matérias a lecionar nas aulas de acordo com os espaços.

Ao acompanhar três turmas de perto, pude compará-las e perceber as suas competências e dificuldades, pois para o 6º ano é preciso ser mais rígido nas regras, tendo comportamentos mais infantis, são muito barulhentos e faladores, por exemplo, e têm mais dificuldades em aceitar os resultados negativos. Por outro lado, os 8º anos têm outros tipos de comportamentos, o 8ºB é uma turma peculiar, sendo que apresenta pouco desempenho e interesse, a questão da pontualidade foi muito batalhada, os alunos não são unidos, não se ajudam uns aos outros e deviam ter mais respeito

pelos professores e entre eles. Esta turma nunca teve um único professor, tendo de se adaptar a três metodologias de ensino diferentes, o que também pode ter dificultado este processo. Já o 8ºD é a turma a que me afeiçoei mais, tendo um carinho especial por eles, passei mais tempo com esta turma pois acompanhei as aulas de direção de turma, contudo também por vezes têm comportamentos menos corretos, como a linguagem imprópria e serem faladores e desatentos por vezes, por exemplo. Todavia as três turmas tiveram uma boa evolução, desde a avaliação inicial (diagnóstica) até à final, sendo prazeroso ver este crescimento a nível motor, cognitivo e social.

É verdade que estabeleci relações mais próximas que outras, pois alguns alunos são mais comunicativos e acessíveis, mas isto é como em tudo na vida. Acho que devemos aprender a lidar com as várias características dos alunos, saber como podemos puxar por eles de diferentes maneiras, como podemos brincar com eles e como os podemos ajudar. Pois também houve situações constrangedoras, menos boas, em que os alunos choraram à minha frente e eu não sabia o que fazer no momento, mas ao falar com eles, ao distraí-los e abraçá-los quando eles quisessem, acho que ajudou um bocadinho. Espero que os alunos que passaram por mim tenham gostado das minhas aulas, tenham desenvolvido mais as suas competências e que os tenha marcado de forma positiva no seu percurso escolar.

O Desporto Escolar também auxiliou no contacto com a restante comunidade, sendo momentos mais informais, de treino, em que os alunos vão porque querem realmente aprender mais sobre aquela modalidade e aí fui criando relações mais próximas com alguns, mais em jeito de brincadeira para puxar por eles.

Ao longo do ano letivo, a pedido da professora Sylvie, nós os três estagiários, tivemos de organizar alguns torneios de Voleibol, como o 2x2 para o 2º ciclo e o 4x4 para o 3º ciclo durante o horário do Desporto Escolar, o que nos enriqueceu imenso como professores, pois pudemos ter noção do planeamento, da organização e de toda a gestão que é necessária para realizar/organizar este tipo de torneios.

Ao participar nas diversas atividades de Desporto Escolar e da escola propriamente, como por exemplo torneios interturmas, idas ao teatro e à Canoagem, ajudou-me a interagir mais com a comunidade escolar, de uma maneira mais descontraída e informal, o que permitiu um maior contacto e mais proximidade com os alunos dos vários anos de escolaridade. Estas atividades ajudam os alunos a explorar novos ambientes, aumentam os seus conhecimentos e habilidades sociais, o interesse e a motivação.

As aulas de APTUT (Apoio Tutorial) em que acompanhei a turma do 8ºD, ajudaram-me na minha relação com os alunos, tornando-se mais próxima. Pude vê-los noutra contexto, num contexto de sala de aula, conhecendo as suas personalidades, habilidades e dificuldades. Estas aulas servem para orientar, acompanhar e apoiar a turma, seguindo o desempenho escolar e o comportamento dos alunos, promovendo a resolução de conflitos, incentivando a empatia e cooperação entre os alunos, fornecendo-lhes conselhos e orientações.

Em relação à observação de aulas, foi interessante assistir às aulas dos meus colegas estagiários, analisando a forma como lecionam as aulas, sendo que esta varia de professor para professor. Uns são mais rígidos e outros mais permissivos, tendo cada um as suas características e crenças. E até mesmo a observação das aulas dos outros professores, foi curioso e relevante ver a disparidade de métodos de ensino, de variedade de matérias, a transmissão de valores e disciplina para os alunos, a flexibilidade de partilhas de espaços e entreajuda entre professores.

Fazendo uma retrospectiva, no início do estágio uma das minhas grandes dificuldades era a gestão do tempo, em que me concentrava mais em controlar o tempo da aula, o tempo de cada

exercício do que propriamente no mais importante que eram os alunos. Não terminava a aula mais cedo ou dentro do tempo previsto, pois também me perdia a avaliar os alunos durante o período da avaliação inicial. Aprendi a conjugar a observação dos alunos com o tempo previsto na aula, ou seja, fazer o controlo da turma e a gestão do tempo em simultâneo, isto tornou-se mais fácil para mim à medida que o estágio se foi desenrolando. Portanto ao conseguir gerir bem o tempo da aula, ou seja, percebendo quando podia terminar o exercício, mais cedo ou não, permitiu-me focar mais no controlo da turma, na observação dos alunos e em fornecer feedbacks. Também tive a oportunidade de pôr em prática as medidas adicionais para os alunos com mais dificuldade, pois até ao início do estágio só tinha aprendido na faculdade, teoricamente.

Este estágio foi bastante importante e enriquecedor para mim, além de me proporcionar um conjunto variado de aprendizagens a nível prático, técnico e pedagógico, por exemplo, na lecionação das aulas, na observação das mesmas e na relação com a comunidade escolar, fez com que desenvolvesse relações profissionais e de amizade muito importantes. Contribuiu significativamente para o meu crescimento a nível pessoal e para a minha futura carreira, proporcionou-me a oportunidade de observar de perto o trabalho dos professores, vivenciar o dia a dia dos alunos, aprendi a adaptar as nossas estratégias de ensino, a lidar com as diversidades e a arranjar formas criativas de apoiar os alunos no seu processo de ensino, incrementou as minhas capacidades de comunicação, trabalho de equipa e resolução de problemas. E a interação com os colegas professores e funcionários ensinou-me a lidar com diferentes personalidades e a buscar soluções eficientes em situações desafiadoras.

## 7. Referências

- Azevedo, R., Correia, A., & Carvalho, M. (2017). Possíveis estratégias didáticas para a operacionalização do ténis de mesa nas aulas de educação física. *Seminário Internacional Desporto e Ciência*, 146–159.
- Bossle, F. (2002). Planejamento de ensino na educação física - Uma contribuição ao coletivo docente. *Movimento, Porto Alegre*, 8(1), 31–39.
- Fidalgo, B. (2022). Bullying no contexto educativo: Diferenças entre géneros e faixas etárias. (Dissertação de Mestrado, Instituto Piaget de Almada, ISEIT). <http://hdl.handle.net/10400.26/42288>
- Mccutcheon, G., & Milner, H. R. (2002). A Contemporary Study of Teacher Planning in a High School English Class. *Teachers and Teaching: Theory and Practice*, 8(1), 81–94. <https://doi.org/10.1080/13540600120110583>
- Silva, M. (2013). A importância da observação de aulas no processo de avaliação de desempenho docente: concepções de professores. *Gestão e Desenvolvimento*, 21, 321–344. <https://doi.org/10.7559/gestaoedesenvolvimento.2013.254>

# ANEXOS





## Instituto Superior de Estudos Transculturais e Interdisciplinares Pólo de Almada

### Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

#### Plano de Aula Nº 5

<b>Nome do professor:</b> Catarina Rodrigues			<b>Ano:</b> 8ºB
<b>Material:</b> 2 postes e 1 rede de badminton, 10 raquetas, 5 volantes, 1 reuther, 1 colchão de quedas, 11 colchões, 1 banco sueco, marcas e setas para o chão			<b>Objetivos da aula:</b> Aprendizagem e melhoria de gestos técnicos de badminton e de elementos da ginástica de solo.
<b>Local de realização:</b> Pavilhão (P2)	<b>Data:</b> 19/12/2022	<b>Hora:</b> 12:00 – 12:50	

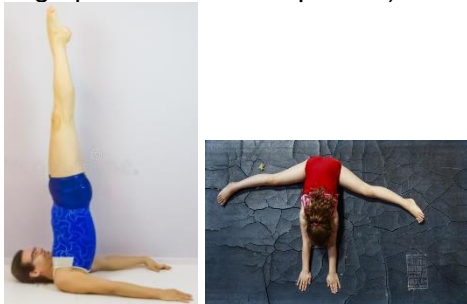
Fases da aula	Descrição da Tarefa	Critérios de êxito	Objetivos específicos	Recursos Materiais	Tempo de aula	
					TP	TT
Aquecimento	Briefing inicial Abordagem sobre os conteúdos didáticos e objetivo da aula.	Alunos atentos às informações dadas pelo professor.	Apresentar aos alunos os conteúdos a serem abordados e os objetivos da aula.	Nenhum	4'	4'
	<b>Exercício 1:</b> Aquecimento articular de acordo com as indicações do professor até meio campo: corrida para a frente e para trás, rodar os braços para a frente e para trás, joelhos ao peito, calcanhares aos glúteos, cavalitas, carrinho de mão e spikings.	Alunos atentos aos exercícios dados pelo professor, feitos com rigor.	Ativação geral, aumentar a frequência cardíaca e a temperatura corporal.	Nenhum	5'	9'

<b>Parte Fundamental</b>	<p>Explicação dos exercícios e organização da turma em 2 grupos:          Grupo 1: Amanda Ghitu, Amy Gurny, Ana Marques, Artur Abel, Beatriz Louzeiro, Benjamin Clara, Bruna Patrício, Constança Jantarão, Gabriel Alves, Gonçalo Costa, Íris Rosa          Grupo 2: João Borrote, Letícia Pereira, Maria Almeida, Mariana Gouveia, Mariana Carapinha, Nikol Isyk, Paulo Noronha, Rafael Teixeira, Rafael Rosa, Sara Alves e Vasco Santana</p>				5'	14'
	<p><b>Estação 1:</b> Exercício 1: Formação de duas filas em cada metade do campo frente a frente. O aluno inicia com serviço e corre para trás da fila, o aluno do outro lado do campo faz lob ou clear e corre para trás da fila e assim sucessivamente.          Exercício 2: Realização o mesmo exercício mas em vez de trabalharem frente a frente, agora é na diagonal.</p>	<p>Exercício 1: Sustentação do volante e um maior contacto com a raqueta.           Exercício 2: Sustentação do volante e um maior contacto com a raqueta. Enquadrar o corpo para o local onde quer colocar o volante.</p>	Melhorar gestos técnicos e deslocamentos.	2 postes e 1 rede de badminton, 10 raquetas e 5 volantes	12'	26'
	<p><b>Estação 2:</b> circuito de ginástica de solo.  <b>Exercício 1:</b> Avião fora do colchão</p>  <p><b>Exercício 2 (optar por escolher com ajuda ou sem):</b> Com ajuda -rolamento à frente, no colchão, com bola entre as pernas (joelhos). Sem ajuda - rolamento à frente no colchão</p> 	<p><b>Exercício 1:</b> Esticar bem os membros inferiores e superiores e manter a postura por 3”.</p> <p><b>Exercício 2:</b> Queixo ao peito, os joelhos a apertar bem a bola, terminar com os pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento e levantar-se sem a ajuda dos membros superiores.</p>	<p><b>Exercício 1:</b> Realizar a postura correta por 3”e trabalhar o equilíbrio.</p> <p><b>Exercício 2:</b> Terminar com os pés juntos, levantando sem a ajuda dos braços.</p>	2 bolas pequenas, 2 reuthers, 2 bancos suecos, 1 plinto de esponja, 1 colchão de quedas, 13 colchões, 1 banco sueco e setas para o chão	12'	38'

**Exercício 3 (optar por escolher com ajuda ou sem):** Com ajuda -rolamento à retaguarda, no colchão inclinado (reuther). Sem ajuda - rolamento à retaguarda no colchão



**Exercício 4:** No colchão, realizar vela (o colega pode auxiliar nas pernas) e folha



**Exercício 5 (opcional para quem tiver mais dificuldades):** Com a ajuda do espaldar realizar o pino de braços, com a barriga virada para o espaldar



**Exercício 3:** Queixo ao peito, saída com os pés juntos na direção do ponto de partida e repulsão simultânea dos membros superiores.

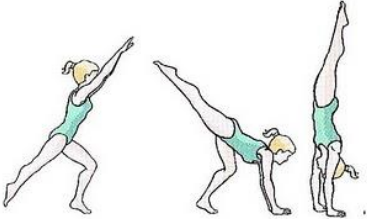


**Exercício 4:** Vela: extensão dos membros inferiores e corpo em completo alinhamento.  
Folha: grande afastamento lateral dos membros inferiores, máxima flexão do tronco e manter a postura por 3”.

**Exercício 5:** Recuo controlado das mãos até à vertical, extensão completa dos membros inferiores e superiores e manter o olhar dirigido para as mãos.

**Exercício 3:** Facilitar no rolamento e na repulsão simultânea dos braços.

**Exercício 4:** Realizar a postura correta por 3” e trabalhar o equilíbrio e a flexibilidade.

**Exercício 5:** Ajudar na extensão completa dos membros inferiores e superiores.

	<p><b>Exercício 6:</b> Realizar o pino de braços encostado ao colchão. À medida ir afastando no colchão (não tendo o apoio por completo do colchão)</p>  <p><b>Exercício 7:</b> Realizar a roda, com o colchão na transversal, colocando somente as mãos neste</p>  <p><b>Exercício 8:</b> No banco sueco, banco na transversal, realizar a roda passando de um lado para o outro.</p> 	<p><b>Exercício 6:</b> Elevação alternada dos membros inferiores, extensão completa dos membros inferiores e superiores e manter o olhar dirigido para as mãos.</p> <p><b>Exercício 7:</b> Apoio alternado das mãos no colchão, passagem dos membros inferiores pela verticalidade e chegada alternada dos membros inferiores.</p> <p><b>Exercício 8:</b> Apoio alternado das mãos no banco sueco, passagem dos membros inferiores pela verticalidade e chegada alternada dos membros inferiores.</p>	<p><b>Exercício 6:</b> Manter a extensão completa dos membros inferiores e superiores e equilíbrio.</p> <p><b>Exercício 7:</b> Aumentar os apoios (amplitude) dos membros inferiores e superiores.</p> <p><b>Exercício 8:</b> Foco na passagem dos membros inferiores pela verticalidade.</p>			
Final	Desmontagem do material e alongamentos.	Cooperação dos alunos.	Diminuir a temperatura corporal e estabelecer a frequência cardíaca.	Nenhum	12'	50'



## Instituto Superior de Estudos Transculturais e Interdisciplinares Pólo de Almada

### Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

#### Plano de Aula Nº 31

<b>Nome do professor:</b> Catarina Rodrigues			<b>Ano:</b> 8ºD		
<b>Material:</b> Marcas, 5 cordas, 1 banco sueco, 32 pinos altos e 25 arcos, 25 colchões, 1 boque, 2 plintos de madeira, 1 minitrampolim, 1 trave, 3 colchões de quedas, 12 colchões, 3 reuthers e 2 bolas de esponja			<b>Objetivos da aula:</b> Melhoria dos diversos elementos gímnicos de ginástica de solo e de aparelhos.		
<b>Local de realização:</b> Pavilhão	<b>Data:</b> 23/02/2023	<b>Hora:</b> 10:10 – 11:50			

Fases da aula	Descrição da Tarefa	Critérios de êxito	Objetivos específicos	Recursos Materiais	Tempo de aula	
					TP	TT
Aquecimento	Briefing inicial Abordagem sobre os conteúdos didáticos e objetivo da aula.	Alunos atentos às informações dadas pelo professor.	Apresentar aos alunos os conteúdos a serem abordados e os objetivos da aula.	Nenhum	5'	5'
	<b>Exercício 1:</b> Toca e foge: são escolhidos três alunos para apanhar os colegas, estes terão um cone para o sinalizar. Quando um aluno é apanhado, recebe o cone e fica a apanhar.	Estar atento aos alunos que estão a apanhar e fugir destes.	Ativação geral, aumentar a frequência cardíaca e a temperatura corporal.	5 marcas	7'	12'
	<b>Circuito de tabata (30x10):</b> 1ª estação: saltar à corda 2ª estação: agachamentos 3ª estação: tríceps no banco sueco	<b>1ª:</b> pés juntos e pernas esticadas; <b>2ª:</b> joelhos não podem passar a ponta dos pés;	Melhorar a resistência, aptidão aeróbia, força, concentração, atenção, velocidade e agilidade.	Marcas, 5 cordas, 1 banco	8'	20'

	<p>4ª estação: abdominais 5ª estação: polichinelos</p>	<p><b>3ª:</b> pernas esticadas e na flexão braços a 90°; <b>4ª:</b> pescoço em posição neutra e flexão do tronco o suficiente para tirar as omoplatas do chão; <b>5ª:</b> afastar e juntar os membros inferiores e superiores o mais rápido possível.</p>		sueco e 3 colchões		
	<p><b>Exercício 2:</b> alunos dispostos em filas (se ninguém faltar faz-se 4 filas, se forem 27 alunos fazem 3 filas) e sentados no chão entre os cones altos. O objetivo de cada fila (cada equipa) é fazer passar todos os arcos de uma ponta para a outra o mais rápido possível. Cada aluno tem de colocar o arco atrás de si, dentro do pino alto para o colega passar para trás e assim sucessivamente.</p>	<p>Alunos sentados, ao apanhar o arco e colocar atrás de si no cone alto, realizar força abdominal.</p>	<p>Melhorar a resistência, aptidão aeróbia, força, concentração, atenção e velocidade.</p>	<p>32 pinos altos e 25 arcos</p>	<p>12'</p>	<p>32'</p>
Parte Fundamental	<p>Montagem das estações, explicação dos exercícios e organização da turma em 2 grupos: Grupo 1: João Castilho, Xavier Madeira, Samir Dmitryiev, Lia Ruas, Tomás Portier, Rita Vasco, Mónica Duarte, Rafael Pereira, João Almeida, Helena Figueiredo, Filipa Freire, Alicia Costa, Marta Pinto e Isadora Martins Grupo 2: Laura Pestana, Mariana Carvalho, Santiago Carvalho, Tiago Alho, Rodrigo Novo, Nuno Gomes, Sarah Borges, André Ribeiro, António Rocha, David Dmitryiev, Diogo Domingos, Irina Dionísio, Irís Correia e Irís Bronze</p>				<p>10'</p>	<p>42'</p>
	<p><b>Estação 1:</b> Alunos têm de realizar a seguinte sequência de ginástica de solo: avião (fora do colchão), pino com rolamento à frente, meia volta, rolamento à retaguarda, meia pirueta, roda, ponte, vela e folha. Quem tiver dificuldades em alguns elementos gímnicos específicos: leva o</p>	<p><b>Avião:</b> Esticar bem os membros inferiores e superiores e manter a postura por 3". <b>Pino com rolamento à frente:</b> Extensão completa dos membros inferiores e superiores, corpo em completo</p>	<p>Realizar uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas.</p>	<p>25 colchões</p>	<p>15'</p>	<p>57'</p>

	<p>material necessário para realizar as progressões que têm feito até agora.</p>	<p>alinhamento e tonicidade e flexão controlada na fase de rolamento. Queixo ao peito, terminar com os pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento e levantar-se sem a ajuda dos membros superiores.</p> <p><b>Rolamento à retaguarda:</b> Queixo ao peito, saída com os pés juntos na direção do ponto de partida e repulsão simultânea dos membros superiores.</p> <p><b>Roda:</b> Apoio alternado das mãos no colchão, passagem dos membros inferiores pela verticalidade e chegada alternada dos membros inferiores.</p> <p><b>Vela:</b> extensão dos membros inferiores e corpo em completo alinhamento.</p> <p><b>Folha:</b> grande afastamento lateral dos membros inferiores, máxima flexão do tronco e manter a postura por 3”.</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p><b>Ponte:</b> Extensão dos membros superiores, mãos à largura dos ombros e dedos afastados, ombros na vertical dos apoios, bacia elevada e olhar dirigido para as mãos.</p>				
	<p><b>Estação 2:</b> Circuito de ginástica de aparelhos.</p> <p><b>Minitrampolim:</b> salto em extensão, salto engrupado, carpa pernas afastadas e pirueta vertical</p> <p><b>Plinto e boque:</b> realizar o salto ao eixo no boque transversal e salto entre mãos e salto ao eixo no plinto transversal. E realizar o salto ao eixo no plinto longitudinal</p> <p><b>Trave:</b> realizar a seguinte sequência: entrada a um pé, marcha para a frente e trás, meia volta, avião e saída com meia pirueta Variante de facilidade: realizar o mesmo exercício mas no banco sueco</p>	<p><b>Minitrampolim</b> <b>Salto em extensão:</b> bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto e membros em total extensão.</p> <p><b>Salto engrupado:</b> elevação dos joelhos e juntos ao tronco, seguido de extensão e receção equilibrada ao solo.</p> <p><b>Carpa pernas afastadas:</b> afastamento dos membros inferiores, em total extensão e receção ao solo com membros inferiores juntos.</p> <p><b>Pirueta vertical:</b> controlo do salto e realização da pirueta em total extensão e receção ao solo com membros inferiores juntos.</p> <p><b>Plinto</b></p>	<p>Alunos treinarem e superarem-se onde têm mais dificuldades.</p>	<p>1 boque, 2 plintos de madeira, 1 minitrampolim, 1 trave, 3 colchões de quedas, 12 colchões e 3 reuthers</p>	<p>15'</p>	<p>72'</p>

		<p><b>Salto ao eixo:</b> transposição do aparelho com os MI afastados e estendidos e receção ao solo com MI juntos.</p> <p><b>Salto entre mãos:</b> transposição do plinto com MI juntos, joelhos junto ao peito e receção ao solo com MI juntos.</p> <p><b>Trave</b> <b>Entrada:</b> entra na trave com um pé (pequeno salto) com o reuther</p> <p><b>Marcha:</b> marcha na ponta dos pés para a frente e para trás</p> <p><b>Meia volta:</b> balanço de uma perna</p> <p><b>Avião:</b> mantém o equilíbrio e fica em extensão</p> <p><b>Saída:</b> em meia pirueta e rodada</p>				
Final	Desmontagem do material				6'	74'
	<b>Exercício 1:</b> Jogo do mata a pares. Quem é eliminá-lo fica sentado no chão. Pode voltar ao jogo se apanhar a bola sentado.	Realizar passes entre o colega para rapidamente “matar” os outros alunos. Não ser morto pelos colegas.	Realizar passes corretamente e rapidamente entre o colega (dupla). Reagir rápido em busca da bola, para “matar” os colegas.	2 bolas de esponja	13'	87'
	Alongamentos	Cooperação dos alunos com o professor.	Diminuir a temperatura corporal e estabelecer a frequência cardíaca.	Nenhum	13'	100'



## Instituto Superior de Estudos Transculturais e Interdisciplinares Pólo de Almada

### Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

#### Plano de Aula Nº 41

<b>Nome do professor:</b> Catarina Rodrigues			<b>Ano:</b> 8ºD		
<b>Material:</b> 3 bolas de futebol, 1 bola de basquetebol, 8 coletes, 2 bolas de esponja e marcas			<b>Objetivos da aula:</b> Melhoria dos gestos técnicos e táticos de basquetebol e futebol.		
<b>Local de realização:</b> Exterior	<b>Data:</b> 27/04/2023	<b>Hora:</b> 10:10 – 11:50			

Fases da aula	Descrição da Tarefa	Critérios de êxito	Objetivos específicos	Recursos Materiais	Tempo de aula	
					TP	TT
Aquecimento	Briefing inicial Abordagem sobre os conteúdos didáticos e objetivo da aula.	Alunos atentos às informações dadas pelo professor.	Apresentar aos alunos os conteúdos a serem abordados e os objetivos da aula.	Nenhum	7'	7'
	<b>Exercício 1:</b> Aquecimento articular de acordo com as indicações do professor até meio campo.	Alunos atentos aos exercícios dados pelo professor, feitos com rigor.	Ativação geral, aumentar a frequência cardíaca e a temperatura corporal.	Nenhum	5'	12'
	<b>Exercício 2:</b> 8 minutos de corrida. O aluno deve contar o número de voltas que executa.	Corrida contínua, sem paragens a andar.	Melhorar a resistência e a aptidão aeróbica.	Nenhum	10'	22'
	<b>Exercício 3:</b> Rede dos peixes: um aluno começa a apanhar no meio (delimitado pelos cones) e à medida que os alunos são apanhados vão para o meio apanhar	Apanhar todos os alunos. E os restantes alunos não serem apanhados.	Ativação geral, aumentar a frequência cardíaca e a temperatura corporal.	Marcas	15'	37'

	os colegas. O objetivo é passar de um lado para o outro sem ser apanhado pelos colegas no meio.					
Parte Fundamental	Alunos bebem água. Montagem das estações, explicação dos exercícios e organização da turma em 2 grupos: Grupo 1: João Castilho, Nuno Gomes, Laura Pestana, Diogo Domingos, Samir Dmitryiev, Tiago Alho, Tomás Portier, Rita Vasco, Mónica Duarte, João Almeida, Irina Dionísio, Helena Figueiredo, Irís Bronze e Marta Pinto Grupo 2: Xavier Madeira, Santiago Carvalho, Rodrigo Novo, Rafael Pereira, Lia Ruas, Isadora Martins, Alicia Costa, Sarah Borges, André Ribeiro, António Rocha, David Dmitryiev, Irís Correia, Filipa Freire e Mariana Carvalho				13'	50'
	<b>Estação 1:</b> Alunos fazem 3 filas, 1 vai à baliza e 2 ficam a defender. Os alunos das 3 filas fazem passes entre si até chegar à baliza e finalizar, ficando 3x2. Estão sempre a trocar, os três atacantes trocam com os 2 defesas e o guarda-redes e assim sucessivamente.	Os defesas têm de roubar a bola ao adversário e impedir o golo. E os atacantes têm de prosseguir com a bola para a baliza, marcar golo sem deixar que o defesa roube a bola.	Melhorar gestos técnicos e táticos de futebol. Maior desmarcação e maior ocupação de espaços.	3 bolas de futebol e marcas	12'	62'
	<b>Estação 2:</b> 3 equipas com 4/5 elementos cada. Uma equipa está noutra metade do campo e as outras 2 estão a jogar numa metade, quando uma destas equipas marca cesto vai para a outra metade do campo e disputa o jogo contra a equipa que já estava lá. A equipa que sofreu o cesto fica na metade do campo.	Desmarcação sem bola e marcação individual ao adversário (HxH). Passar a bola bem para o colega desmarcado. Os defesas têm de roubar a bola ao adversário e impedir o cesto. E os atacantes têm de prosseguir com a bola para o cesto, marcar cesto sem deixar que o defesa roube a bola.	Melhorar gestos técnicos e táticos de basquetebol. Marcação HxH, melhorar a atenção e pré-disposição para ir à bola.	1 bola de basquetebol e 8 coletes	12'	74'
Final	Desmontagem do material				3'	77'
	<b>Exercício 1:</b> Jogo do mata (singular). O objetivo é “matar” todos os colegas. Quando o aluno é “morto” deve-se sentar no chão imediatamente e quando uma bola passar por ele ou se conseguir	Alunos cumprirem as regras do jogo e terem fair-play.	Ativação geral, aumentar a frequência cardíaca e a temperatura corporal.	2 bolas de esponja	11'	88'

	alcançar a bola estando sentado pode voltar ao jogo. Só vale “matar” do pescoço para baixo, se acertar na cabeça “morre” quem lançou para a cabeça do aluno. O aluno que tem a bola de esponja na mão não pode ser “morto”.					
	Alongamentos.	Cooperação dos alunos com o professor.	Diminuir a temperatura corporal e estabelecer a frequência cardíaca.	Nenhum	12'	100'