



**Campus Universitário de Almada
Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada**

Daniel Alexandre Nunes Ferreira Roque

Relatório Final de Estágio

Professora Doutora Deborah Kramer
Professora Maria João Bento
Professor Eleutério Quaresma

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Almada, 2023



**Campus Universitário de Almada
Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada**

Daniel Alexandre Nunes Ferreira Roque

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 nº 7255/2015)

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Almada, 2023

Índice

Introdução	1
1. Área I – Profissional, Social e Ética	3
1.1 Objetivos do estágio	3
1.2 Caracterização da Instituição de Estágio: Casa Pia de Lisboa	3
1.2.1 Projeto Educativo/Missão	4
1.2.2 Organograma da Casa Pia de Lisboa.....	6
1.3 Caracterização da Instituição de Estágio: CED Pina Manique.....	6
1.3.1 Caracterização dos Recursos Temporais	7
1.3.2 Caracterização dos Recursos Humanos.....	8
1.3.3 Caracterização dos Recursos Espaciais.....	9
1.3.3.1 Sistema de Roulement dos Espaços	12
1.3.4 Caracterização dos Recursos Materiais.....	12
1.3.5 Caracterização das Turmas.....	12
1.4 Cargos Pedagógicos.....	15
2. Área II – Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem	17
2.1 Planeamento Geral da Escola	18
2.2 Plano Anual para a disciplina de Educação Física	18
2.3 Plano de Aula	21
2.4 Condução do Ensino.....	22
2.4.1 Informação Inicial	22
2.4.2 Instrução	23
2.4.3 Organização	23
2.4.4 Disciplina.....	26
2.4.5 Clima	27
2.4.6 Feedback.....	28
2.4.7 Conclusão da aula	30
2.4.8 Estilos de Ensino	30
2.4.9 Decisões de Ajustamento	31
2.4.10. Alunos sem equipamento adequado.....	32
2.4.11. Alunos com justificação médica	32

2.5 Avaliação	32
2.5.1 Avaliação Inicial	35
2.5.2 Avaliação Formativa	36
2.5.3 Avaliação Sumativa.....	36
2.5.3.1 Análise do Desenvolvimento	36
2.5.4 Recuperação de aprendizagens.....	37
3.5.5 Autoavaliação	37
2.5.6 Análise de Resultados.....	38
2.5.6.1 Análise Swot do Professor Estagiário ao longo da PES.....	38
3. Área III – Participação na Escola e Relação com a Comunidade	41
3.1 Projetos	41
3.1.1. Encontro internacional do Desporto Escolar – Caminhada.....	41
3.1.2. Quinta do Arrife.....	42
3.1.3. Sall “WorldCafé”	45
3.1.4. Gala abertura do ano letivo.....	46
3.1.5. Formação Living-lab.....	47
3.1.6. Visita de Estudo F@bLab	48
3.1.7. Orientação	48
3.1.8. “Projeto de Educação para a Cidadania”	50
3.1.9. Dia dos Desportos de Combate	51
3.1.10. Formação em contexto de Trabalho e Prova de Aptidão Profissional	52
3.1.11. GinStudio: Podcast Gansos FM.....	53
3.1.12. Torneio de Ténis de Mesa	56
3.1.13. Corta Mato.....	57
3.1.14. Aniversário da Casa Pia de Lisboa.....	58
3.1.15. Reuniões de Conselho de turma: 3PN.....	58
3.1.16 Desporto Escolar.....	59
3.1.16.1 Padel	60
3.1.16.3 Condução do Processo de Treino do Grupo de Padel	60
3.1.16.4 Torneio interno de Padel – 1º Momento	61
3.1.16.5 Torneio interno de Padel – 2º Momento	63

3.1.16.6 Marcos desportivos alcançados pelo grupo de equipa em competições externas.....	64
3.1.17. Direção de Turma	64
4. Área IV - Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida.....	67
5. Reflexão	83
6. Referências Bibliográficas.....	87
Anexos	89
Anexo 1 - Roulement dos espaços CED Pina Manique	91
Anexo 2 - Inventário do Material da Casa Pia de Lisboa CED Pina Manique	93
Anexo 3 – Grelha de Observação de Aulas	95
Anexo 4 - Critérios de avaliação para a disciplina de Educação Física.....	97
Apêndices	99
Apêndice 1 – Questionário de caracterização dos alunos nas diferentes turmas da PES	101
Apêndice 2 – Planeamento Anual de Atividades Realizadas	103
Apêndice 3 – Modelo do Plano de Aula para a turma 1B3	105
Apêndice 3 - Modelo do Plano de Aula para a turma 3PN (Continuação).....	106
Apêndice 3 - Modelo do Plano de Treino para o grupo de equipa de Padel (Continuação)	107
Apêndice 4 – Placas Técnicas	109
Apêndice 5 – Planos de Aula com exemplos de estruturas Politemáticas	111
Apêndice 6 – Modelo de Grelha de Observação para a caracterização dos Feedbacks.....	113
Apêndice 7 – Grelhas de Avaliação para os alunos com justificação médica	115
Apêndice 8 – Grelhas de Avaliação	117
Apêndice 10 – Questionário de avaliação da atividade da Quinta do Arrife.....	135
Apêndice 11 – Resultados avaliação da atividade da Quinta do Arrife	137
Apêndice 12 – Projeto de Formação Living – Lab	139
Apêndice 13 – Apresentação Projeto Educação para a Cidadania	141
Apêndice 14 – Ficha de Inscrição para os diferentes cargos do Podcast Gansos FM.....	145
Apêndice 15 – Apresentação Podcast Gansos FM.....	147
Apêndice 16 – Certificado de Participação no Torneio Interno de Ténis de Mesa.....	149
Apêndice 17 – Cartazes de Divulgação para os torneios internos de Padel.....	151
Apêndice 18 – Instrumento de Colheita de Dados	153
Apêndice 19 – E-mail autorização uso questionário PLOCQ.....	155

Apêndice 20 – Autorização Diretora CPL – CED Pina Manique.....	157
Apêndice 21 – E-mail Coordenadora dos Diretores de Turma	159

Índice Figuras

Figura 1 - Organograma Casa Pia de Lisboa	6
---	---

Índice Imagens

Imagem 1 - Vista Aérea CED Pina Manique ¹	9
Imagem 2 - Cartaz de Divulgação Dia do Desporto Escolar 2022	41
Imagem 3 - Percurso da Atividade de Caminhada	42
Imagem 4 - Momentos da Atividade.....	42
Imagem 5 - Local da Atividade Quinta do Arrife	43
Imagem 6 - Atividades e Transporte Quinta do Arrife	45
Imagem 7 - "World Café"	46
Imagem 8 - Gala Abertura do Ano Letivo.....	47
Imagem 9 - F@Blab no CED Pina Manique.....	48
Imagem 10 - Visita de Estudo da Turma 3PF ao F@bLab.....	48
Imagem 11 - Jogo de Orientação, Exemplos de Atividades	49
Imagem 12 - Apresentação no Centro Cultural Caspiano	51
Imagem 13 - Pavilhão Januário Barreto Com as Diferentes Atividades	52
Imagem 14 - Sessão de Tutoria	53
Imagem 15 - Apresentações Finais PAP	53
Imagem 16 - 5ª Fase do Projeto, Apresentação aos Alunos	55
Imagem 17 - Meia Final e Final do Torneio de Ténis de Mesa	57
Imagem 18 - Corta Mato Casa Pia de Lisboa	58
Imagem 19 - Aniversário da Casa Pia de Lisboa	58
Imagem 20 - Torneio Interno De Padel – 1º Momento	63
Imagem 21 - Torneio Interno De Padel – 2º Momento.....	64

Índice Tabelas

Tabela 1 - Caracterização dos Feedbacks Usados em Cinco Momentos de Observação.....	29
Tabela 2 - Análise do Desenvolvimento da Turma 1B3.....	36
Tabela 3 - Análise Do Desenvolvimento Da Turma 3PN.....	37
Tabela 4 - Análise Descritiva da Amostra	70
Tabela 5 - Análise Descritiva da Amostra por Género.....	71
Tabela 6 - Análise Descritiva da Amostra por Curso de Desporto e Não Desporto	71
Tabela 7 - Análise Descritiva da Amostra por Curso de Desporto e Não Desporto e Género	71
Tabela 8 - Análise Descritiva da Amostra por Curso de Não Desporto	72
Tabela 9 - Análise Descritiva da Amostra por Curso de Não Desporto e Género	72
Tabela 10 - Dados Descritivos da Amostra.....	75
Tabela 11 - Dados Descritivos da Amostra em Relação a cada um dos Cursos Profissionais	76

Índice Quadros

Quadro 1 - Centros Educativos E De Desenvolvimento Constituintes Da Casa Pia Lisboa	4
Quadro 2 - Calendário letivo 2022/2023 do CED Pina Manique	7
Quadro 3 - horário semanal do professor estagiário Daniel Roque.....	7
Quadro 4 - Horário da Professora Orientadora Cooperante.....	8
Quadro 5 - Departamentos CED Pina Manique.....	8
Quadro 6 - Studios CED Pina Manique	8
Quadro 7 - Módulos E Carga Horário Para A Turma 3PN	18
Quadro 8 - Módulos E Carga Horário Para a Turma 3PN	19
Quadro 9 - Horário Das Turmas 1B3 E 3PN Para As Aulas De Educação Física	19
Quadro 10 - Matérias A Lecionar CEF Tipo 3 De Assistente De Beleza	19
Quadro 11 - Matérias A Lecionar Curso Profissional De Desporto	20
Quadro 12 - Programa Da Atividade Na Quinta Do Arrife	44
Quadro 13 - Designação Dos Postos Do Jogo De Orientação.....	50
Quadro 14 - Regulamento E Sistema De Pontuação do Posto 9	50
Quadro 15 - Cargos Com Respetivas Funções Para Os Elementos Do Podcast Gansos FM.....	54
Quadro 16 - Fases Do Projeto Gansos FM.....	55
Quadro 17 - Programa da atividade padel – 1º momento.....	61
Quadro 18 - Programa Da Atividade 2º Momento.....	63
Quadro 19 - Marcos Desportivos Alcançados Pelo Grupo De Equipa Em Competições Externas	64

Abreviaturas

CED – Centro Educativo e de Desenvolvimento

CEF – Curso de Educação e Formação

CPL – Casa Pia de Lisboa

DP – Desvio Padrão

EF – Educação Física

FCT – Formação em Contexto de Trabalho

Máx. – Máxima

Mín. – Mínima

PAE – Prova de Avaliação Extraordinária

PAP – Prova de Aptidão Profissional

PES – Prática de Ensino Supervisionada

PNEF – Programas Nacionais de Educação Física

Pptx – Power Point

SALL – Schools as Living Labs

UD – Unidades didáticas

Agradecimentos

Aos meus alunos das turmas 1B3, 3PN e 3PF por todos os momentos de aprendizagem que me proporcionaram.

Aos professores que me acompanharam neste percurso, em especial aos professores Maria João Bento, Eleutério Quaresma e Catarina Santos, por toda a partilha de conhecimentos e experiências demonstrados ao longo do ano letivo.

À professora Margarida Zoccoli pelo acompanhamento, paciência e autonomia dada em todo o processo da sua direção de turma.

À direção da Escola Casa Pia de Lisboa Centro Educativo e de Desenvolvimento (CED) Pina Manique, em especial à Exma. Senhora Diretora Dra. Teresa Coelho e ao Coordenador Técnico Professor Jorge Frias, por toda a disponibilidade e carinho com que me receberam e tornaram possível este percurso formativo.

A todos os professores e assistentes operacionais do CED Pina Manique pelo apoio prestado sempre que solicitado.

À professora Doutora Deborah Kramer por toda a sua colaboração e supervisão.

Ao professor Doutor Fábio Flores pela sua formação e apoio prestado ao longo do Mestrado.

Ao professor Doutor Fernando Vieira, por ser uma referência de um ensino de excelência acompanhado de boa disposição.

Aos meus pais e irmão, cunhada e sobrinhos pelo apoio incondicional.

À minha esposa pela compreensão e paciência concedida na minha ausência para concluir este mestrado com sucesso.

Aos meus sogros por toda a ajuda e apoio que me deram.

Ao meu cunhado e cunhada por todo o apoio prestado.

Aos colegas da turma do Mestrado em especial aos colegas dos trabalhos de grupo.

Ao Diretor Geral da Santa Casa da Misericórdia professor Manuel Girão pela oportunidade que me concedeu em trabalhar na instituição.

À Diretora da Escola Luís Madureira, professora Anabela Val, que, desde o primeiro momento, me apoiou nesta formação e que em todos os momentos demonstrou vontade que eu concluísse esta etapa com sucesso.

Ao corpo docente e não docente da Escola Luís Madureira que acompanhou esta minha formação e que teve um trabalho adicional com todas as minhas ausências.

Aos professores do departamento de Educação Física da Escola Luís Madureira, Professora Susana Farinha e Professor Nelson Brás pela partilha de experiências e pela sua contribuição na minha formação antes e durante o Mestrado.

A todos os meus amigos.

A todos, muito obrigada!

Resumo

A prática de ensino supervisionada marca o início da formação pessoal e profissional, incorporando todas as experiências, vivências, aprendizagens e conhecimentos adquiridos. O presente relatório tem como objetivo documentar as experiências práticas e as atividades realizadas na Escola, por meio de uma análise crítica e reflexiva de todo o processo. Neste contexto, procura-se incluir a descrição e reflexão abrangentes sobre as atividades desenvolvidas e aprendizagens realizadas em comparação com as expectativas iniciais. Ao longo do relatório, foram descritas dúvidas e dificuldades que surgiram em cada um dos momentos. Procurou-se com base na literatura fundamentar as estratégias planeadas e aplicadas nas diferentes turmas. Ainda, o relatório apresenta um estudo de natureza científica, abordando uma problemática percebida na Escola, como é o caso da motivação dos alunos para a disciplina de Educação Física. Foi utilizado o questionário *Perceived Locus of Casuality Questionaire*, traduzido e validado para a população portuguesa com o objetivo de investigar a motivação para a prática de Educação Física entre os alunos do Curso Técnico/a Profissional de Desporto e os alunos dos Cursos Técnico/a Profissional de Mecatrónica Automóvel, Comunicação e Marketing e Restaurante Bar. Os resultados obtidos indicaram que os alunos do Curso Técnico/a Profissional de Desporto apresentaram maiores níveis de motivação intrínseca em comparação com os alunos dos outros cursos. Estes apresentaram maiores níveis de amotivação em comparação com os alunos do Curso Técnico/a Profissional de Desporto. Relativamente aos tipos de regulação motivacional com maior expressão em cada curso apurou-se que no Curso Técnico/a Profissional de Desporto são a motivação intrínseca e a regulação identificada; no Curso Técnico/a Profissional de Mecatrónica Automóvel é a regulação introjetada; no Curso Técnico/a Profissional de Comunicação e Marketing é a regulação externa; e no Curso Técnico/a Profissional de Restaurante Bar é a amotivação.

Palavras Chave: Prática de Ensino Supervisionada, Educação Física, Motivação, Ensino Profissional

Abstract

Supervised teaching practice marks the beginning of personal and professional development, incorporating all experiences, life events, learning, and acquired knowledge. This report aims to describe the practical experiences and activities carried out at the school through a critical and reflective analysis of the entire process. In this context, the report seeks to provide a comprehensive description and reflection on the activities undertaken and learning experiences compared to initial expectations. Doubts and difficulties that arose at each moment were described throughout the report. The planned and implemented strategies in different classes were based on literature review. The report presents a scientific study addressing an issue perceived in the school environment, such as the motivation of students for the Physical Education discipline. The Perceived Locus of Causality Questionnaire, translated and validated for the Portuguese population, was used to investigate motivation for Physical Education practice among students in the Professional Technical Course of Sports and students in the Professional Technical Courses of Automotive Mechatronics, Communication and Marketing, and Restaurant Bar. The results indicated that students in the Professional Technical Course of Sports showed higher levels of intrinsic motivation compared to students in the other courses. The latter exhibited higher levels of amotivation compared to students in the Professional Technical Course of Sports. Regarding the types of motivational regulation most expressed in each course, it was found that in the Professional Technical Course of Sports, intrinsic motivation and identified regulation prevailed; in the Professional Technical Course of Automotive Mechatronics, introjected regulation prevailed; in the Professional Technical Course of Communication and Marketing, external regulation prevailed; and in the Professional Technical Course of Restaurant Bar, amotivation prevailed.

Key-words: Internship, Physical Education, Motivation, Vocational Education.

Introdução

O presente relatório final de estágio foi elaborado no âmbito do Curso de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, realizado no Instituto de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada do Instituto Piaget, Campus Universitário de Almada. Este pretende descrever as atividades realizadas no contexto da Prática de Ensino Supervisionado (PES), assim como analisar de forma crítico-reflexiva o processo de Estágio Pedagógico, realizado na Casa Pia de Lisboa (CPL) Centro Educativo e de Desenvolvimento (CED) Pina Manique, constituindo-se como um momento fundamental para o desenvolvimento das competências de Professor de Educação Física.

O relatório encontra-se dividido em quatro áreas: 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. Cada uma destas áreas contém descrito o que foi realizado em contexto da PES. Por fim será feita uma síntese crítica-reflexiva do percurso formativo realizado.

Enquanto estagiário e futuro professor, a área Profissional, Social e Ética é de extrema relevância, pois engloba as competências essenciais para a organização e gestão dos processos de ensino-aprendizagem, bem como a construção de um ambiente de aprendizagem de qualidade e a integração na comunidade educativa. Enquanto professor estagiário esta área foi uma prioridade e orientou a atuação ao longo do ano letivo. O respeito pelas diferenças culturais e pessoais foi uma prioridade desde o início desta intervenção neste estabelecimento de ensino, principalmente devido à sua natureza diversificada e às complexidades socioeconômicas que os alunos enfrentam. Reconheceram-se que as especificidades culturais, origens e trajetórias individuais dos alunos têm um impacto significativo no seu envolvimento e aprendizagem.

Na área da organização e gestão dos processos de ensino-aprendizagem as aulas foram planeadas cuidadosamente, tendo em conta os objetivos pedagógicos, os conteúdos programáticos e as estratégias de ensino adequadas. Adaptando as aulas às necessidades dos alunos, procurou-se proporcionar experiências de aprendizagem significativas e diversificadas. Através desta abordagem, pretendeu-se não só transmitir conhecimento, mas também desenvolver competências e habilidades essenciais. A promoção da qualidade dos contextos de ensino foi uma das premissas fundamentais da PES. O compromisso com a qualidade da educação reflete-se no cuidado em proporcionar um ambiente de aprendizagem seguro, estimulante e inclusivo. A sensibilidade pelas necessidades individuais dos alunos, a participação ativa, o diálogo e a colaboração entre todos foram alicerces no estilo de ensino praticado, sem descuidar a importância dada à avaliação formativa, que permitiu ajustar o ensino para melhorar os resultados e a experiência dos alunos.

A participação e o envolvimento na vida ativa da comunidade educativa foi também uma tarefa de extrema importância. Desde a fase inicial que se procurou uma parceria com os colegas do departamento, compartilhando ideias, experiências e recursos. A participação em reuniões de Conselho de Turma contribuiu para a aquisição de conhecimentos sobre tomada de decisões no percurso dos alunos e a presença nos eventos realizados pela escola serviu também para o enriquecimento organizativo logístico deste tipo de atividades.

Na área do desenvolvimento profissional ao longo da vida procurou-se analisar um problema de interesse da comunidade escolar onde decorreu a PES. No decorrer da PES, em contexto de observação de aulas, do Ensino Profissional, uma vez que no local de estágio não existe Ensino

Regular, notou-se que havia alunos que não demonstravam motivação para participar nas aulas de Educação Física (comportamento desinteressado, falta de equipamento, alunos não pontuais), sendo este desinteresse mais notório em turmas que não eram do Curso Técnico/a Profissional de Desporto. Neste sentido, a investigação realizada debruçou-se sobre a temática da motivação para a prática da disciplina de Educação Física (EF), tendo-se seguido todas as fases da investigação, de acordo com as normas atuais para a pesquisa científica. Por fim elaborou-se uma breve reflexão acerca do percurso realizado e de todo o trabalho desenvolvido.

Todo o percurso formativo realizado foi útil não só para a aquisição e desenvolvimento de competências, mas também para a consolidação e obtenção de novos conhecimentos no âmbito da docência, proporcionando uma visão abrangente da realidade da Educação Física na escola. A interação com os alunos, a colaboração com colegas e a participação em atividades diversas foram oportunidades valiosas para desenvolver as competências necessárias para exercer a futura profissão de forma responsável, comprometida e eficaz.

Neste trabalho pretendeu-se aliar o saber e a vontade de articular experiências que servissem o processo ensino-aprendizagem de uma forma inovadora com dinâmicas diferentes, mais aberto embora complexo. Deu-se importância e relevância a uma dinâmica ativa e multifacetada que incentivasse oportunidades e vivências com o objetivo de refletir um conhecimento que apresentasse situações reais. Este estágio serviu também para fazer uma reflexão sobre o binómio ensino e aprendizagem bastante desafiadora da prática educativa, distinguindo-se como uma etapa fundamental num processo de formação da prática educativa, construindo o educador/professor. Ao longo de todo este processo manifestar-se-ão competências que fornecerão meios e instrumentos capazes de elaborar uma atuação mais eficiente ao explorar outros contextos dentro e fora da realidade escolar.

1. Área I – Profissional, Social e Ética

1.1 Objetivos do estágio

A PES visa o desenvolvimento do professor estagiário em quatro dimensões: pedagógica, didática, reflexiva e científica. Estes pilares fundamentam toda a experiência vivenciada, representando o culminar de um trajeto acadêmico ao colocar em prática todos os ensinamentos adquiridos. Para o presente estágio foram elaborados os seguintes objetivos específicos:

- Aperfeiçoar a capacidade de observação em contexto de avaliação, identificando as potencialidades e dificuldades dos alunos;
- Desenvolver estratégias de ensino criando diferentes oportunidades educativas e respeitando as diferenças e ritmos de aprendizagens de todos os alunos;
- Garantir um ensino claro e de qualidade para todos os alunos independentemente das suas motivações ou dificuldades;
- Tentar promover o bom clima na aula, incentivando hábitos de vida saudável e estimulando os alunos a refletirem e criarem estratégias para que ao longo das suas vidas possam ser bons cidadãos;
- Rentabilizar o tempo útil de aula promovendo o aumento do tempo de prática;
- Melhorar a qualidade da instrução sem nunca esquecer a importância do feedback ao longo da sessão para a obtenção de um ensino de excelência;
- Promover a cooperação e colaboração entre os alunos antes, durante e após as aulas de Educação Física.

O objetivo principal é que o professor estagiário obtenha conhecimentos práticos em planificação, ensino e avaliação, habilidades cruciais que permeiam toda a carreira docente. Paralelamente, procura-se fomentar atitudes críticas e reflexivas diante dos desafios que surgem ao longo do ano. Por fim, não menos importante, a unidade curricular pretende estimular o envolvimento dos alunos estagiários na vida da comunidade educativa em que estão inseridos.

1.2 Caracterização da Instituição de Estágio: Casa Pia de Lisboa

A CPL é uma instituição com mais de 200 anos de existência. Inicialmente, no reinado de D. Maria I, houve a necessidade de auxiliar a sociedade devastada pelos efeitos do terramoto de 1755, que deixou os habitantes da cidade de Lisboa com graves problemas sociais. Provisoriamente sediada no Castelo de S. Jorge, a Casa Pia, fundada por Diogo Inácio de Pina Manique, acolheu crianças órfãs e abandonadas assim como mendigos. Surge desde este momento um foco principal voltado à vertente profissional, artística e musical (Casa Pia de Lisboa, n.d.-b). Mais tarde, com as invasões francesas, houve necessidade de a instituição abandonar as instalações do Castelo por estas terem sido ocupadas por militares franceses (Casa Pia de Lisboa, n.d.-b).

Com o passar dos anos, a CPL continua a ser uma referência relativamente à sua missão, promovendo os direitos e a proteção de crianças e jovens, sobretudo os que se encontram em risco de exclusão ou com necessidades educativas especiais, alunos surdos e surdo-cegos.

através do acolhimento, educação, formação e inserção social e profissional (Casa Pia de Lisboa, n.d.-b).

Atualmente, a CPL tem vários CED dispersos pelo distrito de Lisboa, Setúbal e Santarém (Quadro 1) com diferentes respostas sociais, a creche, com idades a partir dos 12 meses até aos 3 anos, Pré-escolar, dos 3 aos 5 anos, o Ensino Básico, o Ensino Profissional, o Ensino Artístico e o nível 5, correspondendo ao Curso de Especialização Tecnológica (Casa Pia de Lisboa, 2013).

Centros Educativos e de Desenvolvimento	Morada
Jacob Rodrigues Pereira	Rua D. Francisco de Almeida, 1, Lisboa
D. Maria Pia	Rua Madre de Deus, 1, Lisboa
N.ª Sr.ª da Conceição	Rua do Sol ao Rato, 6, Lisboa
D. Nuno Álvares Pereira	Rua Alexandre Sá Pinto, 26, Lisboa
Pina Manique	Rua dos Jerónimos, 5, Lisboa
Ceas	Praceta interior, Quarteirão E, Monte da Caparica
António Aurélio da Costa Ferreira	Rua Alberto de, 24, Lisboa
St.ª Catarina	Largo S. João Nepomuceno, 7, Lisboa
St.ª Clara	Rua D. Lourenço de Almeida, 16ª, Lisboa
Francisco Margiochi	Quinta do Arrife - Amiais de Cima, Abrã
Centro Cultural Casapiano	Rua dos Jerónimos, nº 7ª, Lisboa

Quadro 1 - Centros Educativos e de Desenvolvimento Constituintes da Casa Pia Lisboa

Fonte: adaptado de Casa Pia de Lisboa (n.d.-a)

1.2.1 Projeto Educativo/Missão

Tal como referido anteriormente, a instituição CPL tem por missão “integrar crianças e adolescentes, designadamente as desprovidas de meio familiar adequado, garantindo-lhes percursos educativos inclusivos assentes, nomeadamente numa escolaridade prolongada, num ensino profissional de qualidade e apostando na integração profissional” (Casa Pia de Lisboa, n.d.-c, n.d). Procura assim “ser reconhecida como uma entidade de renome pela sua eficaz prestação de serviços de Educação, de Formação e de Acolhimento, promovendo a proteção dos direitos de cada criança e assegurando a criação de bases para um futuro sustentável” (Casa Pia de Lisboa, n.d.-c, n.d).

Pode-se assim enumerar um conjunto de valores trabalhados durante o trajeto educativo, sendo eles: a Autonomia, o Empreendedorismo, a Intervenção Democrática, a Responsabilidade e a Solidariedade Social (Casa Pia de Lisboa, n.d.-c)

Em 2019 iniciou-se um ciclo, que terminou no final do presente ano letivo, onde foram definidos vários objetivos estratégicos que a instituição se comprometeu a cumprir até ao término do ciclo. Os objetivos estratégicos definidos encontram-se descritos no Plano de Atividades, Orçamento e Recursos Humanos 2022 e são os seguintes:

- “Assegurar que a Casa Pia de Lisboa seja reconhecida como referência nacional no Acolhimento de crianças e jovens em perigo (...)
- Contribuir para a rutura com o ciclo de exclusão social, promovendo processos de automatização e integração sustentável (...)
- Assegurar que a Casa Pia de Lisboa está na frente das tendências nacionais e internacionais em matéria educativa e formativa (...)
- Promover o reconhecimento da Casa Pia de Lisboa como uma marca de excelência na educação e formação de crianças e jovens (...)
- Recentrar a intervenção da instituição na reabilitação e inclusão de crianças e jovens com deficiência e/ou incapacidade (...)
- Incrementar uma cultura organizacional para a motivação e captação de trabalhadores (...)
- Desenvolver o capital humano adequado às competências e às necessidades organizacionais.
- Promover uma política estruturada de ambiente, segurança, saúde no trabalho e responsabilidade social (...)
- Potenciar a marca/imagem da Casa Pia de Lisboa (...)
- Redefinir prioridades na afetação de recursos orçamentais e a sua articulação com as grandes opções estratégicas (...)
- Adequar a capacidade tecnológica, as infraestruturas e os equipamentos aos desafios estratégicos (...)

- Garantir uma política de segurança e proteção de dados em arquivo tecnológico e físico (...).”(Veiga et al., 2011).

1.2.2 Organograma da Casa Pia de Lisboa

A CPL encontra-se estruturada hierarquicamente da seguinte forma (Figura 1)

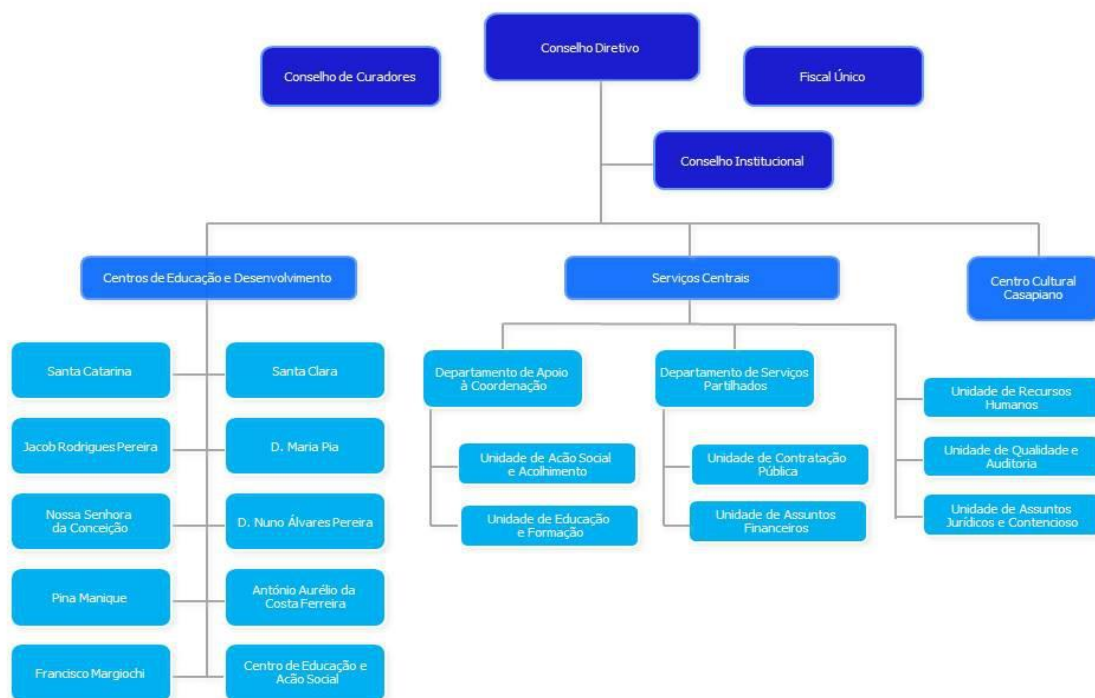


Figura 1 - Organograma Casa Pia de Lisboa

Fonte: <http://www.casapia.pt/organica.html>

1.3 Caracterização da Instituição de Estágio: CED Pina Manique

A preparação do ano letivo envolve uma etapa importante que é a caracterização da instituição onde foi realizada a PES. Essa caracterização é essencial para compreender o contexto em que o estágio será desenvolvido de forma a adaptar as práticas pedagógicas às necessidades específicas da instituição.

O CED Pina Manique é um estabelecimento de ensino que oferece um conjunto diversificado de cursos e programas educativos e abrange vários níveis de ensino, desde o 3º ciclo até ao ensino profissional, proporcionando uma formação académica e profissional e cívica aos seus alunos.

É importante destacar algumas características específicas do CED Pina Manique, como a oferta de cursos nas áreas do desporto e da educação física, significando uma preocupação especial na promoção da atividade física, do desporto escolar e do desenvolvimento das habilidades físicas e motoras dos seus alunos.

Além disso, é relevante mencionar que esta escola conta com uma equipa de professores de Educação Física dedicados e experientes, que desempenham um papel fundamental na formação dos alunos e na promoção de um estilo de vida ativo e saudável.

1.3.1 Caracterização dos Recursos Temporais

O ano letivo do CED Pina Manique encontra-se dividido em três períodos, tal como podemos observar no quadro 2. Com base nessa distribuição, é realizado um planeamento anual onde são contempladas, atividades, aulas e momentos de avaliação.

Período	Início	Final
1º	16 de setembro	16 de dezembro
2º	2 de janeiro	31 de março
3º	17 de abril	7 de junho

Quadro 2 - Calendário letivo 2022/2023 do CED Pina Manique

Fonte: Elaboração do próprio autor

Para a realização da PES, foi pedido ao professor estagiário, em acordo com a sua Orientadora Cooperante, que elaborasse um horário semanal incluindo os momentos de participação no CED, conforme detalhado no quadro 3.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
ginStudio 9:00/10:00	1B3 8:30/9:20		ginStudio 9:00/10:00	3PN 8:30/9:20
Planeamento 10:00/11:00	Observação de Aulas 9:30/10:20			Planeamento/ginStudio 10h/11h
Planeamento 11:00/12:00	3PN 10h30/11h20	DT 3PF Burocracia 11:20/12:10		Observação de Aulas 11h20/12h10
	Orientação PAP/FCT 12:00/13:00	Direção de Turma 3PF 12:20/13:10		Desporto Escolar 12:20/13:10

Quadro 3 - Horário semanal do professor estagiário Daniel Roque

Fonte: Elaboração do próprio autor

O quadro 4 ilustra o horário da Orientadora Cooperante na escola para o presente ano letivo. Este planeamento visa proporcionar uma cobertura temporal o mais abrangente possível, permitindo uma orientação mais eficaz ao longo do período de estágio. A colaboração e presença regular da Orientadora Cooperante são cruciais para garantir um acompanhamento consistente e de qualidade ao longo do desenvolvimento do estágio.

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Entrada	11:00	10:30	8:30	10:30	8:30
Saída	15:00	15:00	17:00	15:00	13:30

Quadro 4 - Horário da Professora Orientadora Cooperante

Fonte: Elaboração do próprio autor

1.3.2 Caracterização dos Recursos Humanos

À data da recolha da informação junto da Secretaria da Escola, 29/09/2022, na CPL – CED Pina Manique o pessoal docente correspondia a 122 trabalhadores e o pessoal não docente correspondia a um efetivo de 40 trabalhadores. Em termos organizativos os docentes dividem-se por cinco departamentos (Quadro 5).

Departamento
Línguas
Ciências Sociais e Humanas
Matemática e Ciências Experimentais
Expressões
Educação Especial

Quadro 5 - Departamentos CED Pina Manique

Fonte: Casa Pia de Lisboa Centro de Educação e Desenvolvimento Pina Manique (2022)

Os docentes são também responsáveis pela promoção dos Studios, que são ateliers dinamizados por professores de diferentes áreas e que complementam as disciplinas que os alunos deste CED possuem nos seus planos de estudos. Estes ateliers oferecem uma componente prática aos alunos que os frequentam (Quadro 6).

Studio	Área
coderStudio	Informática e Robótica
idiomStudio	Línguas
culturStudio	Cultura Geral
labStudio	Ciência e Matemática
ginStudio	Desporto
f@b.CPL	Laboratório Manufatora
artStudio	Artes

Quadro 6 - Studios CED Pina Manique

Fonte: Adaptado de Casa Pia de Lisboa Centro de Educação e Desenvolvimento Pina Manique (2022)

O departamento de Expressões, no qual a disciplina de Educação Física se encontra inserida, é composto por 15 professores, sendo que 10 professores pertencem ao quadro de docentes da escola e 5 professores são contratados. Para além de lecionarem a disciplina de Educação Física, os professores são responsáveis pela dinamização do ginStudio, o desenvolvimento dos diferentes núcleos de desporto escolar e pelas atividades previstas no plano anual de atividades.

1.3.3 Caracterização dos Recursos Espaciais

Com o propósito de identificar os espaços disponíveis para as aulas de Educação Física, apresenta-se abaixo um plano aéreo do CED Pina Manique (Imagem 1). Esta representação permite visualizar de forma clara as áreas potenciais de utilização para as atividades práticas da disciplina, facilitando um planeamento adequado dos recursos.



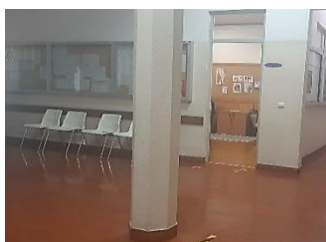
Fonte: *print screen* Google Maps¹

Imagem 1 - Vista Aérea CED Pina Manique¹

Legenda Imagem 1:



1.Secretaria

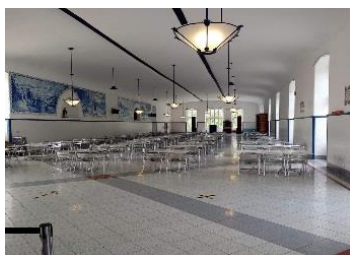


1.Gabinete do
Coordenador Técnico



1. Salas dos Psicólogos e
Assistentes Sociais

¹ <https://www.google.com/maps/place/Casa+Pia/@38.699263,-9.2090551,529m/data=!3m2!1e3!4b1!4m5!3m4!1s0xd1ecb67083054cd:0x1ff8113fe8aea694!8m2!3d38.699263!4d-9.2068664>



2.Refeitório



3.Serviços Administrativos



4.Campo de Jogos Páteo das Malvas



5.Sala de Espelhos



6.Pavilhão Januário Barreto:

3 Campos de Vólei

3 Campos de Minibasquetebol

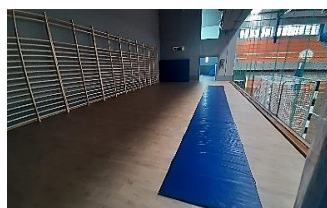
1 Minicampos de Andebol 1

Campo de Vólei

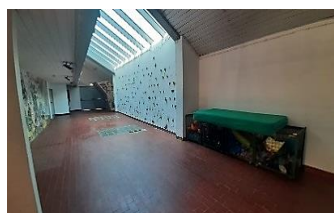
1 Campo de Futsal

1 Campo de Hóquei Patins

Campo de Jogos para 3 zonas de aulas de Educação Física



6.Palco



6.Parede de Escalada Indoor



6.Sala de Espelhos 2



7.Campo de Jogos – Anexo



8.Campo de Jogos Sintético



9.Skate Park



10.Campos de Ténis



11.Campo de Padel



12. Campo de Jogos Páteo da Bandeira



13. Ringue – Páteo Bandeira



14.Campo de Ténis de Mesa



15.Sala de Professores do Departamento de Desporto



16.Parede de Escalada Outdoor



17.Pista de Atletismo 40m

De acordo com a informação apurada, é possível constatar que o CED Pina Manique possui condições favoráveis para o desenvolvimento das atividades da disciplina de Educação Física. Apesar de uma parte do espaço Pavilhão Januário Barreto ter estado fechado temporariamente para requalificação, as dimensões deste pavilhão permitiram a realização de aulas para múltiplas turmas em simultâneo, o que se revelou fundamental quando as condições climatéricas não eram favoráveis para atividades ao ar livre.

A requalificação do espaço é também uma indicação de que a instituição valoriza a infraestrutura e investe na melhoria das condições para os alunos. Essa atitude demonstra o comprometimento da escola em proporcionar um ambiente propício ao desenvolvimento das atividades desportivas e à promoção de um estilo de vida saudável.

Por estes e outros indicadores, o CED Pina Manique aparenta ser um local que oferece condições favoráveis à prática da disciplina de Educação Física, garantindo que os alunos tenham acesso a atividades físicas regulares e possibilitando a realização de aulas de qualidade, independentemente dos desafios que possam surgir. O meio envolvente enriquece também as possibilidades para a realização de atividades fora do recinto escolar.

1.3.3.1 Sistema de Roulement dos Espaços

No início do ano letivo foi solicitada a tabela de distribuição dos espaços pelos respetivos docentes. No dia 3 de janeiro surgiu o primeiro documento partilhado com todos os professores do departamento. Até esta data, a única prioridade para ocupação de meio campo, no Pavilhão Januário Barreto, era concedida à Modalidade de Voleibol, do Curso de Desporto. Às restantes turmas, foi feito um apelo ao bom senso, e os professores, consoante as matérias que tinham para lecionar, foram-se adaptando aos espaços que se encontravam disponíveis. A maior dificuldade deparou-se nos dias em que as condições meteorológicas não eram as mais indicadas para a realização de aulas no exterior, ficando os espaços indoor como a única alternativa.

A partir do dia 3 de janeiro, a cada duas semanas, existiu a rotação dos espaços. No entanto, se um professor precisasse de um espaço já ocupado por outro docente, poderia solicitar a troca com quem tivesse esse espaço atribuído (Anexo 1).

Esta forma de organização pode apresentar desafios, especialmente para professores no início das suas carreiras. Para contornar essa situação e evitar contratemplos inesperados, adotámos a estratégia de preparar um conjunto de aulas para diferentes módulos, mantendo esses planos prontos para serem usados como recurso caso o espaço estivesse ocupado. No entanto, nas turmas 3PN e 1B3 raramente ocorreu essa situação, uma vez que apenas a turma 3PN às terças-feiras coincidia com outras turmas nas aulas de Educação Física.

1.3.4 Caracterização dos Recursos Materiais

Relativamente aos materiais existentes, no início do ano letivo, houve a necessidade por parte da escola de se realizar um levantamento dos materiais efetivos, pois os materiais encontravam-se dispersos por vários armazéns e pavilhões consequência da distribuição dos materiais na altura da pandemia Covid-19. Para que esta tarefa fosse realizada com êxito o grupo de professores de Educação Física foi fracionado em subgrupos e cada um ficou responsável por fazer o inventário de uma das zonas em que se encontrava o material e identificar qual o que era necessário repor no terreno ou adquirir.

A tarefa do professor estagiário fez-se em conjunto com a Orientadora Cooperante, por sentir que seria a melhor forma de poder avaliar a participação na tarefa. Pôde-se constatar que esta entidade de ensino possui muita variedade e quantidade de materiais didáticos disponíveis para as aulas de Educação Física. Este fator contribuiu para o enriquecimento das aulas lecionadas facilitando o planeamento de cada sessão (Anexo 2). Participar nesta tarefa proporcionou uma familiarização com o material existente, facilitando o processo de planificação das aulas.

1.3.5 Caracterização das Turmas

À data da recolha da informação junto da Secretaria da Escola, 29/09/2022, a CPL – CED Pina Manique, contava com 812 alunos, 304 do género feminino e 508 do género masculino. Para uma melhor caracterização das turmas foi elaborado um questionário virtual, com recurso à plataforma *Google Forms* (Apêndice 1). Este foi enviado no início do ano letivo para as respetivas diretoras de turma para que fossem preenchidos com os seus alunos. De seguida apresentam-se os resultados mais relevantes do questionário realizado (importa referir que alguns alunos não responderam ao questionário):

Turma 1B3

É uma turma do Curso de Educação e Formação (CEF) tipo 3, equivalente ao 9º de escolaridade, do curso de Assistente de Beleza. É composta por 21 alunas, com idades compreendidas entre os 14 e os 17 anos. Caracteriza-se por ser uma turma que não demonstra apetência pela Educação Física, assim como não reconhece a importância da atividade física como fator fundamental na obtenção de uma vida saudável. Outra característica negativa desta turma, em relação à disciplina de Educação Física, é a elevada falta de pontualidade, comprometendo assim a possibilidade de motivar e fazer compreender a real importância da atividade física. As alunas residem nos arredores de Lisboa levando entre 1 hora a 1 hora e 30 minutos a deslocarem-se de casa até à escola, através de transportes públicos. Esta seria uma das causas que as impossibilitaria de chegar a horas, no início da aula. Relativamente à prática de atividade física fora da escola apenas algumas alunas praticavam, no entanto nenhuma frequentava o desporto escolar.

Foi gratificante observar que, no final do ano letivo, a turma apresentou notáveis melhorias em dois aspetos essenciais: pontualidade e assiduidade. Estes indicadores são, sem dúvida, reflexos do compromisso e dedicação tanto das alunas quanto do corpo docente e demonstram o impacto positivo do trabalho desenvolvido ao longo do ano.

A mudança de comportamento por parte de alguns elementos da turma em relação à disciplina de Educação Física foi notória. O facto de terem desenvolvido um gosto especial pela atividade física indica que o ambiente proporcionado nas aulas e a abordagem pedagógica adotada foram eficazes em envolver as alunas e despertar o interesse delas pela prática desportiva. Isto sugere que as estratégias de ensino e as atividades propostas foram relevantes, estimulantes e capazes de promover uma experiência positiva, indo para além da simples transmissão de conhecimentos. A Educação Física desempenhou um papel crucial não só na promoção da atividade física, mas também na formação de uma atitude positiva em relação à saúde e bem-estar, algo que certamente terá um impacto duradouro na vida das alunas. Verifica-se assim que este é um testemunho do sucesso do trabalho realizado e da importância da Educação Física, como componente essencial da educação, capaz de influenciar positivamente a vida dos alunos, promovendo hábitos saudáveis, promovendo o trabalho em equipa e criando uma apreciação genuína pela atividade física e pelo desporto.

Turma 3PN

É uma turma do Curso Profissional de Desporto, equivalente ao 12º ano de escolaridade. É composta por 2 alunos do género feminino e 13 alunos do género masculino, com idades compreendidas entre os 17 e os 20 anos. O questionário aplicado a esta turma permitiu-nos saber que na turma apenas 3 alunos praticam atividade física com regularidade.

Tal como na turma do 1B3, esta também apresenta níveis elevados de ausência de pontualidade, característica essa a ser corrigida ao longo do ano. Os alunos residem na zona da grande Lisboa e arredores e utilizam os transportes públicos para se deslocarem para a escola, demorando a fazer o trajeto casa-escola entre 30 minutos a 1 hora e 30 minutos. Apesar de terem conhecimento do desporto escolar, apenas um dos alunos mostrou interesse em participar no grupo de desporto escolar, na modalidade de Voleibol.

Por se tratar de uma turma onde os alunos são maiores de idade considerámos pertinente questionar se algum dos alunos já se encontrava em situação laboral, sendo que apenas 1 aluno se encontrava na situação de trabalhador estudante, e que por sua vez a meio do ano optou por congelar a matrícula para se dedicar em exclusivo ao seu emprego.

É notável o nível de autonomia que a maioria dos alunos desta turma desenvolveu ao longo do ano letivo. Este é um indicador muito relevante, considerando o momento em que os alunos se encontram, prestes a concluir o plano curricular e a ingressar no mercado de trabalho. A disciplina de Educação Física desempenha um papel crucial na formação destes alunos, preparando-os para os desafios que enfrentarão fora do ambiente escolar.

O facto de estes alunos terem desenvolvido autonomia nas aulas de Educação Física sugere que o ambiente de aprendizagem proporcionado foi eficaz, ao estimular o pensamento independente e reflexivo e a capacidade de iniciativa. Isso demonstra que a abordagem pedagógica utilizada não se limitou a transmitir conteúdos, mas também se focou no desenvolvimento de competências essenciais para a vida.

Assim, a Educação Física não contribuiu apenas para a saúde física dos alunos, mas também para o desenvolvimento das suas competências pessoais e sociais. Este é um aspeto muitas vezes subestimado, mas que desempenha um papel crucial na formação integral dos alunos, preparando-os para serem cidadãos ativos, responsáveis e bem-sucedidos nas suas trajetórias profissionais e pessoais.

É louvável que o processo de ensino na disciplina de Educação Física tenha sido avaliado positivamente pela Orientadora Cooperante. No entanto, ao longo do ano, a turma enfrentou a perda de dois alunos. Um deles por motivos de saúde e outro que optou por ingressar no mercado de trabalho em vez de concluir o seu plano de estudos tal como referido anteriormente. No caso deste último aluno, foi uma desilusão o professor estagiário não ter tido a oportunidade de utilizar a sua experiência profissional e pessoal de forma a poder ajudá-lo e evitar o abandono escolar.

Turma 3PF (Direção de Turma)

É uma turma do Curso Profissional de Desporto equivalente ao 12º ano de escolaridade. É composta por 4 alunos do género feminino e 14 alunos do género masculino. Caracteriza-se por ser uma turma onde a maior parte dos alunos pratica atividade física fora do contexto escolar.

À semelhança da turma 3 PN, os alunos residem, na sua maioria, na zona da grande Lisboa e arredores e utilizam os transportes públicos para se deslocarem para a escola, demorando entre 30 minutos a 1 hora e 30 minutos no trajeto casa-escola. Apenas um aluno reside no Concelho do Seixal. Por se tratar de uma turma onde os alunos são maiores de idade, considerámos pertinente questionar se algum dos alunos já se encontrava em situação laboral e constatou-se que apenas 1 aluno se encontrava na situação de trabalhador estudante.

O facto de o professor estagiário ter frequentado no passado o Curso Técnico/a Profissional de Desporto nesta instituição contribuiu para a aquisição de mais-valias que se refletiram na função de diretor de turma durante este estágio. A experiência adquirida enquanto aluno da instituição ajudou o professor estagiário a estabelecer uma conexão mais próxima com os alunos, o que se tornou fundamental para a construção de um ambiente de aprendizagem positivo e motivador. Através dessas experiências foi possível compreender as necessidades e desafios que os alunos

enfrentam, especialmente aqueles em situações de risco social. Identificaram-se sinais de desmotivação e tentou-se responder a esses sinais de forma proativa. Afinal, a desmotivação é uma das principais razões que podem levar os alunos a abandonar a escola, mesmo quando estão no último ano do curso.

A atenção individualizada também foi uma prioridade, assim como reconhecer os pontos fortes de cada aluno encorajando-os a explorar os seus talentos e interesses. Essas atitudes não só aumentaram a autoestima dos alunos como também criaram incentivos para persistir mesmo perante dificuldades.

Promoveu-se um ambiente de respeito mútuo e de apoio entre os colegas de turma, através da colaboração, a comunicação aberta e a resolução conjunta de problemas. Desta forma os alunos sentiram-se valorizados e integrados numa comunidade de aprendizagem, o que contribuiu para combater a desmotivação e aumentar o seu compromisso com o processo educativo.

1.4 Cargos Pedagógicos

O estágio decorreu ao longo do ano letivo 2022/2023, tendo o professor estagiário desempenhado funções em diferentes áreas de intervenção pedagógica, nomeadamente:

- Acompanhar todo o processo de ensino de duas turmas: 3PN (3º Ano do Curso Profissional de Desporto, equivalente ao 12º Ano, com orientação da Professora Orientadora Cooperante) e 1B3 (CEF tipo 3 – 1º Ano do curso Assistente em Cuidados de Beleza, equivalente ao 9º Ano, coorientado pelo Professor Coorientador);

- Apoiar um núcleo de Desporto Escolar (Padel com a Professora Orientadora Cooperante);

- Acompanhamento de uma Direção de Turma 3PF (3º Ano do Curso de Desporto com a Professora Coorientadora Cooperante), 1 hora com a turma, 1 hora de trabalho burocrático e, sempre que houvesse necessidade, uma reunião com os Encarregados de Educação;

- Integração e desenvolvimento das atividades propostas pela coordenação do ginStudio;

- Observação de aulas lecionadas por outros professores de Educação Física (Anexo 3);

- Colaborar no acompanhamento dos alunos do terceiro ano do Curso Técnico/a Profissional de Desporto no seu Processo de Formação, na Prova de Aptidão Profissional (PAP) e Formação em Contexto de Trabalho (FCT);

- Integração e desenvolvimento das atividades propostas pelo Departamento de Expressões;

- Desenvolvimento de atividades para a comunidade escolar;

- Participação no SALL (Schools as Living Labs) coordenado pela Ciência Viva;

- Programação das reuniões com os orientadores.

Este processo foi acompanhado de forma constante pela Orientadora Cooperante, professora de Educação Física do quadro efetivo da Escola. A Supervisão esteve a cargo de um professor designado pelo Instituto Piaget.

Após o término de cada aula, às sextas feiras, no horário das 10:00h às 11:00h, e sempre que necessário, foram efetuadas reuniões com a Professora Orientadora Cooperante. Ao longo do ano também se realizaram reuniões periódicas com a Supervisora de Estágio.

2. Área II – Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem

O planeamento “é um dos elementos didáticos fundamentais no processo de ensino-aprendizagem” (Lopes et al., 2016, p.1) e um elemento fundamental para a qualidade do processo de ensino e aprendizagem que tem como objetivo orientar o processo de ensino (Januário, 2017). Ao mesmo tempo é também a principal dificuldade sentida pelos estudantes estagiários de Educação Física (Januário, 2017).

Define-se “pelo conjunto de decisões prévias à intervenção pedagógica na fase pré-interativa de ensino (que objetivos, o que ensinar, como organizar a aula e as tarefas, como gerir o tempo...), podendo o planeamento ser de curto prazo (plano de aula semanal), de médio prazo (plano de unidade de ensino), de longo prazo (plano anual de turma, Projeto Curricular de Escola) ou de muito longo prazo (planos plurianuais, de ciclo de ensino, Projeto Político Pedagógico de estabelecimento)” (Januário, 2017, p.109).

O planeamento deve ser “objetivo, crítico e resultante de um processo de decisões após um processo reflexivo” (Vasconcellos, 2002, citado por Luz et al., 2023, p.63) permitindo ao professor antecipar de forma organizada o seu trabalho (Luz et al., 2023) e possibilitando a

“redução da incerteza e da ansiedade (para os inexperientes apenas); visualização prévia do cenário de ensino; simulação e redução de erros; previsão de fatores contingentes; intencionalidade do professor; comunicação e trabalho de equipe entre professores; gestão participada dos alunos; e promoção da eficácia pedagógica” (Januário, Anacleto & Henrique, 2015, citados por (Januário, 2017, p.2).

São considerados elementos essenciais do planeamento: objetivos, diagnóstico dos alunos, conteúdos, estratégias (recursos, materiais e tempo) e a avaliação (Januário, 2017).

Planear implica preparar algo com vista a alcançar êxito nos objetivos a que se propõe, e essa preparação deve ser sistemática, determinando etapas e procedimentos para que as aulas se desenvolvam de forma a atingir as metas propostas. É ainda uma forma de garantir que o processo tenha sucesso. O planeamento deve cobrir também o tempo, as pessoas, os materiais e o espaço onde se desenvolverá todo o seu conteúdo. A planificação assenta numa adequação do desenvolvimento das competências previstas nos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) e no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

Assim, e do ponto de vista organizativo, deve estruturar-se o processo de planeamento de uma perspetiva macro, convergindo numa perspetiva micro, ou seja, partindo do ponto de vista geral para a criação de objetivos a curto, médio e longo prazo e para a escolha de atividades que tornem esses objetivos alcançáveis.

É fundamental salientar que o planeamento na educação deverá ser flexível e adaptado a cada aluno, levando em consideração as necessidades individuais e as características do contexto. Para além disso deverá existir uma relação de proximidade envolvendo a participação dos professores, alunos e, se possível, famílias no processo educativo.

2.1 Planeamento Geral da Escola

Compreender a forma como está organizado o ano letivo nessa escola, é a base de todo o planeamento. Conforme mencionado anteriormente, o CED Pina Manique oferece Cursos Profissionais, cujos planos de estudo são estruturados em módulos.

Durante cada período letivo, são realizadas diversas atividades, como aulas, avaliações, projetos e eventos escolares. Os módulos dos cursos Profissionais são integrados nesses períodos, sendo que cada módulo tem uma duração específica e abrange um conjunto de conteúdos e competências a serem trabalhados.

É crucial destacar que o planeamento das atividades e a concretização dos objetivos de cada módulo são realizados em conformidade com o calendário escolar e as diretrizes curriculares estabelecidas pela direção do CED Pina Manique. Nesse sentido, os professores assumem a responsabilidade de organizar e ajustar as suas práticas pedagógicas de acordo com o período letivo em que se encontram (Apêndice 2). Para enriquecer a qualidade do ensino e facilitar o sistema de rotação dos espaços, o departamento concede a possibilidade dos seus professores lecionarem mais do que um módulo em simultâneo. Essa medida, apesar de ser do conhecimento da Direção, não é apoiada pela mesma por pretender que os seus professores iniciem o módulo e só alterem para outro módulo após o lançamento da nota anterior. Como tal, e seguindo as diretrizes da Orientadora Cooperante, foram lecionados mais do que um módulo em simultâneo.

2.2 Plano Anual para a disciplina de Educação Física

As diferentes Unidades Didáticas (UD) devem ir ao encontro dos objetivos de aprendizagem e a tipologia das tarefas de aprendizagem aos conteúdos que vão ser abordados. Como tal, este ano, foram abordadas as seguintes UD nos diferentes módulos e respetiva carga horária:

- Para a turma do 3PN o plano curricular contempla os seguintes módulos com a respetiva carga horária (Quadro 7).

62 Horas	Módulo 2 – Jogos Desportivos Coletivos I e II – 22 Horas
	Módulo 4 – Ginástica II e III – 12 Horas
	Módulo 7 – Atletismo/ Raquetes e Patinagem II – 12 Horas
	Módulo 8 – Dança I, II, III – 8 Horas
	Módulo 9 – Aptidão Física – 8 Horas

Quadro 7 - Módulos E Carga Horário Para A Turma 3PN

- Para a turma do 1B3 o plano curricular contempla os seguintes módulos com a respetiva carga horária (Quadro 8).

30 Horas	Módulo 1 – Jogos Desportivos Coletivos I – 10 Horas
	Módulo 2 – Ginástica ou Atletismo – 6 Horas
	Módulo 3 – Outras Atividades Físicas Desportivas I – 8 Horas
	Módulo 4 – Atividades de Exploração da Natureza ou Dança – 6 Horas

Quadro 8 - Módulos E Carga Horário Para a Turma 1B3

As aulas de EF tinham a duração de 50 minutos, sendo que a turma 1B3 tinha uma aula por semana e a turma 3PN tinham duas aulas por semana no seu plano de estudos. A planificação das aulas encontra-se referida no quadro 9.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
	1B3 (8:30 – 9:20)			3PN (8:30 – 9:20)
	3PN (10:30 – 11:20)			

Quadro 9 - Horário Das Turmas 1B3 E 3PN Para As Aulas De Educação Física

Fonte: Elaboração do próprio autor

Relativamente às matérias escolhidas em cada módulo, os docentes de Educação Física têm autonomia para escolherem as matérias a lecionar (Quadro 10 e 11). Para a turma do CEF tipo 3 de Assistente de Beleza (1B3) foram escolhidas as seguintes matérias para lecionar (Quadro 10).

Nº de Horas	Módulo	Nº de Horas do Módulo	Matéria Escolhida
30	1 – Jogos Desportivos Coletivos I	10	- Voleibol - Basquetebol
	2 – Ginástica ou Atletismo	6	- Solo - 1 Aparelho
	3 – Outras Atividades Físicas Desportivas I	8	- Raquetas (Badminton) - Fit Escola
	4 – Atividades de Exploração da Natureza ou Dança	6	- Dança (Rumba Quadrada)

Quadro 10 - Matérias a Lecionar CEF Tipo 3 de Assistente de Beleza

No caso desta turma, após uma reunião entre o professor estagiário e o Coorientador Cooperante, ficou claro que as matérias mencionadas seriam as mais adequadas. No módulo dos desportos coletivos, foi selecionada uma modalidade na aula de apresentação (a mais votada pela turma - voleibol) e ainda outra modalidade, escolhida pelo docente com base nos resultados da avaliação de diagnóstico, onde as alunas apresentavam carências no conhecimento das regras da modalidade. Neste caso, e de acordo com os argumentos apresentados, foi concedida autonomia ao professor estagiário para escolher essa matéria, respeitando as informações mencionadas anteriormente.

Para os restantes módulos foram dadas várias alternativas, onde as alunas tiveram a possibilidade de votar quais as matérias que teriam mais interesse em serem lecionadas. Pretendeu-se com esta estratégia estimular o gosto pela disciplina neste grupo de alunas, uma vez que, no início do ano, não consideravam a disciplina de Educação Física com uma disciplina importante nos seus planos de estudos.

Para avaliar a aptidão física, utilizou-se a bateria de testes do Fit Escola, optando por selecionar o teste de Abdominais e o teste de resistência aeróbia, o Vaivém. A escolha de apenas dois testes foi motivada pela carga horária reduzida do módulo de Aptidão Física. Foi consensual que essa abordagem seria benéfica, destacando-se a importância e aplicabilidade desses testes na vida profissional dos alunos e fornecendo uma motivação adicional para a turma. Este procedimento segue as linhas orientadoras da direção da escola, em que cada grupo disciplinar deveria escolher duas a três competências a privilegiar.

Para a turma do Curso Técnico Profissional de Desporto (3PN) foram escolhidas as seguintes matérias para lecionar (Quadro 11). Tal como para a turma do 1B3 os alunos tiveram a oportunidade de escolher juntamente com o seu professor as modalidades que gostariam de desenvolver.

Nº de Horas	Módulo	Nº de Horas do Módulo	Matéria Escolhida
62	2 – Jogos Desportivos Coletivos I e II	22	- Voleibol - Andebol
	4 – Ginástica II e III	12	- Solo - 1 Aparelho
	7 – Atletismo/ Raquetes e Patinagem II	12	- Raquetas (Ténis de Mesa) - Patinagem
	8 – Dança I, II, III	8	- Dança Moderna
	9 – Aptidão Física	8	- Capacidades Físicas

Quadro 11 - Matérias a Lecionar Curso Profissional de Desporto

No Módulo 2 a matéria inicialmente planeada (Andebol) teve de ser substituída por Basquetebol devido ao reduzido número de alunos na turma. Isso dificultou a obtenção de resultados satisfatórios que atendessem a todos os critérios de avaliação, especialmente em situações de

jogo formal. Esta alteração foi autorizada pela Orientadora Cooperante e explicada e aceite pelos alunos da turma.

Para o Módulo 9 foram aplicados os testes da bateria Fit Escola. De forma a avaliar a resistência aeróbia, foi selecionado o teste do Vaivém em detrimento do teste da Milha. Considerando que lidamos com alunos de desporto, cujas capacidades físicas já se encontram nos parâmetros saudáveis, a abordagem visou estimulá-los na aplicação dos testes, proporcionando a experiência tanto de avaliadores quanto de avaliados. É relevante destacar que, após a conclusão do curso, esses alunos poderão optar pela via profissional e esses testes podem ser uma ferramenta valiosa para eles. Em todas as atividades realizadas houve a preocupação de ir ao encontro das competências alvo selecionadas pela direção da escola para os cursos profissionais de Desporto (Informação, Comunicação e Raciocínio e Resolução de Problemas).

2.3 Plano de Aula

Para colocar em prática todo o planeamento anual, é fundamental que todas as sessões sejam criteriosamente preparadas pelo professor, através de planos de aula, de forma a antecipar situações imprevistas sem perder a qualidade do ensino. O plano de aula é um instrumento pedagógico que consiste na especificação e operacionalização do trabalho quotidiano do docente e que traduz a ação concreta efetuada em sala de aula (Oliveira, 2011). É um documento que acompanha diariamente o docente e através do qual “se trabalha a lógica na qual se organizam a gestão da sala de aula e as atividades” (Melo et al., 2023, p.2), bem como se organizam “o desenvolvimento da prática docente e da aprendizagem dos alunos” (Melo et al., 2023, p.2), orientando “as etapas a serem seguidas no processo de ensino-aprendizagem” (Luz et al., 2023, p.60). O plano de aula é composto por “estrutura didática; temática; objetivo; conteúdo programático; estratégias e recursos didáticos; duração e referências” (Takahashi & Fernandes, 2004, p.115). Podemos então afirmar que o plano de aula é uma ferramenta útil e eficaz para a obtenção de um ensino de excelência e, de acordo com Takahashi & Fernandes (2004), “apresenta subsídios para aplicação de uma metodologia que integra o processo de ensino, envolvendo o aluno de forma planejada e participativa; visando uma educação transformadora” (p.116).

No início da PES foi concebida uma estrutura de plano de aula tendo em conta a literatura atual acerca da temática e adaptando a mesma às necessidades da Escola e das turmas em questão. Tendo como base o referido, os planos de aula foram divididos em cinco partes que descreveremos de seguida:

1ª Parte - Cabeçalho: Nesta secção foram descritos os objetivos da sessão, os materiais a utilizar, assim como o módulo a que correspondeu a aula;

2ª Parte - Parte inicial da aula: Nesta secção foram expostos aos alunos os objetivos gerais e específicos da sessão, assim como a realização de exercícios de mobilidade articular e uma atividade lúdica de curta duração (ativação geral ou específica);

3ª Parte - Parte Principal da aula: Secção na qual se concretizou a função didática exposta no cabeçalho do plano;

4ª Parte - Retorno à calma: neste período da aula realizou-se uma revisão dos conteúdos abordados fazendo-se um balanço da qualidade do empenho da turma e das principais dificuldades observadas. Este momento revelou-se muito importante para o desenvolvimento

do diálogo entre professor e aluno levando a uma avaliação formativa disponibilizada aos alunos in loco;

5ª Parte - Reflexão da aula: por último, destinou-se um campo onde o professor apresentou um breve resumo da aula fazendo uma reflexão crítica sobre as estratégias utilizadas e as estratégias a implementar em futuras sessões.

Transversal ao longo da sessão, o plano conteve a definição do tempo parcial e útil dos exercícios e da aula, os objetivos específicos para cada exercício e também, para uma leitura mais simplificada, um esquema do exercício planejado. Após o plano de aula ser concebido, este foi enviado à Orientadora Cooperante antes da sessão, para discussão e ajustamento de estratégias obtendo uma sessão com um ensino mais eficaz (Apêndice 3). Ao terminar cada aula, o professor estagiário e o seu respetivo Orientador Cooperante/Coorientador Cooperante reuniram e elaboraram as respetivas auto e heteroavaliação com o objetivo de melhorar estratégias em futuras sessões.

2.4 Condução do Ensino

O processo de ensino-aprendizagem enriquece quando o professor cria oportunidades de participação que envolvem os seus alunos. O efeito dessas interações é potenciado pelas diferentes formas de comunicar. Os seres humanos são todos diferentes, como tal há que saber ajustar a forma de comunicar com cada um deles, e isso é a chave do êxito no ensino. Tal como acontece com as escolhas das tarefas, o professor, à medida que vai conhecendo os seus alunos, deverá personalizar a sua forma de comunicar e desse modo também deverá incluir no seu planeamento estratégias de comunicação.

A concretização do ensino é uma etapa fundamental no processo de ensino-aprendizagem, colocando em prática todo o planeamento e a conceção antecipadamente organizados. Trata-se da fase seguinte ao planeamento e encontra-se dependente do rigor e da adaptação ao meio envolvente.

Para o sucesso do ensino da Educação Física é necessário utilizar determinadas técnicas de ensino, nomeadamente a informação inicial, instrução, organização, disciplina (controlo), clima, feedback e conclusão da aula (Martins et al., 2017). Estas técnicas de ensino foram utilizadas pelo professor estagiário ao longo da PES e são apresentadas de seguida. Serão também abordados outros tópicos importantes para a condução do ensino (estilos de ensino, decisões de ajustamento, alunos com justificação médica e alunos sem equipamento adequado).

2.4.1 Informação Inicial

No início da aula o professor deve transmitir aos alunos a estrutura e organização da aula de forma breve e sucinta, certificando-se que a mensagem é compreendida (Martins et al., 2017). Em cada sessão, a informação inicial foi planeada e conduzida cuidadosamente de forma a preparar os alunos para as tarefas que seriam realizadas, focando os objetivos principais da aula e estabelecendo uma conexão com a aula anterior. Esse momento foi intencionalmente projetado para ser claro e breve, proporcionando uma introdução eficaz à aula. Quando uma sessão se iniciava com a presença limitada de alunos, devido à falta de pontualidade, a palestra inicial era adiada até depois da realização de uma breve atividade de fácil execução, que exigia

pouca instrução, tal como sugere Martins et al. (2017). Isso permitiu uma transição suave para a palestra inicial.

Para a turma do 1B3, esta estratégia foi fundamental principalmente no início do ano, uma vez que com a evolução do ano letivo as rotinas implementadas reduziram o número de faltas de pontualidade nas aulas, pois os alunos compreenderam a importância da pontualidade e gradualmente foram se esforçando por chegarem a horas à aula. Na turma do 3PN, os efeitos desta medida demoraram mais tempo a surgir, no entanto após ser aceita pela turma também teve os seus benefícios.

2.4.2 Instrução

No decorrer da instrução o professor apresenta aos alunos as atividades de aprendizagem (objetivos, o que vão realizar e como) de forma clara, objetiva e pertinente (Martins et al., 2017). O Ensino Profissional é reconhecido pela sua ênfase na componente prática, superando a componente teórica em termos de carga horária (Escola Tecnológica e Profissional da Sertã, 2023). Os alunos que escolhem este ensino em vez do ensino regular procuram mais prática e menos teoria. Com base nessa premissa, desde o início do ano, esforçamo-nos por reduzir o tempo de instrução ao essencial, transmitindo-o de forma clara e objetiva, em conformidade com a literatura.

Para facilitar este processo, ao planear a aula, foram colocadas por tópicos palavras-chave e indicações pertinentes para a condução da tarefa. Desde uma fase inicial deixámos claro que o tempo de instrução deveria ser respeitado por todos e que o silêncio era uma regra básica. Permitir que a pessoa que transmite a informação fale sem interrupções foi um requisito essencial para o bom funcionamento da aula.

Na turma do 3PN foi onde encontramos mais resistência para que a instrução chegasse com êxito aos alunos devido às constantes interrupções e muitas conversas paralelas que dificultavam o processo. Este comportamento repetiu-se em todas as aulas, mesmo quando eram os alunos a dinamizar parte da aula. Decidiu-se aproveitar esta situação para promover um momento de reflexão na turma. Estes comportamentos desviantes foram reduzidos com o desenrolar do ano, onde a confiança no trabalho desenvolvido pelo professor estagiário aumentou progressivamente.

A turma do 1B3 foi uma turma recetível à instrução. Havia respeito entre os alunos e para com o professor estagiário, o que facilitou o objetivo de realizar instruções de curta duração sem perder a qualidade das mesmas.

2.4.3 Organização

A organização permite ao professor gerir a

“formação de grupos, a transição e circulação dos alunos nas situações de aprendizagem, a distribuição e arrumação de equipamentos, os momentos de interrupção e início de atividade dos alunos, consumindo pouco tempo de aula e

recorrendo prioritariamente a estratégias de gestão positivas” (Martins et al., 2017, p.62).

Permite também que as aulas sejam fluidas e potenciando a aprendizagem (Martins et al., 2017). Foi neste parâmetro que se encontrou um dos maiores desafios no decorrer do ano letivo. Na CPL - CED Pina Manique as aulas iniciam-se às 8 horas e 30 minutos, no período da manhã. Com base nos testes sociométricos aplicados, pudemos aferir que a maior parte dos alunos da escola desloca-se de transportes públicos, tendo alguns deles, um percurso superior a 1 hora e 30 minutos, o que dificulta o cumprimento da pontualidade. Para além disso, foi um ano marcado pelas greves dos transportes, fator esse que dificultou a organização das aulas.

Dadas essas dificuldades e considerando que as aulas têm uma duração de 50 minutos, foi crucial otimizar ao máximo o tempo disponível, implementando estratégias para auxiliar os alunos no cumprimento das suas tarefas. Enumeramos de seguida as estratégias que foram aplicadas ao longo do ano em ambas as turmas:

- Criação de rotinas onde os alunos ao darem entrada na aula dirigiam-se a uma placa e registavam a sua presença, esse registo era confirmado no final da aula durante a palestra final. Esta estratégia mostrou-se muito eficaz responsabilizando os alunos na concretização das suas tarefas;

- Alteração do tempo de tolerância para entrada na aula. Perante esta situação, com uma elevada percentagem de alunos a não cumprirem o horário de início, as aulas iniciaram-se com um período de tolerância de 10 minutos. Após esse período a aula iniciava e todos os alunos que chegavam após esse horário teriam que recorrer à folha do plano de aula exposta num local visível para poderem compreender o que era pedido na tarefa antes de iniciarem a sua aula. Esse horário de tolerância foi reduzido para 5 minutos após o primeiro mês de aula com efeitos significativos no cumprimento do horário. Esta estratégia foi elaborada de acordo com a pesquisa de Martins et al. (2017);

- Os materiais didáticos eram dispostos nos locais apropriados antes do início da aula. Quando isso não era possível, foram concebidas placas técnicas para que os alunos pudessem compreender os próximos exercícios e colaborar na disposição dos materiais didáticos a serem utilizados na tarefa (Apêndice 4);

- Incorporar pausas para hidratação durante os momentos de instrução evitando quebras de concentração e ritmo durante o tempo de tarefa;

- Procurou-se desde o início aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos, no entanto nem sempre foi fácil fugir às rotinas e métodos de funcionamento enraizados na escola, nomeadamente o lecionamento de aulas monotemáticas. Neste tipo de aulas apenas se leciona um tipo de matéria o que favorece a organização da aula, despendendo-se menos tempo (Roseiro, 2013). Em oposição a este tipo de aula estão as aulas politemáticas, que são aulas mais dinâmicas e onde os alunos contactam com diferentes tipos de desporto e exercícios, o que as torna mais ricas e interessantes para os alunos em termos motivacionais e de experiências motoras, melhorando os seus níveis de atividade física, oferecendo-lhes uma maior oferta curricular e evitando que os mesmos conteúdos programáticos sejam lecionados durante várias aulas consecutivas (Feijão, 2015; Fidalgo, 2022; Lourenço et al., 2022; Roseiro, 2013; Vieira, 2015). Dado ser uma metodologia mais vantajosa para o aluno, tentou-se implementar a mesma

no local de estágio. No entanto como o planeamento utilizado no ensino profissional é o planeamento por módulos, foi difícil conseguir-se implementar esta metodologia. Apesar disso houve preocupação em fugir ao paradigma natural da escola concebendo uma ou duas estações com matérias diferentes, sempre com a autorização e supervisão da Orientadora Cooperante. Estas situações poderão ser analisadas nos planos de aula da turma 1B3 (Aula17 – 7 fevereiro) e da turma 3PN (Aula36 – 27 janeiro) (Apêndice 5);

- A aplicação de jogos pré-desportivos de forma a estimular o gosto pela disciplina de forma lúdica e organizada motivando-as para a prática de atividade física. Os jogos pré-desportivos são atividades lúdicas que têm como objetivo ensinar aos alunos os movimentos básicos das diferentes modalidades desportivas (Dias, 2023) assim como dotá-los

“de competências para que possa executar de forma eficaz movimentos e gestos técnicos como lançar, receber, passar, chutar, conduzir, etc., que serão essenciais para a realização de diversas modalidades desportivas coletivas (futebol, andebol, basquetebol, voleibol, etc.). Saltos, corridas de velocidade, transposição de obstáculos etc. são também elementos treinados neste tipo de jogos, fundamentais para a realização posterior de desportos individuais, como é, por exemplo, o caso do atletismo”

(Simões & Ramos, 2016, p.33).

No jogo pré-desportivo as regras e os fundamentos são acrescentados de forma gradual, consoante as dificuldades e/ou a evolução dos alunos (Pereira & Taques, 2017). O jogo pré-desportivo deve estar presente em todas as fases de ensino e aprendizagem. Através deste tipo de jogo a aprendizagem torna-se mais interessante, atrativa e eficaz (Pereira & Taques, 2017). Esta estratégia teve um grande efeito na turma do 1B3, onde os alunos demonstraram gosto pela realização das atividades propostas no momento de chegada à aula. No entanto para a turma do 3PN, a estratégia não obteve o mesmo sucesso. Isso poderá estar relacionado com a perceção de que os desafios propostos não correspondiam à sua faixa etária e/ou, simplesmente, por serem alunos do último ano do curso de desporto e não considerarem a parte inicial da aula como relevante. Para este grupo específico, alinhando-se com os critérios de avaliação para alunos do último ano do curso de Desporto, optou-se por proporcionar mais autonomia, através de momentos supervisionados pelo professor estagiário. Essa estratégia revelou-se a mais adequada e, de acordo com a opinião dos alunos, foi útil para os seus objetivos de entrada no mercado de trabalho. Como reforço dessa autonomia e responsabilização, implementou-se a prática de fornecer o plano de aula com um dia de antecedência, permitindo que os alunos planeassem o período da aula em que queriam ser avaliados, potencialmente melhorando as suas performances, o que se revelou uma estratégia bem-sucedida que foi apoiada pela Orientadora Cooperante. Embora essas estratégias tenham sido implementadas, é importante salientar que nunca foram aplicadas com a intenção de punição ou de dificultar o processo de ensino. O seu propósito foi demonstrar organização e respeito por todos os agentes envolvidos.

2.4.4 Disciplina

Esta dimensão é aquela que mais poderá afetar o processo ensino-aprendizagem. Manter o comportamento adequado dos alunos durante as aulas não depende apenas do professor. No entanto cabe ao mesmo conduzir os seus alunos até à concretização dos objetivos e interesses, em função das capacidades e motivações. A disciplina é assim “uma componente fundamental do controlo das atividades dos alunos e permite que o ambiente nas aulas seja agradável, seguro e propício à aprendizagem” (Siedentop & Tannehill, 2000, citados por Januário, 2017, p.68).

Januário (2017) define um conjunto de estratégias essenciais para manter a disciplina durante as aulas de educação física, nomeadamente

“garantir uma prática adequada e empenhada das tarefas e a segurança dos alunos; tornar clara as regras da aula, sendo estas formuladas pela positiva; definir, ensinar e responsabilizar para um comportamento apropriado, com interações positivas; variar os métodos de intervenção, privilegiando uma dinâmica de prevenção em vez de remediação; utilizar interações verbais dissuasivas (repreensões), imediatas e com eficácia; ignorar o comportamento inapropriado quando possível; usar estratégias de castigo específicas, eficazes e justas/equilibradas; não utilizar a atividade física como forma de castigo; utilizar «contratos disciplinares» e «sistemas de pontos por comportamento apropriado»” (p.69) e utilizar “interações não verbais eficazes” (Januário, 2017, p.70).

As regras das aulas devem ser apresentadas logo no início do ano letivo e os alunos devem também saber quais as consequências da transgressão das regras (Januário, 2017).

No contexto escolar onde se desenvolveu a PES observou-se que os alunos apresentavam comportamentos desviantes e perturbadores do funcionamento das aulas de Educação Física. De forma a evitar problemas disciplinares no decorrer do ano letivo, e tendo por base o que a literatura refere sobre a disciplina e controlo da atividade dos alunos, foi elaborado no início do ano letivo, durante a elaboração do planeamento, um conjunto de estratégias que prevenissem problemas disciplinares no futuro ou que contivessem o foco de distúrbio derivado de comportamentos desviantes dos alunos durante as aulas da disciplina de EF. As medidas foram elaboradas em conjunto com a Orientadora Cooperante e foram as seguintes:

- Recorrer ao diálogo para poder focar a atenção do aluno e a consequente mudança de comportamento;
- Procurar uma abordagem corretiva no geral evitando uma abordagem individual, caso o aluno insista;
- Se a situação persistisse, isolar o aluno desestabilizador com o respetivo delegado de turma e tentar um diálogo individual onde o delegado servirá de testemunha na gestão do conflito;

- Se todas estas situações não fossem eficazes, o aluno seria convidado a abandonar a aula com falta disciplinar e com uma tarefa para apresentar na próxima aula, podendo essa tarefa ser teórica ou prática.

De todas estas situações, ao longo do ano, apenas aconteceu um dos alunos ser convidado a sair da sessão por parte do Coorientador Cooperante por indisciplina não querendo cumprir o regulamento interno da instituição.

2.4.5 Clima

O clima de uma aula é composto por um conjunto de variáveis que poderão afetar o resultado final, sendo o professor o responsável por criar um clima relacional encorajador, caloroso e seguro que contribua para o processo de aprendizagem dos alunos (Martins et al., 2017). Cabe ao professor, através dos seus conhecimentos, vivências e motivações, tornar o processo ensino-aprendizagem apelativo e motivador.

Apesar do professor ser o principal responsável pelo clima relacional não podemos apenas restringir-nos à relação entre professor e aluno. São igualmente importantes as relações entre os alunos, assim como a relação criada entre o aluno e a própria tarefa (Martins et al., 2017). Esta relação professor-aluno é criada para além dos cinquenta minutos de aula, onde a boa disposição e a boa educação devem ser a imagem de marca de um docente.

Ao longo do ano, houve vários momentos em que pudemos afirmar que havia boa disposição e gosto por frequentarem aquela disciplina. A turma em que essa situação foi mais visível foi a 1B3. Desde a aula de apresentação, na qual os alunos demonstraram resistência ao que iriam aprender ao longo do ano, em comparação com as últimas aulas do ano, a disciplina tornou-se, para a grande maioria, agradável. Foi dada a oportunidade de expressarem os seus gostos, e, acima de tudo, as suas dificuldades foram respeitadas.

Outros fatores que contribuíram para um ambiente saudável durante a aula foram a dedicação individual do professor estagiário a aspetos motivacionais fora da sala de aula, dando conselhos para a resolução de alguns problemas. É importante destacar que muitos alunos desta escola enfrentam dificuldades sociais e veem na mesma um refúgio para os seus problemas. Para esses alunos, houve uma preocupação em tratá-los da mesma forma que os outros, e a calma e tranquilidade ajudaram estes alunos durante a hora da aula. Os casos mais graves foram encaminhados para os respetivos diretores de turma, que, com as suas experiências e métodos, deram seguimento aos casos.

É positivo constatar que em termos de clima nas aulas não se verificaram obstáculos. Provavelmente isso reflete o sentimento de respeito por parte dos alunos e a confiança no trabalho desenvolvido. Este ambiente positivo muitas vezes contagiou os alunos de outras turmas a ponto de sentirem vontade de realizar aulas em conjunto, observando o dinamismo e os exercícios desafiantes que estavam a ser executados. Importa referir que estas aulas aconteceram por haver turmas com número de alunos insuficiente para realizar a aula. E para que os alunos que compareciam não ficassem sem a aula foi proposto realizar estas aulas em conjunto. Nas aulas em conjunto, estes alunos tiveram a oportunidade de partilhar os seus sentimentos em relação a aulas com um professor diferente do habitual. Este tipo de junção permite enriquecer as aulas e, acima de tudo, criar laços sociais entre os alunos, que por vezes, fora do contexto escolar, se consideram "grupos rivais".

2.4.6 Feedback

De igual modo, os feedbacks também assumiram um papel de destaque no planeamento e na execução das aulas com o intuito de melhorar a qualidade do ensino praticado. O feedback pedagógico “é a reação do professor à prestação motora do aluno com o objetivo de proporcionar uma informação sobre a sua qualidade, e constitui aproximadamente entre 10% a 25% das intervenções dos professores nas aulas de EF” (Piéron, 1999 citado por Martins et al., 2017, p.77), sendo que devem ser emitidos cerca de 4 feedbacks por minuto no decorrer da aula e devem ser distribuídos de forma equitativa pelos alunos (Martins et al., 2017).

O feedback pode variar no seu objetivo, forma, direção, valor, referencial e apropriação. Relativamente ao objetivo este pode ser avaliativo (é o mais utilizado pelos professores durante as aulas mas é o que tem menos valor didático, fornecendo pouca informação avaliativa ao aluno e promovendo pouco a sua autonomia), prescritivo (o segundo tipo de feedback mais utilizado em que é fornecida informação mais precisa sobre o que o aluno deve mudar), descritivo (é descrita a prestação do aluno ou o erro a corrigir proporcionando mais autonomia ao mesmo) ou interrogativo (o professor interroga o aluno sobre a sua prestação, é o que mais promove a autonomia do aluno mas é o menos utilizado pelos professores) (Martins et al., 2017).

Quanto à forma o feedback pode ser auditivo (mais utilizado pelos professores), tátil, visual ou misto (mais eficaz). Relativamente à direção o feedback pode ser dirigido a um aluno (mais comum), a um grupo de alunos ou à turma. Quanto ao seu valor o feedback pode ter um valor positivo (mais favorável à aprendizagem), neutro ou negativo. Em relação ao referencial o feedback pode ser geral ou específico (estimulador da aprendizagem). Por fim o feedback pode ser apropriado (a informação fornecida é adequada ao desempenho do aluno) ou inapropriado (Martins et al., 2017).

“Um feedback eficaz requer que o professor tenha: i) conhecimento do conteúdo; ii) capacidade de diagnóstico para identificar especificamente as causas da diferença entre a prestação motora do aluno e a prestação motora desejada; iii) conhecimento das características do aluno; e iv) capacidade de prescrição do feedback apropriado” (Martins et al., 2017, p.77).

O feedback eficaz “deve ser específico (...), imediato (...), com baixa densidade informacional (...), positivo (...), audiovisual (...), centrado na modificação do comportamento motor e na promoção da autonomia (...) e apropriado (...)” (Martins et al., 2017, p.80). Após fornecer o feedback, o professor deve fechar o ciclo do feedback, ou seja, deve observar se o aluno modificou o seu comportamento de acordo com o feedback fornecido. Caso não tenha feito deve realizar uma nova intervenção (Martins et al., 2017).

De forma a perceber as dimensões do feedback e se os ciclos dos mesmos eram terminados, foi construída uma grelha de observação (Apêndice 6), que com a colaboração da Orientadora Cooperante foi aplicada pela mesma na turma 3PN em cinco momentos distintos ao longo do ano sem que o professor estagiário soubesse em que sessão a observação iria decorrer, evitando assim alteração do seu comportamento que pudesse alterar a fiabilidade da observação.

Para a interpretação dos dados recolhidos, foi feito o somatório do número de feedbacks ao longo das cinco observações como se pode observar na tabela 1.

Tabela 1 - Caracterização dos Feedbacks Usados em Cinco Momentos de Observação

		Obs. 1	Obs. 2	Obs. 3	Obs. 4	Obs. 5	Total
Objetivo	Avaliativo	1	1	-	3	-	5
	Prescritivo	2	1	-	3	-	6
	Descritivo	8	3	2	11	2	26
	Interrogativo	4	6	7	-	7	24
Referencial	Geral	13	6	6	7	7	39
	Específico	2	5	3	11	3	24
Forma	Tátil	-	-	-	-	-	-
	Visual	-	-	4	-	2	6
	Auditivo	1	4	4	-	3	12
	Misto	14	7	10	18	5	54
Apropriação	Apropriado	15	10	9	18	5	57
	Inapropriado	-	1	-	-	5	6
Valor	Positivo	5	3	9	11	7	35
	Neutro	12	8	-	5	2	27
	Negativo	-	-	-	2	1	3
Ciclos	Termina Ciclo	11	8	10	12	8	49
	Não Termina Ciclo	4	3	9	6	2	24

Com base na informação obtida, podemos afirmar que para esta turma em específico, quanto ao seu objetivo, os feedbacks mais utilizados foram o descritivo e o interrogativo. Para este caso, sentiu-se que foi o mais benéfico pois estimulou o desenvolvimento da autonomia e a capacidade de reflexão por parte dos alunos.

Quanto ao referencial, deu-se preferência à intervenção geral em vez da individual, pois nas primeiras aulas do ano percebeu-se que esses alunos não respondiam de forma positiva quando abordados individualmente perante o grupo, havendo situações de confronto verbal. Essa situação acabou por ser refletida e ao longo do ano houve essa necessidade de ajustamento. Relativamente à sua forma, o feedback misto acabou por ser o mais utilizado, pois sentiu-se que uma junção de diferentes formas de passar a informação seria a mais eficaz.

No que diz respeito à apropriação, os feedbacks fornecidos foram sempre com o objetivo de melhorar a qualidade da aula, e no caso destas sessões de observação, as informações transmitidas foram, na opinião da Orientadora Cooperante, fundamentais. Quanto ao valor, os feedbacks variaram entre positivos e neutros. Sentimos que estes jovens, sobretudo aqueles que apresentam risco social, necessitam fortemente de reforço positivo, e mesmo nos casos em que a informação seria negativa, tentou-se transformar a mesma em feedback positivo ou mesmo neutro. Por fim, houve uma forte preocupação em terminar o ciclo de feedback, de forma a informar o aluno da sua evolução após a intervenção do professor.

Inicialmente, este tipo de exercício não foi planeado para aplicar à turma do 1B3, pois seria aplicado por um avaliador diferente, o que poderia influenciar a recolha. No entanto, após reflexão, sentimos que poderia ter sido importante comparar dois grupos distintos e entender se haveria diferenças nas diferentes categorias. Possivelmente teriam sido encontradas alterações no objetivo do feedback onde o Interrogativo não faria tanto sentido para um grupo onde o nível de conhecimento desportivo e até ao nível de motivação não eram tão elevados em comparação com a turma de desporto. Refere-se também que o dinamismo aplicado ao longo da aula e a preocupação constante em fornecer informações aos alunos foram salientados e comprovados pela Supervisora de estágio nos seus exercícios de observação no local de estágio.

2.4.7 Conclusão da aula

“Na conclusão da aula, o professor promove a consolidação das aprendizagens visadas na aula, efetuando uma revisão e extensão da matéria tratada, informando os alunos de forma sucinta, focada e significativa sobre as dificuldades detectadas face aos objectivos e estabelecendo uma ligação com as próximas aprendizagens” (Martins et al., 2017, p.81).

A sessão seguinte começava no final da sessão anterior. Desta forma, as aulas mantiveram não apenas a continuidade de conteúdos, mas também de rotinas e estilos de ensino. Durante este período, procurou-se realizar uma pequena avaliação formativa, onde o professor, de forma geral ou individualizada, identificava pontos-chave da aula. Nesse momento, os alunos tinham a oportunidade de expressar não apenas as dificuldades sentidas, mas também as suas motivações.

Se, por um lado, o horário de início da sessão era criteriosamente respeitado, a hora final da sessão foi rigorosamente cumprida.

2.4.8 Estilos de Ensino

Na condução do ensino, o estilo de ensino do professor está diretamente ligado ao sucesso da aprendizagem. Gomes et al. (2017), na sua investigação sobre estilos de ensino, enumera diferentes tipos de estilos:

- “Estilo de comando: O ensino está centrado no professor e no conteúdo” (Gomes et al., 2017, p.94);

- “Estilo tarefa: O professor explica e/ou demonstra a tarefa, e o aluno a executa conforme o modelo” (Gomes et al., 2017, p.94);

- “Estilo recíproco: A característica fundamental deste estilo passa por atribuir os papéis de observador e executante aos alunos” (Gomes et al., 2017, p.95);

- “Estilo autoavaliação: (...) O aluno assume a avaliação do seu desempenho na tarefa” (Gomes et al., 2017, p.96);

- “Estilo inclusivo: Neste estilo, são propostos vários níveis de dificuldade para a mesma tarefa, com o propósito de incluir todos os alunos na atividade” (Gomes et al., 2017, p.94).

Com base nesta informação, para a turma do 1B3, e por percebermos que é uma turma menos autônoma e que precisa de compreender a importância da disciplina, foram utilizados os estilos de comando e autoavaliação. Já para a turma do 3PN, por se tratar de alunos mais velhos e com um nível de maturação mais desenvolvida, deu-se maior importância ao estilo recíproco e de autoavaliação.

2.4.9 Decisões de Ajustamento

Nem sempre foi possível concretizar-se aquilo que estava inicialmente planejado, devido a vários fatores que influenciavam o meio envolvente, fosse por condições climáticas desfavoráveis, por um espaço que já se encontrava ocupado por outro professor ou por muitos outros fatores. No entanto houve sempre receptividade para ajustar determinadas decisões em função das dificuldades que foram ocorrendo ao longo do processo, mediante uma reflexão consciente e sempre com um acompanhamento constante por parte da Orientadora Cooperante. Um bom docente deve ser capaz de analisar e ajustar os exercícios anteriormente selecionados. Para facilitar este processo torna-se importante que o professor, logo após o final da aula, reflita sobre o sucedido, guardando para si vivências que, no futuro, poderão ser utilizadas em prol da resolução de dificuldades.

Com base nos resultados obtidos das avaliações de diagnóstico nas diferentes matérias, o professor deverá saber ajustar e adequar todo o processo de ensino de acordo com as capacidades e necessidades dos seus alunos. Ao longo do ano deverão ser realizados novos momentos de avaliação de forma a ajustar os objetivos inicialmente traçados para a respetiva turma. Refira-se que, casos como condições atmosféricas adversas, greves nos transportes e a falta de pontualidade dos alunos, foram exemplos de situações que levaram o professor estagiário a ter de alterar o que tinha sido planejado.

É verdade que ao longo desta PES ocorreram algumas situações desafiadoras. No entanto, a experiência profissional anterior, desempenhou um papel fundamental na superação destas situações. Ter conhecimentos prévios e habilidades adquiridas antes da PES permitiu que se abordassem esses desafios com maior confiança e compreensão.

É importante destacar que a capacidade de resolução de problemas é uma competência fundamental para qualquer professor. A educação é uma área dinâmica e é comum surgirem obstáculos inesperados ao longo do processo de ensino. A capacidade de identificar, analisar e resolver problemas de forma eficaz é essencial para proporcionar uma experiência educativa de qualidade aos alunos.

Além disso, as indicações da Orientadora Cooperante desempenharam um papel crucial nesta formação e como futuro professor. Através das suas orientações, feedbacks e partilha de experiências, houve uma aprendizagem no que respeita à abordagem de desafios de forma mais eficaz e um crescimento profissional.

Assim, embora se tenham enfrentado situações desafiadoras durante a PES, observaram-se momentos que contribuíram para o crescimento e desenvolvimento como professor. Eles realçaram a importância da reflexão, da colaboração e da adaptação no contexto educativo, competências que servirão para a futura carreira na docência.

2.4.10. Alunos sem equipamento adequado

No início do ano letivo alguns alunos não traziam equipamento adequado, indicando ao seu professor que se tinham esquecido. Para colmatar esta falta de equipamento o professor estagiário sugeriu ao Orientador e Coorientador Cooperante a realização de uma estratégia que envolvesse os alunos na aula. Esta estratégia, aprovada pelo Orientador e Coorientador cooperante, refletiu-se nos alunos levando a um decréscimo acentuado destas ocorrências. Para estes alunos que assistiam à aula, como não podiam realizar a sua componente prática, foi-lhes solicitado que executassem duas tarefas:

- Fazer um resumo dos exercícios e objetivos do mesmo ao longo da sessão, a ser entregue no final da sessão ao professor;

- Preparar e dinamizar um jogo pré-desportivo na parte inicial da aula seguinte.

2.4.11. Alunos com justificação médica

No decorrer do presente ano letivo, na turma do 3PN dois alunos não puderam realizar as mesmas avaliações que os seus colegas, por imposição médica. Para ultrapassar esta situação concebeu-se um método de avaliação específico para estes alunos (Apêndice 7), que foi aprovado pela Orientadora Cooperante e aceite pelos alunos em questão, para que pudessem assim apresentar indicadores a serem contabilizados na sua avaliação final em cada módulo.

Nos casos de inatividade temporária, os alunos ao longo da aula preenchiem uma grelha do que iam observando (Apêndice 7). No final da aula foi feita uma reflexão conjunta com o professor estagiário. Esta estratégia apenas foi implementada na presença da informação por parte da respetiva diretora de turma, expeto em casos pontuais avaliados no momento pelo professor estagiário e Orientadora Cooperante ou Coorientador cooperante.

2.5 Avaliação

A disciplina de Educação Física representa na atualidade uma importância extrema no desenvolvimento da criança e do jovem, fazendo assim parte do currículo do sistema educativo português dos Ensinos Básico e Secundário. Essa importância implica o aumento de responsabilidade para todos os envolvidos ao longo do processo ensino-aprendizagem. Existem fatores que vão influenciar o trajeto de cada aluno, como são os casos das matérias escolhidas para serem abordadas por parte do docente, os recursos disponibilizados pela escola e o número de horas destinadas para o ensino e consolidação dos conteúdos.

Os PNEF são desenvolvidos ao longo dos anos por várias entidades e visam auxiliar o docente ao nível do seu planeamento, balizando e traçando diretrizes para que possam ser cumpridas pelos seus alunos com vista ao perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória. Apesar de os programas dos CEF e do Ensino Profissional possuírem uma menor carga horária de componente científica e sociocultural, a componente tecnológica deverá procurar seguir os mesmos objetivos (perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória) assentes numa organização modular. Neste contexto, foi selecionado pelo departamento de Educação Física da CPL CED Pina Manique a partir dos PNEF, um conjunto de finalidades para a disciplina, transversal a todos os cursos e que os alunos tinham de atingir ao longo do seu percurso enquanto estudantes:

- Para a turma do 1B3 correspondente ao Curso do Tipo 3, foram selecionadas as seguintes finalidades, retiradas dos PNEF:

“- Na perspetiva da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar:

- Melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno. (...)

- Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes actividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, através da prática de:

- actividades físicas expressivas (danças), nas suas dimensões técnica, de composição e interpretação; (...)

- Promover o gosto pela prática regular das actividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância como fator de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social. (...)

- Promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio dos quais se desenvolvem as actividades físicas, valorizando:

- a iniciativa e a responsabilidade pessoal, a cooperação e a solidariedade;

- a ética desportiva” (Jacinto, Comédias, et al., 2001).

Para a turma do 3PN correspondente ao Curso Profissional Técnico(a) de Desporto foram selecionadas as seguintes finalidades, retiradas dos PNEF:

“- Visando a aptidão física, na perspectiva da melhoria da qualidade de vida, saúde e bem-estar: (...)

- Favorecer a compreensão e aplicação dos princípios, processos e problemas de organização e participação nos diferentes tipos de atividades físicas, na perspectiva da animação cultural e da educação permanente, valorizando, designadamente:

- a ética e o espírito desportivo:

- a responsabilidade pessoal e coletiva, a cooperação e a solidariedade; (...)

- Reforçar o gosto pela prática regular das actividades físicas e aprofundar a compreensão da sua importância como fator de saúde ao longo da vida e componente de cultura, quer na dimensão individual, quer social.

- Assegurar o aperfeiçoamento dos jovens nas atividades físicas da sua preferência, de acordo com as suas características pessoais e motivações, através da formação específica e opcional, num conjunto de matérias que garanta o desenvolvimento multilateral e harmonioso da aptidão física, considerando nesse conjunto os diferentes tipos de atividades físicas:

- as actividades físicas desportivas nas suas dimensões técnica, tática, regulamentar e organizativa” (Jacinto, Carvalho, et al., 2001).

Relativamente à CPL - CED de Pina Manique, e de acordo com as diretrizes propostas pela escola, o Grupo de Educação Física estabeleceu critérios de avaliação de forma a poder avaliar com rigor os seus alunos na disciplina de Educação Física. Os alunos são avaliados em duas áreas, conhecimentos/capacidades, relacionadas com o saber fazer e a aplicabilidade dos conhecimentos relativos a cada matéria e que equivale a 70% da nota final, e atitudes, onde constará o seu empenho e participação nas aulas e que equivale a 30% da nota final. A nota final é atribuída de acordo com as ações que o aluno demonstra ao longo das aulas. O documento orientador encontra-se descrito em anexo (Anexo 4).

Em cada um dos módulos as turmas foram sujeitas a quatro momentos distintos de avaliação: avaliação inicial de diagnóstico, avaliação formativa, avaliação sumativa e autoavaliação. A avaliação inicial de diagnóstico, realizada no início de cada módulo, permitiu um conhecimento prático por parte do professor estagiário numa determinada matéria. As avaliações formativas, realizadas no final de cada sessão, durante a conclusão da aula (palestra final), tiveram como objetivo fornecer indicadores aos alunos das suas performances e evolução com vista à

avaliação final. Para estas turmas, e tendo em conta o número reduzido de horas por matéria, foi decidido em conjunto com a Orientadora Cooperante não se dispensar uma aula inteira para realizar apenas a avaliação formativa.

No início de cada módulo foram também apresentados aos alunos os critérios e as grelhas de avaliação. O professor estagiário, juntamente com o Orientador/Coorientador Cooperante, aplicou as respetivas grelhas, evitando assim prejudicar os alunos com a possível falta de experiência por parte do professor estagiário, realizando a avaliação sumativa e terminando com uma autoavaliação.

É relevante destacar que no início do ano letivo, o departamento de Educação Física não dispunha de grelhas de avaliação específicas para as diferentes matérias. Com a colaboração da Orientadora Cooperante, foi concedido autonomia ao professor estagiário para desenvolver as grelhas de avaliação que seriam utilizadas, em conformidade com os critérios de avaliação estabelecidos pela Escola (Apêndice 8). Essa oportunidade permitiu que se aplicassem os conhecimentos adquiridos durante a formação e se colocassem em prática as competências desenvolvidas ao longo do Mestrado. Com base na literatura e nas orientações pedagógicas, elaboraram-se as grelhas de avaliação de forma a abranger os conteúdos e objetivos propostos para cada matéria, garantindo uma avaliação adequada e coerente. Antes de serem aplicadas, as grelhas de avaliação foram submetidas a um processo de validação, no qual a Orientadora Cooperante teve a oportunidade de rever e analisar o seu conteúdo, garantindo a sua consistência e adequação aos padrões estabelecidos pela Escola.

2.5.1 Avaliação Inicial

A utilização das grelhas de avaliação nas turmas do 1B3 e 3PN teve como objetivo aferir as capacidades dos alunos e proporcionar transparência em relação aos critérios de avaliação que seriam aplicados no final de cada módulo. Essa estratégia permitiu que os alunos tomassem conhecimento antecipado dos critérios pelos quais seriam avaliados, fornecendo-lhes orientação clara sobre as habilidades e saberes esperados. Ao disponibilizar os critérios de avaliação de forma explícita por meio das grelhas, os alunos puderam direcionar os seus esforços de estudo preparando-se adequadamente para as suas respetivas avaliações finais. Além desse aspeto, a utilização das grelhas de avaliação proporcionou ao professor estagiário uma base objetiva para a análise do desempenho dos alunos, permitindo uma avaliação consistente e equitativa.

Os resultados obtidos na avaliação diagnóstica revelaram que na turma do 1B3, apenas no Módulo 4 (Dança), os alunos apresentaram indicadores do nível Elementar. Em todos os outros módulos, a turma encontrava-se no nível Introdutório. No entanto, uma aluna desta turma apresentou níveis diferenciados de habilidades motoras, e como tal, ao longo das sessões, houve a preocupação de ajustar as variantes dos seus exercícios.

Relativamente à turma do 3PN, que corresponde a uma turma de 12º ano de Desporto, os dados extraídos das avaliações de diagnóstico permitem-nos indicar que a maioria dos alunos apresentaram uma aptidão natural para a atividade física e desportiva. Essa característica pôde ser observada através dos resultados obtidos, que demonstraram um desempenho geral no nível Elementar.

2.5.2 Avaliação Formativa

A avaliação formativa foi realizada no final de cada aula lecionada, durante a conclusão da aula (palestra final), e permitiram fornecer aos alunos indicadores das suas performances e evolução com vista à avaliação final. Da mesma forma, os alunos puderam também transmitir ao professor como se sentiram no decorrer das aulas, avaliando pontos fortes e pontos a melhorar.

2.5.3 Avaliação Sumativa

A nota final de cada módulo correspondeu a 70% de conhecimentos/capacidades e 30% de atitudes. No caso das atitudes, foi acordado contabilizar os seguintes critérios: participação, cooperação e liderança, valores transversais em todas as matérias lecionadas. A nota final foi por isso o somatório dos 70% + 30%. Esse valor correspondeu a uma classificação final de 0 a 5 valores para a turma 1B3 e de 0 a 20 valores para a turma 3PN.

2.5.3.1 Análise do Desenvolvimento

A comparação das notas registadas na avaliação inicial e na avaliação final é uma estratégia importante para compreender a evolução individual de cada aluno ao longo do ano letivo. Essa análise permite identificar o progresso alcançado por cada aluno e verificar se houve uma melhoria nas suas habilidades e conhecimentos na disciplina de Educação Física.

Tabela 2 - Análise do Desenvolvimento da Turma 1B3

	Módulo 1	Módulo 2	Módulo 3	Módulo 4
Mantiveram	3	9	5	5
Evoluíram	9	3	6	4
Regrediram	0	0	0	0
Sem avaliação	9	9	10	12

Conforme observado (Tabela 2), registou-se um elevado número de alunos que não compareceram às aulas da disciplina de Educação Física, resultando em ausências que impossibilitaram a realização das avaliações. Essa situação foi devidamente reportada à diretora de turma responsável, que desempenhou um papel importante na comunicação entre a escola e os encarregados de educação.

O número reduzido de horas semanais e anuais destinadas à disciplina de Educação Física poderá ter sido um fator limitativo para a obtenção de melhores níveis de aprendizagem. Neste caso, acredita-se que a quantidade de tempo dedicada à prática de atividades físicas e à aquisição de conhecimentos teóricos na disciplina influenciou diretamente o progresso de aprendizagem dos alunos. No entanto, considera-se positivo que os alunos, ao comparecerem regularmente nas aulas desta disciplina, conseguiram apresentar um aproveitamento satisfatório, o que indica que o planeamento e as estratégias de ensino adotadas foram eficazes para esta turma em particular.

Tabela 3 - Análise Do Desenvolvimento Da Turma 3PN

	Módulo 2	Módulo 4	Módulo 7	Módulo 8
Mantiveram	0	1	3	2
Evoluíram	9	12	8	8
Regrediram	2	0	0	1
Sem avaliação	4	2	4	4

Durante o ano letivo foi possível observar (Tabela 3) que alguns alunos não conseguiram melhorar as suas classificações devido ao elevado número de ausências e falta de pontualidade. Essa situação foi influenciada, em grande parte, pelas inúmeras greves nos transportes que ocorreram ao longo do ano.

Por outro lado, é importante destacar que os restantes elementos da turma apresentaram uma evolução positiva nas suas classificações ao longo do ano letivo nos diferentes módulos, o que pode indicar que as estratégias e o planeamento utilizados foram eficazes contribuindo para o progresso dos alunos.

2.5.4 Recuperação de aprendizagens

A Prova de Avaliação Extraordinária (PAE) é um momento de avaliação adicional em que os alunos têm a possibilidade de alcançarem o sucesso académico desejado. A atividade suplementar proposta em caso de classificações insatisfatórias passou por uma repetição da avaliação original ou uma atividade alternativa adaptada às necessidades e dificuldades do aluno. O objetivo dessa atividade foi oferecer ao aluno uma oportunidade adicional para melhorar o seu desempenho e alcançar as metas de aprendizagem estabelecidas. Ao longo do ano letivo apenas três alunos demonstraram interesse em realizar estas avaliações, sendo recompensados por uma classificação igual ou superior a 10 valores no caso da turma 3PN e de 3 valores no caso da turma 1B3.

Ao dialogar com outros docentes do departamento percebemos que nos últimos anos os alunos têm procurado essas avaliações como uma alternativa à avaliação contínua, esperando alcançar resultados suficientes para concluir os módulos sem frequentar as aulas. Essa situação prevista foi previamente abordada e esclarecida na aula de apresentação, na qual informámos os alunos de que somente poderão participar nestas provas de recurso se demonstrarem interesse ao longo do módulo, comparecendo às aulas e realizando as tarefas propostas no decorrer do curso.

3.5.5 Autoavaliação

Durante o desenvolvimento do programa de estudos das duas turmas, que foi organizado por módulos, verificou-se a necessidade de realizar a autoavaliação em momentos estratégicos do ano letivo, nomeadamente antes das interrupções letivas. Ao antecipar a autoavaliação antes destas interrupções, procurou-se proporcionar aos alunos a oportunidade de refletirem sobre o seu progresso, identificarem pontos fortes e áreas de melhoria e estabelecerem metas para o próximo período. Esta prática permitiu uma avaliação contínua do processo de aprendizagem,

possibilitando ajustes e melhorias ao longo do ano letivo. Para o efeito foram concebidas grelhas de autoavaliação, validadas pela Orientadora Cooperante antes de serem aplicadas aos alunos das duas turmas (Apêndice 9).

É amplamente reconhecido que, de maneira geral, os alunos desta escola demonstram pouca ambição em termos de qualificações. Quando confrontados com a heteroavaliação, mesmo que o professor inicialmente atribua um valor muito aquém das suas capacidades, os alunos não questionam e aceitam a decisão. Optámos por empregar esta estratégia na turma 3PN de forma a estimular a reflexão e o poder de argumentação dos alunos diante de uma situação em que o aluno sairia prejudicado. Para alguns alunos a estratégia teve um efeito positivo, para outros, infelizmente, não produziu nenhum efeito.

2.5.6 Análise de Resultados

Uma reflexão crítica é um processo que engloba uma análise organizada e cuidadosa do nosso trabalho e onde se questionam e avaliam experiências pessoais ao mesmo tempo que se aprende a tomar decisões e, se necessário, a encarar de forma diferente o futuro, procurando soluções inovadoras e criativas. A reflexão crítica pode trazer benefícios importantes e relevantes, capazes de nos ajudar a identificar e a analisar desafios e problemas. Essa reflexão oferece a oportunidade de procurar, em profundidade, pontos fortes e fracos que auxiliarão no enriquecimento do trabalho buscando objetivos e a realização de um novo processo de aprendizagem. Para fundamentar esta reflexão foi realizada uma análise Swot respeitando os seus parâmetros: forças, fraquezas, oportunidades e ameaças.

2.5.6.1 Análise Swot do Professor Estagiário ao longo da PES

Forças:

- Durante o presente ano letivo, salientam-se dois pontos fortes demonstrados nas funções que lhe foram atribuídas, sendo a sua criatividade e resiliência dois dos destaques principais. A criatividade ficou demonstrada na elaboração de exercícios de acordo com os objetivos específicos de cada sessão. A introdução de jogos pré-desportivos trouxe um valor acrescentado, sobretudo na turma do 1B3, onde a maioria dos alunos via a aula de Educação Física como a disciplina menos motivadora do programa curricular.
- Sendo a disciplina de Educação Física a disciplina de eleição enquanto aluno, desde a primeira aula procurou-se transmitir esse mesmo entusiasmo aos alunos. Respeitando sempre as diferenças e as motivações de cada um, buscando encontrar diferentes dinâmicas para aqueles que desvalorizavam a disciplina de forma a que entendessem o real benefício desta disciplina no currículo de um aluno.
- Embora dois dos blocos de aulas se realizassem no primeiro tempo da manhã, motivo pelo qual seria mais fácil os alunos não se interessarem pela atividade física, a boa disposição e as dinâmicas utilizadas foram fatores que ajudaram a ultrapassar esse obstáculo.
- Desde o momento em que o professor estagiário elegeu esta instituição como local da PES, sentiu-se a necessidade de retribuir à instituição parte da formação adquirida quando em 2003 o professor estagiário passou por este centro educativo como aluno do curso Tecnológico de Desporto. O facto de estar a desempenhar funções em parceria com docentes que outrora contribuíram para a sua formação, aumentou a responsabilidade e por consequência o seu

empenho ao longo desta formação. Desenvolver as suas funções com dedicação e rigor foram características que o qualificaram como professor estagiário do grupo de Educação Física.

- Ao longo deste ano letivo, não foi possível o professor estagiário dedicar-se em exclusivo à sua formação, pois em simultâneo acumulou funções na sua entidade patronal. Apesar ter sido um ano exigente mostrou sempre corresponder aos desafios que foram apresentados, o que se constata pelo número de atividades desenvolvidas e descritas nesse mesmo tópico do relatório final.

- Duas das características que o qualificam como um indivíduo ativo no mercado de trabalho são a sua organização e metodologia. O gosto em ter as situações planeadas e controladas é algo que procura tanto para a vida pessoal quanto para a profissional. Evitar situações de improviso é uma condição fulcral na sua vida. Essa vontade e, acima de tudo, a crença em valores que tragam benefícios ao longo de todo este projeto ocuparam a maior parte do seu dia a dia.

- Ser pontual e assíduo são características consideradas importantes para um docente de Educação Física. Acredita-se que um profissional, mesmo com dificuldades na sua atividade laboral, ao transmitir empenho e responsabilidade indica o caminho correto para o sucesso em qualquer profissão. Ao longo deste ano, colocaram-se em prática atributos como a cooperação, a disciplina, o exemplo, o respeito pelas regras e a tolerância, tão importantes e que devem ser levados até aos jovens.

- Considerando-se a Educação Física como uma disciplina inclusiva, foi necessário adaptar as tarefas ao longo do ano de acordo com as necessidades dos alunos envolvidos. Devido a impedimentos médicos, realça-se a predisposição e criatividade do professor estagiário em integrar os alunos que não podiam participar nas suas atividades práticas, adaptando os instrumentos de avaliação conforme necessário.

- A experiência profissional na gestão de grupos na área da Educação foi fator preponderante na resolução de problemas, transmitindo conhecimentos em prol de um ensino de qualidade, em inúmeras situações.

- Não só nas aulas que lecionou, mas também no seu dia-a-dia, mostrou-se sempre uma pessoa muito cautelosa e preocupada com a segurança. Sempre que se planeia uma atividade para grupos, em primeiro lugar analisam-se as condições dos espaços e os materiais utilizados. Se algum destes aspetos não cumprir com os requisitos mínimos de segurança arranjam-se alternativas para poder realizar a atividade evitando acidentes. Esta situação ocorreu por diversas vezes no momento em que se encontrava a planear as aulas que iria realizar, aspeto realçado pela Orientadora Cooperante nas reuniões de avaliação do professor estagiário, dando destaque a esta qualidade.

Fraquezas:

- Uma das situações em que o professor estagiário reconhece ter enfrentado maiores dificuldades foi na disciplina de Dança. Não por se tratar de falta de conhecimento teórico, mas sim de desconforto ao ensinar um tema que não lhe agrada pessoalmente. Apesar disso, aceita a importância real da matéria no currículo dos alunos. Considera, no entanto, que ao progredir na carreira como docente, esses momentos de insegurança serão ultrapassados ao encontrar diferentes estratégias de motivação.

- Outro aspeto que causou constrangimentos na compreensão do processo de PES foi o fato de ter de se familiarizar com o sistema de avaliação do CED Pina Manique ao mesmo tempo que começava a planear as aulas. Embora sempre tenha contado com a colaboração e supervisão da Orientadora Cooperante, esse fator resultou em alguns erros de planeamento que poderiam ter sido evitados se o estágio tivesse começado antes do início do ano letivo, ou seja se tivesse havido um conhecimento prévio de todo este processo.

Oportunidades:

- O facto de ter escolhido a modalidade de Padel, que inicialmente era desconhecida, permitiu um aprofundamento dos conhecimentos e no futuro será mais fácil desempenhar funções nessa modalidade.

- Após concluir o ano letivo, admite-se a enorme importância da escolha do Padel como modalidade desportiva no Desporto Escolar para um maior desenvolvimento pessoal. Inicialmente, e apesar de ser uma modalidade desconhecida, essa escolha levou a uma procura de mais informações e progressões pedagógicas relacionadas com a mesma. No futuro acredita-se que poderá colher os benefícios dessa experiência, pois aprenderá a desenvolver projetos semelhantes em escolas que ofereçam essas condições ou até mesmo a estabelecer protocolos para implementar essa formação.

Ameaças

- Ao refletir e analisar as dificuldades sentidas ao longo do ano compreende-se que a realização de formação útil para a carreira profissional de qualquer professor de Educação Física poderá passar pelo investimento em conhecimentos teóricos relacionados com os auxílios na Ginástica, assim como na segurança dos alunos. Certas tarefas foram consideradas mais desafiadoras do que outras para os alunos, mas devido ao receio de não dominar adequadamente os movimentos corretos não foram realizadas ou não se executaram com tanta frequência.

- Outro aspeto que não foi tão notório neste ano, mas poderá surgir no futuro, é a dificuldade com línguas estrangeiras. Fizeram-se várias tentativas para melhorar nessa área, mas há alguma apreensão no que respeita ao assunto pelas grandes dificuldades na comunicação. Caso tivesse existido um aluno de outra nacionalidade integrado nas turmas teria sido difícil. Mas é uma lacuna a considerar futuramente.

3. Área III – Participação na Escola e Relação com a Comunidade

3.1 Projetos

Uma participação ativa na vida da escola enriquece as qualidades de um professor de Educação Física. Além disso, os alunos que interagem com vários professores podem ganhar diferentes experiências e perspetivas, o que contribui para o seu desenvolvimento educacional e pessoal. Essa colaboração e envolvimento na comunidade escolar são fundamentais para criar um ambiente de aprendizagem mais abrangente e diversificado.

Os professores de Educação Física muitas vezes são solicitados pelos diferentes departamentos para organizarem atividades para a comunidade escolar, pois apresentam experiência em dinâmica de grupos que promovem o bem-estar dos jovens, tornando-os valiosos contribuintes para as atividades escolares e na vida da escola em geral. Essa participação não só enriquece a experiência dos alunos como também destaca o papel fundamental dos professores de Educação Física na promoção de um ambiente escolar saudável e envolvente.

Ao longo deste ano letivo houve a oportunidade de participar de forma ativa na organização de vários projetos da escola, onde a opinião e as sugestões apresentadas foram prontamente aceites pelos outros professores.

3.1.1. Encontro internacional do Desporto Escolar – Caminhada

No dia 30 de setembro de 2022, no âmbito das comemorações do Dia Europeu do Desporto Escolar, o departamento de Educação Física da CPL – Colégio de Pina Manique ficou responsável por organizar um conjunto de atividades para que a comunidade escolar pudesse participar.

Em primeiro lugar, foi feita a divulgação do evento através dos Diretores de Turma às respetivas turmas, assim como a afixação de cartazes da atividade (Imagem 2). Após a divulgação os alunos foram incentivados a inscreverem-se, tal como indicado no cartaz de divulgação. Os alunos que não se inscrevessem, teriam de comparecer às aulas, no horário curricular, sob pena de lhes ser marcada falta injustificada.

Para uma preparação mais eficaz foram realizados grupos de trabalho onde cada um ficou responsável por criar e dinamizar, no dia, a respetiva atividade. Neste caso o professor estagiário escolheu organizar a caminhada. Não houve um motivo que influenciasse esta decisão, foi apenas uma escolha.

Houve uma participação ativa no desenvolvimento do evento, facto que foi facilitado pela autonomia cedida por parte da responsável da equipa.



Imagem 2 - Cartaz de Divulgação Dia do Desporto Escolar 2022

Começou-se pelo contacto com a Direção da Escola a fim de se comunicar à Escola Segura a atividade, uma vez que esta se desenrolaria no exterior das instalações educativas. Para além desta tarefa de preparação, elaborou-se o desenho do trajeto a ser realizado no dia 30 (Imagem 3).

No dia combinado deu-se início à atividade alertando os participantes para os cuidados de segurança a ter ao longo do percurso e fez-se o acompanhamento do grupo, no trajeto. De forma a juntar o grupo e contabilizar os participantes, a meio do trajeto reuniram-se os participantes novamente procedendo-se à contabilização dos mesmos (Imagem 4). No final da atividade o feedback transmitido por parte dos participantes foi positivo, posto que o percurso foi agradável e a intensidade adequada a todo o grupo. É fundamental a interação professor/aluno fora do contexto sala de aula e é através de atividades deste género que alunos de outras turmas interagem com outros professores enriquecendo assim as suas experiências como alunos e acima de tudo como cidadãos.



Imagem 3 - Percurso da Atividade de Caminhada

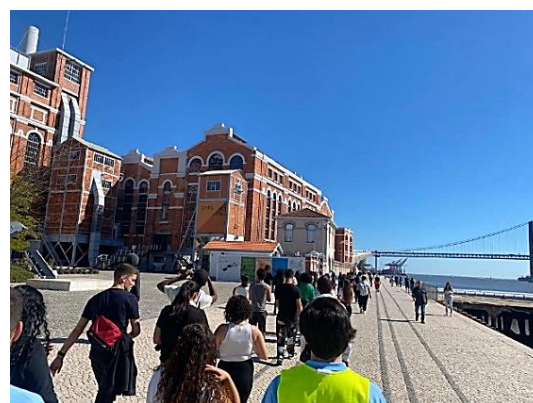


Imagem 4 - Momentos da Atividade

3.1.2. Quinta do Arrife

No âmbito da disciplina de Educação Física as turmas 3PN e 1PE participaram numa atividade à Quinta do Arrife (Imagem 5) que foi organizada pelos alunos Estagiários de Mestrado em Educação Física Daniel Roque e Professor A. O desafio foi lançado pelo departamento e os alunos estagiários abraçaram a tarefa com toda a responsabilidade desde a fase inicial.

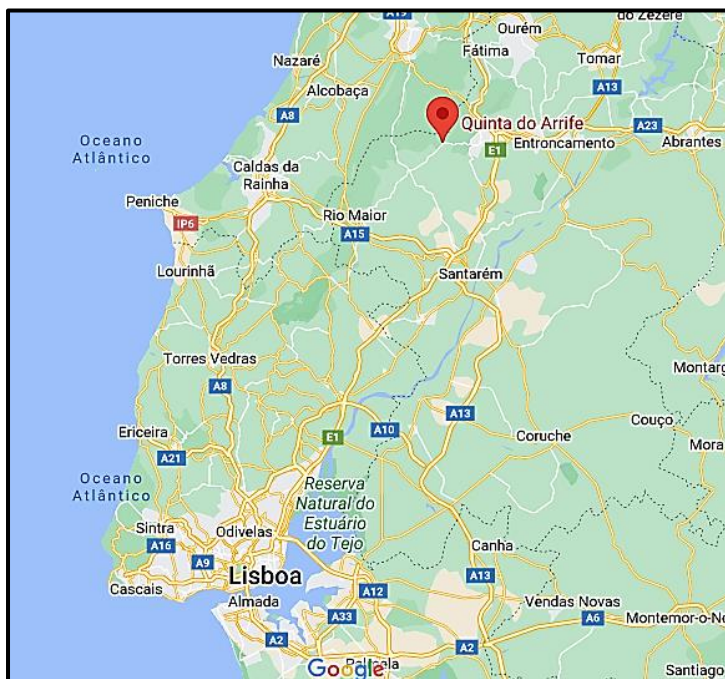
De forma a organizar a atividade com sucesso optou-se pela divisão das tarefas e sua responsabilidade entre Professor A e Daniel Roque. Na primeira reunião de preparação, a 4 de outubro de 2022 pelas 11h30h, ficou delineado que:

Professor A ficaria responsável por:

- Entrar em contato com o Campo do Arrife e realizar a marcação da atividade para o dia 17 de outubro de 2022 e dar o número total de participantes para a reserva da refeição;
- Criar um e-mail a enviar para as respectivas diretoras de turma, que, por sua vez, os remetariam aos encarregados de educação dos alunos envolvidos, solicitando a necessária autorização para a participação dos mesmos na atividade;
- No dia de atividade dinamizaria a atividade de Orientação em Bicicleta (bicicleta todo-o-terreno).

O professor estagiário Daniel Roque ficaria responsável por:

- Construir o programa da atividade (Quadro 12).
- Entrar em contacto com o departamento dos transportes da Casa Pia para reservar 1 autocarro de 50 lugares para o dia 17 de outubro de 2022, das 8:30h até às 17:30h (Imagem 6);
- Informar a Casa Pia de Lisboa que nesse dia os alunos não iriam almoçar na escola, solicitando, no entanto, o reforço da manhã e o reforço da tarde a que os alunos teriam direito caso estivessem nas instalações;
- Organizar 1 bolsa de primeiros socorros para levar no dia da atividade;
- Convidar mais 4 professores para acompanharem as turmas durante a atividade;



- No dia da atividade dinamizaria a atividade da Confeção de pão;

- Após o término da atividade, comprometer-se-ia a enviar um *Google Forms* (Apêndice 10) para os respetivos participantes com a avaliação da atividade.

Na segunda reunião, realizada a 11 de outubro de 2022 pelas 11h30min, aferiram-se as tarefas que ainda tinham ficado pendentes. Faltavam algumas confirmações para certificar os números oficiais a dar à Quinta do Arrife, sendo que a data limite seria o dia 14 de outubro de 2022.

No dia 17 de outubro de 2022 iniciou-se a atividade com a receção aos participantes e onde foram referidas regras de bom comportamento desde o início ao final da atividade, junto ao portão norte. A viagem teve início por volta das 9:00h.

Horas	Atividade	
8:30	Concentração no portão norte CED Pina Manique	
9:00	Início da Viagem	
10:30	Chegada a campo	
10:30	Reforço da Manhã	
11:00	Divisão em dois Grupos	Grupo 1 – Confeção do Pão
		Grupo 2 – Orientação em Bicicleta
12:00		Os grupos trocam de atividade
13:30	Almoço	
14:30	Atividade oferecida pela Quinta do Arrife	Orientação em Burro
15:30	Regresso	
17:00	Encerramento da Atividade	

Quadro 12 - Programa da Atividade na Quinta do Arrife

Fonte: Elaboração do próprio autor

As atividades realizadas foram seguintes:

- Confeção do Pão (Imagem 6):
 - Partilha de Informação e experiência da forma como se confeciona o Pão.
 - Oportunidade de produzir o seu próprio pão.
- Orientação em Bicicleta (Imagem 6):
 - Explicação de Regras de Segurança.
 - Noções Básicas de Orientação.
- Orientação com Burros (Imagem 6):
 - Divisão do Grupo em Pequenos grupos e a cada um era atribuído um Burro, que seria montado por um aluno de cada vez para ir, em equipa, procurar os pontos de orientação. Esta atividade foi preparada e oferecida pela Quinta do Arrife, por serem alunos da Casa Pia de Lisboa, a quem o campo pertencia.

O facto de a maior parte dos alunos possuírem um telemóvel foi aproveitado para efetuarem a avaliação, enviando um Formulário on-line para os mesmos no final da viagem. Tal só foi possível dada a colaboração dos professores que acompanharam o grupo durante a atividade, pois os professores estagiários não possuem os contactos dos seus alunos. A pensar nos alunos que podiam não ter telemóvel foram impressos alguns exemplares.

Analisando as respostas dadas pelos alunos que efetuaram o preenchimento do formulário concluiu-se que a atividade foi realizada com sucesso e que o ponto menos positivo foi o facto de ter sido apenas um dia. Para poderem usufruir mais deste tipo de atividade os alunos sugeriram que a sua duração fosse de dois dias (Apêndice 11).

Relativamente à planificação da atividade e à concretização pode-se afirmar que os objetivos foram cumpridos não tendo surgido obstáculos e todas as pessoas envolvidas mostraram-se muito cooperantes facilitando toda a tarefa. Para além desse fator, para os dois estagiários não era a primeira vez que organizavam uma atividade deste género, o que facilitou a primeira fase de planificação e a distribuição de tarefas.



Imagem 6 - Atividades e Transporte Quinta do Arrife

3.1.3. Sall “WorldCafé”

O SALL “WorldCafé” é um projeto que tem como objetivo primordial abordar as temáticas do desperdício alimentar na cantina escolar, quer antes quer depois das refeições, promovendo hábitos alimentares saudáveis e a redução das embalagens. No âmbito deste projeto foi proposto aos estagiários de Mestrado em Educação Física, Professor A e Daniel Roque, que ajudassem na organização desta atividade, os quais se mostraram prontamente disponíveis para apoiar e participar na mesma.

Houve uma reunião prévia, realizada pelo departamento de Educação Física, onde ficaram designadas algumas orientações para a preparação desta atividade e foram distribuídas algumas tarefas para que nada falhasse durante a atividade. O professor estagiário Daniel Roque responsabilizou-se pela:

- Inscrição dos participantes;
- Receção aos alunos na entrada para o evento.

O espaço onde decorreu a atividade continha 6 mesas grandes e várias cadeiras. Essas mesas tinham um prato com vários alimentos saudáveis para os participantes irem degustando. Durante esse momento, em cada mesa estavam 2 alunos dinamizadores (que já tinham

participado na atividade no ano anterior). A sua função era inquirir os participantes sobre alguns temas e com isso ir recolhendo algumas sugestões, sempre sob a orientação de um Professor em cada mesa, observando e ajudando no que fosse necessário (Imagem 7). A cada 6 minutos os alunos dinamizadores e o professor trocavam de mesa levando consigo as sugestões já recolhidas e acrescentando novas sugestões dos participantes de outras mesas.

Mesa 1 – os participantes deram sugestões para – Reduzir o desperdício depois de servir

Mesa 2 – os participantes deram sugestões para – Reduzir o desperdício antes de servir

Mesa 3 – os participantes deram sugestões para – Melhorar a alimentação no refeitório

Mesa 4 – os participantes deram sugestões para – Melhorar a alimentação no bar

Mesa 5 – os participantes deram sugestões para – Diversas sugestões

Mesa 6 – os participantes deram sugestões para – Diversas sugestões



Imagem 7 - "World Café"

Foi interessante acompanhar e organizar esta atividade em parceria com os restantes professores responsáveis pelo projeto, pois para além de poder ajudar o departamento, foi mais uma oportunidade de se integrar com a comunidade educativa, partilhando ideias e vivências com o grupo de jovens participantes. Os alunos envolvidos mostraram-se muito cooperantes em toda a atividade, questionando os dinamizadores sobre o projeto e como o mesmo tinha sido iniciado. Verificou-se com satisfação que o objetivo principal da atividade foi alcançado, dadas as várias sugestões levantadas em cada um dos temas propostos, que serão analisadas e posteriormente colocadas em prática, pelo menos as que forem exequíveis. Posteriormente os Professores e os alunos dinamizadores reuniram para debaterem as propostas apresentadas pelos participantes, de forma a concluir a última etapa do projeto que visa a implementação das sugestões na comunidade escolar.

3.1.4. Gala abertura do ano letivo

No dia 9 de novembro de 2022 foi realizada a Gala da Casa Pia de Lisboa, que se realiza anualmente em parceria com alunos da escola e que tem como objetivo prestigiar e reconhecer os resultados obtidos ao longo do ano letivo transato. Este ano o evento contou com a colaboração da Marinha Portuguesa que cedeu o espaço onde se realizou a cerimónia (Museu de Marinha) (Imagem 8).

A atividade teve início pelas 15h com a celebração eucarística no Mosteiro dos Jerónimos, paróquia da freguesia onde a escola está inserida e contou com a presença dos alunos dos vários centros educativos da CPL, assim como os seus familiares, amigos, pessoal docente e não docente. A Gala prosseguiu já nas instalações do Museu da Marinha, pelas 17h.

É importante salientar que um dos objetivos da gala era envolver os alunos na sua organização e como tal foram eles, em conjunto com os seus professores, que dinamizaram a mesma desde o apresentador à equipa que auxiliou as pessoas a chegarem aos seus lugares, às turmas que participaram em duas danças, à equipa que ajudou na entrega dos prémios e por fim o coro dos alunos da Casa Pia de Lisboa. É de louvar a alegria contagiante dos jovens alunos, dedicados e empenhados em realizar esta Gala de forma prática e eficiente.

A colaboração neste evento passou pela gravação de imagens e vídeo que posteriormente foram entregues à responsável do departamento dos Studio. Foi muito gratificante poder participar neste momento tão marcante para estes jovens, e acima de tudo foi importante ver como se organiza um evento com estas dimensões.



Imagem 8 - Gala Abertura do Ano Letivo

3.1.5. Formação Living-lab

No dia 12 de novembro de 2022, realizou-se uma formação on-line, no âmbito do projeto SALL, intitulada “Abrir as escolas à comunidade através da metodologia living – lab”. A formação contou com a presença de 30 professores, do Ensino Básico e Secundário, que tinham realizado a sua inscrição anteriormente. O projeto SALL envolve 11 países que ajudam as escolas a aproximarem a comunidade do contexto escolar, interligando professores, alunos e a restante comunidade educativa.

A sessão foi constituída por duas partes distintas. Na primeira parte um dos formadores enquadró o tema e lançou um desafio, a realizar pelos participantes dispostos em 6 grupos de trabalho. Na segunda parte da formação essas mesmas equipas tinham o objetivo de simular a implementação do projeto na comunidade escolar, desde o momento do levantamento da problemática até à sua aplicabilidade. O professor estagiário participou também nesta ação, que teve equivalência a uma formação, pois este deve ser parte ativa da comunidade escolar onde

se encontra inserido, adquirindo assim experiência na organização e implementação de projetos na escola que envolvem a comunidade escolar.

Para a formação ser creditada, foi solicitado a cada participante que concebesse um projeto fictício, que poderia ser aplicado no futuro, utilizando os conhecimentos adquiridos ao longo da formação (Apêndice 12). Por fim, a formação terminou com a avaliação da mesma através de um questionário digital fornecido pela equipa organizadora.

3.1.6. Visita de Estudo F@bLab

O F@bLab é um local sediado no CED-Pina Manique que possui diferentes tipos de materiais e utensílios de prototipagem rápida. Este conceito, pensado para uma educação técnica informal, proporciona aos seus alunos um ambiente ideal para a intervenção visando uma aprendizagem baseada no “Learn by Doing” (Imagem 9).

Aproveitando este recurso, e com a direção de turma, no dia 30 de novembro, realizou-se uma visita guiada às instalações, onde, entre outras informações, os alunos do 3PF tomaram conhecimento que poderiam recorrer a este laboratório para colocarem em prática os seus projetos de estágio (Imagem 10).

Foi interessante acompanhar a turma numa atividade que não está diretamente ligada com as aulas de Educação Física, demonstrando assim que o professor, tal como o diretor de turma, deverá preocupar-se com a formação geral dos seus alunos.

Numa altura em que os jovens cada vez mais se interessam por tecnologias, esta visita tornou-se enriquecedora para o seu currículo.



Imagem 9 - F@bLab no CED Pina Manique



Imagem 10 - Visita de Estudo da Turma 3PF ao F@bLab

3.1.7. Orientação

No âmbito do projeto SALL, no dia 7 de março, foi realizada uma atividade no CED-Pina Manique, que envolveu toda a comunidade educativa, desde alunos, docentes e não docentes, tendo como principal objetivo a Sustentabilidade Ambiental. A dinâmica foi desenvolvida no formato de jogo de orientação, onde cada equipa, previamente selecionada, teria um mapa e um cartão de jogo com o trajeto que teriam de efetuar. Por sua vez, em cada posto, a equipa teria de executar uma tarefa relacionada com o tema (Quadro 13; Imagem 11).



Imagem 11 - Jogo de Orientação, Exemplos de Atividades

Posto	Nome do Posto	Designação
1	Prova Cega de Água Aromatizada	Cada elemento da equipa teria de descobrir o sabor da água aromatizada que estava a provar.
2	Compostagem	Cada equipa teria de conceber um combustor orgânico
3	Fazer uma sementeira	Cada equipa teria de preparar o terreno para no final semear uma planta à sua escolha
4	Prova cega de Alimentos	Cada elemento da equipa teria de descobrir o sabor do alimento que estava a provar
5	“Lixo Zero”	Cada equipa teria de responder a duas perguntas sobre a quantidade média de lixo produzido pela escola por semana.
6	Mini Vídeo	Cada equipa teria de realizar um pequeno vídeo relacionado com os temas propostos: - Separação do lixo - Não ao desperdício de água - Consumismo
7	Especiaria correta	Cada equipa teria de identificar e fotografar uma especiaria da horta. A especiaria selecionada teria de corresponder com a foto.
8	“Ordena as calorias”	Cada equipa teria de ordenar por ordem crescente diferentes rótulos de alimentos de acordo com as suas calorias.

9	“Slogan SALL”	Cada equipa teria de criar um slogan de acordo com um dos temas: “Sustentabilidade, Cuidar do Planeta ou Um futuro melhor”.
---	---------------	---

Quadro 13 - Designação dos Postos do Jogo de Orientação

Fonte: Próprio autor

Nesta atividade, o professor estagiário ficou responsável por dinamizar o posto 9 (Quadro 14), sendo que a equipa organizadora deu autonomia para que cada membro responsável por cada estação concebesse e dinamizasse a mesma. Previamente à atividade o responsável de cada estação teve que realizar uma apresentação do conteúdo da estação aos responsáveis pela atividade por forma a obter aprovação tanto do regulamento como o sistema de pontuação.

A equipa terá de estar completa	Sim = 2 pontos	Não = 0 Pontos e não iniciam atividade
Comportamentos desviantes dos elementos durante a atividade	sim = - 6 pontos por comportamento	Não = 2 pontos para a equipa
Erros ortográficos	Sim = -3 pontos por erro	Não = 2 pontos para a equipa
Criatividade (avaliação do cartaz final)	SIM = 1 a 4 Pontos	Não = 0 Pontos para a equipa
Pontuação Máxima	10 pontos	
Pontuação Mínima	0 Pontos	

Quadro 14 - Regulamento E Sistema De Pontuação do Posto 9

Fonte: Elaboração do próprio autor

No dia do evento ficaram três pessoas responsáveis por colocar em prática o regulamento aprovado do posto 9: 1 Professor, 1 professor Estagiário e 1 aluno membro do projeto SALL. No final da atividade fez-se um momento de reflexão entre os 3 elementos responsáveis pelo posto 9, aferindo os pontos positivos e os pontos a melhorar em atividades futuras.

3.1.8. “Projeto de Educação para a Cidadania”

No dia 16 de março, no Centro Cultural Casa Piano (Imagem 12), o CED de Pina Manique organizou um evento com o tema “Projeto de Educação para a Cidadania” para os diferentes cursos profissionais. Para o Curso Técnico/a Profissional de Desporto, que teve a colaboração do ginStudio para a organização, o evento contou com a participação de vários oradores relacionados com a instituição da Casa Pia de Lisboa e que, por diferentes motivos, se encontravam atualmente ligados ao mercado de trabalho. Este evento teve como objetivo principal a partilha de experiências, quer profissionais quer académicas, tendo como público

alvo os alunos do terceiro ano do Curso Técnico/a Profissional de Desporto. Foram também convidados a assistir os diferentes professores do curso que poderiam assim enriquecer as informações partilhadas.

Tendo como base as características apresentadas e o percurso como ex-aluno deste CED, aliado à experiência no mercado de trabalho, o professor estagiário foi convidado a participar no evento na qualidade de orador convidado. Para o evento foi preparada uma apresentação em Power Point (pptx) que no dia foi partilhada com os participantes da sessão (Apêndice 13).

No final da sessão o feedback transmitido não só pelos alunos, mas também por parte do corpo docente ali presente, foi bastante positivo, pelo que foi sugerido realizar mais dois momentos homólogos, nos dias 28 de março e 24 de abril, para que os alunos das turmas que não tivessem tido a oportunidade de assistir pudessem beneficiar das mesmas experiências.

Mais do que a partilha de informações e experiências de vida, é fundamental que os jovens compreendam que um professor da disciplina de Educação Física não se limita apenas a lecionar as aulas no seu tempo letivo, o seu trabalho vai para além disso com a realização de outras atividades que enriquecem a comunidade escolar. Foi também importante demonstrar que é possível conquistar objetivos e reformular outros que não se concretizam ao longo da vida.



Imagem 12 - Apresentação no Centro Cultural Caspiano

3.1.9. Dia dos Desportos de Combate

No dia 21 de abril, pelas 9:30h da manhã, no pavilhão Januário Barreto (Imagem 13), iniciou-se uma atividade organizada pelo ginStudio, que reuniu atletas e treinadores de alguns desportos de combate de referência e que contou com a participação dos alunos do CED- Pina Manique que tinham feito a sua inscrição prévia. As modalidades selecionadas foram Judo, Jiu-jitsu, Lutas Amadoras, Karaté, Taekwondo, Capoeira, Kickboxing ou Boxe.

Para os alunos que não se inscreveram, mas quiseram assistir, a sessão esteve aberta ao público das 11:30h às 11:50h. Esta estratégia permitiu aos alunos, que voluntariamente se inscreveram, que aproveitassem ao máximo a atividade. Os alunos que quiseram marcar apenas presença na assistência puderam observar um conjunto de diferentes tipos de desportos de combate.

No momento de preparação do evento, com a colaboração dos professores de Educação Física, foi feito um levantamento dos alunos que praticam este tipo de modalidades e que estivessem interessados em colaborar com os treinadores e atletas convidados para a dinamização da sua

modalidade de eleição. Como resultado, em cada estação, tivemos a participação de 1 a 2 alunos do CED Pina Manique.

Numa escola onde os níveis de violência fora do recinto escolar são elevados, atividades deste tipo tornam-se fundamentais permitindo o autocontrolo evitando assim comportamentos desviantes

Aproveitando os conhecimentos adquiridos na licenciatura e no mestrado, na modalidade de judo, durante o evento reforçou-se o apoio a esta atividade, no entanto, da parte da organização houve liberdade para trocar de espaços podendo assim conhecer e tomar contacto com outro tipo de modalidades. Este evento foi benéfico para a formação dos estagiários, pois num futuro próximo, ao lecionar a matéria de lutas, a transferência será feita com mais confiança e enriquecerá as aulas de Educação Física.

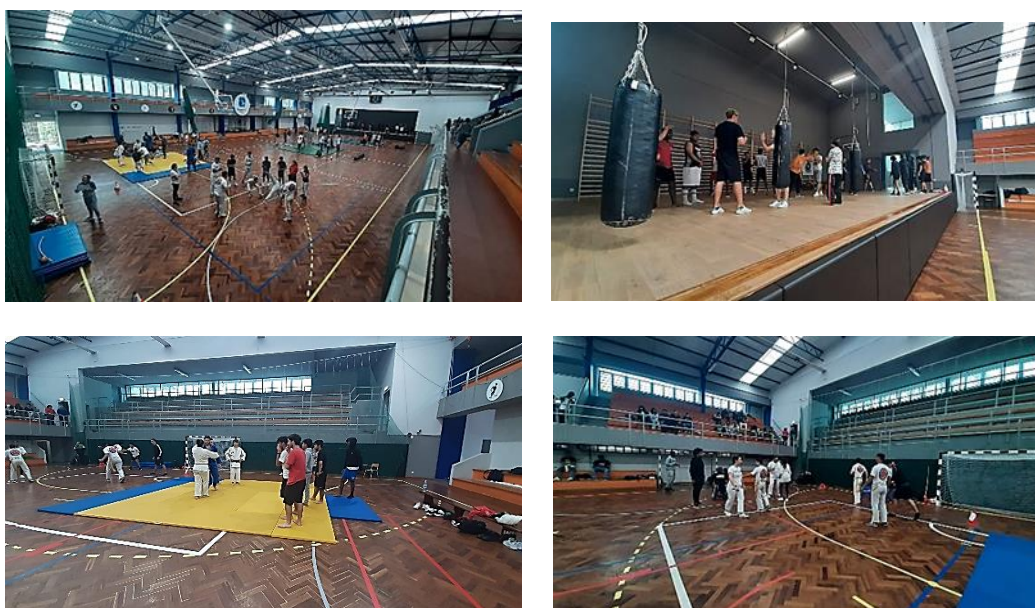


Imagem 13 - Pavilhão Januário Barreto Com as Diferentes Atividades

3.1.10. Formação em contexto de Trabalho e Prova de Aptidão Profissional

Esta atividade tem como objetivo realizar tutoria aos alunos do terceiro ano do Curso Técnico/a Profissional de Desporto, os quais têm uma unidade curricular de FCT – Estágio no seu último ano do curso profissional. Sendo esta atividade uma das funções da Orientadora Cooperante foi sugerido ao professor estagiário que a acompanhasse nesta atividade.

Com uma carga horária de 1 hora por semana, foi solicitado aos alunos que trouxessem um computador portátil para que pudessem realizar as suas tarefas, ao longo do ano, com vista à apresentação final: a PAE. Foi-lhes fornecido um guião transversal às diferentes modalidades existentes para que pudessem cumprir a sua formação profissional com êxito. Aos alunos que não possuíam suporte informático, a escola disponibilizou um computador por aluno para que pudessem cumprir as suas tarefas (Imagem 14).

Para finalizar o processo assistiu-se às apresentações dos alunos, acompanhados ao longo do ano, transmitindo antes da prova algumas informações úteis com o intuito de melhorar as suas qualificações finais (Imagem 15).



Imagem 14 - Sessão de Tutoria



Imagem 15 - Apresentações Finais PAP

3.1.11. GinStudio: Podcast Gansos FM

Inicialmente este projeto foi idealizado no âmbito do ginStudio com o intuito de envolver a comunidade do CED Pina Manique, ocupando os “tempos mortos” dos alunos durante o maior intervalo do período da manhã, num dos dias da semana. Este podcast teria como objetivo divulgar as conquistas desportivas dos alunos dentro e fora da escola e divulgação de eventos desportivos.

Para isso existiria uma equipa constituída por alunos e dois professores, que seriam responsáveis por preparar e colocar em prática este projeto (Quadro 15). Esses elementos seriam previamente selecionados através do preenchimento de uma ficha de candidatura, na qual o aluno se candidatava a um dos cargos do Podcast (Apêndice 14).

Ao conceber-se esta atividade tinha-se consciência da dificuldade que poderia ser a sua implementação. Apesar de ambicioso, este projeto seria muito útil para a vida escolar, pois os alunos poderiam participar sentindo-se valorizados pelos feitos desportivos dentro e fora da Escola.

Vagas		
Cargo	Função	Nome do Responsável
Professores Responsáveis		Professor A Professor Daniel Roque
Locutor	Aluno que irá dar seguimento à emissão	
Jornalista de recolha de informação 1	Responsável por fazer a recolha no terreno e criar o guião juntamente com o jornalista 2	
Jornalista de recolha de informação 2	Responsável por fazer a recolha no terreno e criar o guião juntamente com o jornalista 1	
Jornalista para criação dos questionários a aplicar 1	Responsável por criar o questionário juntamente com o jornalista de questionário 2 (entre 4 a 8 perguntas por questionário)	

Jornalista para criação dos questionários a aplicar 2	Responsável por criar o questionário juntamente com o jornalista de questionário 1 (entre 4 a 8 perguntas por questionário)	
Responsável pela caixa de sugestões e responsável pelas candidaturas	<p>- Cargo responsável por assegurar o funcionamento da caixa de sugestões. Até ao final do intervalo vai recolhendo sugestões e, posteriormente, irá tomar conhecimento e transmitir essas informações aos restantes elementos da rádio.</p> <p>- Fazer a compilação das fichas de inscrição dos candidatos</p>	

Quadro 15 - Cargos com Respetivas Funções dos Elementos do Podcast Gansos FM

Fonte: Elaboração do próprio autor

De forma a facilitar a aplicação do projeto foram delineadas 11 fases, conforme indicado no cronograma do quadro 16:

1 - Criação do Podcast Gansos FM: foi elaborado um documento onde se explicaram passo a passo todas as informações do projeto (Apêndice 14). Este documento foi utilizado inicialmente para apresentar o projeto à responsável pelo ginStudio servindo de base para a construção da apresentação em formato pptx (Apêndice 15).

2 - Apresentação do projeto ao grupo de professores que constituem o ginStudio através de uma apresentação em formato pptx que foi também utilizada nas fases 2, 3, 4 e 5.

3 - Apresentação do projeto à direção da escola para obter a aprovação do mesmo.

4 - Após aprovação da direção, expôs-se o projeto ao coordenador técnico da escola para aferir a existência de material necessário para o Podcast assim como a aprovação do local da emissão.

5 - Apresentação do projeto aos alunos das turmas do 11º ano da comunidade Escolar. Foi selecionado este ano de escolaridade a pensar no futuro, pois estes alunos poderiam dar seguimento ao projeto no próximo ano letivo.

6 - Recolha das candidaturas.

7 - Reunião inicial com os elementos selecionados.

8 - Primeira emissão.

9 - Após 4 emissões realizar a primeira reunião de avaliação do projeto.

10 - Execução de ajustes, caso seja necessário.

11- Apresentação do Relatório de Atividades do Podcast desenvolvidas ao longo do ano.

Fase do Projeto	Mês	Estado
1ª	Outubro	Feito
2ª	Outubro	Feito
3ª	Novembro	Feito
4ª	Novembro	Feito
5ª	Dezembro	Feito
6ª	Janeiro	Por realizar
7ª	Janeiro	Por realizar
8ª	Fevereiro	Por realizar
9ª	Março	Por realizar
10ª	Março	Por realizar
11ª	Março	Por realizar

Quadro 16 – Cronograma Projeto Gansos FM

Fonte: Elaboração do próprio autor

Como demonstrado no quadro 16 apenas foi possível aplicar o projeto até à fase 5, inclusive (Imagem 16). Não se conseguiu colocar em prática as restantes fases dado que o material necessário à realização do projeto não foi disponibilizado. No entanto considera-se que se encontram reunidas as condições para que, no próximo ano letivo, estes alunos comecem as emissões do Podcast logo no início do ano letivo.



Imagem 16 - 5ª Fase do Projeto, Apresentação aos Alunos

3.1.12. Torneio de Ténis de Mesa

O ténis de mesa é uma excelente modalidade para ser desenvolvida na escola. Além de divertido, o ténis de mesa oferece uma série de benefícios físicos, cognitivos e sociais para os seus praticantes.

A opção de participar neste evento do Desporto Escolar do CED-Pina Manique deve-se ao facto de, para além do gosto pessoal pela modalidade, poder recordar os tempos de aluno e praticante de ténis de mesa no Desporto Escolar da escola (CED-Pina Manique). Acresce também a curiosidade de os professores serem os mesmos que na altura dinamizavam a modalidade.

No dia 25 de janeiro, no CED-Pina Manique, realizou-se um torneio de Ténis de Mesa com o intuito de divulgar a modalidade na escola, apresentando-a como uma das modalidades do desporto escolar que existiam neste estabelecimento de ensino e mantendo-se a tradição da Casa Pia como um clube de referência nesta atividade desportiva (Imagem 17). Os alunos que se destacassem durante este torneio poderiam ser encaminhados para o clube de competição da Casa Pia. Foi responsável por esta atividade o professor do desporto escolar de Ténis de Mesa em colaboração com o professor estagiário Daniel Roque.

Antes do evento houve uma reunião entre os dois responsáveis da atividade com o propósito de delinear estratégias e distribuir tarefas, quer de preparação quer de desenvolvimento do torneio. Nesta reunião acordou-se que o professor estagiário ficaria responsável por conceber e levar para o dia da competição diplomas de classificação que seriam distribuídos aos três primeiros classificados do torneio (Apêndice 16).

Aproveitando o facto de o professor estagiário ter experiência em criação e dinamização de eventos, a sua maior participação incidiu no dia do torneio, orientando os alunos para os seus respetivos jogos, constituintes do quadro competitivo, enquanto o professor de Ténis de Mesa registava os resultados dos diferentes jogos. O regulamento do torneio foi disponibilizado no momento de inscrição dos participantes que, em caso de dúvida, entrariam em contacto com o professor de Ténis de Mesa no horário do desporto escolar de Ténis de Mesa.

Após o fim do torneio fez-se uma reunião de auto e heteroavaliação entre os dois responsáveis pela atividade com uma reflexão dos aspetos positivos e pontos a melhorar. Entre os aspetos positivos referiu-se a forma autónoma e proativa como o professor estagiário desempenhou as suas tarefas desde o momento inicial até ao momento final. O facto de possuir um domínio das regras da modalidade auxiliou no esclarecimento de dúvidas dos alunos o que foi destacado como um ponto forte que contribuiu para o sucesso das tarefas. Foi também importante para os participantes tomarem conhecimento que o professor estagiário tinha sido aluno do docente responsável, pois no futuro também eles poderão vir a desempenhar funções em parceria com os seus docentes atuais.

É importante referir que nestes eventos não se inscrevem apenas alunos que dominam a modalidade, inscrevem-se também, com frequência, alunos que procuram praticar uma modalidade que nunca tiveram oportunidade de testar.



Imagem 17 - Meia Final e Final do Torneio de Ténis de Mesa

3.1.13. Corta Mato

No âmbito do desporto escolar, no dia 18 de janeiro, realizou-se o corta mato interno da CPL (Imagem 18). A prova reuniu os alunos dos diferentes CED que compõem a instituição e teve como objetivo promover a prática de atividade física, incentivando a participação dos alunos no desporto escolar e estimulando o desenvolvimento das habilidades físicas e mentais. Este ano o evento teve lugar no CED Pina Manique onde houve oportunidade de colaborar na sua organização auxiliando os participantes a serem encaminhados numa parte do percurso.

A primeira fase do processo coincidiu com a divulgação do evento por parte dos professores de educação física nas suas aulas e a inscrição dos alunos nos diferentes escalões. Ficou acordado em reunião de departamento que a participação seria de carácter obrigatório para todos os alunos do CED Pina Manique com a exceção dos alunos do último ano do curso de desporto. Estes colaboraram com a organização desempenhando funções de marcação do percurso, apoio aos participantes ao longo da corrida e logística do evento. Enaltecem-se os benefícios adquiridos pelos alunos do terceiro ano pois tiveram oportunidade de aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do curso e de demonstrar as suas capacidades de liderança e organização.

No dia do evento os alunos foram divididos em diferentes escalões, de acordo com as suas idades e categorias. Cada escalão teve uma distância a percorrer adequada à sua faixa etária e capacidade física. Antes da partida os participantes foram devidamente informados sobre o percurso, as regras da competição e os pontos de controlo ao longo da corrida.

Durante a prova, os alunos demonstraram empenho, espírito desportivo e superação pessoal. Alguns destacaram-se pela sua resistência e velocidade, enquanto outros valorizaram a importância de completar o percurso e desfrutar da experiência desportiva.

No final os participantes foram recebidos com entusiasmo e apoio pelos seus colegas e professores que assistiram à prova ao longo do percurso, mas com maior expressão no local das partidas e das chegadas. Foi uma ocasião de celebração do desporto e do esforço individual, onde cada aluno teve oportunidade de se superar e sentir o orgulho de ter participado no corta mato interno da CPL.



Imagem 18 - Corta Mato Casa Pia de Lisboa

3.1.14. Aniversário da Casa Pia de Lisboa

No dia 3 de julho ocorreu a celebração do aniversário da instituição, um evento que teve lugar no CED de Pina Manique e contou com a participação de vários representantes dos diferentes centros da Casa Pia de Lisboa. Nesta ocasião, que marcou o 243º aniversário da instituição, cada CED foi convidado a realizar uma breve apresentação para resumir as atividades desenvolvidas no estabelecimento de ensino (Imagem 19).

No âmbito deste projeto o professor estagiário Daniel Roque teve a oportunidade de colaborar na preparação do evento. No dia da comemoração a sua responsabilidade foi realizar uma filmagem que seria entregue à coordenadora do ginStudio, para posterior divulgação nas redes sociais da escola.

Compreende-se a importância e a gratificação de participar num evento de tamanha relevância, que não só fortalece o sentimento de pertença à instituição, mas também proporciona aos alunos experiências enriquecedoras que nem sempre são possíveis de serem vivenciadas em contexto de sala de aula.



Imagem 19 - Aniversário da Casa Pia de Lisboa

3.1.15. Reuniões de Conselho de turma: 3PN

Ao longo do ano letivo foram realizadas três reuniões de Conselho de Turma: final do primeiro período, final do segundo período e final do ano letivo. Abordaram-se diversos temas

relacionados com o desempenho dos alunos, o seu comportamento, os projetos desenvolvidos em conjunto e, na última reunião, foi feito um balanço geral do ano letivo.

Nessas reuniões todos os professores responsáveis pela turma puderam discutir e analisar o aproveitamento dos seus alunos, tendo como base os resultados obtidos nas avaliações e trabalhos realizados ao longo do ano. Foi possível identificar os pontos fortes e as dificuldades dos alunos, assim como discutir estratégias de apoio e intervenção para melhorar o seu desempenho.

Embora a participação como professor estagiário nas reuniões de Conselho de Turma tenha sido de carácter consultivo, é importante ressaltar a relevância dos seus pontos de vista e contribuições através da orientadora cooperante. Também foi possível transmitir perspectivas, ideias e preocupações, garantindo assim o direito a que a sua opinião fosse consultada e considerada nas decisões tomadas pelo Conselho.

Apesar de acompanhar três turmas, a direção da escola apenas autorizou a presença no Conselho de Turma de uma delas. Escolheu-se a turma do Curso Técnico/a Profissional de Desporto devido à sua maior carga horária e à disponibilidade de informações mais detalhadas, tendo sido uma decisão apropriada pois garantiu uma participação mais informada nas discussões e decisões do Conselho, por parte do professor estagiário.

3.1.16 Desporto Escolar

O desporto escolar é um dos ramos do sistema educacional e oferece aos seus praticantes a oportunidade de praticar atividades físicas e desportivas de uma forma estruturada e gratuita.

Como tal deve ser respeitado e valorizado pelos diferentes benefícios que proporciona ao jovem em formação e por ser complementar à formação académica. Entre os diferentes benefícios destaca-se a preocupação com a saúde e o bem-estar combatendo o sedentarismo e os seus problemas de saúde associados. O desporto escolar proporciona diferentes oportunidades educativas para os seus praticantes desenvolvendo habilidades motoras: coordenação, equilíbrio, resistência e força, para além do desenvolvimento das capacidades físicas. Os jovens têm também a oportunidade de desenvolver as suas habilidades sociais, como é o caso do trabalho em equipa, a liderança e o respeito pelos outros, características fundamentais para se viver em sociedade.

É uma atividade acessível a todos os alunos, independentemente das suas habilidades atléticas ou estrato social, e oferece a oportunidade de inclusão, permitindo que estudantes de diferentes origens, habilidades e interesses participem e usufruam dos seus programas.

O desporto escolar estimula a prática desportiva saudável estimulando valores como fair play, respeito, honestidade e trabalho de equipa. Esses valores são fundamentais para a formação dos estudantes como cidadãos responsáveis. No entanto é importante salientar que o desporto escolar deve complementar e não substituir o equilíbrio com outras áreas da educação, como as disciplinas académicas, estimulando o desenvolvimento integral, tanto no aspeto físico como no intelectual e emocional.

3.1.16.1 Padel

A introdução do Padel nas escolas pode ser uma excelente opção para promover a prática desportiva entre os estudantes. O Padel é uma modalidade de raquetas que combina elementos do ténis e do squash, sendo jogado num campo mais pequeno que o ténis e com regras específicas.

O facto de ser uma modalidade em ascensão no nosso país, e de ser a modalidade de desporto escolar pela qual a Orientadora Cooperante era responsável, motivaram a escolha desta modalidade no desenrolar do ano letivo. Para além dessas razões, e por ser uma modalidade desconhecida para o professor estagiário ao nível das regras, tornou-se um desafio ao longo da sua formação supervisionada que foi ultrapassado com sucesso.

3.1.16.2 Caracterização do Grupo de Equipa e Nível

O grupo de equipa foi constituído por sete elementos sendo que seis eram do sexo masculino e um do sexo feminino. As idades eram compreendidas dos 16 e os 20 anos.

Os grupos, de um modo geral, apenas tinham algumas noções básicas das regras da modalidade. No entanto, o gosto em aprender e a aptidão para o desporto, foram particularidades que os caracterizaram e facilitaram o seu desenvolvimento. Outro fator facilitador das suas evoluções foi o facto de alguns alunos possuírem familiaridade com outras modalidades de raquetas, como foi o caso do Ténis.

Para o desenvolvimento desta atividade a Casa Pia disponibilizou dois dias possíveis, no entanto, por incompatibilidade de horários, estes alunos apenas realizaram um treino semanal que ocorreu todas as sextas feiras, das 12:30 – 13:10 (50 minutos).

De forma a proporcionar uma experiência competitiva a este grupo foram realizados três momentos competitivos, dois internos e um externo.

3.1.16.3 Condução do Processo de Treino do Grupo de Padel

Inicialmente a modalidade de Padel era totalmente desconhecida pelo professor estagiário, o que o levou a considerar essa situação como uma oportunidade valiosa para enriquecer o seu conhecimento e ampliar as experiências vivenciadas ao longo do ano. Para superar a falta de experiência foi necessário realizar um trabalho suplementar no início do ano letivo. A familiarização com a modalidade tornou-se o objetivo inicial e essencial para desempenhar com êxito as tarefas subsequentes. Aproveitando o facto de o Campeonato do Mundo de Padel ocorrer nessa fase do ano, a sua visualização permitiu compreender as regras do jogo. Foi também realizada uma pesquisa sobre progressões pedagógicas de acordo com os objetivos que tinham sido planeados para o grupo de equipa do CED Pina Manique.

Um dos pontos fortes nas sessões de treino, partilhado pelos alunos do grupo de equipa, foi a preocupação demonstrada pelo responsável do grupo ao planear os treinos, evitando que houvesse alunos sem atividade, especialmente durante as situações de jogo 2x2. Os treinos eram compostos por uma palestra inicial, onde se indicavam os objetivos da sessão, um jogo pré-desportivo para o aquecimento, um exercício técnico e na segunda parte do treino uma situação de jogo formal 2x2. A sessão encerrava com uma palestra, onde se procurava destacar os pontos fortes da sessão e aspetos a melhorar em futuras sessões. O clima calmo e harmonioso

marcou as sessões. Em comparação com as aulas de Educação Física, no desporto escolar, os alunos que praticavam a modalidade apresentavam-se mais motivados para a sua prática, o que facilitou o bom funcionamento do mesmo.

O facto de o professor estagiário possuir experiência na sua formação em treino de alto rendimento, embora numa modalidade diferente, contribuiu muito para potenciar as características destes alunos, que se sentiram motivados pela sua progressão.

3.1.16.4 Torneio interno de Padel – 1º Momento

Foi feita a divulgação do evento no dia 12 de novembro com a afixação de cartazes nas entradas das instalações frequentadas pelos alunos (pavilhões, salas, refeitório, secretaria e Januário Barreto) (Apêndice 17).

O torneio realizou-se no dia 15 de dezembro pelas 10:30h (Imagem 20), e contou com a participação dos alunos do CED de Pina Manique que tinham efetuado a sua inscrição até ao dia 12 de dezembro (Quadro 17). O professor estagiário ficou responsável pela elaboração do cartaz de divulgação e do regulamento interno juntamente com a Orientadora Cooperante. Ambos foram os responsáveis por fazer cumprir o regulamento no dia do evento. Foram traçados dois objetivos iniciais:

- Divulgação da modalidade para a comunidade do CED Pina Manique;
- Proporcionar ao grupo da equipa de Padel do desporto escolar a introdução da componente competitiva como forma de enriquecimento do seu percurso de formação.

No dia do torneio foram distribuídas as seguintes tarefas ao professor estagiário e à Orientadora Cooperante: a Orientadora Cooperante ficou responsável por registar os resultados dos jogos e anunciar as duplas que iram jogar, e o professor estagiário ficou responsável pela arbitragem em parceria com os alunos que demonstraram interesse em desempenharem essas funções. Denote-se que o facto de os alunos desempenharem funções de arbitragem é uma forma eficaz, prática e ativa de aprendizagem das regras da modalidade.

Com base no número de inscrições recebidas, e realizando-se uma estimativa para a duração de cada jogo, estabeleceu-se o programa do torneio que se apresenta no quadro seguinte (Quadro 17).

Check-in das duplas	10h30
Sorteio dos jogos da fase de grupos	10:45
Início dos Jogos	11:00
Atribuição dos prémios	13:00
Encerramento previsto	13:30

Quadro 17 - Programa da Atividade Padel – 1º momento

Fonte: Elaboração do próprio autor

De seguida apresenta-se o regulamento estipulado e divulgado antes do torneio:

- 1ª Fase: 2 Grupos (3 equipas + 4 equipas);

- 2ª Fase: 1º e 2º classificados de cada grupo jogam Meia Final;
- 3ª Fase: Vencedores da Meia Final defrontam-se na Final;
- Jogos com duração de 5 minutos + 1 minuto para aquecimento + sorteio do Serviço;
- No final do tempo as duplas terminam o ponto;
- Na final é realizado 1 Set (6 pontos);
- Sempre que as duplas estiverem na decisão de 40-40 é realizado o ponto de ouro.

No final do evento, e após reflexão, foi sugerido que a utilização de um sistema de som para música ambiente melhoraria a dinâmica do evento, sendo que os alunos poderiam ter a seu cargo estas funções, sempre com a supervisão dos responsáveis pelo torneio.

Relativamente aos objetivos traçados para este evento todos foram cumpridos com êxito tendo-se inscrito dois alunos que pretendiam integrar o grupo de equipa de Padel do desporto escolar, e que até à data do torneio desconheciam a existência da modalidade na escola. Isto demonstra que a forma de divulgação do desporto escolar na escola deverá ser repensada uma vez que a mensagem não está a chegar a todos os potenciais interessados. Desta forma foi sugerido à Orientadora Cooperante que, perante os órgãos destinados para o efeito, se concebesse um conjunto de dias para os alunos experimentarem um grupo de modalidades do desporto escolar. Esse momento seria realizado no início do próximo ano letivo.

Por parte dos participantes houve uma clara intenção de participarem em eventos homólogos. Sentimos desde esse momento que era necessário fazer chegar a informação ao responsável pelo desporto escolar de forma a adicionar nova data ao calendário de atividades.



3.1.16.5 Torneio interno de Padel – 2º Momento

Tal como no torneio anterior, manteve-se a mesma forma de divulgação do evento. Este teve um prazo limite de 15 dias para inscrição (Apêndice 17). A primeira edição do torneio serviu de aferição para esta segunda edição. Um dos pontos positivos avaliados era o horário de início e de fim do torneio. Por esses motivos optou-se por manter os mesmos horários na segunda edição (Quadro 18).

Check-in das duplas	10h30
Sorteio dos jogos da fase de grupos	10:45
Início dos Jogos	11:00
Atribuição dos prémios	13:00
Encerramento previsto	13:30

Quadro 18 - Programa Da Atividade 2º Momento

Fonte: Elaboração do próprio autor

De seguida, será apresentado o regulamento da segunda edição, estipulado e divulgado antes do torneio:

- 1ª Fase: 2 Grupos (3 equipas + 4 equipas);
- 2ª Fase: 1º e 2º classificados de cada grupo jogam Meia Final;
- 3ª Fase: Vencedores da Meia Final defrontam-se na Final;
- Jogos com duração de 5 minutos + 1 minuto para aquecimento + sorteio do Serviço;
- No final do tempo as duplas terminam o ponto;
- Na final é realizado 1 Set (6 pontos);
- Sempre que as duplas estiverem na decisão de 40-40 é realizado o ponto de ouro.

O torneio decorreu nos mesmos moldes da primeira edição, apenas foi adicionado o sistema de som como referido em avaliação no final da primeira edição, um aspeto importante que potenciou o clima tranquilo e agradável do torneio. Nesta edição, para além dos alunos que participaram no evento anterior, houve também a participação de novos elementos. Estes resultados são bons indicadores, não só da divulgação da modalidade, mas também porque se sentiu que os alunos confiaram na organização e procuraram estes eventos para fugirem à rotina diária da escola e praticarem atividade física.

Para além da participação dos alunos, houve a inscrição de uma dupla composta por um professor de educação física e pela Diretora do CED Pina Manique (Imagem 21). A participação da Diretora no evento foi uma mais valia para os alunos, servindo de exemplo para estes. Os alunos referiram que tiveram um “gosto especial” em defrontar uma personalidade de relevo da escola, em termos de hierarquia.



Imagem 21 - Torneio Interno De Padel – 2º Momento

3.1.16.6 Marcos desportivos alcançados pelo grupo de equipa em competições externas

Os alunos do grupo de equipa tiveram a oportunidade de participar em competições externas tendo alcançado bons resultados que se apresentam no quadro seguinte (Quadro 19).

Competição	Marcos alcançados
Encontro Padel Desporto Escolar Qualificação	1º Lugar Grupo 1 1º Lugar Grupo 2 3º Lugar Grupo 3 2º Lugar Mistos
Encontro Final Padel Desporto Escolar	1º Lugar Juvenil Misto 1º Lugar Juvenil Masculino 3º Lugar Juvenil Masculino

Quadro 19 - Marcos Desportivos Alcançados pelo Grupo de Equipa em Competições Externas

Fonte: Elaboração do próprio autor

3.1.17. Direção de Turma

O papel que o Diretor de Turma assume é de extrema importância na vida da comunidade educativa, permitindo ao longo do percurso escolar um acompanhamento mais personalizado dos seus alunos. É durante a infância e adolescência que ocorrem maiores alterações psíquicas e fisiológicas e onde este acompanhamento se torna mais evidente e quando desempenhado corretamente os benefícios tornam-se visíveis.

O diretor de turma tem como objetivo coordenar o desenvolvimento do projeto curricular de turma (Decreto-Lei n.º 115-A/98). Com o surgimento do Decreto Regulamentar n.º 10/99, surgiram as funções que o Diretor de Turma deve desempenhar para cumprir o seu cargo. Apesar de se tratar de funções muito abrangentes e de enorme responsabilidade, de modo geral

estas direcionam-se para tarefas de gestão e coordenação estabelecendo ligações entre casa e escola.

De acordo com o documento interno de organização escolar da Casa Pia de Lisboa (2022-2023), o Diretor de Turma está incumbido de:

- “- Planificar e monitorizar o plano curricular da turma.
- Atender os/as Encarregados/as de Educação.
- Presidir o conselho de turma e coordenar, em colaboração com os/as docentes, atividades/estratégias e métodos de trabalho.
- Acompanhar os/as alunos/as, articulando sempre que necessário com os STASE.”(Casa Pia de Lisboa Centro de Educação e Desenvolvimento Pina Manique, 2022).

No início do ano letivo foi atribuído ao professor estagiário uma turma (3PF) para desempenhar as suas funções de Direção de Turma. Essas tarefas contaram com a supervisão da Diretora de Turma titular, que ao longo do ano partilhou experiência e conhecimentos.

Inicialmente foi estabelecido entre a diretora de turma e o professor estagiário como seria a sua participação no desenrolar do processo. Uma participação mais ativa só foi possível pelo empenho e dedicação demonstrados pelo professor estagiário ao longo do ano, que desde cedo procurou estabelecer uma ligação com os elementos da turma, partilhando experiência e vivências como ex-aluno do CED Pina Manique e elemento ativo no mercado de trabalho.

No início do ano foi realizada uma reunião de pais com o objetivo de esclarecer o funcionamento deste ano letivo. Esse momento foi aproveitado para apresentar o professor estagiário.

Semanalmente existiam dois momentos distintos. No primeiro eram realizadas todas as tarefas burocráticas inerentes ao cargo de Diretor de Turma. Isso incluía justificação de faltas, leitura de e-mails de Encarregados de Educação, marcação de visitas de estudo e planeamento das sessões com os alunos, entre outras responsabilidades. No segundo momento, durante 50 minutos, os alunos encontravam-se com os respetivos diretores de turma, abordando assuntos relacionados com o bom funcionamento da turma e trabalhando no projeto de turma escolhido no ano anterior pelos alunos. O projeto de turma consistia na participação ativa dos alunos na escola, envolvendo-se em diferentes iniciativas, como a horta da escola, a redução do lixo escolar (Lixo zero) e o projeto SALL.

4. Área IV - Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida

A MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS DE CURSOS PROFISSIONAIS PARA A PRÁTICA DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Daniel Roque [1], Deborah Kramer [2]

[1] Instituto Piaget de Almada

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

RESUMO

Enquadramento: A motivação é essencial para o processo de ensino-aprendizagem, tendo um papel relevante para a disciplina de Educação Física, onde se constata que os alunos apresentam níveis baixos de motivação (ou mesmo falta de motivação) para a prática da disciplina. É fundamental que o professor conheça os fatores que mais influenciam os níveis de motivação dos alunos de forma a poder utilizar estratégias que motivem os alunos a participarem nas aulas.

Objetivos: Investigar a motivação para a prática de EF entre os alunos do Curso Técnico/a Profissional de Desporto e os alunos dos Cursos Técnico/a Profissional de Mecatrónica Automóvel, de Comunicação e Marketing e de Restaurante Bar. **Métodos:** Participaram 150 alunos de ambos os sexos do Ensino Profissional ($18,02 \pm 1,38$ anos) pertencentes aos Cursos Técnico/a Profissional de Desporto, de Mecatrónica Automóvel, de Comunicação e Marketing e de Restaurante Bar. Foi aplicado o questionário *Perceived Locus of Casuality Questionnaire* (PLOCQ) para a avaliação da motivação para a prática da disciplina de Educação Física.

Resultados: Os dados obtidos revelaram que os alunos do Curso Técnico/a Profissional de Desporto apresentaram maiores níveis de motivação intrínseca em comparação com os alunos dos outros cursos. Estes apresentaram maiores níveis de amotivação em comparação com os alunos do Curso Técnico/a Profissional de Desporto. Relativamente aos tipos de regulação motivacional com maior expressão em cada curso apurou-se que no Curso Técnico/a Profissional de Desporto são a motivação intrínseca e a regulação identificada; no Curso Técnico/a Profissional de Mecatrónica Automóvel é a regulação introjetada; no Curso Técnico/a Profissional de Comunicação e Marketing é a regulação externa; e no Curso Técnico/a Profissional de Restaurante Bar é a amotivação. **Conclusões:** Os resultados da investigação permitiram constatar que alunos que frequentam o Curso Técnico/a Profissional de Desporto apresentam níveis de motivação intrínseca mais altos em comparação com os alunos dos restantes cursos. Desta forma é necessário o professor de Educação Física desenvolver estratégias que estimulem a participação motivada dos alunos nas aulas de Educação Física. Estes resultados serão úteis para os professores de Educação Física poderem motivar os seus alunos.

Palavras-chave: Motivação, Educação Física, Ensino Profissional

THE MOTIVATION OF VOCATIONAL EDUCATION STUDENTS FOR THE PRACTICE OF PHYSICAL EDUCATION

ABSTRACT

Background: Motivation is essential for the teaching-learning process, playing a relevant role in the subject of Physical Education, where students often exhibit low levels of motivation (or even lack of motivation) during its practice. It is crucial for the teacher to understand the factors that most influence the level of student motivation in order to employ strategies that encourage their participation in classes. **Objectives:** To investigate the motivation for the practice of Physical Education among students in the Professional Technical Course of Sports, as well as students in the Professional Technical Courses of Automotive Mechatronics, Communication and Marketing, and Restaurant Bar. **Methods:** 150 students of both genders from Vocational Education (18.02 ± 1.38 years old) participated in the study, belonging to the Professional Technical Courses of Sports, Automotive Mechatronics, Communication and Marketing, and Restaurant Bar. The Perceived Locus of Causality Questionnaire (PLOCQ) was used to assess motivation for the practice of Physical Education. **Results:** The data revealed that students in the Professional Technical Course of Sports showed higher levels of intrinsic motivation compared to students in the other courses. The latter exhibited higher levels of amotivation compared to students in the Professional Technical Course of Sports. Regarding the types of motivational regulation most expressed in each course, it was found that in the Professional Technical Course of Sports, intrinsic motivation and identified regulation prevailed; in the Professional Technical Course of Automotive Mechatronics, introjected regulation prevailed; in the Professional Technical Course of Communication and Marketing, external regulation prevailed; and in the Professional Technical Course of Restaurant Bar, amotivation prevailed. **Conclusions:** The research results indicated that students attending the Professional Technical Course of Sports have higher levels of intrinsic motivation compared to students in the other courses. Thus, it is necessary for the Physical Education teacher to develop strategies that stimulate motivated participation of students in Physical Education classes. These findings will be useful for Physical Education teachers to motivate their students.

Keywords: Motivation, Physical Education, Vocational Education

INTRODUÇÃO

A motivação é uma temática que se tem vindo a estudar ao longo dos anos por diversas áreas do conhecimento sendo, muitas vezes, um determinante decisivo do nível e da qualidade da aprendizagem e do desempenho escolar dos alunos (Gamboa et al., 2013; Guimarães & Boruchovitch, 2004; Lafeté et al., 2017; Reis, 2012; Rocha, 2009; Ryan & Deci, 2000b; Sánchez-Oliva et al., 2012; Santos, 2018; Wallhead & Ntoumanis, 2004).

Particularmente, na disciplina da Educação Física (EF), a motivação tem sido investigada não só pela sua relevância para a disciplina, mas também por ser um determinante significativo para a prática de atividade física, e com consequências importantes ao nível da aprendizagem dos alunos. Estudos constataam, ainda, que os alunos apresentam níveis baixos de motivação (ou mesmo falta de motivação) para a prática, particularmente na faixa etária da adolescência (Cadenas-Sanchez et al., 2021; Gamboa et al., 2013; Rocha, 2009).

A motivação no contexto da disciplina da EF tem sido amplamente estudada com recurso à Teoria da Autodeterminação (Ryan & Deci, 2000a). A motivação é influenciada por três fatores: a autodeterminação, as necessidades psicológicas básicas e a regulação do comportamento, existindo 3 tipos de motivação: a motivação intrínseca, a motivação extrínseca e a amotivação, diferindo entre si pelas razões/objetivos diferentes que dão origem a uma ação (Campos, 2014; Ryan & Deci, 2000a, 2000b). De acordo com a literatura (Deci et al., 1991; Gamboa et al., 2013) também os fatores sociais, relacionais e ambientais influenciam a motivação podendo-se afirmar que “a autodeterminação é diretamente proporcional à satisfação destas necessidades, determinando assim o grau de motivação” (Gamboa et al., 2013, p.4870).

A motivação intrínseca define-se como a realização de uma atividade pela sua própria satisfação ou porque é interessante/agradável, e não por alguma consequência esperada ou recompensas externas (Ryan & Deci, 2000a).

A motivação extrínseca acontece sempre que uma atividade é realizada a fim de alcançar algum resultado/recompensa ou evitar uma punição (Ryan & Deci, 2000a). Dentro da motivação extrínseca podemos distinguir quatro formas de motivação extrínseca, que variam entre si de acordo com o seu nível de autonomia/autodeterminação: regulação externa, regulação introjetada, regulação identificada e a regulação integrada (Ryan & Deci, 2000a).

Por fim, a amotivação é a falta de intenção para agir. O comportamento da pessoa carece de intencionalidade e sentido de causalidade pessoal (Ryan & Deci, 2000a, 2020).

A motivação é um fator decisivo para a participação ou abandono dos alunos da disciplina de EF (Teixeira et al., 2022). Neste sentido, é fundamental que o professor conheça os fatores que mais influenciam os níveis de motivação dos alunos de forma a poder utilizar estratégias adequadas que lhe permitam realizar atividades motivantes, direcionando o planeamento, e evitando o desinteresse dos alunos e consequentemente o insucesso escolar (Lafetá et al., 2017; A. Oliveira, 2013). Assim, torna-se importante realizar estudos na área da motivação, em particular, ao nível da motivação para a prática da disciplina de EF.

Até onde se pode perceber, os estudos encontrados na literatura abordando o tema motivação para a prática de EF (Batista, 2013; Cunha, 2016; A. Oliveira, 2013; Pereira, 2020), investigam a prática da disciplina no Ensino Regular em comparação com o Ensino Profissional não tendo sido encontradas investigações no Ensino Profissional apenas, tornando-se mais pertinente e relevante a realização desta investigação. Perante o observado surgiu a necessidade de se aprofundar este tema e investigar se os alunos do Curso Técnico/a Profissional de Desporto estavam mais motivados para a prática da disciplina de Educação Física do que os alunos dos outros cursos. Por outro lado, é importante aprofundar estas questões da motivação e analisar quais os fatores que podem ser melhorados, alterados para aumentar a motivação destes alunos e consequentemente o seu rendimento nas aulas de Educação Física.

Face ao exposto, este estudo teve como objetivo investigar a motivação para a prática de EF entre os alunos do Curso Técnico/a Profissional de Desporto e os alunos dos Cursos Técnico/a Profissional de Mecatrónica Automóvel, de Comunicação e Marketing e de Restaurante Bar. Especificamente procurou-se verificar se os alunos do Curso Técnico/a Profissional de Desporto apresentam maiores níveis de motivação intrínseca em comparação com os alunos dos Cursos Técnico/a Profissional de Mecatrónica Automóvel, de Comunicação e Marketing e de Restaurante Bar, assim como aferir em cada curso qual o tipo de regulação motivacional com

maior expressão, e definir estratégias para melhoria dos níveis de motivação dos alunos dos cursos já referidos.

Espera-se que os alunos do Curso Técnico/a Profissional de Desporto apresentem maiores níveis de motivação intrínseca em comparação com os alunos dos Cursos Técnico/a Profissional de Mecatrónica Automóvel, de Comunicação e Marketing e de Restaurante Bar. Esta hipótese foi formulada tendo em conta a observação diárias das aulas. Espera-se também que os alunos do Curso Técnico/a Profissional de Desporto apresentem maiores níveis de motivação intrínseca; que os alunos do Curso Técnico/a Profissional de Mecatrónica Automóvel tenham maiores níveis de regulação identificada; que os alunos do Curso Técnico/a Profissional de Comunicação e Marketing manifestem maiores níveis de regulação externa e que os alunos do Curso Técnico/a Profissional de Restaurante Bar evidenciem maiores níveis de amotivação. Estas hipóteses foram formuladas tendo em conta a as características das turmas do estudo (maioritariamente masculinas) e o que foi encontrado na literatura que nos indica que os rapazes têm valores de motivação mais elevados e estão mais motivados para as aulas de EF do que as raparigas, sendo que estas apresentam, em média, valores mais altos de amotivação (Alves, 2003; Cadenas-Sanchez et al., 2021; Loureiro, 2013; A. Oliveira, 2013).

2 MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 Amostra

A amostra foi composta por 150 alunos do Ensino Profissional com idades compreendidas entre os 16 e os 22 anos ($18,02 \pm 1,38$ anos) pertencentes aos Cursos Técnico/a Profissional de Desporto, de Mecatrónica Automóvel, de Comunicação e Marketing e de Restaurante Bar (tabela 4), sendo 121 alunos do sexo masculino (80,67%), com idades compreendidas entre os 16 e os 22 anos ($17,98 \pm 1,40$ anos), e 29 alunos do sexo feminino (19,33%), com idades compreendidas entre os 16 e os 21 ($18,17 \pm 1,34$ anos). As turmas participantes pertencem ao 11º e ao 12º ano de escolaridade. A tabela 4 apresenta os dados descritivos dos participantes do estudo e a tabela 5 apresenta os dados descritivos dos participantes do estudo por Género. Foram definidos como critérios de inclusão deste estudo os alunos terem mais de 16 anos de idade, pertencerem aos Cursos Técnico/a Profissional de Desporto, de Mecatrónica Automóvel, de Comunicação e Marketing e de Restaurante Bar e frequentarem a disciplina de Educação Física. Foram excluídos os questionários preenchidos de forma incompleta.

Tabela 4 - Análise Descritiva da Amostra

Todos os cursos				
N	Mínima (Mín).	Máxima (Máx.)	Média	Desvio Padrão (DP)
150	16,00	22,00	18,02	1,39

Tabela 5 - Análise Descritiva da Amostra por Género

Todos os cursos									
Rapazes					Raparigas				
N	Idade				N	Idade			
	Mín.	Máx.	Média	DP		Mín.	Máx.	Média	DP
121	16,00	22,00	17,98	1,40	29	16,00	21,00	18,17	1,34

Relativamente à distribuição dos alunos em função do Curso Técnico Profissional, 81 alunos pertencem ao Curso Técnico/a Profissional de Desporto (54%) e têm idades compreendidas entre os 16 e os 20 anos ($17,53 \pm 1,20$ anos), e 69 alunos pertencem aos Cursos Técnico/a Profissional de Mecatrónica Automóvel, de Comunicação e Marketing e de Restaurante Bar (46%) e têm idades compreendidas entre os 16 e os 22 anos ($17,53 \pm 1,39$ anos).

Quanto à distribuição dos alunos em função do género e da idade e de acordo com o curso que frequentam, no curso de desporto há 67 alunos do sexo masculino (82,71%) com idades compreendidas entre os 16 e os 20 anos ($17,50 \pm 1,21$ anos) e 14 alunos do sexo feminino (11,57%) com idades compreendidas entre os 16 e os 20 anos ($17,71 \pm 1,20$ anos). Nos cursos de não desporto temos 54 alunos do sexo masculino (78,26%) com idades compreendidas entre os 16 e os 22 anos ($18,59 \pm 1,41$ anos) e 15 alunos do sexo feminino (21,74%) com idades compreendidas entre os 16 e os 21 anos ($18,60 \pm 1,35$ anos). A tabela 6 apresenta os dados descritivos dos participantes do estudo por curso de Desporto e Não Desporto e a tabela 7 apresenta os dados descritivos dos participantes do estudo por curso de Desporto e Não Desporto e Género.

Tabela 6 - Análise Descritiva da Amostra por Curso de Desporto e Não Desporto

Desporto					Não desporto (Mecatrónica, Restaurante e Marketing)				
N	Mín.	Máx.	Média	DP	N	Mín.	Máx.	Média	DP
81	16,00	20,00	17,53	1,20	69	16,00	22,00	18,59	1,39

Tabela 7 - Análise Descritiva da Amostra por Curso de Desporto e Não Desporto e Género

	Rapazes					Raparigas				
	N	Idade				N	Idade			
		Mín.	Máxima	Média	DP		Mínima	Máxima	Média	DP
Desporto	67	16,00	20,00	17,50	1,21	14	16,00	20,00	17,71	1,20
Não Desporto	54	16,00	22,00	18,59	1,41	15	17,00	21,00	18,60	1,35

Quanto aos cursos de não desporto a amostra é composta da seguinte forma: 25 alunos pertencem ao Curso Técnico/a Profissional de Mecatrónica Automóvel (36,23%) e têm idades compreendidas entre os 17 e os 22 anos ($18,76 \pm 1,45$ anos), 16 alunos pertencem ao Curso Técnico/a Profissional de Restaurante Bar (23,19%) e têm idades compreendidas entre os 18 e os 21 anos ($19,19 \pm 1,28$ anos), e 28 alunos pertencem ao Curso Técnico/a Profissional de Comunicação e Marketing (40,58%) e têm idades compreendidas entre os 16 e os 21 anos ($18,11 \pm 1,26$ anos).

Quanto à distribuição dos alunos, em função do género e da idade, e de acordo com o curso que frequentam, no Curso Técnico/a Profissional de Mecatrónica Automóvel existem 25 alunos do sexo masculino (100%) com idades compreendidas entre os 17 e os 22 anos ($18,76 \pm 1,45$ anos) e 0 alunos do sexo feminino (0%); no Curso Técnico/a Profissional de Restaurante mar registam-se 8 alunos do sexo masculino (50%) com idades compreendidas entre os 18 e os 21 anos ($19,25 \pm 1,28$ anos) e 8 alunos do sexo feminino com idades compreendidas entre os 18 e os 21 anos (50%) com idades compreendidas entre os 18 e os 21 anos ($19,13 \pm 1,36$ anos).

No Curso Técnico/a Profissional de Comunicação e Marketing há 21 alunos do sexo masculino (75%) com idades compreendidas entre os 16 e os 21 anos ($18,14 \pm 1,31$ anos) e 7 alunos do sexo feminino com idades compreendidas entre os 17 e os 20 anos (25%) com idades compreendidas entre os 17 e os 20 anos ($18,00 \pm 1,15$ anos).

A tabela 8 apresenta os dados descritivos dos participantes do estudo por curso de Não Desporto e a tabela 9 apresenta os dados descritivos dos participantes do estudo por curso de Não Desporto e Género.

Tabela 8 - Análise Descritiva da Amostra por Curso de Não Desporto

TOTAL					
Curso	N	Idade			
		Mín.	Máx.	Média	DP
Mecatrónica Automóvel	25	17,00	22,00	18,76	1,45
Restaurante Bar	16	18,00	21,00	19,19	1,28
Comunicação e Marketing	28	16,00	21,00	18,11	1,26

Tabela 9 - Análise Descritiva da Amostra por Curso de Não Desporto e Género

TOTAL										
Curso	N	Rapazes				Raparigas				
		Idade				Idade				
		Mín.	Máx.	Média	DP	N	Mín.	Máx.	Média	DP
Mecatrónica Automóvel	25	17,00	22,00	18,76	1,45	0	0,00	0,00	0,00	0,00

Restaurante Bar	8	18,00	21,00	19,25	1,28	8	18,00	21,00	19,13	1,36
Comunicação e Marketing	21	16,00	21,00	18,14	1,31	7	17,00	20,00	18,00	1,15

2.2 Instrumentos e Procedimentos Éticos

Para a avaliação da motivação para a prática da disciplina de EF, foi utilizado o questionário *Perceived Locus of Casuality Questionnaire* (PLOCQ) (Lonsdale et al., 2011) (APÊNDICE 18), traduzido e validado para a população portuguesa por Teixeira et al. (2018). O objetivo deste instrumento é avaliar a motivação para a prática de EF, sendo que o questionário é composto por 18 itens numa escala de Likert de 7 pontos que variam entre 1 (Discordo totalmente) e 7 (Concordo totalmente). Os itens estão agrupados em cinco grupos que refletem as regulações motivacionais contidas na Teoria da Autodeterminação (Teixeira et al., 2018). Foi contactado o autor que traduziu o questionário, solicitando autorização para utilização do mesmo (APÊNDICE 19).

Previamente à aplicação do instrumento contactou-se a Diretora da Escola para apresentar o projeto de investigação e os objetivos do mesmo, solicitando autorização para a realização do estudo através da entrega de um documento de consentimento informado (APÊNDICE 20). Após aprovação pela Direção da Escola, o projeto de investigação foi apresentado aos professores do Departamento Curricular de Educação Física da Escola, solicitando-lhes autorização para que os seus alunos participassem no presente estudo. Foi também enviado um e-mail para a Coordenadora dos Diretores de Turma com a apresentação do projeto de investigação e os seus objetivos (APÊNDICE 21). Foi-lhes pedido que enviassem o mesmo e-mail para os Diretores de Turma das turmas afetas à amostra do presente estudo, solicitando-lhes que enviassem para os encarregados de educação da sua turma a apresentação do projeto de investigação e os seus objetivos requerendo aos mesmos autorização para a participação dos seus educandos no projeto. Todos os encarregados de Educação consentiram na participação do seu educando na investigação e todos os alunos concordaram em participar, oralmente e antes do início do preenchimento do questionário.

O questionário foi aplicado antes da aula de Educação Física pelo professor responsável pelo projeto, numa sala com ambiente calmo, sendo explicados os objetivos e procedimentos da investigação, assim como o preenchimento do questionário e esclarecidas dúvidas. A colheita de dados foi realizada durante o mês de janeiro de 2023. Os dados recolhidos foram avaliados e trabalhados utilizando o software *Statistical Package for Social Sciences*TM (SPSS 29.0, IBM corporation).

2.3 Análise Estatística

Para a caracterização dos dados foi utilizada a estatística descritiva com média e desvio padrão. O teste de Kolmogorov-Smirnov foi utilizado para verificar a normalidade dos dados e a homogeneidade das variâncias através do teste de Levene. Utilizou-se o Teste T Independente para comparar a motivação para a prática de Educação física entre os alunos do Curso Técnico/a Profissional de Desporto e os estudantes que frequentam os Cursos Técnico/a Profissional de Mecatrónica Automóvel, de Comunicação e Marketing e de Restaurante Bar. Para se aferir qual

o tipo de regulação motivacional com maior expressão em cada curso, recorreu-se à média. O nível alfa de significância foi fixado em 0,05 e foi utilizado o software Statistical Package for Social Sciences™ (SPSS 29.0, IBM corporation).

3 RESULTADOS

A tabela 10 apresenta os dados descritivos da amostra, comparando o grupo de alunos do Curso Técnico/a Profissional de Desporto e o grupo de alunos dos Cursos Técnico/a Profissional de Mecatrónica Automóvel, de Comunicação e Marketing e de Restaurante Bar.

Foi utilizado o Teste T Independente para comparar a motivação dos alunos que frequentam o Curso Técnico/a Profissional de Desporto e os que não frequentam. Observa-se que os alunos do Curso Técnico/a Profissional de Desporto apresentam maiores níveis de motivação intrínseca ($t=-2,291$; $p=0,02$), comprovando-se assim a hipótese formulada de que os alunos do Curso Técnico/a Profissional de Desporto apresentam maiores níveis de motivação intrínseca em comparação com os alunos dos outros cursos.

Em relação à amotivação, os resultados apresentaram um comportamento diferente. Os alunos que frequentam cursos que não estão relacionados ao desporto, apresentaram maiores níveis de amotivação ($t=3,832$; $p=0,00$) em comparação com os alunos do Curso Técnico/a Profissional de Desporto. As demais variáveis (regulação integrada, regulação introjetada e regulação externa) não apresentaram diferenças significativas para os grupos analisados.

Tabela 10 - Dados Descritivos da Amostra, comparação alunos do Curso de Desporto e os alunos dos Cursos de Não Desporto

	Todos os cursos					Desporto					Não desporto					t	p
	N	Mín.	Máx.	Média	DP	N	Mín.	Máx.	Média	DP	N	Mín.	Máx.	Média	DP		
Motivação intrínseca	150	1,67	7,00	5,22	1,41	81	2,00	7,00	5,47	1,33	69	1,67	7,00	4,94	1,47	-2,29	0,02*
Regulação identificada	150	1,50	7,00	5,08	1,38	81	1,50	7,00	5,28	1,37	69	1,75	7,00	4,84	1,36	-1,98	0,05*
Regulação introjetada	150	1,00	7,00	3,24	1,57	81	1,00	7,00	3,12	1,65	69	1,00	7,00	3,38	1,47	1,04	0,30
Regulação externa	150	1,00	7,00	3,72	1,66	81	1,00	7,00	3,48	1,69	69	1,25	7,00	3,99	1,59	1,89	0,06
Amotivação	150	1,00	6,50	2,40	1,44	81	1,00	5,50	2,01	1,22	69	1,00	6,50	2,87	1,54	3,83	0,00*

Nota: *p<0,05

A tabela 11 apresenta os valores descritivos da amostra em relação a cada um dos cursos profissionais.

Tabela 11 - Dados Descritivos da Amostra em Relação a cada um dos Cursos Profissionais

Perguntas	Mecatrónica					Restauração					Marketing					Desporto				
	N	Mín.	Máx.	Média	DP	N	Mín.	Máx.	Média	DP	N	Mín.	Máx.	Média	DP	N	Mín.	Máx.	Média	DP
Motivação intrínseca	25	1,67	7,00	5,20	1,50	16	2,00	7,00	5,08	1,32	28	2,00	7,00	4,63	1,51	81	2,00	7,00	5,47	1,33
Regulação identificada	25	2,00	7,00	4,92	1,50	16	1,75	6,75	4,91	1,47	28	2,50	7,00	4,73	1,21	81	1,50	7,00	5,28	1,37
Regulação introjetada	25	1,00	6,00	3,45	1,24	16	1,00	7,00	3,23	1,80	28	1,00	5,67	3,40	1,50	81	1,00	7,00	3,12	1,65
Regulação externa	25	1,25	6,75	3,48	1,50	16	2,00	7,00	3,97	1,62	28	1,75	7,00	4,46	1,57	81	1,00	7,00	3,48	1,69
Amotivação	25	1,00	6,50	2,72	1,41	16	1,00	5,75	3,19	1,88	28	1,00	5,00	2,82	1,47	81	1,00	5,50	2,01	1,22

Relativamente aos tipos de tipo de regulação motivacional com maior expressão em cada grupo apurou-se que no Curso Técnico/a Profissional de Desporto os tipos de regulação motivacional com maior expressão são a motivação intrínseca ($5,47 \pm 1,33$) e a regulação identificada ($5,28 \pm 1,37$). No Curso Técnico/a Profissional de Mecatrónica Automóvel a regulação introjetada ($3,45 \pm 1,24$) é o tipo de regulação motivacional com maior expressão. No Curso Técnico/a Profissional de Comunicação e Marketing a regulação externa ($4,46 \pm 1,57$) é o tipo de regulação motivacional com maior expressão. Por fim, no Curso Técnico/a Profissional de Restaurante Bar o tipo de regulação motivacional com maior expressão é a amotivação ($3,19 \pm 1,88$).

4 DISCUSSÃO

Este estudo teve como objetivo investigar a motivação para a prática de Educação Física entre os alunos do Curso Técnico/a Profissional de Desporto e os alunos dos Cursos Técnico/a Profissional de Mecatrónica Automóvel, Comunicação e Marketing e Restaurante Bar.

A motivação intrínseca desempenha um papel essencial para o processo de ensino-aprendizagem pois é uma fonte natural de aprendizagem, resultando em aprendizagens de alta qualidade e num desempenho elevado, sendo a que mais contribui para a motivação geral dos alunos face à disciplina (Lafetá et al., 2017; Martinez & Chaves, 2020; A. Oliveira, 2013; Ryan & Deci, 2000a, 2020; Wallhead & Ntoumanis, 2004). Os resultados obtidos indicaram que os alunos do Curso Técnico/a Profissional de Desporto apresentam maiores níveis de motivação intrínseca em comparação com os alunos dos outros cursos, comprovando-se assim a hipótese levantada. Estes resultados estão em consonância com estudos similares que, apesar de investigarem a motivação para a prática da disciplina de EF no Ensino Regular em comparação com o Ensino Profissional, também concluíram que os alunos que frequentam o curso Técnico/a Profissional de Desporto apresentam maiores níveis de motivação intrínseca quando comparados com os alunos que frequentam o curso de Ciências e Tecnologias (Batista, 2013; A. Oliveira, 2013). Estes resultados poderão indicar que o facto de os alunos pertencerem ao Curso de Desporto poderá contribuir de forma significativa para níveis altos de motivação intrínseca.

Em relação aos outros tipos de regulação motivacional, e comparando o curso de desporto com os cursos de não desporto, os resultados revelaram que os alunos dos cursos de não desporto apresentaram maiores níveis de amotivação em comparação com os alunos do curso de desporto. Apesar de não se ter levantado uma hipótese acerca da amotivação é importante destacar este resultado, uma vez que poderá ser útil para futuras investigações, pois, até onde se pode perceber, não foram encontrados estudos acerca da amotivação.

Relativamente aos tipos de regulação motivacional com maior expressão em cada curso apurou-se que no Curso Técnico/a Profissional de Desporto os tipos de regulação motivacional com maior expressão são a motivação intrínseca e a regulação identificada, comprovando-se a hipótese levantada relativamente à motivação intrínseca. No Curso Técnico/a Profissional de Mecatrónica Automóvel a regulação introjetada é o tipo de regulação motivacional com maior expressão, não se comprovando a hipótese formulada; no Curso Técnico/a Profissional de Comunicação e Marketing a regulação externa é o tipo de regulação motivacional com maior expressão e no Curso Técnico/a Profissional de Restaurante Bar é a amotivação, confirmando-se nestes cursos as hipóteses levantadas.

Relativamente ao curso de desporto, os resultados vêm em linha com o que já foi discutido anteriormente. Em relação aos restantes cursos, e apesar de até à data não se terem encontrado

estudos sobre a temática, os dados encontrados poderão sugerir que o género dos alunos poderá ter influência nos resultados. De acordo com a literatura, os rapazes têm valores de motivação mais elevados e estão mais motivados para as aulas de EF do que as raparigas, sendo que estas apresentam, em média, valores mais altos de amotivação (Alves, 2003; Cadenas-Sanchez et al., 2021; Loureiro, 2013; A. Oliveira, 2013). De acordo com a amostra deste estudo, no curso de Mecatrónica Automóvel não existem alunos do sexo feminino e no curso de Comunicação e Marketing os alunos do sexo masculino representam 75% dos alunos da turma. De acordo com estes dados, e à luz da literatura, seria expectável que nestes cursos a motivação intrínseca fosse o tipo de regulação motivacional com maior expressão, uma vez que são constituídos maioritariamente por alunos do sexo masculino. No entanto, os dados obtidos demonstraram o contrário. Apesar disso os tipos de regulação motivacional com maior expressão nestes cursos são mais autónomas (regulação introjetada - Mecatrónica automóvel e regulação externa – Comunicação e Marketing) o que sugere que apesar de estes alunos gostarem da disciplina de educação física apenas participam com vista a obter uma recompensa. Como referido anteriormente, os resultados obtidos poderão indicar que o facto de os alunos pertencerem ao Curso de Desporto poderá contribuir de forma significativa para níveis altos de motivação intrínseca o que sustenta os resultados obtidos em relação aos cursos de Mecatrónica Automóvel e de Comunicação que, apesar de serem maioritariamente compostos por alunos do sexo masculino não são de desporto e como tal o tipo de regulação motivacional com maior expressão não é a motivação intrínseca mas são tipos de regulação motivacional mais autónomas. No curso de Restaurante Bar a distribuição dos alunos de acordo com o género encontra-se equilibrado (50% sexo masculino, 50% sexo feminino), o que, de acordo com o que foi referido, poderá contribuir para níveis de amotivação mais elevados.

Quanto mais e melhor os alunos estiverem motivados, mais se envolvem nas aulas de EF. A motivação influencia diretamente os alunos, afetando os seus comportamentos e as suas atitudes (Teixeira, 2018). Quanto mais interiorizada a motivação estiver, mais ela se torna parte da identidade do aluno e mais ele se esforçará (Ryan & Deci, 2000a). Dada a importância da motivação para a disciplina da EF, e tendo em conta os resultados obtidos, torna-se necessário desenvolver estratégias para melhorar os níveis de motivação dos alunos, em particular nos cursos que revelaram maiores níveis de amotivação.

O professor de EF tem uma posição de destaque no processo de ensino-aprendizagem, ele é um modelo para os seus alunos, e é o principal responsável por estimulá-los a participarem nas aulas de forma motivada. Assim é importante que se atualize, esteja motivado e que compreenda como pode melhorar a sua intervenção de forma a poder ajudar os seus alunos (Lafetá et al., 2017; Martinez & Chaves, 2020; Rodrigues, 2013; Teixeira, et al., 2018). É igualmente importante que conheça os motivos que levam os adolescentes a praticar atividade física, assim como os fatores mais importantes que influenciam os níveis de motivação dos jovens para assim utilizar estratégias adequadas e planear as aulas de acordo com os gostos dos jovens, tornando-as mais interessantes e motivantes (Lafetá et al., 2017; A. Oliveira, 2013; Rocha, 2009).

O professor deve procurar desenvolver diferentes metodologias, assim como diferentes formas de ministrar as diferentes matérias, diversificando as aulas, introduzindo atividades desafiadoras e motivantes, oferecendo opções de exercícios consoante os níveis dos alunos, assim como escolha de exercícios, explicando os benefícios dos mesmos e recorrendo ao feedback (Rodrigues, 2013; Campos, 2014; Martinez & Chaves, 2020; Lafetá et al., 2017). Deve

também negociar metas e objetivos para o ano e envolver os alunos na elaboração das aulas, recompensando os seus esforços e elogiando-os (Martinez & Chaves, 2020; Rodrigues, 2013; Teixeira, 2018). A motivação dos alunos passa por três fatores decisivos: as intervenções, as abordagens e a presença do professor nas aulas (Lafetá et al., 2017). Outro fator decisivo é a relação aluno-professor, que deve ser uma relação baseada na empatia e na cooperação, devendo o professor dedicar algum do seu tempo para conversar com os alunos, conhecê-los e identificar o que mais valorizam na disciplina (Lafetá et al., 2017; Rodrigues, 2013; Teixeira, 2018). Também é importante que o professor de EF promova um clima positivo e um ambiente inclusivo, assim como desenvolva estratégias que permitam a satisfação das necessidades psicológicas básicas dos alunos, e que levem à adoção de formas de motivações mais autónomas, optando por intervenções que estimulem a motivação intrínseca, dada a sua relevância para o processo de ensino-aprendizagem (Campos, 2014; Rodrigues, 2013; Ryan & Deci, 2000b, 2020).

Os resultados encontrados neste estudo serão úteis para o departamento de EF da CPL – CED Pina Manique, onde se realizou o estudo, pois permitirão aos professores desenvolver estratégias e intervenções adequadas que motivem os alunos cujo desinteresse e desmotivação pela disciplina é maior. De igual modo, este estudo será útil para outros professores de EF que lecionem no Ensino Profissional e que se deparem com dificuldades em motivar os seus alunos.

O estudo apresenta algumas limitações que devem ser tidas em conta em futuras investigações. O estudo foi realizado apenas numa escola, não tendo sido obtidos resultados de outras regiões do País, o que não permite a generalização dos resultados. O facto de só terem sido incluídos alguns cursos não relacionados com o desporto poderá ser uma limitação, na medida em que pode influenciar os resultados. No entanto esta escolha foi propositada para equilibrar os números da amostra. Também o facto de existirem poucos estudos sobre a motivação no Ensino Profissional limitou a discussão de resultados.

No futuro recomenda-se a realização de mais estudos sobre a temática da motivação no Ensino Profissional para assim se compreender melhor este fenómeno. Também será importante incluir outros cursos profissionais, para além dos mencionados na investigação, para comparar se os resultados se mantêm, assim como verificar se nestes cursos o género dos alunos tem influência na motivação.

5 CONCLUSÃO

Compreender o fenómeno da motivação em contexto de Ensino Profissional é de suma importância para o Professor de EF pois permitirá que este planeie as suas aulas de forma ajustada aos jovens, estimulando-os a participarem de forma mais motivada nas mesmas. Este estudo permitiu constatar que os alunos que frequentam o Curso Técnico/a Profissional de Desporto apresentam níveis de motivação intrínseca mais altos em comparação com os alunos dos Cursos Técnico/a Profissional de Mecatrónica Automóvel, Comunicação e Marketing e Restaurante Bar, e que estes apresentam níveis de amotivação mais elevados em comparação com os alunos do curso de desporto. Também foi possível aferir que no Curso Técnico/a Profissional de Desporto os tipos de regulação motivacional com maior expressão são a motivação intrínseca e a regulação identificada, no Curso Técnico/a Profissional de Mecatrónica Automóvel é a regulação introjetada, no Curso Técnico/a Profissional de Comunicação e Marketing é a regulação externa e no Curso Técnico/a Profissional de Restaurante Bar é a

amotivação. Tendo em conta os dados obtidos, e de forma a estimular os alunos a participarem nas aulas de EF, o professor de EF deve desenvolver estratégias que estimulem a motivação intrínseca dos alunos e permitam a satisfação das necessidades psicológicas dos alunos. Os resultados deste estudo serão úteis não só para o departamento de EF da CPL – CED Pina Manique, onde se realizou o estudo, mas também para outros professores de EF que lecionem no Ensino Profissional permitindo que desenvolvam estratégias e intervenções adequadas para motivar os alunos cujo desinteresse e desmotivação pela disciplina é maior.

REFERÊNCIAS

- Alves, D. P. C. (2003). Determinantes Motivacionais para as Aulas de Educação Física. O caso dos alunos do ensino secundário do concelho de Vila Nova de Gaia [Master's Thesis, Universidade do Porto]. https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/9576/3/4973_TM_01_P.pdf
- Batista, M. S. V. P. (2013). Relatório de Estágio Pedagógico: Escola Secundária com 3o Ciclo Freixo Heitor Pinto [Relatório de Estágio, Universidade da Beira Interior]. <https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/3502>
- Cadenas-Sanchez, C., Lamoneda, J., & Huertas-Delgado, F. J. (2021). Association of cardiorespiratory fitness with achievement motivation in physical education in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052317>
- Campos, F. J. G. (2014). As Diferenças Na Motivação E No Envolvimento Nas Aulas De Educação Física Entre Os Alunos Que Praticam Desporto Organizado E Os Que Não Praticam [Relatório de Estágio, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias]. <http://hdl.handle.net/10437/6007>
- Cunha, P. N. S. R. da. (2016). Relatório de Estágio. Motivação dos alunos para a disciplina de Educação Física nos cursos Científicos Humanísticos e nos cursos Profissionais. Estudo realizado numa escola de Guimarães [Relatório de Estágio, Universidade do Minho]. <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/45484?mode=full>
- Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Ryan, R. M. (1991). Motivation and Education: The Self-Determination Perspective. *Educational Psychologist*, 26(3 & 4), 325–346. https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1991_DeciVallerandPelletierRyan_EP.pdf
- Gamboa, V., Valadas, S., & Paixão, O. (2013). Validação da Versão Portuguesa da Situational Motivation Scale (Sims) em Contextos Académicos. In Atas do XII Congresso Internacional Galego-Português de Psicopedagogia. <https://www.researchgate.net/publication/256743840>
- Guimarães, S. É. R., & Boruchovitch, E. (2004). O estilo motivacional do professor e a motivação intrínseca dos estudantes - uma perspectiva da Teoria da Autodeterminação. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 17(2), 143–150. <https://doi.org/https://doi.org/10.1590/S0102-79722004000200002>
- Lafetá, F. A., Barbosa, H. A., Rodrigues, V. D., Oliveira, L. M., & Soares, W. D. (2017). Motivation Of Students In Physical Education Classes. *Revista Multitexto*, 5(02), 66–71. <https://www.ead.unimontes.br/multitexto/index.php/rmcead/article/view/223>

- Lonsdale, C., Sabiston, C. M., Taylor, I. M., & Ntoumanis, N. (2011). Measuring student motivation for physical education: Examining the psychometric properties of the Perceived Locus of Causality Questionnaire and the Situational Motivation Scale. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(3), 284–292. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.11.003>
- Loureiro, J. M. D. S. (2013). A motivação/desmotivação dos alunos para a prática das aulas de Educação Física no Ensino Secundário. O presente que pode fazer futuro. [Master's Thesis, Universidade do Minho]. <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/28807>
- Martinez, V. M. L., & Chaves, F. E. (2020). A MOTIVAÇÃO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO. *Temas Em Educação Física Escolar*, 5(1), 49. <https://doi.org/10.33025/tefe.v5i1.2348>
- Oliveira, A. (2013). Relatório de Estágio Pedagógico: Escola Secundária Frei Heitor Pinto [Relatório de Estágio, Universidade da Beira Interior]. <https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/3453>
- Pereira, M. Â. F. (2020). Relatório Pedagógico - A Motivação Intrínseca e Extrínseca na Disciplina de Educação Física - As diferenças entre o ensino regular e o ensino profissional (Versão final após defesa) [Relatório de Estágio, Universidade Beira Interior]. <https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/10920>
- Reis, C. A. G. Dos. (2012). Proposta De Motivação As Aulas De Educação Física [Trabalho Monográfico, Universidade de Brasília - Pólo Ceilândia - DF]. https://bdm.unb.br/bitstream/10483/7039/1/2012_CarlosAlexandreGoncalvesReis.pdf
- Rocha, C. C. M. (2009). A Motivação De Adolescentes Do Ensino Fundamental Para A Prática Da Educação Física Escolar [Master's Thesis, Universidade Técnica de Lisboa]. https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/2141/1/A%20motiva%C3%A7%C3%A3o%20para%20a%20pr%C3%A1tica%20da%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20F%C3%ADsica%20Escolar%20_Reparado_.pdf
- Rodrigues, H. (2013). A Qualidade da Motivação dos Alunos e o Empenho nas Aulas de Educação Física [Relatório de Estágio, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias]. https://recil.ensinulusofona.pt/bitstream/10437/4922/1/HugoRodrigues_Final1.pdf
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being Self-Determination Theory. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037110003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Sánchez-Oliva, D., Marcos, F. M. L., Alonso, D. A., González-Ponce, I., & García-Calvo, T. (2012). Desarrollo De Un Cuestionario Para Valorar La Motivación En Educación Física. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 7(2), 227–250. https://www.researchgate.net/publication/234116862_Desarrollo_de_un_Cuestionario_para_valorar_la_Motivacion_en_Educacion_Fisica

- Santos, W. dos. (2018). A Motivação de Alunos nas Aulas de Educação Física Escolar: uma metanálise a partir da perspectiva da teoria da autodeterminação [Projeto de Ensino e Pesquisa em Educação Física (Graduação em Licenciatura em Educação Física) - Sistema de Ensino a Distância, Universidade Norte do Paraná]. https://www.academia.edu/36949474/A_MOTIVA%C3%87%C3%83O_DE_ALUNOS_NAS_AULAS_DE_EDUCA%C3%87%C3%83O_F%C3%8DSICA_ESCOLAR_UMA_METAN%C3%81LISE_A_PARTIR_DA_PERSPECTIVA_DA_TEOIRA_DA_AUTODETERMINA%C3%87%C3%83O
- Teixeira, C. R. S. (2018). A motivação para a prática da educação física no 3o ciclo [Relatório Final, Instituto Piaget]. <http://hdl.handle.net/10400.26/36840>
- Teixeira, D. S., Monteiro, D., Carraça, E., & Palmeira, A. L. (2018). Translation and validation of the perceived locus of causality questionnaire (PLOCQ) in a sample of Portuguese physical education students. *Motriz. Revista de Educacao Fisica*, 24(2). <https://doi.org/10.1590/S1980-6574201800020007>
- Teixeira, D. S., Rodrigues, F., Monteiro, D., & Cid, L. (2022). The Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-4): Psychometric evidence of introjected approach regulation in Portuguese health club exercisers. *Psychology of Sport and Exercise*, 63. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102286>
- Teixeira, D. S., Silva, M. N., & Palmeira, A. L. (2018). How does frustration make you feel? A motivational analysis in exercise context. *Motivation and Emotion*, 42(3), 419–428. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9690-6>
- Wallhead, T. L., & Ntoumanis, N. (2004). Effects of a Sport Education Intervention on Students' Motivational Responses in Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23(1), 4–18. <https://doi.org/10.1123/jtpe.23.1.4>

5. Reflexão

Refletir sobre as estratégias, ações e atividades desenvolvidas ao longo do estágio pedagógico é um passo fundamental para o crescimento e desenvolvimento profissional de um futuro professor. Essa reflexão permite uma avaliação crítica do próprio desempenho e das experiências vivenciadas durante a formação inicial. Para uma melhor organização desta reflexão, os aspetos a seguir mencionados foram divididos em duas categorias. Na primeira abordam-se as dificuldades enfrentadas ao longo do ano, enquanto na segunda parte da reflexão se destacam os aspetos de maior crescimento para o professor estagiário ou aspetos que merecem realce.

Primeiramente o projeto Podcast Gansos Fm, embora estagnasse na sua fase inicial, pode ter continuidade no próximo ano letivo. Esse projeto é, sem sombra de dúvida, cativante para os alunos e, acima de tudo, ocupa agradavelmente e de forma proveitosa o tempo livre durante o maior intervalo escolar. Houve algum desapontamento por não se ter conseguido colocá-lo em prática devido à falta de investimento em equipamento necessário. No entanto essa questão poderá vir a ser resolvida num futuro próximo através da realização de eventos de angariação de fundos ou até à realização de parcerias com entidades desportivas ou Junta de Freguesia local.

No que diz respeito ao tema da avaliação, mais especificamente à bateria de testes utilizados, enfrentou-se uma dificuldade no início do ano letivo devido à falta de uniformidade nos testes utilizados no departamento de Educação Física. Dado que o principal objetivo era proporcionar um ensino mais uniforme e consistente para as diferentes turmas, essa carência tornou-se um desafio adicional. Para superar esse obstáculo, contou-se com a colaboração fundamental da Orientadora Cooperante, que, com a sua supervisão, validou os instrumentos concebidos e aplicados nas turmas 1B3 e 3PN. Essas baterias de testes ficarão à disposição do departamento, caso os futuros professores sintam necessidade de as aplicar.

Para além deste desafio, a elaboração do planeamento anual nem sempre foi uma tarefa fácil de executar. A falta de experiência em planear aulas de Educação Física no ensino profissional, juntamente com a coincidência da chegada de estagiários à instituição onde se desenrolaria o estágio e com o início do ano letivo, impediu uma preparação prévia adequada. No entanto com a colaboração da Orientadora Cooperante e a sua valiosa experiência, o processo de integração e preparação para o novo ano letivo tornou-se mais fluido. A experiência profissional adquirida na entidade patronal atual, em que sobressai o apoio dado aos professores de Educação Física, também contribuiu para ganhar familiaridade com a disciplina de Educação Física. Uma forma de ultrapassar esta dificuldade inicial seria começar esta formação no final do ano letivo anterior, o que permitiria ao professor estagiário familiarizar-se com a instituição e com todos os processos burocráticos envolvidos na disciplina de Educação Física.

No que diz respeito ao planeamento, o reduzido número de horas letivas atribuídas aos diferentes módulos e a falta de pontualidade dos alunos dificultaram o processo de ensino-aprendizagem. Isso resultou numa limitação das atividades realizadas e, como consequência, numa diminuição das experiências dos alunos. Além disso, durante o segundo período, a escola introduziu diversas atividades extracurriculares para os alunos, sobrecarregando-os e tornando mais difícil o cumprimento do planeamento. Para resolver esta dificuldade foi sugerido ao departamento que as aulas dos alunos desta escola se passassem a iniciar mais tarde, uma vez que são alunos autónomos e a maioria utiliza transportes públicos para se deslocar. Essa

proposta visaria melhorar a pontualidade e permitiria uma planificação mais eficaz das atividades. Essa sugestão seria levada ao Conselho Pedagógico, onde poderia ser debatida juntamente com outras questões relacionadas com o bom funcionamento escolar.

Para finalizar refere-se que os aspetos que se poderão considerar menos positivos passam essencialmente pela importância da atribuição de espaços para cada professor de Educação Física, numa parte do ano letivo. No entanto, e tal como referido anteriormente neste relatório final, neste departamento os professores chegaram a um entendimento e não houve dificuldades na coordenação do uso dos espaços. Mesmo assim o facto de não ter um cronograma fixo para a distribuição dos espaços pode representar um certo grau de risco e afetar a qualidade do ensino.

Com o decorrer da PES é expectável que o professor estagiário ganhe mais autonomia a cada dia que passa. Essa autonomia, concedida pela Orientadora Cooperante, só foi possível com base na confiança, que é o resultado da responsabilidade e do trabalho desenvolvido. Neste caso o período de coadjuvação durou uma semana, conforme refletido tanto pela Orientadora Cooperante quanto pelo professor estagiário. Ambos sentiram que esse foi o tempo necessário para uma integração eficaz e para um ensino bem-sucedido. A autonomia concedida ao longo do ano para a aplicação de estratégias e de ações para com os alunos estimulou o processo e desencadeou vontades e esforços para superar desafios. Essa liberdade foi sempre acompanhada de supervisão e seguida por uma reflexão no final de cada sessão. Outro fator que facilitou a integração foi a colaboração de todos os colegas do departamento, sem esquecer a Diretora da Escola, que sempre demonstraram disponibilidade para compartilhar experiências na área do ensino.

Conseguir conciliar os estudos académicos com a atividade profissional foi o maior desafio ao longo deste ano, devido à carga horária exigente da PES e à necessidade de manter um emprego em tempo integral. Assim restava pouco tempo para realizar uma pesquisa de qualidade, que era esperada em ambas as áreas. Apesar dessa dificuldade, sinto que, com muita dedicação, um planeamento cuidadoso e a colaboração de todas as partes envolvidas, o processo foi conduzido com bastante sucesso. Isso serve como um exemplo não apenas para o professor estagiário, mas também para os seus alunos, demonstrando que é possível conciliar os estudos com a carreira profissional.

Após o final do ano letivo, a unidade curricular do Estágio foi, sem dúvida, a mais enriquecedora do plano de estudos do Mestrado, já que se adquiriram conhecimentos práticos de toda uma situação profissional. Foi através dela, que se conseguiram aplicar os conhecimentos adquiridos, pois abriu-se um leque de oportunidades ao problematizar e observar de perto várias situações. Sentiu-se que houve um grande avanço na compreensão da burocracia que sustenta todo o processo de ensino, desde os PNEF às aprendizagens essenciais não esquecendo o método de avaliação. Sendo essas as áreas que precisavam de ser mais desenvolvidas, o estágio ofereceu uma compreensão mais aprofundada de toda a construção efetiva apoiada num processo pedagógico de conhecimentos. Acresce-se que há um desenvolvimento de aptidões e capacidades técnicas e interpessoais sob a supervisão de professores orientadores. Importa referir ainda que um estágio também proporciona uma relação direta entre a teoria e a prática, uma vez que promove uma aprendizagem de trabalho em equipa caracterizado pela união de esforços na resolução de problemas.

Num mundo em constante evolução, a pesquisa desempenha um papel crucial na evolução da educação física e no percurso acadêmico. Ao explorar e compreender a importância da investigação nesta disciplina, aumentou-se o leque de conhecimentos sobre as práticas educacionais e o seu impacto direto nos alunos.

A motivação, como elemento vital na educação física, surge como uma peça fundamental no êxito acadêmico. Através da pesquisa, foi possível analisar e apreciar a sua influência, reconhecendo-a como catalisadora do desempenho e do compromisso dos alunos com a atividade física e a aprendizagem. Foi para o professor estagiário um complemento a toda a condução do ensino ao longo do ano, aproveitando-se os conhecimentos adquiridos com base nos autores para proporcionar às turmas do 1B3 e 3 PN um ensino com maior qualidade. Esta investigação será útil para a comunidade escolar, oferecendo aos professores de educação física estratégias para envolver os seus alunos nas respetivas aulas.

Este ano ficará para sempre marcado na minha vida. Após ter cumprido o número de horas obrigatórias e com alterações na família bem como o início da licença de paternidade, afastaram-me fisicamente da minha participação ativa na vida da comunidade escolar. No entanto, mesmo à distância, a comunicação manteve-se através da Orientadora Cooperante. Esta estratégia permitiu que se continuasse a aplicar o planeamento feito desde o início do ano, assegurando que nenhum aluno fosse prejudicado por esta ausência.

Em suma, a reflexão final não é apenas uma avaliação do passado, é também uma oportunidade de aprendizagem e desenvolvimento. Torna-se uma ferramenta valiosa de condução do trajeto profissional contínuo em vista de um professor mais eficaz e de excelência no futuro. A conclusão desta etapa de formação representa não apenas um marco importante na trajetória pessoal e profissional, mas também um ponto de partida para novos desafios e oportunidades de crescimento contínuo. Esta experiência ajudou a ver para além da parte profissional e foi, ao mesmo tempo, um desafio enriquecedor, porque mostrou uma maior consciência do caminho que um professor deve percorrer e porque parafraseando Paulo Freire, e cito de cor, “Quando um homem compreende a sua realidade, pode levantar hipóteses sobre o desafio dessa realidade e procurar soluções. Assim, pode transformá-la e o seu trabalho pode criar um mundo próprio, seu eu e as suas circunstâncias.” Este estágio foi um percurso académico que serviu para repensar o lugar de um profissional de Educação Física e ver como o seu trabalho pode e deve ser oferecido à sociedade fazendo parte integral do desenvolvimento do ser humano nas vertentes física, mental, cultural, social e até intelectual.

Este estágio representou um espaço de aprendizagem e experiência onde se descobriu a diferença entre o mundo académico e o mundo profissional. Foi uma caminhada que proporcionou conhecimentos e vivências sempre em comunhão com a orientadora que criticava construindo com vista a melhorar, a crescer e a querer fazer sempre mais e melhor. Aqui se aprendeu a escutar e a intervir dando de nós ao outro para que o outro nos possa dar também.

6. Referências Bibliográficas

- Casa Pia de Lisboa. (n.d.-a). Centros de Educação e desenvolvimento. Retrieved October 29, 2023, from <http://www.casapia.pt/ceds.html>
- Casa Pia de Lisboa. (n.d.-b). Cronologia da história da Casa Pia de Lisboa. Retrieved December 29, 2022, from <http://www.casapia.pt/historia.html>
- Casa Pia de Lisboa. (n.d.-c). Missão, visão, valores. Retrieved December 29, 2022, from http://www.casapia.pt/missao_visao_valores.html
- Casa Pia de Lisboa. (2013). Casa Pia de Lisboa Situação atual e linhas de futuro. http://www.casapia.pt/wa_files/linhas_futuro_cpl.pdf
- Casa Pia de Lisboa Centro de Educação e Desenvolvimento Pina Manique. (2022). Organização escolar – Pina Manique. Ano letivo 2022/2023.
- Dias, D. S. de S. (2023). Um olhar sobre as práticas corporais de povos indígenas do Brasil e sua relação com o ensino de habilidades de jogos pré-desportivos na educação física [Universidade Federal de Pernambuco]. <https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/49933/1/TCC%20David%20Silva%20de%20Souza%20Dias%20%281%29.pdf>
- Escola Tecnológica e Profissional da Sertã. (2023). Já conheces o Ensino Profissional e as suas vantagens? <https://www.etps.pt/ensino-profissional-e-as-suas-vantagens/>
- Feijão, S. N. R. (2015). Relatório da Prática de Ensino Supervisionada realizada por Sofia Nunes Ramalho Feijão na Escola Básica Conde de Vilalva em Évora [Master's Thesis, Universidade de Évora]. [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/http://rdpc.uevora.pt/bitstream/10174/15839/1/Rel%20PES%20-%20Sofia%20-%20pronto%20-%20final.pdf](http://rdpc.uevora.pt/bitstream/10174/15839/1/Rel%20PES%20-%20Sofia%20-%20pronto%20-%20final.pdf)
- Fidalgo, B. S. (2022). Bullying no contexto educativo: Diferenças entre géneros e faixas etárias [Master's Thesis, Instituto Piaget, Campus Universitário de Almada]. <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/42288/1/Bruno%20Fidalgo.pdf>
- Gomes, L., Martins, J., & Costa, F. C. da. (2017). Estilos de ensino em Educação Física. In R. Catunda & A. Marques (Eds.), Educação Física Escolar: Referenciais para o ensino de qualidade (pp. 87–108). Casa da Educação Física. https://www.confef.org.br/confef/comunicacao/publicacoes/arquivos/Livro_EducacaoFisica_Escolar_Referenciais_ensino_qualidade.pdf
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédia, J., & Mira, J. (2001). PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 10o, 11o e 12o ANOS CURSOS CIENTÍFICO-HUMANÍSTICOS E CURSOS TECNOLÓGICOS. https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Secundario/Documentos/Programas/ed_fisica_10_11_12.pdf
- Jacinto, J., Comédias, J., Mira, J., Carvalho, L., Bom, L., Costa, F. C. da, Cruz, S., Pedreira, M., Rocha, L., Mira, J., & Carvalho, L. (2001). ENSINO BÁSICO 3o CICLO PROGRAMA EDUCAÇÃO FÍSICA (REAJUSTAMENTO). https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ficheiros/eb_ef_programa_3c.pdf
- Januário, C. (2017). O planeamento de jovens professores de Educação Física. In R. Catunda & A. Marques (Eds.), Educação Física Escolar: Referenciais para o ensino de qualidade (pp. 109–118). Casa da Educação.

https://www.confef.org.br/confef/comunicacao/publicacoes/arquivos/Livro_Educacaofisica_Escolar_Referenciais_ensino_qualidade.pdf

Lopes, M. R. S., Neto, A. R. M., Parente, M. L. da C., Araújo, J. G. E., de Sousa, C. B., & Moura, D. L. (2016). A prática do planejamento educacional em professores de educação física: Construindo uma cultura do planejamento. *Journal of Physical Education (Maringa)*, 27(1). <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v27i1.2748>

Lourenço, J., Rodrigues, C., Flôres, F., & Soares, D. (2022). Physical Activity Time and Intensity in Physical Education During the COVID-19 Pandemic. *Perceptual and Motor Skills*, 129(3), 946–961. <https://doi.org/10.1177/00315125221093906>

Luz, L. de S., Dantas, J. A. da S., Orge, M. D. R., Sandes, F. S., & Oliveira, J. F. (2023). Planejamento e variáveis interferentes no estágio supervisionado. *Perspectivas Em Diálogo: Revista de Educação e Sociedade*, 10(22), 59–74. *PERSPECTIVAS EM DIÁLOGO: Revista de Educação e Sociedade*

Martins, J., Gomes, L., & Costa, F. C. da. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. In R. Catunda & A. Marques (Eds.), *Educação Física Escolar: Referenciais para o ensino de qualidade* (pp. 53–85). Casa da Educação Física. https://www.confef.org.br/confef/comunicacao/publicacoes/arquivos/Livro_Educacaofisica_Escolar_Referenciais_ensino_qualidade.pdf

Melo, P. B. de O., Santana, L. G. A., & Santana, A. S. T. (2023). A importância da leitura, da escrita e da oralidade no plano de aula de FLE: contribuições para a formação inicial e o letramento docente. *Revista de Iniciação à Docência*, 8(1), e12575. <https://doi.org/10.22481/riduesb.v8i1.12575>

Oliveira, M. C. (2011). Plano de aula: ferramenta pedagógica da prática docente. *Pergaminho*, 2, 121–129. <https://revistas.unipam.edu.br/index.php/pergaminho/article/view/4433/2122>

Pereira, A. L. de L., & Taques, M. J. (2017). Jogos pré-desportivos e ludicidade como recursos metodológicos no processo de ensino e aprendizagem do conteúdo futsal. *Horizontes – Revista de Educação*, 5(10), 70–90. <https://ojs.ufgd.edu.br/index.php/horizontes/article/view/8500/4656>

Roseiro, J. (2013). Balanço Professor a Tempo Inteiro Projeto de Observação. <https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/6036/18/Anexo%2016%20-%20Balan%C3%A7o%20PTI.pdf>

Simões, V., & Ramos, L. (2016). 100 Jogos para uma Escola Ativa-Brincar a Jogar para Exercitar! <https://repositorio.ipsantarem.pt/bitstream/10400.15/2503/1/JOGOS-ESCOLA-ATIVA-e-book%20%28Jan2016%29.pdf>

Takahashi, R. T., & Fernandes, M. de F. P. (2004). Plano de aula: conceito e metodologia. *Acta Paulista de Enfermagem*, 17(1), 114–118. <https://repositorio.usp.br/directbitstream/341e6852-49bc-47f6-81d9-3cf6e0cc2154/TAKAHASHI,%20R%20T%20doc%2015.pdf>

Veiga, S., Dias, A., Sousa, C., Falcão, M., Marques, M., Abreu, S., Amaral, Á., Nerra, P., Silva, C., & Duarte, S. (2011, November). Plano de Atividades, Orçamento e Recursos Humanos 2022. https://casapia.pt/wp-content/uploads/2023/03/paorh_2022.pdf

Vieira, F. A. R. (2015). As orientações educacionais dos professores, o currículo e a promoção de estilos de vida ativa em educação física [Doctoral dissertation, Universidade de Lisboa]. <https://www.repository.utl.pt/handle/10400.5/12081>

Anexos

Anexo 2 - Inventário do Material da Casa Pia de Lisboa CED Pina Manique

	<i>Material - especificações</i>	<i>Quantidade</i>
1	Bola de Andebol Select Ultimate Replica (bola n.º 1)	
2	Bola de Andebol Select Ultimate Replica (bola n.º 2)	
3	Bola de Andebol Select Ultimate Replica (bola n.º 3)	
4	Bola de Basquetebol Treino Molten BG 3800 (bola n.º 5)	30
5	Bola de Basquetebol START EMPU (bola n.º 6)	30
6	Bola de Basquetebol START EMPU (bola n.º 7)	30
7	Bola Futebol 11 - Mikasa MCS50, Oficial Size 5	30
8	Bolas de Futsal Select Attack	30
9	bolas de ténis em espuma	30
10	Cones delimitadores baixos em silicone (conjunto de 40 unidades)	5
11	Medidor de Tensão Arterial DE BRAÇO - medição automática	4
12	Bola de Voleibol Mikasa V330 W FIBV + FPV	15
13	Coletes amarelos (tamanho L)	10
14	Coletes Azuis (tamanho L)	10
15	Fita de diferenciação simples (vermelha)	10
16	Fita de diferenciação simples (verde)	10
17	Luvas de Combate Básico (par de luvas)	10
18	Plastron de mão Radikal (par)	5
19	Proteção de caneleiras com proteção de pé (pares)	10
20	Compressor para bolas (com manómetro; capacidade média; Peso 3 Kg)	1
21	Apito árbitro ACME Thunderer 60.5 Pequeno	10
22	Bola de Corfebol Mikasa K5-IKF	5
23	Escada de Agilidade ECO (4 metros e 10 degraus)	30
24	Escudo Proteção Básico	3
25	Punching ball de velocidade	2
26	Cronómetro Digital Simples	5
27	Carro para transporte e arrumação de Badminton (capacidade: 72 raquetes e 30 tubos)	1
28	Oxímetro	6
29	Carregador de pilhas recarregáveis	
30	Aparafusadora	1
31	Carrinho com rodas para transporte de bolas de ténis	4
32	Bolas de Floorball	10
33	Bolas de Padel (Tubos pressurizados de 3 bolas)	100
34	Caixa para trabalho pliométrico (altura 40 cm)	150
35	Caixa para trabalho pliométrico (altura 60 cm)	150
36	Pó magnésio	3
37	Halteres de ferro maciço forrados a borracha (par, 2 kg)	8
38	Halteres de ferro maciço forrados a borracha (par, 3 kg)	6
39	Cintos com Fitas TAG Rugby (10 azuis + 10 Vermelhos)	20
40	Pólos Azuis com logótipo da CPL, tamanho L	
41	Tshirt Branca com logótipo da CPL, tamanho L	
42	Tshirt Branca com logótipo da CPL, tamanho M	
43	Saco de Padel para transporte de raquetes (4 raquetes)	
44	pegas para escalada	30
45	colchões de proteção para parede de escalada	4
46	raquetes badminton	30
47	volantes	10
48	raquetes ténis de mesa	30
49	bolas ténis de mesa	100
50	kit de orientação	1
51	cordas de ritmica 3 m	30
52	disco voador clássico junior	6
53	jogo de petanca exterior	
	tapete puzzle luta	
	apitos	
	tag rugby com velcro	

Anexo 3 – Grelha de Observação de Aulas

Ficha de Observação das Aulas

Nome:

Observação número:

Professor:

Designação		Avaliação (Sim/Não)	Observações
Introdução da aula	O professor apresenta os conteúdos		
	Promove o diálogo com os estudantes		
	Explica os objetivos da aula		
Organização da aula	As atividades são preparadas rapidamente		
	A organização utilizada é a que foi planeada		
	Os métodos de organização são adequados		
Deslocamento do professor	Permitem o controlo da turma		
	Permitem a individualização dos conteúdos		
	Permitem uma observação adequada das atividades		
Feedback	O professor fornece feedbacks quantitativos		
	O professor fornece feedbacks qualitativos		
	O professor dá feedback demasiados		
	O professor completa o ciclo de feedback		
Clima de aula	Há entusiasmo dos estudantes		
	Há empenho dos estudantes		
	Os estudantes parecem gostar das aulas		
Linguagem utilizada pelo professor	Adequada à idade dos estudantes		
	É de fácil compreensão		
	É clara e eficaz		
Gestão do tempo de aula	Encerrou a aula antecipadamente		
	Encerrou a aula após o horário previsto		
	Houve tempo para cada atividade		
	As transições ocorreram adequadamente		
Planificação da aula	A aula está bem planeada		
	Os alunos não ficam sem atividades durante a aula		
	O plano de aula foi bem elaborado		
Finalização da aula	O plano de aula foi cumprido		
	O professor faz uma retrospectiva da aula		
	O professor pergunta se há dúvidas		
Finalização da aula	O professor indica o que irá acontecer na próxima aula (continuidade do processo)		

Anexo 4 - Critérios de avaliação para a disciplina de Educação Física

<h1>ÁREAS DE COMPETÊNCIA</h1> <p>CONSCIÊNCIA E DOMÍNIO DO CORPO RELACIONAMENTO INTERPESSOAL BEM-ESTAR, SAÚDE E AMBIENTE</p>			
CONHECIMENTO / CAPACIDADE 70%		ATITUDE 30%	
18-20 valores <i>Perfil de Saída do Curso</i>	CRIA <i>Produz conhecimento relacionando os conceitos</i>	SOLUCIONA <i>Resolve problemas, ultrapassando as obstáculos</i>	LIDERA <i>Passa iniciativa e motiva os intervenientes para a tarefa</i>
<p><i>Perfil de Saída do Curso</i></p> <p>AVANÇADO (50% relativamente aos PNEP): Estabelece os conteúdos e formas de participação nas situações típicas da atividade referente, correspondentes ao nível superior que poderá ser atingido no âmbito da disciplina.</p>			
14-17 valores <i>Perfil de Saída do Curso</i>	RELACIONA <i>Articula vários conceitos</i>	REFLETE <i>Analisa as situações e aplica os conhecimentos</i>	COOPERA <i>Colabora com os intervenientes nas tarefas</i>
<p><i>Perfil de Saída do Curso</i></p> <p>Elementar (60% relativamente aos PNEP): Nível em que se descrevem os conteúdos que representam o domínio (mestria) da matéria nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente aos modos de prática e organização da atividade referente.</p>			
10-13 valores <i>Perfil de Saída do Curso</i>	REPRODUZ <i>Descreve as definições das conceções lecionadas</i>	EXECUTA <i>Cumprir as tarefas definidas</i>	PARTICIPA <i>Está presente nas atividades cumprindo as tarefas</i>
<p><i>Perfil de Saída do Curso</i></p> <p>Introdutório (70% relativamente aos PNEP): Onde se incluem as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a opção específica ou a preparação de base (fundamentos).</p>			
<p>PROGRAMA NACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA Para cada competência serão desenvolvidas ações específicas que permitem desenvolver e avaliar. Para cada módulo será identificada a competência a relevar.</p>			

INSTRUMENTOS
AÇÕES

Apêndices

Apêndice 1 – Questionário de caracterização dos alunos nas diferentes turmas da PES

Questão 1: Qual o teu nome? (1º e último)

Questão 2: Qual a tua idade?

Questão 3: Qual o teu Género?

Questão 4: Qual o teu ano de curso?

Questão 5: Qual a tua turma?

Questão 6: Qual o teu curso?

Questão 7: Tens alguma doença diagnosticada?

Questão 8: Se sim qual?

Questão 9: Praticas alguma atividade desportiva para além das aulas de Educação Física?

Questão 10: Se sim qual?

Questão 11: Quantas horas por semana praticas atividade física sem contar com as aulas de Educação Física

Questão 12: Sabes o que é o Desporto Escolar?

Questão 13: Gostarias de fazer parte de uma equipa do Desporto Escolar?

Questão 14: Se sim, Qual?

Questão 15: Qual a freguesia onde moras?

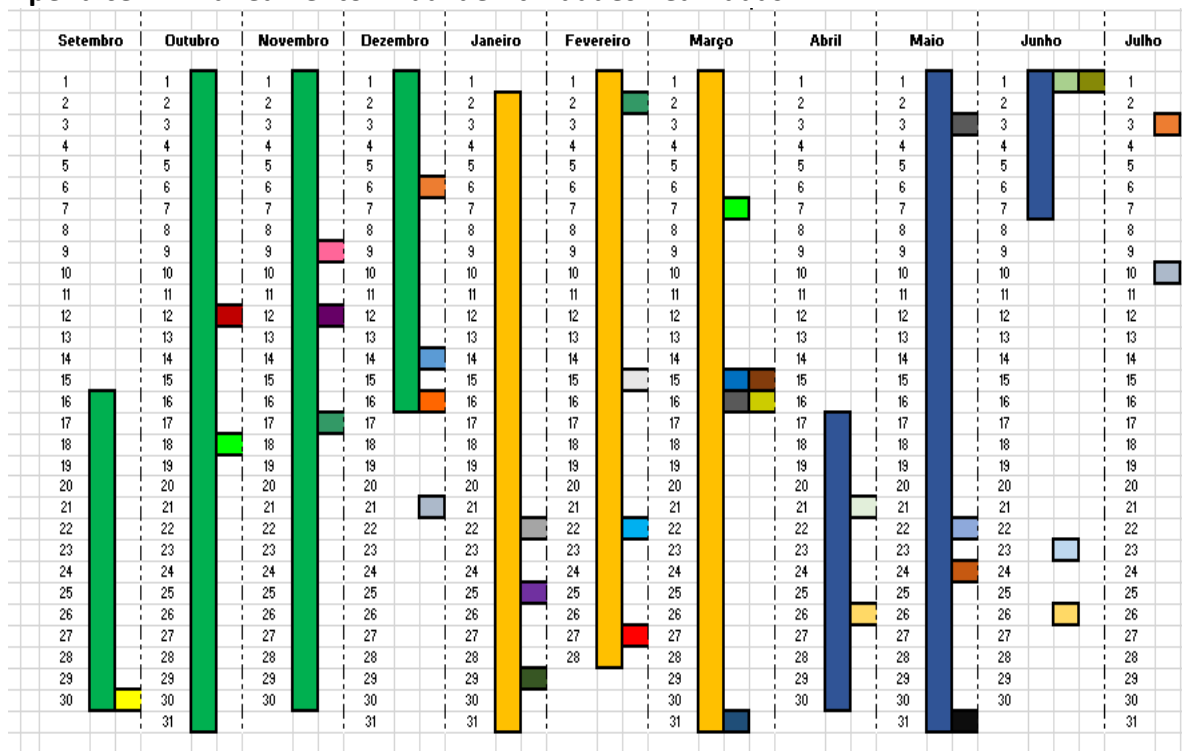
Questão 16: Quanto tempo em média dura a viagem?

Questão 17: Qual a tua disciplina preferida?

Questão 18: Atualmente tens algum emprego?

Questão 19: Se sim qual?

Apêndice 2 – Planeamento Anual de Atividades Realizadas



- 1º Período
- 2º Período
- 3º Período

Atividades Realizadas

Desporto Escolar Interno

- Dia Europeu do Desporto Escolar
- Início do Torneio de Futsal, Desporto Escolar Interno
- Torneio de Padel, Desporto Escolar Interno 1º Momento
- Torneio de Ténis de Mesa, Desporto Escolar Interno
- Torneio de Voleibol 1º Momento
- Torneio de Padel Interno 2º Momento
- Torneio de Voleibol 2º Momento
- Torneio Ténis de Mesa a Pares, Desporto Escolar Interno
- Torneio de Voleibol, Desporto Escolar Interno

Desporto Escolar Externo

- Competição Ténis de Mesa Externo 1º Momento
- Competição Futsal Externo 1º Momento
- Torneio de Ténis de Mesa, Desporto Escolar Externo 2º Momento
- Competição Futsal Externo 2º Momento
- Final de Voleibol Desporto Escolar Externo Juniores Masculinos


Outras Atividades Desportivas

- Visita ao Comité Olímpico Português
- Corta Mato CPL
- Corta Mato Externo, Lisboa Cidade
- Torneio de Tag Rugby
- Dia dos Desportos de Combate
- Torneio de Salto em Altura Interno
- Torneio de Futebol 7, Interno
- Torneio de Basquetebol
- Torneio Badminton Interno
- Dia Olímpico

Outras Atividades para a comunidade escolar

- Gala da Abertura do Ano Letivo
- Formação "Abrir as escolas à comunidade através da metodologia living-lab"
- Reunião da direção com corpo Docente sobre avaliações
- Lanche de Natal
- Atividade SALL
- Projeto de Educação para a Cidadania
- Apresentações das PAP
- Aniversário da Casa Pia de Lisboa
- Reunião de conselho de turma

Apêndice 3 – Modelo do Plano de Aula para a turma 1B3


	Nome do Professor: Daniel Roque			
	Turma: 1B3 - CEF T3			
	Aula nº:	Horário:	8:30 – 9:20	Duração: 50 minutos
	Data:	Local:		
	Nº Alunos Previstos:			
Nº de Alunos Presentes:				

Objetivo da Aula/ Matérias	Materiais Necessários	
Módulo		

Aquecimento				
Descrição do Exercício	Objetivos Específicos	Esquema	TP	TT
Parte Principal				
Descrição do Exercício	Objetivos Específicos	Esquema	TP	TT
Retorno à Calma				
Descrição do Exercício	Objetivos Específicos	Esquema	TP	TT

Observações:


Apêndice 3 - Modelo do Plano de Aula para a turma 3PN (Continuação)

	Nome do Professor: Daniel Roque		
	Turma: 3PN		
	Aula nº: 50 minutos	Horário: 8:30 – 9:20	Duração:
	Data:	Local:	
	Nº Alunos Previstos:		
Objetivo da Aula/ Matérias	Materiais Necessários		
Módulo			

Aquecimento				
Descrição do Exercício	Objetivos Específicos	Esquema	TP	TT
Parte Principal				
Descrição do Exercício	Objetivos Específicos	Esquema	TP	TT
Retorno à Calma				
Descrição do Exercício	Objetivos Específicos	Esquema	TP	TT

Observações:

Apêndice 3 - Modelo do Plano de Treino para o grupo de equipa de Padel (Continuação)

	Nome do Professor: Daniel Roque		
	Turma: Desporto Escolar - Padel		
	Aula nº:	Horário: 12:30 – 13:10	Duração: 50 minutos
	Data:	Local: Campo de Padel	Nº Alunos Previstos:

Objetivo da Aula/ Matérias	Materiais Necessários	


Aquecimento				
Descrição do Exercício	Objetivos Específicos	Esquema	TP	TT
Parte Principal				
Descrição do Exercício	Objetivos Específicos	Esquema	TP	TT
Retorno à Calma				
Descrição do Exercício	Objetivos Específicos	Esquema	TP	TT

Observações


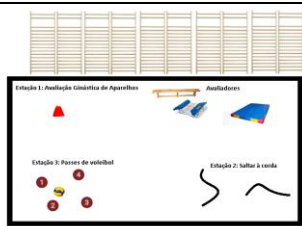

Apêndice 4 – Placas Técnicas



Apêndice 5 – Planos de Aula com exemplos de estruturas Politemáticas

	Nome do Professor: Daniel Roque			
	Turma: 1B3 - CEF T3			
	Aula nº: 17	Horário: 8:30 – 9:20	Duração: 50 minutos	
	Data: 7 de fevereiro		Local: Palco	
	Nº Alunos Previstos: 18		Nº de Alunos Presentes:	


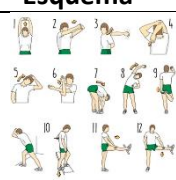
Objetivo da Aula/ Matérias	Materiais Necessários	
Avaliação de Ginástica de Aparelhos – Minitrampolim	1 marcador	1 bola de voleibol
Módulo	4 cordas pequenas	
Módulo 2 - Ginástica	1 corda grande	
	1 minitrampolim	
	1 colchão de quedas	

Aquecimento				
Descrição do Exercício	Objetivos Específicos	Esquema	TP	TT
- Palestra à turma	- Objetivo da aula - Critérios de Avaliação de Ginástica Aparelhos		5'	5'
- Mobilidade Articular	Aquecimento Articular Geral		5'	10'
Jogo da Apanhada quem é apanhado passa a apanhar	Aquecimento Específico		5'	15'
Parte Principal				
Descrição do Exercício	Objetivos Específicos	Esquema	TP	TT
Estação 1: Avaliação de Ginástica de Aparelho Minitrampolim 1º Todos experienciam o aparelho 2º Divisão por 3 grupos 3º Avaliação	1º Aquecimento específico para a avaliação 2º Organização da turma 3º Avaliação		3x10'	45'
Estação 2: Saltar à corda (cordas grandes e Pequenas)				
Estação 3: Passes com bola de voleibol				
Retorno à Calma				
Descrição do Exercício	Objetivos Específicos	Esquema	TP	TT
Alongamento	Retorno à calma		5'	50'
Balanço da aula	Preparação para a próxima sessão			

**Apêndice 5 – Planos de Aula com exemplos de estruturas Politemáticas
(continuação)**

	Nome do Professor: Daniel Roque		
	Turma: 3PN		
	Aula nº: 36	Horário: 8:30 – 9:20	Duração: 50 minutos
	Data: 27 de janeiro	Local: Palco + Pavilhão Januário	
	Nº Alunos Previstos: 15		

Objetivo da Aula/ Matérias	Materiais Necessários	
Avaliação de Solo (Continuação)	4 marcadores	
	2 colchões quedas	
Módulo	1 minitrampolim	
Módulo 4 - Ginástica	1 bola de basquetebol	

Aquecimento				
Descrição do Exercício	Objetivos Específicos	Esquema	TP	TT
- Palestra à turma	- Objetivo da aula - Supervisão lecionada		5'	5'
Aquecimento lecionado por um aluno	Aquecimento Articular Geral Supervisão lecionada		15'	20'
Parte Principal				
Descrição do Exercício	Objetivos Específicos	Esquema	TP	TT
Divisão em 3 grupos G1: Avaliação Solo G2: Futvolei ou Basquetebol G3: Minitrampolim	G1: Avaliação G2: Exercício dinâmico G3: Revisões da Matéria Dada		20'	40'
Retorno à Calma				
Descrição do Exercício	Objetivos Específicos	Esquema	TP	TT
Alongamento lecionado por um aluno Balanço da aula	Supervisão lecionada Retorno à calma Preparação para a próxima sessão		10'	50'

Apêndice 6 – Modelo de Grelha de Observação para a caracterização dos Feedbacks

Ficha de Observação de Aula nº _____

Nome do Observador: Orientadora Cooperante Nome do Observado: Daniel Roque

Data: _____ Turma: 3PN Curso: Desporto

Dimensões do Feedback

Colocar um traço sempre que a situação ocorrer.

Objetivo	
Avaliativo	
Prescritivo	
Descritivo	
Interrogativo	

Forma	
Tátil	
Visual	
Auditivo	
Misto	

Valor	
Positivo	
Neutro	
Negativo	

Referencial	
Geral	
Específico	

Ciclos	
Termina	
Não Termina	

Adaptado de: Martins et al.
(2017)

Apêndice 7 – Grelhas de Avaliação para os alunos com justificação médica

Avaliação Teórica de Ginástica

Nome do Aluno:

Turma:

	Entrega do Trabalho Respeitando o Prazo	Bibliografia	Identificação do Trabalho (Cabeçalho)	Explicação do Gesto Técnico	Criação de um exercício de Progressão	Imagem representativa	Componentes Críticas	Somatório Pontos	Nota Final
Aluno X									

Legenda:

0	Não executa
1	Executa com dificuldades
2	Executa Bem
3	Executa Muito Bem

Pontos	Valores
21	20
20	19
19	18
18	17
17	16
16	15
15	14
14	13
13	12
12	11
11	10
10	10
9	9
8	8
7	7
6	6
5	5
4	4
3	3
2	2
1	1
0	0

Apêndice 7 – Grelhas de Avaliação para os alunos com justificação médica (continuação)

Avaliação Teórica de Patinagem

Nome do Aluno:

Turma:

	Entrega do Trabalho Respeitando o Prazo	Bibliografia	Identificação do Trabalho (Cabeçalho)	Explicação dos Diferentes Tipos de travagem	Criação de um exercício de Progressão De um tipo de travagem	Imagem representativa	Componentes Críticas	Somatório Pontos	Nota Final
Aluno X									

Legenda:

0	Não executa
1	Executa com dificuldades
2	Executa Bem
3	Executa Muito Bem

Pontos	Valores
21	20
20	19
19	18
18	17
17	16
16	15
15	14
14	13
13	12
12	11
11	10
10	10
9	9
8	8
7	7
6	6
5	5
4	4
3	3
2	2
1	1
0	0

Apêndice 8 – Grelhas de Avaliação

Para a turma 1B3:

Avaliação Final de Basquetebol - Conhecimentos/Capacidades

Data: 07 março

Turma: 1B3

Nome	Drible		Lançamentos Livres	Situação Jogo 3x3			Total Pontos Máx = 18	Classificação Final
	1 Mão	2 Mãos		Conhecimento Regras	Posicionamento Defensivo	Posicionamento Ofensivo		

Legenda:

0	Não executa
1	Executa com dificuldades
2	Executa Bem
3	Executa Muito Bem

Total Pontos	Valores
17-18	5
13-16	4
9-12	3
6-8	2
2-5	1
0-1	0

Apêndice 8 – Grelhas de Avaliação (continuação)

Avaliação Final de Voleibol - Conhecimentos/Capacidades

Data: **Turma: 1B3**

Nome	Passe	Manchete	Serviço	Situação Jogo	Total Pontos	Classificação Final
				Ficha de Avaliação	Máx = 14	

Legenda:

0	Não executa
1	Executa com dificuldades
2	Executa Bem
3	Executa Muito Bem

Total de Pontos	Valores
13-14	5
10-12	4
7-9	3
5-6	2
2-4	1
0-1	0

Apêndice 8 – Grelhas de Avaliação (continuação)

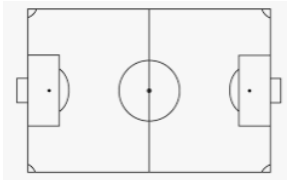
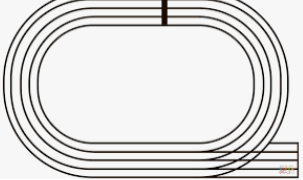
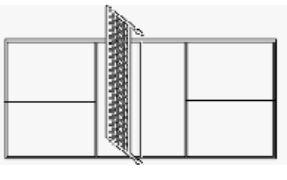
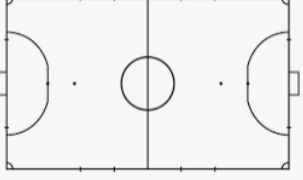
Ficha de Avaliação de Voleibol

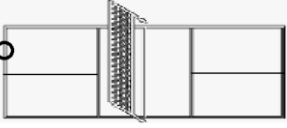
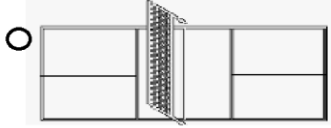
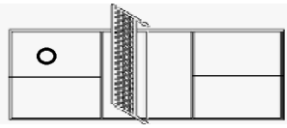
Nome:

Turma:

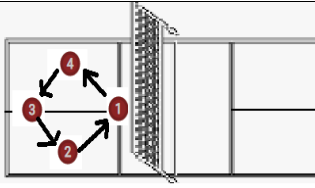
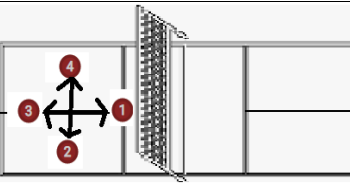
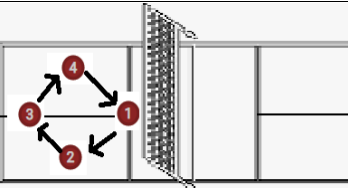
Assinala com um (X) a opção mais correta:

(Cada resposta correta corresponde a 1 valor. Cada resposta incorreta corresponde a zero valores)

Pergunta 1: Qual destes é um campo de voleibol			
			
A	B	C	D

Pergunta 2: Qual destas situações é bola fora?		
		
A	B	C

Pergunta 3: Número de toques na bola seguidos que um jogador pode dar na bola			
1	2 toques se o primeiro toque for o bloco	3	Mais do que 4 toques
A	B	C	D

Pergunta 4: Rotação da equipa quando conquista a posse da bola		
		
A	B	C

Pergunta 5: No serviço, o pé do jogador que serve deve estar			
A pisar a linha de fundo	À frente da linha de fundo	Atrás da linha de fundo	O jogador pode servir onde quiser
A	B	C	D

Apêndice 8 – Grelhas de Avaliação (continuação)

Avaliação Final de Ginástica - Conhecimentos/Capacidades

Data:

Turma:

Nome	Trampolim				Solo	Pontos	Nota Final
	Extensão	Engrupado	Encarpado	½ Pirueta	4 elementos obrigatórios		

Legenda:

0	Não executa
1	Executa com dificuldades
2	Executa Bem
3	Executa Muito Bem

Pontos	Nota Final
0-5	1
5-9	2
10-14	3
15-19	4
20-24	5





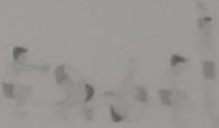





Possíveis elementos para a construção do esquema de solo

Avião; Ponte; Espargata; Vela; Rolamento à Frente; Rolamento à Retaguarda; Apoio facial invertido, Roda; Rodada; Meia Pirueta

Apêndice 8 – Grelhas de Avaliação (continuação)

1B3

Escolhe da lista seguinte, 4 elementos obrigatórios para o Esquema de Ginástica de Solo

Avião	Ponte	Espargata	Vela	Rolamento à Frente
				
Rolamento à Retaguarda	Apoio facial invertido	Roda	Rodada	Meia Pirueta e Pirueta
				

Apêndice 8 – Grelhas de Avaliação (continuação)

Avaliação Final de Dança - Conhecimentos/Capacidades

Data:

Turma:

Nome	Nível 0 (não realizou a tarefa) 0 valores	Nível 1 (Individual) 2- 3 valores					Nível 2 (Pares) 3- 5 valores				Nota Final
		Conhece e executa a coreografia Quadrado		Conhece e executa a coreografia Quadrado+ Avançar + Quadrado + Recuar			Conhece e executa a coreografia Quadrado		Conhece e executa a coreografia Quadrado+ Avançar + Quadrado + Recuar		
		Não sabe a coreografia, mas tenta executar	Fora do Ritmo	Dentro do Ritmo	Fora do Ritmo	Dentro do Ritmo	Fora do Ritmo	Dentro do Ritmo	Fora do Ritmo	Dentro do Ritmo	
Pontuação (valores)	0	2	3-	3	3	3+	3-	4	3	5	

Apêndice 8 – Grelhas de Avaliação (continuação)

Avaliação Final do Módulo 3 - Outras Atividades Físicas Desportivas

Turma: 1B3 Ano Letivo: 2022/23

	Conhecimentos 70%		Média 2 matérias com 70%	Atitudes 30%	Nota Final
Nome	Vaivém	Abdominais			70% + 30%

Apêndice 8 – Grelhas de Avaliação (continuação)

Para a turma 3PN:

Exercício de Avaliação - Basquetebol

Nome	Lançamentos			Para e lança		Drible	Lançamento Passada		Situação de Jogo	Somatório de Pontos	Nota Final
	Direita	Esquerda	Frente	Eficácia	Execução		Eficácia	Execução			

Valor Parcial	Nota Final
27	20
26	19
25	19
24	18
23	17
22	16
21	16
20	15
19	14
18	13
17	13
16	12
15	11
14	10

Apêndice 8 – Grelhas de Avaliação (continuação)

Exercício de Avaliação - Voleibol

Nome	Serviço		Machete	Passe	Situação de jogo 4x4	Somatório de Pontos	Nota Final
	Por baixo	Por cima					

Somatório de Pontos	Nota Final
15	20
14	19
13	17
12	16
11	15
10	13
9	12
8	11
7	9
6	8
5	7
4	5
3	4
2	3
1	1
0	0

Apêndice 8 – Grelhas de Avaliação (continuação)

Avaliação Final de Ginástica - Conhecimentos/Capacidades

Data:

Turma:

Nome	Trampolim					Solo	Sequência	Somatório	Nota Final
	Extensão	Engrupado	Encarpado	Meia Pirueta	Pirueta	5 elementos obrigatórios	Não =0, Sim=1		

Legenda:

0	Não executa
1	Executa com dificuldades
2	Executa Bem
3	Executa Muito Bem





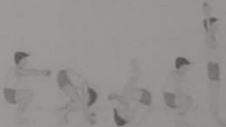



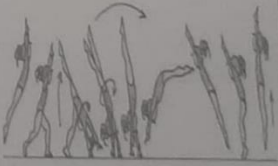
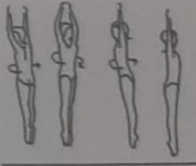
Pontos	Valores
31	20
30	19
29	19
28	18
27	17
26	17
25	16
24	15
23	15
22	14
20	13
19	12
18	12
17	11
16	10
15	10
14	9
13	8
12	8
11	7
10	6
9	6
8	5
7	5
6	4
5	3
3	2
2	1

Possíveis elementos para a construção do esquema de solo
Avião; Ponte; Espargata; Vela; Rolamento à Frente; Rolamento à Retaguarda; Apoio facial invertido, Roda; Rodada; Meia Pirueta

Apêndice 8 – Grelhas de Avaliação (continuação)

3PN

Escolhe da lista seguinte, 5 elementos obrigatórios para o Esquema de Ginástica de Solo

Avião	Ponte	Espargata	Vela	Rolamento à Frente
				
Rolamento à Retaguarda	Apoio facial invertido	Roda	Rodada	Meia Pirueta e Pirueta
				

Apêndice 8 – Grelhas de Avaliação (continuação)

Avaliação Final de Raquetas - Conhecimentos/Capacidades

Data:

Turma:

Nome	Pega da Raqueta	Serviço	Batimentos		Em jogo 1x1		Somatório Pontos	Nota Final
			Esquerda	Direita	Conhece as regras	Aplica as Regras		

Legenda:

0	Não executa
1	Executa com dificuldades
2	Executa Bem
3	Executa Muito Bem

Classificação Final:	Valores	
	Somatório Pontos	Valores
1	1	
2	2	
3	3	
4	4	
5	5	
5	6	
6	7	
7	8	
8	9	
9	10	
10	11	
11	12	
12	13	
13	14	
14	15	
14	16	
15	17	
16	18	
17	19	
18	20	

Apêndice 8 – Grelhas de Avaliação (continuação)

Grelha de Avaliação do Aluno – Modulo 8 Dança

Nome do Avaliador: Data da Avaliação:

Nome do Aluno Avaliado	Realizou a tarefa dentro do prazo (24 de março)	O aluno (professor) demonstra motivação na tarefa	Na instrução fez um enquadramento teórico da dança	Escolha da Música é ajustada à dança	Encontra-se dentro do Ritmo	Criatividade como realizou a tarefa	Total de Pontos	Nota Final

Legenda: 0- Não cumpriu o objetivo; **1-** Cumpriu com dificuldades; **2-** Cumpriu sem dificuldades; **3 –** Cumpriu com excelência

Total de Pontos	Valores
18	20
17	19
16	18
15	17
14	16
13	14
12	13
11	12
10	11
9	10
8	9
7	8
6	7
5	6
4	4
3	3
2	2
1	1
0	0

Apêndice 8 – Grelhas de Avaliação (continuação)

Situação Simulada – Partes da Aula

Turma:

Mês	Dia	Aula nº	Aquecimento	Alongamento
Março	3	45		
	7	46		
	10	47		
	14	48		
	17	49		
	21	50		
	24	51		
	28	52		
	31	53		
Abril	14	54		
	18	55		
	21	56		
	28	57		
Maio	2	58		
	5	59		
	9	60		

Nota:

Colocar 1 nome no Aquecimento e 1 nome no Alongamento.

Apêndice 8 – Grelhas de Avaliação (continuação)

Situação Simulada – Partes da Aula – Ficha de Registo

Data da avaliação:

Turma:

Duração do Exercício:

Período da Aula:

Nome do Aluno	Explicação do Exercício	Colocação perante a turma	Controle da atividade	Gestão do Tempo	Criatividade	Total de Pontos	Nota Final

Legenda:

0 – Não realizou com sucesso

1 – Teve muitas dificuldades ao realizar a tarefa

2 – Cumpriu os objetivos sem se destacar

3 – Apresenta bons conhecimentos e consegue colocá-los em prática

Observações:

Total Pontos	Valores
15	20
14	19
13	17
12	16
11	15
10	13
9	12
8	11
7	9
6	8
5	7
4	5
3	4
2	3
1	1
0	0

Aspetos a Melhorar	Aspetos positivos

Apêndice 9 – Grelhas de Autoavaliação

Para a turma do 1B3:

Módulo	Atitudes (Valem 30% da nota Final)				Conhecimentos (70%)	Nota Final das Atitudes (30%+70%)
	Participação	Cooperação	Liderança	Média dos 3 Pontos		
1 – Jogos Desportivos Coletivos I						
2 – Ginástica						
3 – Outras Atividades Físicas Desportivas I						
4 – Dança						

Legenda:

2- Não cumpri com os objetivos.

3 – Fiz o que me era solicitado, mas não me destaquei.

4 – Cumpri com o que era solicitado e procurei fazer melhor.

5 – Fui um exemplo a seguir.

Apêndice 9 – Grelhas de Autoavaliação (continuação)

Para a turma do 3PN:

Módulo	Atitudes (Valem 30% da nota Final)				Conhecimentos (70%)	Nota Final das Atitudes (30%+70%)
	Participação	Cooperação	Liderança	Média dos 3 Pontos		
2 – Jogos Desportivos Coletivos I e II						
4 – Ginástica II e III						
7 – Atletismo/ Raquetes e Patinagem II						
8 – Dança I, II, III						
9 – Aptidão Física						

Legenda:

0 – 9 valores: Não cumpri com os objetivos

10-13 valores: Fiz o que me era solicitado, mas não me destaquei

14 – 17 valores: Cumpri com o que era solicitado e procurei fazer melhor

18 – 20 valores: Fui um exemplo a seguir

Apêndice 10 – Questionário de avaliação da atividade da Quinta do Arrife

Questão 1: Qual foi o teu interesse na atividade?

Questão 2: Qual a tua opinião sobre o meio de transporte utilizado?

Questão 3: Qual a tua opinião sobre a atividade orientação em bicicleta?

Questão 4: Qual a tua opinião sobre a atividade confeção do pão?

Questão 5: Qual a tua opinião sobre a atividade orientação com burros?

Questão 6: Qual a tua opinião sobre o almoço?

Questão 7: Qual a tua opinião sobre o reforço da manhã?

Questão 8: Sugestões de melhoria.

Apêndice 11 – Resultados avaliação da atividade da Quinta do Arrife

Questão 1: Qual foi o teu interesse na atividade?

	Nº de respostas
Não Gostei	3
Gostei	16
Gostei Muito	12
Foi Fantástico	7
Não Respondeu	4
Total de participantes	42

Questão 2: Qual a tua opinião sobre o meio de transporte utilizado?

	Nº de respostas
Não Gostei	1
Gostei	20
Gostei Muito	15
Foi Fantástico	2
Não Respondeu	4
Total de participantes	42

Questão 3: Qual a tua opinião sobre a atividade orientação em bicicleta?

	Nº de respostas
Não Gostei	2
Gostei	5
Gostei Muito	12
Foi Fantástico	19
Não Respondeu	4
Total de participantes	42

Questão 4: Qual a tua opinião sobre a atividade confeção do pão?

	Nº de respostas
Não Gostei	8
Gostei	21
Gostei Muito	7
Foi Fantástico	2
Não Respondeu	4
Total de participantes	42

Questão 5: Qual a tua opinião sobre a atividade orientação com burros?

	Nº de respostas
Não Gostei	13
Gostei	11
Gostei Muito	11
Foi Fantástico	3
Não Respondeu	4
Total de participantes	42

Questão 6: Qual a tua opinião sobre o almoço?

	Nº de respostas
Não Gostei	1
Gostei	6
Gostei Muito	25
Foi Fantástico	6
Não Respondeu	4
Total de participantes	42

Questão 7: Qual a tua opinião sobre o reforço da manhã?

	Nº de respostas
Não Gostei	0
Gostei	30
Gostei Muito	6
Foi Fantástico	2
Não Respondeu	4
Total de participantes	42

Questão 8: Sugestões de melhoria.

	Nº de respostas
A atividade durar 2 dias	9
Melhores bicicletas	5
Pouco tempo de atividade	13
Não Respondeu	15

Apêndice 12 – Projeto de Formação Living – Lab



PROPOSTA DE ATIVIDADE / PROJETO

Título da atividade/projeto:

Formação Sob Rodas

Pequeno descritivo da atividade/projeto aplicado ao contexto da escola e da comunidade local:

Tendo como base o nível de sedentarismo que os nossos jovens cada vez mais apresentam, a ideia é criar uma alternativa mais saudável e que permita que os alunos sejam mais autónomos e responsáveis na via pública e para com os materiais da escola. Serviço de empréstimos de bicicletas com um custo para os alunos em km efetuados.

Etapas living-lab

1. Problema: Aumento do Sedentarismo por parte dos alunos dos 2º e 3º ciclos e secundário.

Dinâmicas e metodologias aplicadas na identificação do problema:

Utilização de um questionário onde identifica o nível de prática desportiva extra-aulas de educação física e de que forma costuma se deslocar de casa para a escola, assim como, o local da sua residência.

2. Parceiros:

- Junta de Freguesia de Belém, Decathlon, Câmara Municipal de Lisboa, Polícia de Segurança Pública ou Escola Segura.

Dinâmicas e metodologias aplicadas na seleção dos parceiros:

Inicialmente entrar-se-ia em contacto com a Câmara Municipal de Lisboa de forma a fazer ligação das ciclovias já existentes na freguesia até ao portão da escola.

De seguida tentar-se uma parceria com a Decathlon para que possam ceder bicicletas e como troca os alunos fariam Publicidade à marca Decathlon.

Quanto à PSP ou Escola Segura, ficariam responsáveis por dar uma formação de código da estrada antes. Os alunos só poderiam requisitar as bicicletas após terem frequentado o curso.

Por último solicitar à direção da escola a construção de um parque coberto para bicicletas junto à entrada da escola, portão Norte.

3. Solução: Sistema de empréstimo de bicicletas aos alunos da Escola.

Dinâmicas e metodologias aplicadas na identificação da solução:

Cada aluno interessado em requisitar uma bicicleta em primeiro lugar terá de frequentar o curso de Segurança Rodoviária lecionado pela Escola Segura ou PSP. Após o término do mesmo, o aluno pode efetuar o pedido ao responsável pelas bicicletas. Após ser requisitada o aluno terá de realizar uma distância mínima durante a semana se pretender renovar o empréstimo da mesma.

4. Protótipo: Bicicletas de tamanhos variados com um conta quilómetros digital.

Dinâmicas e metodologias aplicadas no desenvolvimento e testagem do protótipo:



Observações:

Nome do(a) professor(a): Daniel Alexandre Nunes Ferreira Roque

Nome da escola/agrupamento: Casa Pia de Lisboa – SED de Pina Manique

Apêndice 13 – Apresentação Projeto Educação para a Cidadania

**CED PINA MANIQUE
PROJETO DE EDUCAÇÃO PARA A
CIDADANIA**

Partilha de experiências:
**MUNDO DO
TRABALHO**

Daniel Roque
16 Março 2023

1

Objetivos

- Partilhar experiências vividas
- Possíveis esclarecimentos

2

Daqui a 17 anos...

3

4

Aluno CED Pina Manique
2003-2006

Pré Requisitos (Provas Físicas)

Entrevista

1º Ano	2º Ano	3º Ano
Disciplinas Gerais Disciplinas Desportivas (10 Coletivas+10 Individuais)	Disciplinas Gerais 1 Modalidade Coletiva 1 Modalidade Individual	Disciplinas Gerais Estágio + PAP de 1 das Modalidades do ano anterior

Certificação Profissional + 12º concluído

5

Terminado o Curso... e agora?

Faculdade?

Trabalho?

Voluntariado?

6

Como procurar? O que fazer?

<https://app.cvmaker.pt/#>

7

Mercado de Trabalho

8

Mercado de Trabalho

	Contrato	Prestação de Serviços
Estabilidade	Maior	Menor
Subsídios	Férias+ Alimentação+ Doença+ Morte de um familiar	Nenhum
Reforma	Vai descontando ao longo da vida	Quem faz a gestão é o trabalhador
Impostos	IRS + Caixa de Aposentações ou Segurança Social	Igual com percentagem maior

Simulação

Exemplo: 1 pessoa solteira, saudável, com 1 emprego a ganhar o ordenado mínimo nacional, a trabalhar 40 horas semanais. Desloca-se de transportes públicos. Não fuma e não bebe álcool nem consome drogas.

Simulação

	Despesas	Total
Salário Mínimo Nacional		760 €
Segurança Social 11%	83,80 €	
Salário Líquido		676,20 €
Alimentação Média 5€/ refeição por mês	465 €	211,40 €
Passes Transportes (Passe Social)	30 €	181,40 €
Aluguer de 1 Quarto com WC + Cozinha Casa Partilhada	200 €	-18,60 €
Despesas Luz	20 €	-3,80 €
Água	15 €	-3,30 €
Gás	15 €	-8,80 €
Telecomunicações	60 €	-12,80 €
Viagens, Espetáculos, Tecnologia, Despesas Saúde		Variável

Universidade

```

    graph LR
      U[Universidade] --> P[Públicas]
      U --> PR[Privadas]
      P --> P1[Propina mais baixa]
      P --> P2[Provas de Ingresso]
      P --> P3[Maior procura]
      PR --> PR1[Propina mais elevada]
      PR --> PR2[Provas de Ingresso]
      PR --> PR3[Por vezes a última opção]
  
```

A minha situação em 2013

Faculdade de Desporto de Rio Maior (2007-2010) → **Mercado de Trabalho** (2006-2007, 2011-)

Habitação:
- Casa Alugada nas Cal das da Rainha

Emprego:
- Treinador de uma equipa de Natação + Professor de Natação + AEC + Animador em festas de aniversário
+/- 1200€ mensais

Hobbies:
- BTT + Natação 4x por semana

Carta de Condução + Viatura própria

IPO LISBOA
FRANCISCO BENTE

E agora?!

Emprego:
- Auxiliar de Ação Educativa num ATL
Salário Mínimo Nacional + Animação em Festas de Aniversário
Salário Extra

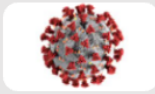
Habitação:
- Casa dos Pais

Após 3 anos

Emprego
Efetivo na Escola Luís Madureira + Festas de Aniversário

Voluntariado
Escuteiro no Agrupamento 80 de Belém

Oportunidade...



Emprego:

Ajudar os professores de Educação Física durante as aulas

Substituição de professores de outras disciplinas

Passagem de Auxiliar para técnico

(Aumento do Salário como mesmo número de horas de trabalho)

17



Porquê o mestrado?



18

Ao fim de 17 anos...



19



20

Apêndice 14 – Ficha de Inscrição para os diferentes cargos do Podcast Gansos FM

Ficha de Candidatura nº _____



Nome do Candidato

Ano

Curso

Locutor

Jornalista para recolha de informação

Jornalista para entrevistas

Responsável pela caixa de sugestões e recolha de candidaturas

Cargo a que se
candidata

Horário do Candidato: (deverá entregar)

Nome do Diretor de Turma do Candidato:

Observações sobre o questionário:

(preencher no final de terminar as suas funções)

Data da Receção da Candidatura: _____

Assinatura do Responsável por quem recebeu a candidatura: _____

Apêndice 15 – Apresentação Podcast Gansos FM

Podcast Gansos FM

Torna-te notícia...

Já alguma vez pensaste:

- Ser possível criar um espaço de notícias dentro da tua escola?
- Seres um elemento fundamental para a divulgação de eventos ou marcos desportivos?
- Se existe algum campeão Nacional ou Europeu dentro da tua Escola?

DESAFIO

Emissão

- Todas as 2ª Feiras
- Intervalo grande da manhã (Apenas 15 minutos)
- No Pátio da Bandeira junto à entrada do Pavilhão

Materiais Necessários

- 1 Coluna de Som;
- 1 Microfone;
- 1 Gravador áudio;

Mase o que se faz?

- Marcos semanais relevantes de alunos atletas
 - A funcionários Atletas e o atletas
 - Alunos cujas suas performances tenham relevo para a escola
- Entrevistas:
 - Capitanes de equipa que estejam envolvidos em fases finais dos torneios internos
- Divulgação de eventos:
 - Internos (atividades dentro da escola)
 - Culturais e ou desportivos (a ocorrerem no espaço exterior da escola)

Cargos

Professores Responsáveis

- Locutor
- Jornalista de Recolha de informação (até 2)
- Jornalista das entrevistas (até 2)
- Responsável pelas candidaturas

Como é que posso me inscrever?

Nome do Candidato (em letra maiúscula)	
Nome	
Apelido	
Matrícula	
Assinatura	
Data de inscrição: _____	
Assinatura do Candidato: _____	
Assinatura do Responsável: _____	

Onde passam as gravações?

Questões?

Contamos Contigo!

Apêndice 16 – Certificado de Participação no Torneio Interno de Ténis de Mesa



Certificado de Participação

Declara-se que o(a) aluno (a) _____, participou na atividade Torneio de Ténis de Mesa, realizado no dia 25/01/2023, organizado no âmbito da divulgação e promoção da modalidade do CED de Pina Manique, obtendo o ____ lugar na classificação. Reconhecemos o seu mérito desportivo.



(Prof. Pedro Trindade)

Os Responsáveis:

(Prof. Daniel Roque)

Apêndice 17 – Cartazes de Divulgação para os torneios internos de Padel

1ª Edição:



Torneio de Padel

Data: Dia 15 de dezembro
10:30 Junto ao campo de Padel do CED Pina Manique

Inscrições:
No pav. Januário Barreto até 12 de dezembro de 2022 com o Sr. Toni

Cada equipa é composta por duplas, podem ser mistas

2ª Edição:



Torneio de Padel 2ª Edição

Data: 31 de Março de 2023

Inscrições:
No Januário Barreto junto do funcionário Toni até ao dia 27 de Março de 2023

Cada Equipa é composta por duplas que podem ser mistas

Apêndice 18 – Instrumento de Colheita de Dados

Instrumento de colheita de dados

No âmbito da Unidade Curricular “Prática de Ensino Supervisionada em Educação Física” do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário do Instituto Piaget de Almada, venho solicitar a sua colaboração na participação num projeto de investigação em que se pretende explorar “A motivação dos alunos de cursos profissionais para a prática da disciplina de Educação Física”.

Todos os dados recolhidos são confidenciais e anónimos.

A sua participação reveste-se de extrema importância na concretização desta investigação!

Parte I

Idade: _____ anos

Sexo: _____

Curso: _____

Ano: _____

Parte II

PLOCQ

Perceived Locus of Causality Questionnaire

Teixeira, D. S., Monteiro, D., Carraça, E., & Palmeira, A. L (2018)

Existem muitas razões que levam um aluno a participar nas aulas de Educação Física. Por favor, indica o grau com que cada uma das razões seguintes te leva a participar nestas aulas.

Escala: 1 (Discordo totalmente) a 7 (Concordo totalmente)

Eu participo nas aulas de EF...

1. Porque vou arranjar problemas se não o fizer	1 2 3 4 5 6 7
2. Porque quero aprender novos exercícios/desportos	1 2 3 4 5 6 7
3. Porque as aulas de EF são divertidas	1 2 3 4 5 6 7
4. Mas não sei porquê	1 2 3 4 5 6 7
5. Porque é o que é suposto eu fazer	1 2 3 4 5 6 7
6. Porque me sentiria culpado se não o fizesse	1 2 3 4 5 6 7
7. Porque é importante para mim fazer bem os exercícios na EF	1 2 3 4 5 6 7
8. Porque gosto de aprender novos exercícios/desportos	1 2 3 4 5 6 7
9. Mas não vejo porque é que tenho de fazer EF	1 2 3 4 5 6 7
10. Para evitar que o meu professor de EF se zangue comigo	1 2 3 4 5 6 7
11. Porque me sentiria mal comigo mesmo se não o fizesse	1 2 3 4 5 6 7
12. Porque quero melhorar a minha execução na EF	1 2 3 4 5 6 7
13. Mas sinto que as aulas de EF são uma perda de tempo	1 2 3 4 5 6 7
14. Porque é obrigatório	1 2 3 4 5 6 7
15. Porque fico incomodado quando não o faço	1 2 3 4 5 6 7
16. Porque posso aprender coisas úteis para outras áreas da minha vida	1 2 3 4 5 6 7
17. Pela satisfação que sinto quando estou a aprender novos exercícios/desportos	1 2 3 4 5 6 7
18. Mas não percebo o objetivo de fazer EF	1 2 3 4 5 6 7

Obrigado pela colaboração!

Apêndice 19 – E-mail autorização uso questionário PLOCQ

De: [Diogo Teixeira](#)
Para: [Daniel Roque](#)
Cc: [Diogo Teixeira](#)
Assunto: Re: Pedido de autorização para utilização do Questionário PLOCQ
Data: 16 de janeiro de 2023 10:20:21
Anexos: [PLOCQ.docx](#)
[PLOCQ_erratum \(1\).pdf](#)
[Teixeira et al- 2018_PLOCQ.pdf](#)

Bom dia Daniel,

Obrigado pelo interesse. Pode utilizar o instrumento livremente para fins acadêmicos.

Em anexo.

Bom estudo.

Daniel Roque <daniel_roque_12@hotmail.com> escreveu no dia sábado, 14/01/2023 à(s) 10:55:

Bom dia Sr Diogo Teixeira

O meu nome é Daniel Roque, sou aluno do mestrado de Ensino em Educação física do Instituto Piaget Almada, e encontro-me neste momento a realizar um estudo sobre a motivação para a prática de educação física no ensino profissional.

Eu gostaria de utilizar o instrumento PLOCQ (Perceived locus of causality questionnaire), que recentemente traduziu e validou para a população portuguesa, no meu estudo, mas necessito da sua autorização para tal.

Seria possível enviar-me o mesmo, assim como outras informações que tenha sobre o instrumento?

Desde já agradeço a sua disponibilidade.

Cumprimentos
Daniel Roque

Enviado do meu Galaxy

--
Diogo S. Teixeira

Apêndice 20 – Autorização Diretora CPL – CED Pina Manique

Ex.ª Senhora Diretora

Dra Teresa Coelho

Casa Pia de Lisboa

Centro ED Pina Manique

O meu nome é Daniel Roque e, na qualidade de aluno de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto Piaget de Almada, encontro-me neste momento a realizar a prática de Ensino Supervisionada em Educação Física, na vossa instituição, Casa Pia de Lisboa – CED Pina Manique. Paralelamente ao estágio, desenvolvo um projeto de investigação intitulado "A motivação dos alunos de cursos profissionais para a prática da disciplina de Educação Física", cujo objetivo consiste em Investigar a motivação para a prática da disciplina de Educação Física entre os alunos do Curso Técnico/a Profissional de Desporto e os alunos dos Curso Técnico/a Profissional de Mecatrónica Automóvel, Comunicação e Marketing e Restaurante Bar. Para este projeto utilizar-se-á o questionário PLOCQ, que já foi traduzido e validado, para a população portuguesa, por Teixeira, Monteiro, Carraça, Palmeira (2018).

Pede-se, por isso, autorização para a colaboração dos alunos para o preenchimento voluntário e anónimo de um questionário, que demora cerca de 10 minutos. Previamente serão explicados os objetivos do estudo aos participantes, podendo estes desistir da sua cooperação em qualquer momento. Todos os dados recolhidos são confidenciais e anónimos.

Solicito então a V. Ex.ª o necessário consentimento para poder realizar, na vossa instituição, a recolha de dados para o projeto de Investigação em questão. As turmas escolhidas para o projeto são: 2PA, 3PA, 2PD, 3PD, 2PB, 3PB, 2PE, 2PN, 2PF, 3PE, 3PN e 3PF.

Após ser aprovado, o projeto será apresentado aos respetivos diretores de turma e aos encarregados de educação dos alunos em questão e, por fim, aos alunos das turmas escolhidas para integrarem o projeto de investigação.

Considere-me ao dispor para qualquer questão.

Atenciosamente

Daniel Roque

Daniel Roque

21 de Março 2023

Autorizo.

Teresa Coelho
Teresa Coelho
Diretora Executiva

21/03/2023

Apêndice 21 – E-mail Coordenadora dos Diretores de Turma

Ex.ª Senhora Coordenadora dos Diretores de Turma

Professora Conceição Moreira

Casa Pia de Lisboa

CED Pina Manique

O meu nome é Daniel Roque e, na qualidade de aluno de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto Piaget de Almada, encontro-me neste momento a realizar a prática de Ensino Supervisionada em Educação Física, na vossa instituição, Casa Pia de Lisboa – CED Pina Manique. Paralelamente ao estágio, desenvolvo um projeto de investigação intitulado “A motivação dos alunos de cursos profissionais para a prática da disciplina de Educação Física”, cujo objetivo consiste em Investigar a motivação para a prática da disciplina de Educação Física entre os alunos do Curso Técnico/a Profissional de Desporto e os alunos dos Cursos Técnico/a Profissional de Mecatrónica Automóvel, Comunicação e Marketing e Restaurante Bar. Para este projeto utilizar-se-á o questionário PLOCQ, que já foi traduzido e validado para a população portuguesa, por Teixeira, Monteiro, Carraça, Palmeira (2018).

A colaboração dos alunos para o preenchimento do questionário é voluntária e anónima, podendo estes desistir da sua cooperação em qualquer momento. Todos os dados recolhidos são confidenciais e anónimos. As turmas escolhidas para o projeto são: 2PA, 3PA, 2PD, 3PD 2PB, 3PB, 2PE, 2PN, 2PF, 3PE, 3PN e 3PF

Solicito a V. Ex.ª o reencaminhamento do documento em anexo para os respetivos diretores de turma, de forma a estes poderem enviar para os encarregados de educação das suas turmas o documento a solicitar o consentimento dos encarregados de educação para o seu educando poder participar na investigação.

Considere-me ao dispor para qualquer questão.

Atenciosamente

Daniel Roque