



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

Maria Teresa Cairrão Padilha

Relatório Final de Estágio

Nome do Orientador: Fábio Flôres

Nome do Orientador Cooperante: Nuno Lemos

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

Maria Teresa Cairrão Padilha

Relatório Final de Estágio

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

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Almada, 2023

Índice

1.	Introdução	12
2.	Objetivos do Estágio Curricular	13
3.	Expetativas Iniciais	14
4.	Área I – Profissional, Social e Ética	15
4.1	Caracterização da Escola e Agrupamento	16
4.1.1	<i>Recursos Materiais</i>	18
4.1.2	<i>Grupo de Educação Física</i>	19
4.2	Caracterização da Turma.....	20
4.2.1	<i>Metodologia</i>	20
4.2.2	<i>Análise Estatística dos dados da turma 12ºB</i>	21
4.2.3	<i>Análise Estatística dos dados da turma 9ºA</i>	26
5.	Área II – Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem	31
5.1	Planeamento.....	31
5.1.1	<i>Planeamento Anual de Atividades</i>	32
5.1.2	<i>Planos de aula</i>	24
5.2	Ensino	25
5.2.1	<i>Questionário Sociométrico</i>	26
5.2.2	<i>Organização da aula</i>	27
5.2.3	<i>Instrução e feedback</i>	28
5.2.4	<i>Clima de aula</i>	28
5.2	Avaliação	29
6.	Área III- Participação na Escola e Relação com a Comunidade	31
6.1	Projeto Educativo	32
6.2	Atividades Extracurriculares.....	34
6.2.1	<i>Desporto Escolar</i>	35
6.4	Direção de Turma	43
7.	Área IV – Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida	44
7.1	Introdução	46
7.2	Materiais e métodos.....	47
7.2.1	<i>Amostra</i>	47
7.2.3	<i>Análise de dados</i>	49
7.3	Resultados	49
7.4	<i>Discussão</i>	50
7.5	Conclusão	52

7.6 Referências	53
8. Considerações finais.....	55
9. Elementos pós-textuais	56
9.1 Referências	56
10.2 Apêndices	58

Índice de Figuras

Figura 1: Entrada principal da Escola Secundária Sebastião da Gama.....	16
Figura 2: Organigrama do Agrupamento Escolas Sebastião da Gama	17
Figura 3: Vista aérea dos espaços utilizados nas aulas de Educação Física	18
Figura 4: Inventário do material para Educação Física.....	19
Figura 5: Composição curricular do Agrupamento do Ensino Básico e Secundário.....	32
Figura 6: Roulemmet utilizado na Escola Sebastião da Gama	34
Figura 7: Designação da avaliação sumativa.....	30
Figura 8: Critérios específicos de avaliação- 3º ciclo e Ensino Secundário.....	31
Figura 9: Plano Anual de atividades do Agrupamento	34
Figura 10: Atividades náuticas no Parque Urbano de Albarquel	35
Figura 11: Entrega de medalhas no Corta-Mato Escolar	37
Figura 12: Mega escolares na pista de atletismo Vale da Rosa.....	38
Figura 13: Inter-escolas de voleibol e futsal	39
Figura 14: Torneios inter-turmas.....	40
Figura 15: Estação de remo no Dia Europeu do Desporto	41
Figura 16: Atividade de canoagem e recolha de resíduos.....	42
Figura 17: Tarefa	47
Figura 18: Tarefa FED	48
Figura 19: Tempo de reação de rapazes em idade escolar durante o pré-teste, fase de aquisição, teste de retenção e de transferência.....	50

Índice de Tabelas

Tabela 1: Espaços destinados para cada modalidade	33
Tabela 2: Datas a considerar ao longo do ano letivo	33
Tabela 3: Caracterização da amostra	49

Índice de Quadros

Quadro 1: Horário 1º Semestre	15
Quadro 2: Horário 2º Semestre	15

Lista de Abreviaturas

DE- Desporto Escolar

DT- Direção de Turma

EF- Educação Física

ESSG- Escola Secundária Sebastião da Gama

GEF- Grupo de Educação Física

PES- Prática de Ensino Supervisionada

Dedicatória e Agradecimentos

A finalizar mais uma grande etapa da minha vida pessoal e acadêmica é impossível terminá-la sem fazer uma retrospectiva sobre todos os acontecimentos e momentos que vivenciei. Foram dois anos de muito esforço e dedicação, mas também de aprendizagens, crescimento e muita satisfação por estar inserida na minha área paixão.

Assim é importante dar o merecido mérito às pessoas que me acompanharam e incentivaram incondicionalmente em todo o processo de sucesso acadêmico e profissional, desta forma, os meus sinceros agradecimentos:

Em especial ao Professor Doutor Fábio Flôres, enquanto Orientador da Prática de Ensino Supervisionada, por toda a orientação, disponibilidade e preocupação no processo de concretização do estágio, desde o começo até ao término do mesmo.

A todos os professores do respetivo mestrado, principalmente ao Professor Doutor Fernando Vieira e à Professora Doutora Catarina Santos pelo acompanhamento ao longo do desenvolvimento do curso, não esquecendo o apoio e os valores transmitidos.

Importante agradecer também, ao Professor Orientador Cooperante Nuno Lemos por me ter recebido tão abertamente e com tanta disponibilidade, sem ter posto nenhum entrave, dando-me liberdade para intervir, participar e lecionar as respetivas aulas. Agradeço assim, pela orientação em todo o processo, pelo respeito adquirido e, por procurar transmitir conhecimentos, aconselhando sobre todo o processo escolar, fazendo com que crescesse um sentido de educação diferente do que já tinha presenciado anteriormente.

Num nível mais pessoal, à Inês por toda a paciência e equilíbrio imposto durante os diversos momentos deste percurso, mas também pelos momentos de alegria e companheirismo experienciados.

Por fim, quero agradecer à minha mãe, pai e irmã que sempre me apoiaram e incentivaram, nunca duvidando das minhas capacidades enquanto pessoa, filha, irmã e aluna e, pelos ensinamentos transmitidos ao longo da vida, consolidando o que sou hoje e projetando-me no futuro.

Quero também agradecer a uma pessoa muito especial presente na minha vida, ao João, pelo apoio incondicional, pela tranquilidade nas situações mais intensas, pelo amor e orgulho que fez questão de demonstrar durante todos os momentos.

Resumo

O relatório de final de estágio representa uma componente de avaliação referente à realização da Prática de Ensino Supervisionada, inserida no segundo ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Para a realização do mesmo, foi necessário alinhar adequadamente todos os conhecimentos e aprendizagens adquiridas ao longo da formação académica, realizando uma retrospectiva e análise sobre todo o processo desenvolvido. O relatório tem como principal função expor toda a ação de docente experienciada ao longo do ano letivo bem como, refletir sobre o processo de ensino-aprendizagem. Deste modo, o estágio pedagógico foi realizado no ano letivo de 2022/2023, na Escola Secundária Sebastião da Gama e, deteve-se ação pedagógica em duas turmas de ciclos diferentes, nomeadamente do 9º e 12º ano. Assim, para que toda a informação esteja organizada e exposta de forma clara, o presente documento encontra-se dividido em quatro áreas, tais como, a primeira é referente à área Profissional Social e Ética, onde são expostas informações relativas às expetativas e objetivos do respetivo estágio, como também, foi realizada uma caracterização do contexto da instituição e das turmas. A segunda área, Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem, refere-se a todo o processo de organização do momento de ensino-aprendizagem, referindo os métodos de planeamento, avaliação e gestão escolar. A terceira, Participação na Escola e Relação com Comunidade, onde estão expostas todas as atividades efetuadas ao longo do ano letivo, como desporto escolar, direção de turma e atividades extracurriculares, realizando em simultâneo uma reflexão sobre a pertinência de cada participação para o crescimento da professora estagiária. Por fim, apresenta-se a área de Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida, referente a um momento de investigação com pertinência no desenvolvimento da aprendizagem dos alunos, nomeadamente efeitos do direcionamento do foco de atenção na aprendizagem motora de rapazes em idade escolar. De um modo geral, compreende-se que a prática de ensino supervisionada apresenta uma importância significativa no crescimento e formação de professores estagiários, uma vez que, vivenciam a experiência educativa e, como esta se organiza internamente. Importante referir que, é neste momento que todos os conhecimentos adquiridos anteriormente são colocados em termos práticos, sendo crucial realizar constantes retrospectivas, procurando uma melhoria na ação pedagógica.

Palavras-chave: Estágio pedagógico; Ação pedagógica; Educação Física; Aprendizagem

Abstract

The final report represents an evaluation component regarding the completion of the Supervised Teaching Practice, which is part of the second year of the Master's degree in Teaching Physical Education in Elementary and Secondary Education. To carry out the report, it was necessary to align all the knowledge and learning acquired throughout the academic training, conducting a retrospective and analysis of the entire process developed. The main function of the report is to expose all the teaching actions experienced throughout the school year and reflect on the teaching-learning process. Thus, the pedagogical internship was carried out in the academic year 2022/2023, at “Escola Secundária Sebastião da Gama”, with pedagogical activities conducted in two different grade levels, the 9th and 12th grades. To ensure that all information is organized and presented clearly, the present document is divided into four areas. The first area refers to the Professional, Social, and Ethical domain, where information regarding the expectations and objectives of the internship is presented, as well as a characterization of the institution and the classes. The second area, Teaching and Learning Development, addresses the entire process of organizing the teaching and learning moments, including planning, evaluation, and school management methods. The third area, School Participation and Community Relations, showcases all the activities carried out throughout the school year, such as school sports, class direction, and extracurricular activities, while simultaneously reflecting on the relevance of each participation for the growth of the intern teacher. Finally, the area of Professional Development Throughout Life is presented, referring to a research moment relevant to the development of student learning, specifically on the effects of attentional focus direction on the motor learning of school-age boys. In general, it is understood that supervised teaching practice presents significant importance in the growth and formation of intern teachers, as they experience the educational experience and how it is internally organized. It is in this internship that all previously acquired knowledge is put into practice, and it is crucial to do a retrospective analysis to seek improvement in pedagogical action.

Keywords: Pedagogical internship; Pedagogical action; Physical Education; Learning

1. Introdução

O relatório final de estágio surge no âmbito da Unidade Curricular de Prática de Ensino Supervisionada (PES) pertencente ao segundo ano do 2º ciclo de Estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Este documento descreve a projeção da formação individual do aluno estagiário, que serviu como base ou linha orientadora de toda a prática pedagógica e, orientação para o percurso do mesmo, contribuindo, de forma concisa, para uma crescente aquisição de conhecimentos e consciência relativa a toda a comunidade de escolar.

Deste modo, este documento teve como objetivo principal refletir o trabalho que foi realizado ao longo do período de estágio formativo assim como, expor a perceção que o aluno estagiário tem sobre diferentes aspetos como por exemplo, os seus conhecimentos, expectativas e limitações e ainda, como encara os desafios que irão ocorrer durante o período de atividade. A compreensão entre estes dois aspetos proporcionou ao estagiário uma ação pedagógica orientada e fundamentada permitindo que o mesmo, trabalhasse em conjunto com os seus colegas e professores de forma a existir um crescimento pessoal e profissional proveitoso.

Por fim, o presente projeto de formação individual encontra-se dividido em quatro partes, a primeira, onde estarão descritos os objetivos principais do estágio curricular, a segunda, é referente às expectativas iniciais do aluno estagiário, a terceiro integrará quatro dimensões, nomeadamente, área I – Profissional, Social e Ética, área II – Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem; área III – Participação na Escola e Relação com a Comunidade e por fim, área IV - Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida.

2. Objetivos do Estágio Curricular

Compreendeu-se também que o fator mais predominante e influente nesta evolução de entidade é a realização da PES, onde é possível existir uma transferência do papel de aluno para o de professor. Neste momento, compreendeu-se todo o envolvimento e o papel de um docente em termos de prática e ação direta na instituição escolar, como é referido por Teixeira & Cyrino, (2015) evidenciando-se que os professores em fase de estágio curricular consideram o mesmo como um momento de extrema importância em todo o seu desenvolvimento e formação enquanto futuros professores, salientando a sua importância no seu crescimento individual.

Ao analisar o estudo de Bernardy & Paz (2012) evidencia-se a importância do estágio curricular como uma evolução a nível pessoal e profissional e não apenas como um cumprimento de exigências académicas, visto que é uma convergência de diferentes vertentes, como a escola, a comunidade e o ensino superior. É neste momento que, o atual discente se torna pela primeira vez, um profissional da educação, iniciando a sua integração no seio da comunidade escolar e atuando ativamente na função de ser docente, com o constante acompanhamento do professor cooperante, permitindo-o compreender a verdadeira realidade da profissão bem como, do funcionamento da escola como um tempo.

3. Expetativas Iniciais

O estágio curricular permite ao aluno estagiário, experienciar novas situações, compreender as diferentes envolvências escolares enquanto docente, como por exemplo, o planeamento anual da instituição e das diferentes aulas, as relações existentes entre alunos e entre docentes, os diferentes processos de ensino-aprendizagem, entre outros. Permite também, colocar em prática os conhecimentos teóricos e práticos adquiridos ao longo da sua formação, em contexto escolar real, compreendendo a existência das dificuldades que irão surgir e conseqüentemente as estratégias necessárias a adotar para que as mesmas sejam ultrapassadas, promovendo um crescimento pessoal e profissional contínuo.

Assim, entende-se que o estágio curricular é de carácter crucial para o futuro enquanto profissional, sendo necessário demonstrar motivação e empenho no decorrer do estágio. Deste modo, possuiu-se como linha de orientação que, o constante trabalho, aprendizagem e adaptação, representa uma condição essencial na ação de um pedagogo.

Acreditou-se que o professor cooperante seja capaz de transmitir os seus valores e crenças enquanto pedagogo de sucesso e, que partilhe da perspetiva que, ser professor implica não estar limitado ao simples exercício de instrução na aula, abrangendo tudo o que é referente à escola, à comunidade e aos alunos, com equidade e com igualdade. Assim, procurei tornar-me numa professora com a autonomia e o grau de responsabilidade que está atribuído à função de docente, sendo uma profissional que coloca ênfase ao “saber fazer” e à superação individual dos alunos, fornecendo o contributo necessário para o crescimento dos mesmos, uma vez que, um professor nunca será apenas um técnico de desporto uma vez que, trabalha de modo a contribuir para a evolução e aprendizagem da sociedade.

Posto isto, sendo o papel do professor ser um educador do futuro, tencionou-se seguir determinados objetivos da disciplina de Educação Física (EF), para que me seja possível orientar a prática pedagógica de forma correta, sendo estes:

- Elevar o gosto dos alunos pela prática de atividade física, permitindo que estes compreendam a sua relevância em diferentes níveis, seja em termos individuais e sociais, de cultura, saúde;
- Permitir a aprendizagem das diferentes de atividades físicas desportivas nas suas vertentes, como técnica, tática, regulamentar e organizativa;
- Propor uma formação completa acerca de comportamentos em sociedade, hábitos, atitudes e valores;
- Promover o autoconhecimento do próprio corpo, demonstrando a importância deste como instrumento de impulsão de uma saúde saudável;
- Fornecer aprendizagens adequadas para que os alunos possam possuir consciência sólida, de modo a possibilitar a prática de atividade física autónoma e consciencializada.

Em conclusão, procurou-se absorver todos os conhecimentos transmitidos pelo Professor Orientador, existindo assim um trabalho de colaboração que permita um maior esclarecimento de dúvidas e um desenvolvimento positivo no que diz respeito à minha ação de “ser professora”. Deste modo, procura-se que em todas as aulas, através do comportamento enquanto docente, contribuir diariamente para um ensino de qualidade e eficácia na área da EF, para que seja uma realidade positiva para os alunos.

4. Área I – Profissional, Social e Ética

A PES diz respeito a diferentes procedimentos e atividades que têm como objetivo a amplificação das aprendizagens e do desenvolvimento do aluno, em diferentes níveis, seja pessoal ou profissional. É importante não esquecer o apoio da instituição de acolhimento do estagiário e ainda, do orientador cooperante, que auxilia e guia toda a ação pedagógica do mesmo. Deste modo, no decorrer da PES, pretendeu-se que todos os conhecimentos do aluno fossem expandidos no que se refere aos diferentes processos de “ser professor”, tendo um apoio constante do professor cooperante e dos restantes colegas do grupo de EF, não esquecendo a existência de um clima de cooperação e entreajuda.

Assim, o presente estágio foi realizado durante o ano letivo 2022/2023, onde se atuou em diferentes áreas de intervenção pedagógica como, acompanhar duas turmas de anos de escolaridade diferentes, nomeadamente, a turma do 9ºA e do 12ºB e, acompanhar a direção de turma (DT) do 12ºA. Teve-se como objetivo pertencer a uma equipa de desporto escolar, onde se procurou experienciar e auxiliar a equipa de desporto escolar de futsal no 1º semestre e a equipa de voleibol no 2º semestre. Posto isto, o horário cumprido relativamente ao acompanhamento das turmas será apresentado abaixo:

Primeiro semestre

Tempos	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
08:05 - 08:55	12º B		9ºA		9ºA
09:00 - 09:50	Direção Turma				12ºB
10:05 - 10:55			Direção Turma		
11:00 - 11:50		12º B			
14:50 - 15:40		Desporto escolar			

Quadro 1: Horário 1º Semestre

Segundo semestre

Tempos	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
08:05 - 08:55	12º B		9ºA		9ºA
09:00 - 09:50					12ºB
10:05 - 10:55		9ºA			
11:00 - 11:50		12º B			
12:00 - 12:50					
12:55 - 13:45					
13:55 - 14:45				Direção Turma	
14:50 - 15:40				Direção Turma	
18:40 - 20:10			Desporto escolar		Desporto escolar
18:40 - 20:10			Desporto escolar		Desporto escolar

Quadro 2: Horário 2º Semestre

4.1 Caracterização da Escola e Agrupamento

A instituição de ensino onde se realizou o estágio é conhecida como Escola Secundária Sebastião da Gama (ESSG), pertencente ao Agrupamento de Escolas Sebastião da Gama e encontra-se situada em Setúbal, precisamente na freguesia de São Julião, na Rua da Escola Técnica, junto ao parque do Bonfim, próxima do centro da cidade.



Figura 1: Entrada principal da Escola Secundária Sebastião da Gama

Esta escola fornece aos alunos a participação no ensino diurno, correspondente aos 2º e 3º ciclos, ensino secundário e ainda, ensino noturno, permitindo uma especialização profissional. É também sede de Agrupamento das Escolas Sebastião da Gama incluindo um total de seis instituições, nomeadamente a Escola Básica da Azeda - 1º ciclo e Jardim de Infância, Escola Básica de Montalvão - 1º ciclo e Jardim de Infância, Escola Básica n.º 1 de Setúbal - Areias - 1º ciclo, Escola Básica n.º 8 de Setúbal - Bairro da Conceição, 1º ciclo e Jardim de Infância e Escola Básica de Aranguez - 2º e 3º ciclos.

O presente agrupamento foi criado no ano letivo de 2014/2015, devido à associação da ESSG ao já existente Agrupamento Vertical de Escolas de Cetóbriga, iniciando-se assim uma nova entidade com vertentes distintas.

Esta nova entidade integra diferentes estabelecimentos escolares com níveis de ensino distintos, iniciando-se no Ensino Pré-escolar e terminando na Formação de Alunos. Posto isto, o organograma do respetivo agrupamento encontra-se organizado da seguinte forma:

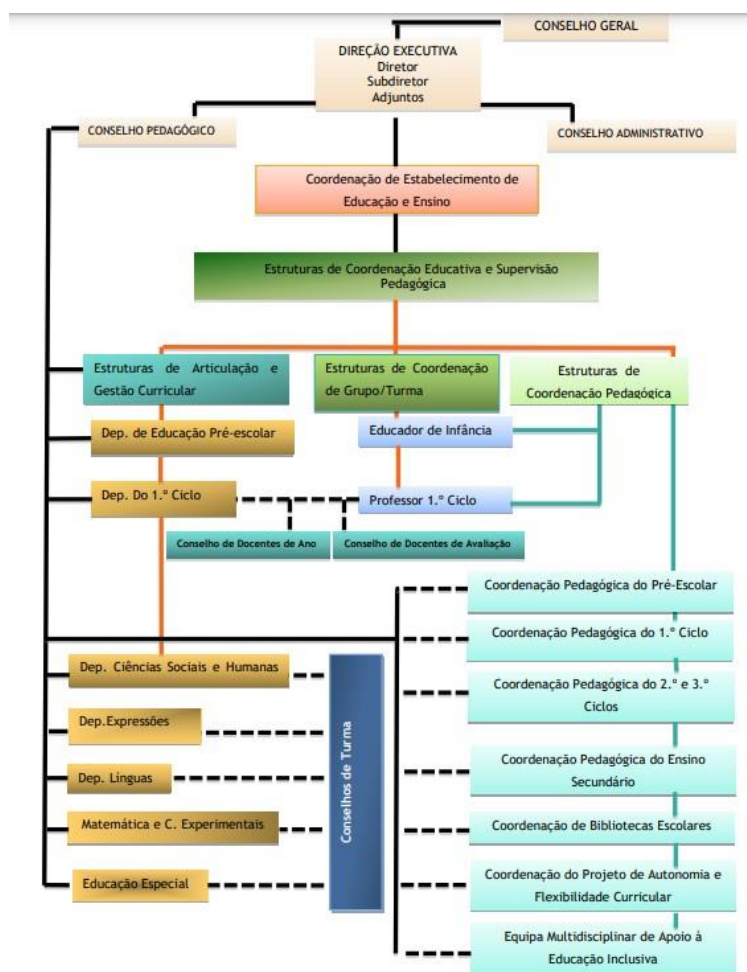


Figura 2: Organograma do Agrupamento Escolas Sebastião da Gama

De um modo geral, a instituição face à degradação que apresentou ao longo dos anos, sofreu uma restauração em todas as suas áreas físicas, permitindo uma maior qualidade de espaços e de ensino. É assim composta por cinco edifícios principais e, para a prática da disciplina de EF, dispõe de dois pavilhões gimnodesportivo cobertos, o pavilhão Nobre que se encontra ainda em restauração e por isso, encontra-se inutilizado e o espaço O composto por marcações de campo de diversas modalidades e ainda, duas tabelas suspensas de basquetebol.

Contém também um campo de futebol exterior (espaço EXT) que inclui dois campos de basquetebol, tendo quatro tabelas na sua totalidade. À parte possui um campo de voleibol, espaço G1, onde se encontram dispostas redes de voleibol para a prática da modalidade e, por fim, uma sala de espelhos, espaço G2, onde são realizadas as modalidades de dança e ginástica. É de ressaltar como ponto negativo desta instituição, no que se refere aos espaços destinados para a prática de EF, a inexistência de um espaço para a realização da modalidade de atletismo, não existindo uma pista de corrida nem uma caixa de areia destinada para o salto em comprimento.



Figura 3: Vista aérea dos espaços utilizados nas aulas de Educação Física

4.1.1 Recursos Materiais

Relativamente aos equipamentos disponíveis e aos materiais utilizados para a realização das aulas de EF, no início do ano letivo, a professora estagiária realizou um inventário detalhado sobre os materiais disponíveis para a prática das diferentes modalidades. A figura 4 indica a quantidade de materiais disponíveis de acordo com a modalidade desportiva.

Modalidade	Designação	Observações	Estado			
			Novo	Bom	Razoável	Total
Futsal	Bolas	Mikasa Vermelha e Branca	10	2		12
		Mikasa Azuis e Brancas			4	4
		Diversas	1	3	1	5
		Redes				
	Balizas					
Voleibol	Bolas	Molten Coloridas		5		5
		Mikasa Amarelas e azuis	19	1		20
		Diversas	4	2		6
	Varetas					
	Rede					
	Marcador de Pontos			1		1
Basquetebol	Bolas	Molten Ge 7	12	2		14
		Diversas		6		6
	Rede do cesto		1			1
Corfebol	Cestos				1	1
	Bolas				1	1
Rugby	Bolas	Gilbert (Nestun)		1		1
		Outras		5	1	6
	Cintos Tag	1 Saco (11 cintos+ 22 Fitas) vermelhas		11		11
		1 Saco (11 cintos+ 22 Fitas) verdes		11		11
		11 cintos pretos + 20 fitas Azuis - armário cinzento		22		22

Modalidade	Designação	Observações	Estado			
			Novo	Bom	Razoável	Total
Beisebol/ Softbol	Tacos			5	5	
	Bolas	Softbol		12	12	
		Beisebol		10	10	
	Luvas	Esquerdas		15	15	
		Direitas		13	13	
Patinagem	Patins (Pares)	Em linha		12	12	
		Classicos		8	8	
Fitness	Bolas Medicinais	Couro	1		1	
		2 Kg ()	6		6	
		5 Kg (Vermelhas)	4		4	
	Tapetes	azuis		4	5	
		verdes		3	3	
	Cordas Diversas Cores			14	14	
	Aterres	Azuis	8		8	
		Vermelhos	5		5	
		Cinzentos	11		11	
	Alter / Disco 5 kg			1	1	
Orientação	Balizas			18	18	
	Mapas			35	35	
	Bussolas		7		7	
Raquetas	Praia			25	25	
	Bolas Esponja		1	12	13	
	Badminton	Raquetas	10		10	
		Volantes	7		7	
		Redes	3		3	

Modalidade / Vários	Designação	Observações	Estado				
			Novo	Bom	Razoável	Estragad	Total
Atletismo	Blocos de Partida						
	Barreiras Amarelas (Pequenas e médias)		40				40
	Dardos						
	Testemunhos			20			20
	Escada verde e preta (5 metros)			1			1
	Peso	2 Kg		3			3
		3 Kg		4			4
4 Kg			2			2	
Ritmica	Arcos			17			17
	Bolas			6			6
	Fitas						
	Massas			5			5
Escalada	Corda			4			4
	Fita			13			13
	Arnês						
	Express						
	Conjunto de Presas						
	Oito			6			6
Tiro com Arco	Mosquetão			10			10
	Arco			6			6
	Setas			12			12
Material Diverso	Alvo		3				3
	Cones	Laranja s/ n.º		7			7
		Amarelos com n.º	10				10
		Laranja com base estreita		12			12
		Sinalizadores Multicores		99			99
		Sinalizadores Triangulares	7				7
		Mecos Azuis	8				8
		Mecos Vermelhos	6				6
	Sacos Bolas			4			4
	Carrinho de Transporte			3			3

Modalidade / Vários	Designação	Observações	Estado				
			Novo	Bom	Razoável	Estragad	Total
Jogos tradicionais	Andas			4			4
	Cordas			2	12		14
	Sacos			12			12
	Petanque				9		9
Material Diverso	Medalhas Várias				7		7
	Compressor				1		1
	Pipos				3		3
	Mala de jogo de Boccia				1		1
	Argolas verdes			5			5
	Bolas plástico pequenas			2			2
	Fit escola	Caixa senta alcança		1			1
		Esponjas (T. agilidade)			6		6
	Frisbees Brancos				6	1	7
	Bases amarelas				6		6
	Bases Laranja				6		6
	Coletes	Vermelhos			22		22
		Verdes			18		18
		Laranjas			14		14
		Azuis			16		16

Modalidade / Vários	Designação	Observações	Estado				
			Novo	Bom	Razoável	Estragad	Total
Raquetas	Badminton	Raquetas		10			10
		Volantes		7			7
		Redes		3			3
	Ténis de Mesa	Mesas			2		2
		Bolas			13		13
Ginástica Artística	Raquetas				14		14
	Colchões de queda			4			4
	Colchões			11	1		12
	Pinto			2			2
	Pinto espuma			1			1
	Cavalo				2		2
	Bock				2		2
	Trampolim Reuther				2		2
	Trampolim sueco				1		1
	Minitrampolim				2		2
	Paralelas			1			1
	Barra fixa			1			1
	Trave			1			1

Figura 4: Inventário do material para Educação Física

4.1.2 Grupo de Educação Física

Relativamente aos recursos humanos, a instituição escolar no ano letivo 2022/2023, é composta por dezasseis professores da disciplina de EF, que pertencem assim, ao Departamento de Expressões da ESSG.

Professores vinculados

- Nuno Lemos
- Joana Duarte
- Helena Pasadas
- Rita Carinhas
- Martinho Magalhães
- Jorge Batista
- Lurdes Lopes
- Alberto Carvalho
- Susana Batista
- Olímpia Júlio
- João Abreu

Professores contratados

- Tiago Mateus
- Eduardo Ribeiro
- Diogo Lopes
- Susana Narizinho
- Daniel Cruz

4.2 Caracterização da Turma

Para além do referido acima, é importante ressaltar que a caracterização de turma nos diferentes momentos de ensino-aprendizagem é um processo crucial para uma correta ação do professor no seu método de ensino e por isso, considerou-se necessário realizar a mesma, para que seja possível adequar a atuação pedagógica.

Segundo Dunkin & Biddle (2013) existem diferentes variáveis que influenciam o processo de ensino de um docente, nomeadamente as variáveis de contexto, que permitem ao mesmo compreender as diferentes adaptações que necessita realizar, consoante as características dos alunos, seja em contextos de comunidade ou de escola. Assim, foi realizada a caracterização da turma do 12ºB que será a turma a acompanhar enquanto DT e procurou-se caracterizar em termos gerais acerca da sua envolvência pessoal, mas também foi realizada uma caracterização à turma do 9ºA para posterior análise, onde se analisou apenas questões relacionadas com a disciplina de EF, como é possível observar mais abaixo.

4.2.1 Metodologia

- **Amostra**

Para a elaboração deste estudo foram caracterizados vinte e oito alunos do 12º ano de escolaridade da turma B e vinte e seis alunos do 9º ano de escolaridade da turma A, da ESSG, em Setúbal, no ano letivo de 2022/2023. A turma do 12º ano constituída por alunos com idades compreendidas entre os dezassete e dezanove anos, sendo que, quinze alunos são do género masculino e treze do género feminino e, a do 9º ano, com idades entre os treze e dezassete, com dez do género masculino e dezassete do género feminino.

- **Instrumento**

No início do ano letivo foi elaborado um questionário para futura análise e caracterização dos alunos. Foram incluídas diversas questões consideradas pertinentes, estando estas divididas em cinco temas principais, nomeadamente caracterização do aluno, caracterização sociocultural, dados relativos ao desempenho escolar, à saúde e à prática desportiva.

- **Procedimentos**

As fichas que continham o questionário de carácter individual foram distribuídas no início do ano e, após a sua entrega foi explicado aos discentes a finalidade do mesmo, nomeadamente que me iria permitir realizar uma análise relativamente ao meio ambiente que se encontram inseridos, possibilitando uma melhor condução da minha ação pedagógica. Após a recolha das fichas de caracterização individual executou-se uma análise cuidada dos dados obtidos o que forneceu os resultados apresentados abaixo, resultando assim, na caracterização da turma do 12ºB e 9ºA.

4.2.2 Análise Estatística dos dados da turma 12ºB

A presente turma é constituída por vinte e oito alunos sendo que, quinze são do género masculino e treze são do género feminino. É importante ressaltar que a igualdade de género existente na turma será um possível agente de equilíbrio na elaboração de conteúdos a abordar e da forma como estes são administrados.

- **Idade**

Acerca da idade dos alunos verifica-se que a maioria possui dezasseis anos, cerca de vinte e quatro alunos e o aluno mais velho da turma, já se encontra com 19 anos, tendo duas retenções.

- **Agregado familiar**

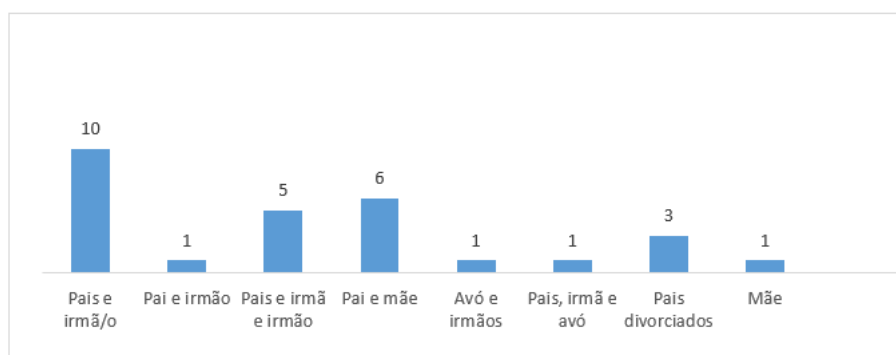


Gráfico 1: Agregado familiar dos alunos

No agregado familiar (gráfico 1) verifica-se que a maioria dos alunos vive com os pais e um/a irmão/ã, sendo estes dez alunos, observa-se também que existe apenas um aluno em cada uma das seguintes categorias, vivência com o pai e irmão, avó e irmãos, pais, irmã e avó e por fim, apenas com a mãe.

- **Número de irmãos**

Acerca do número de irmãos, no gráfico 2, verifica-se que grande parte dos alunos (18 alunos) possui apenas um irmão e existem dois alunos que têm três ou mais irmãos. Quatro alunos possuem zero e dois irmãos.

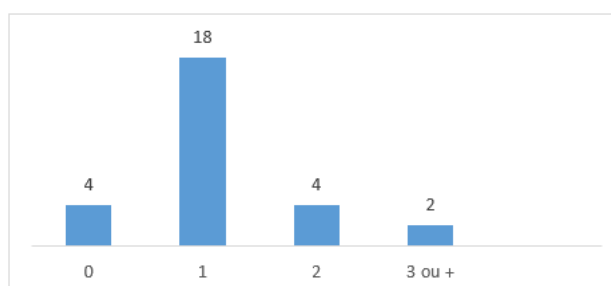


Gráfico 2- Número de irmãos

- **Habilitações Literárias dos pais**

As habilitações da mãe (gráfico 3) que maior relevância apresenta no gráfico acima são, o ensino secundário e licenciatura, sendo que nove alunos colocaram esta resposta. Observa-se também que apenas dois selecionaram a categoria de mestrado e pós-graduação. Acerca das habilitações dos pais (gráfico 4), a maioria possui o ensino básico e Ensino Secundário.

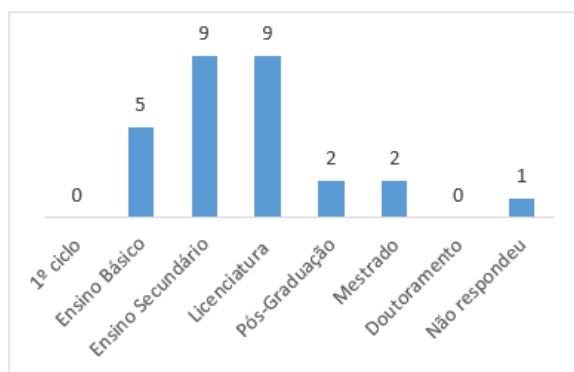


Gráfico 3: Habilitações Literárias mãe

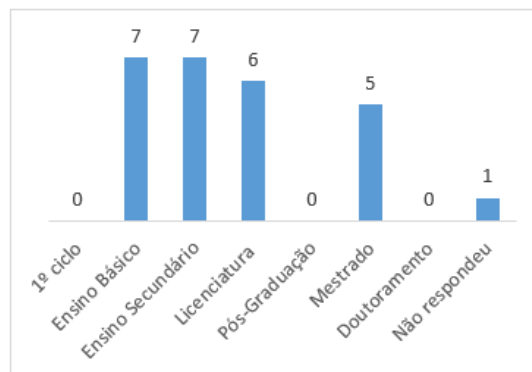


Gráfico 4: Habilitações Literárias pais

- **Número de retenções**

No gráfico 5 observa-se as retenções dos alunos. Vinte sete destes não ficaram retidos em nenhum ano e apenas 1 possui uma retenção de duas ou mais vezes.

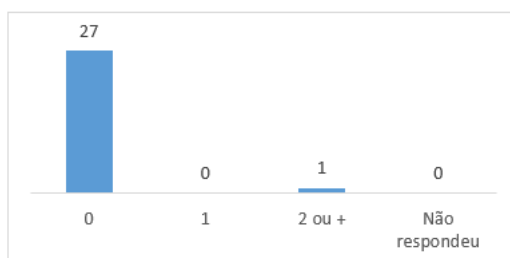


Gráfico 5: Número de retenções no percurso escolar

- **Área de prosseguimento de estudos**

No gráfico 6, verifica-se que os alunos demonstraram as áreas de preferência para prosseguimento de estudos na faculdade e, verifica-se que a nove alunos desejam ir para a área das engenharias, cinco ainda se encontram indecisos com as suas decisões, quatro desejam seguir ciências forenses, três a área da saúde, dois desportos e apenas um em cada uma das categorias, gestão, ciências da comunicação, informática e escola militar.

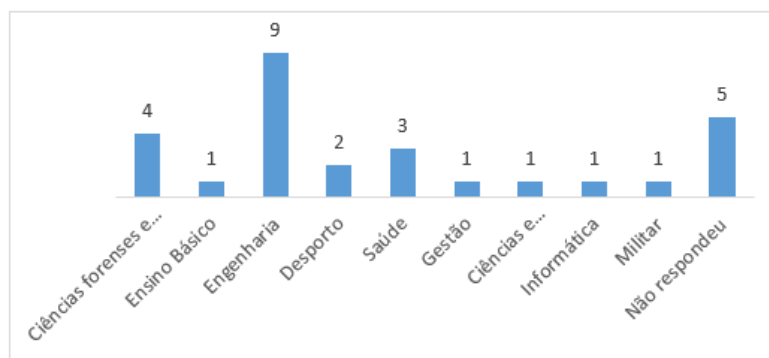


Gráfico 6: Área de prosseguimento de estudos

- **Problemas médicos**

Acerca de problemas médicos (gráfico7), vinte e uns alunos encontram-se com uma boa saúde não tendo qualquer tipo de problemas, mas cerca de cinco, apontaram que apresentam problemas respiratórios, principalmente asma.

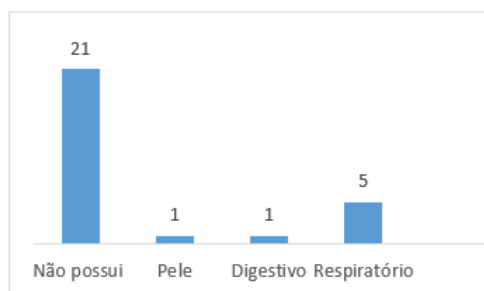


Gráfico 7: Problemas médicos dos alunos

- **Atividades nos tempos livres**

Nesta categoria, de modo a fornecer aos alunos uma maior possibilidade de respostas, permitindo que os mesmo expressassem as ocupações que têm maior gosto em realizar nos seus tempos livres, foi pedido que colocassem no máximo três atividades nas suas respostas. Conclui-se ao analisar o gráfico 8 que quatorze alunos praticam atividade física e modalidades desportivas no seu tempo livre, oito demonstra interesse em ver televisão, sete em estudar, quatro em ouvir músicae jogar videojogos e dois leem.

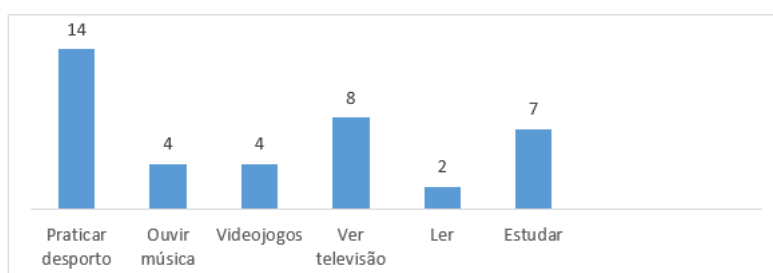


Gráfico 8: Atividades realizadas nos tempos livres

- **Prática de modalidades desportivas**

Relativamente à prática de alguma modalidade desportiva, grande parte dos alunos pratica desporto, aproximadamente 18 alunos, cada um com a sua modalidade (Gráfico 9). Verifica-se que nove alunos não pratica nenhum desporto, no entanto, seis destes já praticaram.

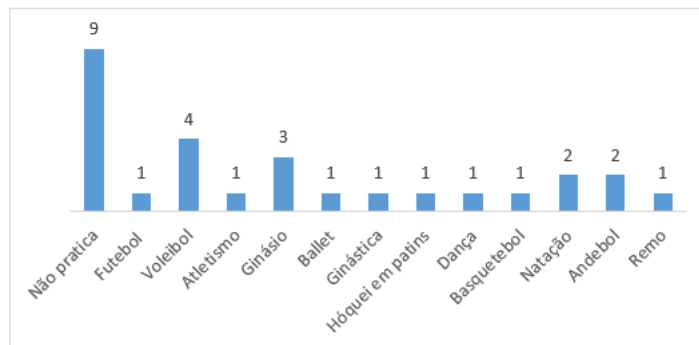


Gráfico 9: Prática de modalidades desportivas

- **Inscrição no desporto escolar**

No gráfico 10, verifica-se que a participação dos alunos no desporto escolar é quase nula, visto que vinte e seis alunos não se encontram inscritos no mesmo.

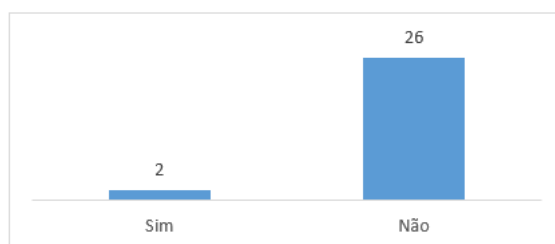


Gráfico 10: Inscritos no desporto escolar

- **Modalidades desportivas com maior e menor preferência na disciplina da Educação Física**

Nesta categoria foi igualmente pedido aos alunos que restringissem as suas respostas a duas modalidades preferidas e menos preferidas. Através da análise dos gráficos 11 e 12, é possível observar a preferência dos alunos pela modalidade de voleibol (dezassete alunos) e em seguida pelo futebol (doze alunos). As modalidades que possuíram menos votos foram, a dança e a ginástica. Relativamente à que os alunos consideram ser as menos preferidas, este dado corrobora com o gráfico relativo às modalidades preferidas, visto que a dança e a ginástica demonstraram ser os desportos que os alunos menos preferem.

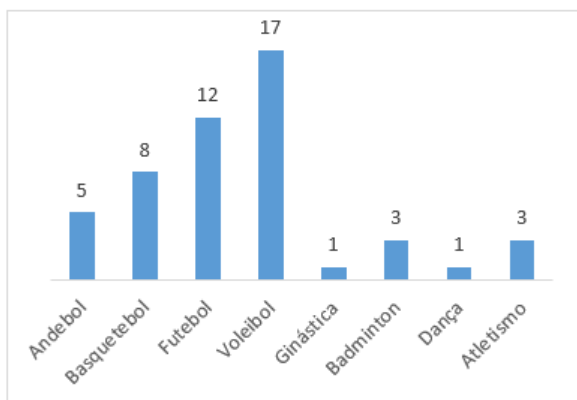


Gráfico 11: Modalidades preferidas

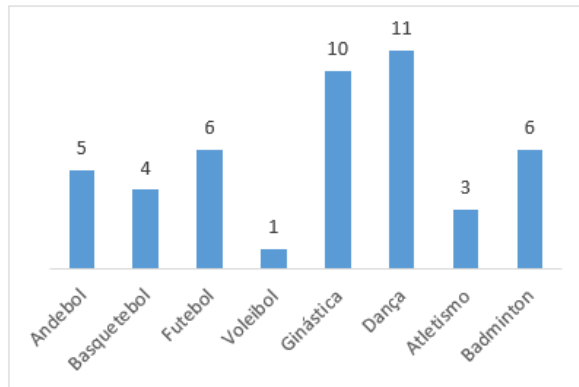


Gráfico 12: Modalidades menos preferidas

- **Modalidades desportivas com maior e menor dificuldade na disciplina de Educação Física**

Na presente categoria foi novamente pedido aos alunos que seleccionassem no máximo duas modalidades desportivas na sua resposta. Nos gráficos 13 e 14, observa-se que as modalidades desportivas com maior dificuldade são a dança e a ginástica (dozes e treze alunos, respetivamente), o que vai de encontro aos gráficos relativos às modalidades menos preferidas. Da mesma forma, o voleibol foi a modalidade selecionada quando se questionou em qual possuem menor dificuldade.

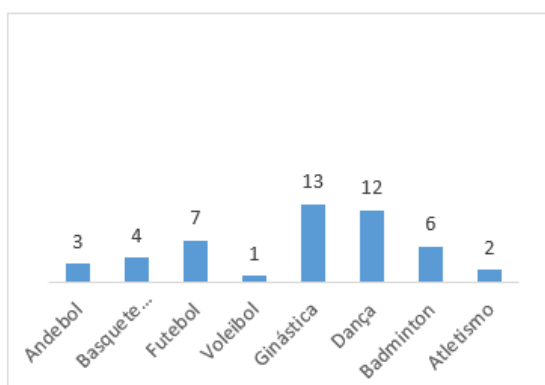


Gráfico 13: Modalidades com maior dificuldade

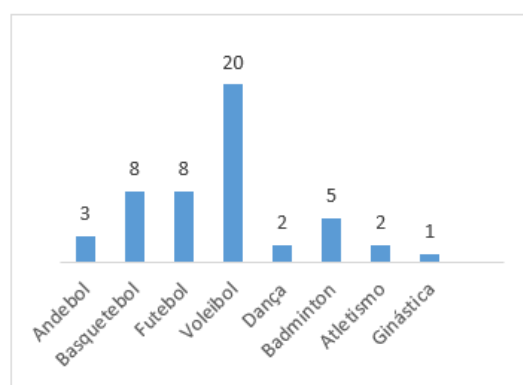


Gráfico 14: Modalidades com menor dificuldade

- **Nota obtida na disciplina de EF no ano anterior**

Em relação à nota obtida no ano letivo anterior, no gráfico 15, pode-se aferir que nenhum aluno teve uma classificação abaixo de quinze valores, existindo apenas uma aluna que respondeu não ter tido EF no ano anterior.

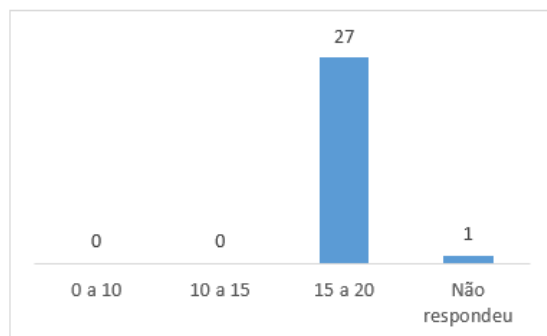


Gráfico 15: Nota obtida em EF no ano letivo anterior

4.2.3 Análise Estatística dos dados da turma 9ªA

- **Gênero**

Referente à turma do 9ªA, é possível observar a predominância do gênero feminino com cerca de dezasseis alunas e apenas dez do gênero masculino.

- **Idade**

No gráfico acima podemos observar a distribuição dos alunos por faixa etária, onde se verifica que a mesma se encontra entre os quatorze e dezassete anos de idade sendo que, a média posiciona-se nos 14,5 anos. Constata-se que dezasseis alunos possuem quatorze anos, oito com quinze anos e apenas um com dezasseis anos, assim como, com dezassete. Importante ressaltar que na presente turma estão inseridos dois alunos com retenções, um com duas retenções e outro com três.

- **Número de retenções**

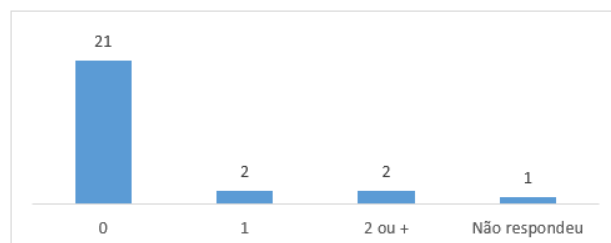


Gráfico 16: Número de retenções

No gráfico 16, compreende-se que a maioria dos alunos (vinte e um) encontra-se no 9º de escolaridade pela primeira vez, no entanto, quatro alunos já reprovaram em algumano do seu percurso escolar, sendo que dois alunos possuem uma retenção e outros dois têm duas ou mais, constatando que a última foi no ano passado, repetindo assim o 9º ano de escolaridade.

- **Área de prosseguimento de estudos**

Nesta secção do questionário, foi informado aos alunos da turma apenas para responderem qual a área que gostariam de prosseguir no ensino secundário visto que estes, se encontram focados maioritariamente nos diferentes cursos científico-humanísticos.

De um modo geral, no gráfico 17 observa-se que grande parte dos alunos, cerca de doze, pretende seguir a área das Ciências e Tecnologias, quatro pretendem ir para um curso profissional de desporto, três para Artes Visuais, dois para Línguas e Humanidades e para Ciências Socioeconómicas e apenas três ainda não decidiram qual a área que desejam seguir.

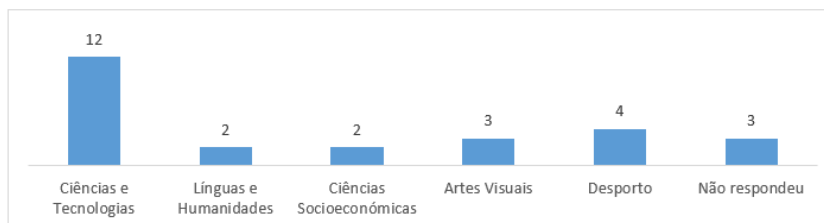


Gráfico 17: Área de prosseguimento de estudos

- **Problemas médicos**

Acerca da saúde dos alunos, com os dados presentes no gráfico 18, observa-se que a maioria dos mesmos refere que não possui qualquer tipo de problemas médicos ou incapacidades que possam limitar de alguma forma a sua prática de atividade física (dezassete alunos). Importante referir que uma aluna tem problemas cardíacos em consequência de um acidente vascular cerebral (AVC), tendo sido necessário realizar uma operação.

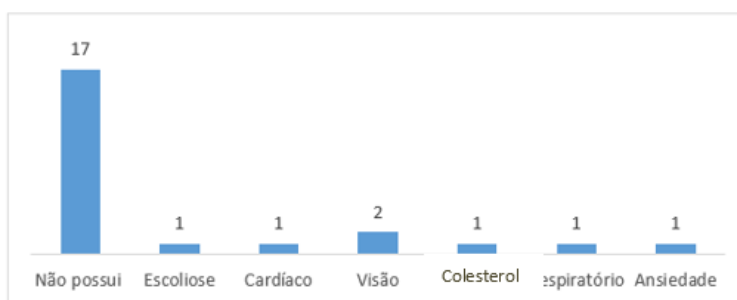


Gráfico 18: Problemas médicos

- **Atividades nos tempos livres**

Nesta categoria, de modo a fornecer aos alunos uma maior possibilidade de respostas, permitindo que os mesmos expressassem as ocupações que têm maior gosto em realizar nos seus tempos livres, foi pedido que colocassem no máximo três atividades nas suas respostas. Deste modo, ao analisar o gráfico 19 conclui-se que oito alunos, nos seus tempos livres gostam de praticar algum tipo de desporto, nomeadamente, jogar diferentes modalidades desportivas, caminhar ou andar. Importante realçar que apenas um aluno mencionou que gosta de estudar, sendo a categoria com

menor relevância apresentada no gráfico e por fim, dois discentes selecionaram as categorias de ler, desenhar e ouvir música.

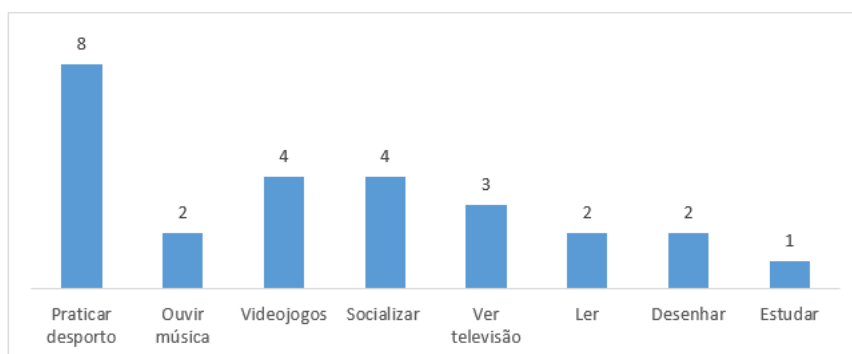


Gráfico 19: Atividades nos tempos livres

- **Prática de modalidade desportiva**

Na turma, através do gráfico 20, observa-se que existe uma igualdade de alunos que praticam e não praticam alguma modalidade desportiva, sendo treze alunos e doze alunos, respetivamente. Grande parte dos discentes que responderam “sim” à pergunta, existe uma semelhança nas modalidades praticadas, ou seja, sobressai o futebol no género masculino e o voleibol no género feminino.



Gráfico 20: Prática de modalidade desportiva

- **Inscrição no desporto escolar**

Relativamente à inscrição dos alunos no desporto escolar, apura-se no gráfico 21 que apenas uma aluna se encontra a participar no mesmo, na modalidade de voleibol. Dos vinte e quatro alunos que não estão inscritos, cinco mostraram interesse em participar posteriormente.



Gráfico 21: Inscrição no desporto escolar

- **Modalidades desportivas com maior e menor preferência na disciplina da Educação Física**

Nesta categoria, à semelhança da apresentada anteriormente, foi igualmente pedido aos alunos que colocassem no máximo duas modalidades na sua resposta. Nos gráficos 22 e 23 apresentados abaixo verifica-se que, os discentes demonstraram a sua preferência pela modalidade de voleibol, com cerca de doze votos. Com menos percentagem, observa-se os seguintes desportos, andebol, ginástica e dança, com duas votações nas duas primeiras modalidades e uma votação na última. No entanto, o desporto menos preferido dos alunos é o futebol (catorze votos) sendo que, a maioria dos alunos demonstrou o seu desagrado perante esta modalidade. Com menos votação encontra-se o voleibol e o atletismo apenas com dois votos.

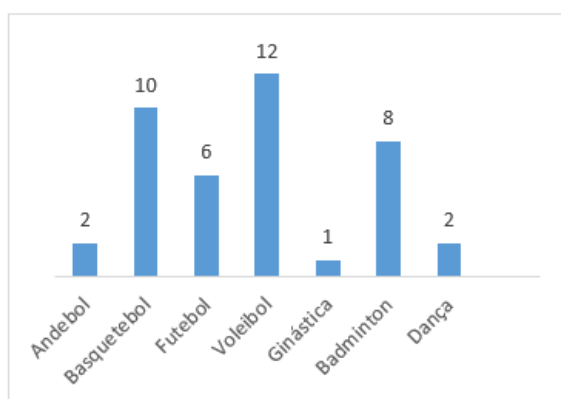


Gráfico 22: Modalidades preferidas

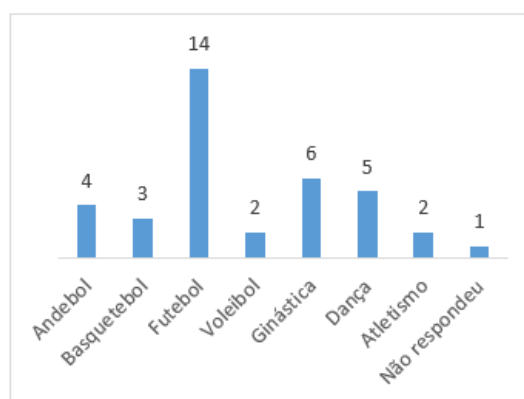


Gráfico 23: Modalidades menos preferidas

- **Modalidades desportivas com maior e menor dificuldade na disciplina de Educação Física**

Na presente categoria foi novamente pedido aos alunos que selecionassem no máximo duas modalidades desportivas na sua resposta. Deste modo, nos gráficos representados (gráfico 24 e 25) conclui-se que, os alunos demonstraram que a sua maior dificuldade se encontra na modalidade de futebol, o que vai de encontro com a resposta dada na categoria interior, onde o futebol foi como o desporto em que os alunos possuem maior dificuldade.

Dança foi escolhida em segundo lugar com nove votos, de seguida encontra-se a ginástica com sete, basquetebol com seis, andebol com quatro e, por fim, voleibol apenas com o voto de dois alunos. Relativamente às modalidades com menor dificuldade, quase metade dos alunos colocaram o voleibol (treze alunos), seis votaram no badminton e cinco no andebol, observando que os seguintes desportos foram os menos votados, basquetebol, futebol, dança e atletismo.

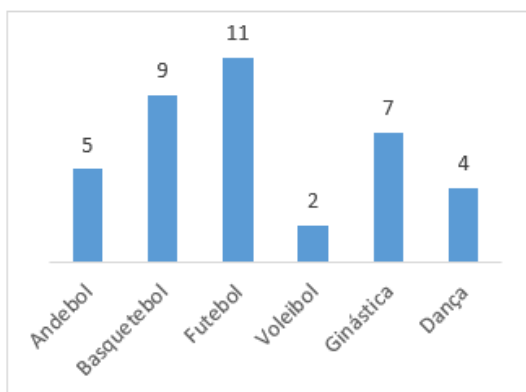


Gráfico 24: Modalidades com maior dificuldade

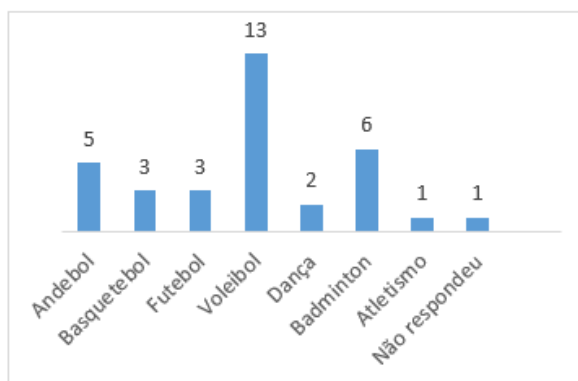


Gráfico 25: Modalidades com menor dificuldade

- **Nota obtida na disciplina de EF no ano anterior**

Na última questão do questionário, acerca do gráfico 26, doze alunos referiram que a nota mais obtida na disciplina de EF no ano letivo anterior foi a nota máxima, ou seja, nota cinco e, de seguida três foi a segunda nota mais obtida, com oito respostas.

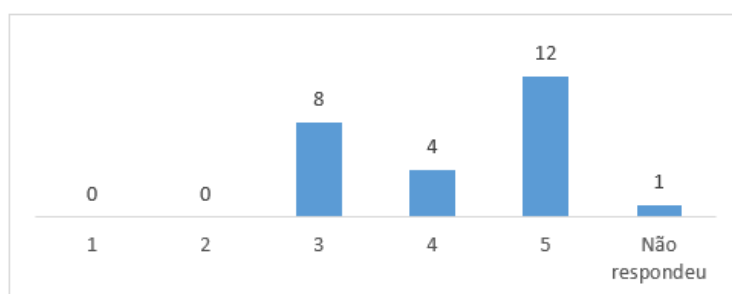


Gráfico 26: Nota na disciplina de EF no ano letivo anterior

5. Área II – Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem

Nesta área encontram-se incorporadas todas as ações que direcionaram e funcionaram como linha orientadora para a ação de ser docente, onde estão inseridos diferentes processos que incluem as ações e interações do professor perante o contexto escolar que se encontra. É neste ponto que se apresenta o planeamento das aulas e de todo o ano letivo, o ensino de diversos pontos a que o professor se propôs e por fim, a avaliação da aquisição e desenvolvimento dos alunos ao longo das aulas lecionadas.

5.1 Planeamento

Nesta fase procura-se orientar e criar uma base que conduza a ação pedagógica, programando as aulas perante as capacidades dos alunos, de forma que estes, atinjam níveis de aprendizagem superiores. Neste momento, segundo Sacristán & Gómez (1998) inicia-se o delineamento e criação do currículo de forma gradual, dividindo-o por diferentes fases.

Deste modo, o planeamento executado para o presente ano letivo teve como base os Programas Nacionais da Educação Física (PNEF) já existentes para que seja possível, atuar consoante o que é previsto a nível nacional e ainda, foi tido em conta o nível dos alunos, como também as orientações estipuladas pela instituição escolar de estágio, sendo estas diferentes para o 3º ciclo e ensino secundário, como é visível nas tabelas apresentadas abaixo:

DOMÍNIO DAS ATIVIDADES FÍSICAS – COMPOSIÇÃO CURRICULAR DE AGRUPAMENTO – ENSINO SECUNDÁRIO

MATÉRIAS			SUBÁREAS		AVALIAÇÃO			ESCOLA SECUNDÁRIA SEBASTIÃO DA GAMA			
					10.º	11.º	12.º	10.º	11.º	12.º	
JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS			Andebol		2	2	2	Andebol		Andebol	
			Basquetebol					Basquetebol		Basquetebol	
			Futebol					Futebol		Futebol	
			Voleibol					Voleibol		Voleibol	
ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS			Dança		1	1	1	Andebol		Andebol	
			Danças Sociais					Rumba quadrada, Foxtrot, Valsa lenta		Cha-cha-cha, Salsa, Rock/Jive	Cha-cha-cha, Salsa, Rock/Jive, Valsa
			Danças Tradicionais					Malhão, Tacão e Bico		Vai de Roda Siga a Roda, Malhão, Tacão e Bico	Vai de Roda Siga a Roda, Malhão, Tacão e Bico
								Solo		Solo	Solo
GINÁSTICA			Aparelhos		3	1	1	Minitrampolim		Minitrampolim	
			Acrobática					Bock Plinto		Bock Plinto	
								Acrobática		Acrobática	
								Lançamento do Peso		Lançamento do Peso	Lançamento do Peso
ATLETISMO					3	1	1	Salto em Altura		Salto em Altura	
								Velocidade		Velocidade	
								Estafetas		Estafetas	
								Barreiras		Barreiras	
OUTRAS	PATINAGEM		Patinagem		2	2	2	Patinagem		Patinagem	
			Patinagem Artística					Patinagem Artística		Patinagem Artística	
	RAQUETAS		Badminton					Badminton		Badminton	
			PERCURSOS					Orientação		Orientação	
OUTRAS			Aeróbica		2	2	2	Aeróbica		Aeróbica	
			Basebol Adaptado					Basebol Adaptado		Basebol Adaptado	
			Tag-Rugby					Tag-Rugby		Tag-Rugby	

DOMÍNIO DAS ATIVIDADES FÍSICAS – COMPOSIÇÃO CURRICULAR DE AGRUPAMENTO – 3.º CICLO

MATÉRIAS		SUB-ÁREAS	AVALIAÇÃO			E. B. 2/3 ARANGUÊS			ESCOLA SEC. SEBASTIÃO DA GAMA			
			7.º	8.º	9.º	7.º	8.º	9.º	7.º	8.º	9.º	
JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS		Andebol	1	2	2	Andebol	Andebol	Andebol	Andebol	Andebol	Andebol	
		Basquetebol				Basquetebol	Basquetebol	Basquetebol	Basquetebol	Basquetebol		
		Futebol				Futebol	Futebol	Futebol	Futebol	Futebol		
		Voleibol				Voleibol	Voleibol	Voleibol	Voleibol	Voleibol		
GINÁSTICA		Solo	1	1	1	Andebol	Andebol	Andebol	Andebol	Andebol	Andebol	
		Aparelhos				Minitrampolim Bock Plinto	Minitrampolim Bock Plinto	Minitrampolim Bock Plinto	Minitrampolim Bock Plinto	Minitrampolim Bock Plinto		
		Acrobática				Acrobática	Acrobática	Acrobática	Acrobática	Acrobática		
ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS		Dança	1	1	1	Dança	Dança	Dança	Dança	Dança	Dança	
		Danças Sociais				Merengue, Rumba quadrada, Foxtrot, Valsa lenta	Merengue, Rumba quadrada, Foxtrot, Valsa lenta	Rumba quadrada, Foxtrot, Valsa lenta	Merengue, Rumba quadrada, Foxtrot, Valsa lenta	Merengue, Rumba quadrada, Foxtrot, Valsa lenta	Rumba quadrada, Foxtrot, Valsa lenta	
		Danças Tradicionais				Regadinho, Erva Cidreira, Sariquitê	Regadinho, Erva Cidreira, Sariquitê	Vai de Roda Siga a Roda, Malhão	Regadinho, Erva Cidreira, Sariquitê	Regadinho, Erva Cidreira, Sariquitê	Vai de Roda Siga a Roda, Malhão	
ATLETISMO		Atletismo	3	3	2	Lan. do Peso Salto em altura Salto em compr. Velocidade Estafetas Barreiras	Lan. do Peso Salto em altura Salto em compr. Velocidade Estafetas Barreiras	Lan. do Peso Salto em altura Salto em compr. Velocidade Estafetas Barreiras	Lan. do Peso Salto em altura Salto em compr. Velocidade Estafetas Barreiras	Lan. do Peso Salto em altura Salto em compr. Velocidade Estafetas Barreiras	Lan. do Peso Salto em altura Salto em compr. Velocidade Estafetas Barreiras	
OUTRAS	PATINAGEM	Patinagem				Patinagem	Patinagem	Patinagem	Patinagem	Patinagem	Patinagem	Patinagem
		Patinação Artística				Patinação Artística	Patinação Artística	Patinação Artística	Patinação Artística	Patinação Artística		
	RAQUETAS	Badminton	Badminton	Badminton	Badminton	Badminton	Badminton	Badminton	Badminton			
		PERCURSOS	Orientação	Orientação	Orientação	Orientação	Orientação	Orientação				
OUTRAS		Aeróbica	3	3	2	Aeróbica	Aeróbica	Aeróbica	Aeróbica	Aeróbica	Aeróbica	
		Basebol Adaptado				Basebol Adaptado	Basebol Adaptado	Basebol Adaptado	Basebol Adaptado	Basebol Adaptado		
		Tag-Rugby				Tag-Rugby	Tag-Rugby	Tag-Rugby	Tag-Rugby	Tag-Rugby		

Figura 5: Composição curricular do Agrupamento do Ensino Básico e Secundário

5.1.1 Planeamento Anual de Atividades

5.1.1.1 Objetivos do planeamento

Os objetivos de carácter geral neste contexto, servem de base e ligação para a ação sobre as etapas a realizar ao longo do ano letivo, tendo como principal função, a orientação e referência na determinação do alcance da finalidade estabelecida, guia na ação pedagógica e agente determinante relativamente à escolha de estratégias e de métodos de ensino. Inicialmente é crucial para o processo de ensino-aprendizagem estabelecer de modo claro os objetivos gerais a alcançar, uma vez que, o ensino é colocado em prática de acordo com os mesmos.

É importante que o professor, numa fase inicial e após a observação das capacidades dos alunos, determine os objetivos gerais que pretende alcançar após um período. Conduz assim, a sua ação pedagógica corretamente perante o que foi estabelecido.

Posto isto, após uma avaliação inicial, a avaliação diagnóstica, foram delineados os objetivos gerais a alcançar com as turmas no final do ano letivo, passando por vários níveis de aprendizagem durante os três períodos letivos. Sendo assim, a primeira fase teve por base a introdução e aprendizagem dos conteúdos, a segunda, exercitação e desenvolvimento e, por fim a terceira, a consolidação das aprendizagens desenvolvidas.

5.1.1.2 Espaços a utilizar

A rotação dos espaços foi realizada semanalmente, iniciando-se no ginásio 1 (G1), posteriormente ginásio 2 (G2), campo exterior (Ext) e pavilhão O (O) permitindo uma maior rotatividade de modalidades e em consequência, a possibilidade de abordar diferentes matérias ao longo do mês. Deste modo, o quadro abaixo expõe os recursos espaciais existentes e quais as modalidades que poderão ser abordadas em cada espaço.

Tabela 1: Espaços destinados para cada modalidade

GINÁSIO 1	GINÁSIO 2	EXTERIOR	PAVILHÃO "O"
Voleibol	Ginástica	Futebol	Andebol
	Dança	Basquetebol	Futebol
		Atletismo	Basquetebol
		Andebol	Badminton

5.1.1.3 Pausas letivas

Assim, foi também necessário ter em consideração as pausas letivas, feriados e ainda atividades extracurriculares ao longo do ano, como é possível observar na tabela abaixo apresentada:

Tabela 2: Datas a considerar ao longo do ano letivo

Datas relevantes	
19 de setembro a 16 de dezembro	1º Período
30 de setembro	Dia do Desporto
5 de outubro	Implantação da República
12 a 16 de dezembro	Atividades escolares
19 de dezembro a 2 de janeiro	Férias de Natal
3 de janeiro a 31 de março	2º Período
11 de janeiro	Megas escolares
1 de fevereiro	Corta-mato
14 de fevereiro	Corta-mato nacional
20 a 22 de fevereiro	Férias de Carnaval
27 a 31 de fevereiro	Atividades escolares
3 a 14 de abril	Férias da Páscoa
17 abril a 7 de junho	3º Período
5 a 9 de junho	Atividades escolares

5.1.1.4 Roulement

Para além do referido acima, o *roulement* foi um aspeto crucial no que se refere à planificação do ano letivo e das respetivas aulas, uma vez que, é a partir deste documento que cada professor usufrui de um espaço destinado para as suas aulas e orienta a sua ação pedagógica. A rotatividade de espaços era realizada da seguinte forma (Figura 6):

Rotação Pelos Espaços Desportivos 2022/23

	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta					
		Prof	A	B	C	D		Prof	A	B	C	D		Prof	A	B	C	D		Prof	A	B	C	D		Prof	A	B	C	D
08:05H 08:55H	12B	NL	G1	G2	O	EXT	11J	RC	G2	O	EXT	G1	9B	NL	G1	G2	O	EXT	11A	ER	EXT	G1	G2	O	9A	NL	G1	G2	O	EXT
	9D	SF	G2	O	EXT	G1	7C	LL	O	EXT	G1	G2	11D	JD	O	EXT	G1	G2	10JL	OJ	O	EXT	G1	G2	7F	SF	G2	O	EXT	G1
	11E	DV	O	EXT	G1	G2	9F	ER	G1	G2	O	EXT	10C	AC	G2	O	EXT	G1	11F	JA	G1	G2	O	EXT						
09:00H 09:50H													8G	RC	EXT	G1	G2	O	11E	DV	G2	O	EXT	G1						
	7D	LL	G1	G2	O	EXT	10G	TM	EXT	G1	G2	O	9A	NL	G1	G2	O	EXT							7B	SF	G2	O	EXT	G1
	10C	AC	G2	O	EXT	G1	11C	JD	O	EXT	G1	G2	12A	OJ	O	EXT	G1	G2	12G	OJ	O	EXT	G1	G2	10E	TM	O	EXT	G1	G2
10:05H 10:55H	10B	DV	O	EXT	G1	G2	9F	ER	G1	G2	O	EXT	7D	LL	EXT	G1	G2	O	8B	DL	EXT	G1	G2	O	9F	ER	G1	G2	O	EXT
	11A	ER	EXT	G1	G2	O	10C	AC	G2	O	EXT	G1	10D	AC	G2	O	EXT	G1	10C	AC	G2	O	EXT	G1	12B	NL	EXT	G1	G2	O
	11A	ER	EXT	G1	G2	O	9B	NL	G1	G2	O	EXT	10E	TM	G1	G2	O	EXT	12C	TM	G1	G2	O	EXT	12H	NL	G2	O	EXT	G1
11:00H 11:50H	12A	OJ	O	EXT	G1	G2	12F	RC	EXT	G1	G2	O	12G	OJ	O	EXT	G1	G2	7D	LL	EXT	G1	G2	O	12C	TM	EXT	G1	G2	O
	12D	AC	G2	O	EXT	G1	11D	JD	O	EXT	G1	G2	7E	FS	EXT	G1	G2	O	11B	DV	O	EXT	G1	G2	12A	OJ	O	EXT	G1	G2
	10F	DV	G1	G2	O	EXT	10D	AC	G2	O	EXT	G1	10C	AC	G2	O	EXT	G1							10I	ER	G1	G2	O	EXT
12:00H 12:50H	12E	OJ	O	EXT	G1	G2	12B	NL	G1	G2	O	EXT	12F	RC	EXT	G1	G2	O	8E	RC	EXT	G1	G2	O	7A	SF	G1	G2	O	EXT
	10H	TM	EXT	G1	G2	O	12C	TM	EXT	G1	G2	O	11I	HP	O	EXT	G1	G2	12D	AC	G2	O	EXT	G1	12E	OJ	O	EXT	G1	G2
	11H	ER	G1	G2	O	EXT	12E	OJ	O	EXT	G1	G2	11H	ER	G1	G2	O	EXT	10F	DV	G1	G2	O	EXT	7E	FS	EXT	G1	G2	O
12:00H 12:50H	11B	DV	G2	O	EXT	G1	10C	AC	G2	O	EXT	G1	10D	AC	G2	O	EXT	G1							12D	AC	G2	O	EXT	G1
	12H	NL	G1	G2	O	EXT	8E	RC	EXT	G1	G2	O	11I	HP	O	EXT	G1	G2	8E	RC	EXT	G1	G2	O	9B	NL	G1	G2	O	EXT
	12G	OJ	O	EXT	G1	G2	10JL	OJ	O	EXT	G1	G2	8F	RC	EXT	G1	G2	O	11I	HP	O	EXT	G1	G2	12F	RC	G2	O	EXT	G1
	10C	AC	G2	O	EXT	G1	10D	AC	G2	O	EXT	G1	9C	SF	G2	O	EXT	G1	8A	DL	G1	G2	O	EXT	11D	JD	O	EXT	G1	G2
	10G	TM	EXT	G1	G2	O	10I	ER	G1	G2	O	EXT	11E	DV	G1	G2	O	EXT	10C	AC	G2	O	EXT	G1	7E	FS	EXT	G1	G2	O

A 19 set a 23 set

B 26 set a 30 set

C 03 out a 7 out

D 10 out a 14 out

17 out a 21 out

24 out a 28 out

31 out a 4 nov

7 nov a 11 nov

14 nov a 18 nov

21 nov a 25 nov

28 nov a 2 dez

5 dez a 9 dez

12 dez a 16 dez

3 jan a 6 jan

9 jan a 13 jan

16 jan a 20 jan

23 jan a 27 jan

30 jan a 03 fev

06 fev a 10 fev

13 fev a 24 fev

27 fev a 03 mar

06 mar a 10 mar

13 mar a 17 mar

20 mar a 24 mar

27 mar a 31 mar

17 abr a 21 abr

21 abr a 28 abr

2 mai a 5 mai

8 mai a 12 mai

15 mai a 19 mai

22 mai a 26 mai

29 mai a 2 jun

5 jun a 9 jun

12 jun a 14 jun

1º Período

2º período

3º período

Figura 6: Roulement utilizado na Escola Sebastião da Gama

5.1.1.5 Planeamento Anual 9ºA

As decisões tomadas acerca do planeamento (Apêndice 1) e da forma como este se encontra estruturado foram decididas tendo por base, o número de sessões a ser dadas, sendo estas setenta e sete. No entanto, ao longo do ano letivo surgiram alguns impedimentos no que se refere ao cumprimento do planeamento estruturado, nomeadamente greves nacionais e locais, contemplando um total de sessenta e quatro aulas dadas.

Para além do referido, foi tido em conta as matérias em que os alunos demonstraram maior dificuldade em concordância com os espaços a utilizar. Após a avaliação diagnóstica, observou-se uma maior dificuldade nos seguintes desportos de basquetebol, andebol, futebol e ginástica de solo e aparelhos.

Verificou-se igualmente que os alunos demonstraram uma menor dificuldade no voleibol, este acontecimento poderá ser explicado por existir um espaço no roulement destinado apenas para a prática desta modalidade. Desta forma, mensalmente, os alunos possuem duas aulas no “G1” e praticam apenas voleibol, consolidando as suas aprendizagens.

Ao longo do ano letivo, foi necessário realizar ajustes ao planeamento anteriormente delineado. Devido as constantes greves no 2º período, o grupo de educação física (GEF) decidiu priorizar as aprendizagens essenciais dos alunos, retirando-se as avaliações *Fitescola*® desse mesmo período e ainda se optou por lecionar maioritariamente, apenas as modalidades obrigatórias do respetivo ano de escolaridade.

É possível observar na tabela de planeamento que a estrutura de ensino por etapas foi a escolhida para o período de lecionação, visto que os conteúdos foram distribuídos ao longo do ano consoante diferentes etapas. Este método de planeamento, segundo as orientações do PNEF, é o modelo que demonstra um maior enquadramento sobre as orientações metodológicas existentes e compreende-se que é um método que a escola defende, visto que o roulement e a distribuição dos espaços proporcionam o ensino de modalidades específicas em cada um.

O planeamento foi realizado de modo a não existir um período longo sem que determinada modalidade seja abordada e por isso, procurou-se não ultrapassar o período de um mês entre abordagens. Importante referir que, até ao dia 06 de fevereiro, a turma do 9ºA possuía dois tempos de cinquenta minutos ao longo da semana e após o primeiro semestre, a turma passou a ter três tempo ao longo da semana.

5.1.1.6 Planeamento Anual 12ºB

Da mesma forma que a turma anterior, as decisões (Apêndice 2) foram tomadas consoante os espaços disponíveis ao longo das diferentes semanas, assim como, as dificuldades apresentadas pelos alunos durante a avaliação diagnóstica realizada no início do ano letivo. Assim, o método de ensino foi igualmente por etapas, pois como referido anteriormente, é o meio de aquisição de aprendizagens que apresenta um maior enquadramento com as orientações estipuladas pelos programas da EF e, demonstra ser o modelo utilizado pela instituição de estágio, devido à rotatividade de espaços existentes.

A presente turma encontra-se no 12º ano de escolaridade e para a mesma, estavam previstas noventa e nove sessões de aula, no entanto, ao longo do ano letivo surgiram alguns impedimentos no que se refere ao cumprimento do planeamento estruturado, nomeadamente greves nacionais e locais, contemplando um total de setenta e duas. Ao observar a tabela de planeamento verifica-se que a turma possui três tempos de EF durante a semana e, importante referir que à sexta-feira o espaço no roulement é diferente das aulas anteriores dessa mesma semana, permitindo uma maior diversidade de modalidades, o que demonstra ser benéfico perante a turma que é apresentada.

Face ao referido acima, durante o planeamento procurou-se a existência de uma maior diversidade de modalidades, tanto pela rotatividade de espaço durante a semana como pelo nível da turma, visto que os alunos demonstraram um grande grau de exigência e de qualidade na realização de ações gerais e específicas das diferentes modalidades. Facilita bastante a atividade pedagógica, permitindo uma abordagem mais específica de exercícios, no entanto notou-se uma pequena dificuldade nas modalidades de futebol, basquetebol e ginástica.

Posto isto, decidiu-se ser crucial abordar diversas modalidades em cada um dos meses do ano letivo para que possa existir uma aprendizagem contínua e variada de aspetos específicos dos diferentes desportos e, porque a turma apresenta uma enorme facilidade em adquirir os diferentes gestos técnicos e componentes críticas, promovendo assim um maior crescimento físico.

No entanto, em semelhança ao referido anteriormente, face às constantes greves durante o 2º período, referiu-se como fragilidade dos alunos a realização do *Fitescola*® nesse mesmo período. Deste modo, anulou-se a respetiva avaliação, priorizando a aprendizagem dos alunos nas modalidades obrigatórias, abordando em pequena parte as restantes.

5.1.2 Planos de aula

De seguida, após analisar todas as orientações acima descritas e observar o nível de desempenho das turmas, deu-se início à realização dos planos de aula de acordo com as capacidades das mesmas, tendo em conta o nível de aprendizagem que cada aluno apresenta. O planeamento das aulas foi preparado semanalmente consoante as necessidades dos alunos e o *roulement*, uma vez que, este é um documento crucial para os professores de EF, sendo necessário adaptar a sua ação pedagógica consoante a rotatividade existente.

Deste modo, cada plano de aula incorporou três partes integrais. Na parte inicial foram realizados exercícios de aquecimento e de ativação dos músculos, na parte fundamental os alunos realizaram tarefas específicas das modalidades abordadas e, por fim, a parte final foi organizada para que o retorno à calma fosse realizado, visando reduzir a ativação muscular e cognitiva.

Em conclusão, o planeamento das aulas teve como principal objetivo, como refere Libâneo (2003), sumarizar os conhecimentos que se pretende adquirir e as tarefas e metodologias a realizar, de acordo com o que se pretende que os alunos alcancem na respetiva sessão de aula. Contudo, devido à curta duração das aulas existentes ao longo da semana, com cerca de cinquenta minutos, procura-se que cada aluno atinja os objetivos propostos, dinamizando a aula de modo que os discentes se integrem em todas as atividades com empenho e um bom clima de aprendizagem.

5.2 Ensino

Após a execução de todo o planeamento e após delimitar os objetivos que se pretendeu alcançar no fim de cada etapa, os docentes depararam-se com o momento de ensino e ação pedagógica, sendo crucial, para a aquisição de todas as aprendizagens dos seus alunos, uma vez que, é neste período que existe a transferência do saber do professor para o saber do aluno, como refere Freitas et al. (2016).

Assim, procurou-se ajustar a ação pedagógica de acordo com a população de alunos presente em cada turma, para que fosse possível existir uma aquisição de aprendizagens positiva e de qualidade. No entanto, o estilo de ensino utilizado foi de acordo com o ensino por tarefa, ou seja, para Martins et al. (2017), neste modelo procura-se fornecer uma certa liberdade aos alunos para que possam trabalhar de modo individual na tarefa da aula.

Apesar de ter sido fornecida uma maior liberdade aos discentes, era expectável que os mesmos continuassem a realizar as tarefas de acordo com as regras e decisões do professor, apenas teve-se como objetivo possibilitar alguma independência aos mesmos. Todavia, tornou-se necessário compreender as dinâmicas e características dos alunos para que fosse possível orientar a ação pedagógica conforme as situações de aula, isto é, teve-se como objetivo principal o estilo de ensino por tarefa, mas considerou-se importante analisar possíveis desvios de bom comportamento de modo a agir antecipadamente, considerando-se relevante nessas situações atuar por comando, não esquecendo o bom clima nas respetivas aulas.

Ainda acerca dos comportamentos de conflito ou indisciplina, as aulas foram planeadas contendo exercícios e dinâmicas capazes de estimular a motivação e o “querer fazer” por parte dos alunos. Desta forma, procurou-se que todos os alunos estivessem concentrados e empenhados nas tarefas, estimulando sempre o espírito de equipa e de aprendizagem em cada tarefa realizada.

5.2.1 Questionário Sociométrico

A realização de um questionário sociométrico, demonstra ser uma ferramenta útil na revelação das diversas relações sociais existentes num determinado grupo específico. Através da mesma, no que se refere à ação pedagógica, é possível analisar as diferentes interações entre os elementos de uma turma, permitindo uma compreensão específica sobre as interações na respetiva turma, possibilitando a utilização de diferentes instrumentos e estratégias de modo, a existir um desenvolvimento individual e coletivo dos alunos.

A importância de um bom relacionamento entre os grupos de trabalho e equipas, para Rocha et al. (2003) poderá influenciar positivamente a aquisição de conhecimentos dos alunos, permitindo a existência de uma harmonia e equilíbrio no ambiente de aprendizagem, levando a trabalho de cooperação. No entanto, refere também que a inexistência de uma boa relação levará a questões de conflito e tensão e, consequentemente a uma decadência da *performance*.

Desta forma, no início do ano letivo, aplicou-se um questionário sociométrico aos alunos de ambas as turmas a acompanhar, onde se procurou que os mesmos respondessem quais as suas preferências sociais em determinados contextos, compreendendo quais os líderes dos grupos ou os discentes mais excluídos. Inicialmente foi explicado o objetivo do mesmo e qual a finalidade que possuía nas aulas de EF, onde também se procurou transmitir que as questões deveriam ser preenchidas individualmente e não seriam divulgados quaisquer resultados.

Posto isto, após o preenchimento do inquérito, realizou-se uma análise dos dados obtidos, no entanto, a mesma não foi efetuada de modo pormenorizado. Procurou-se apenas fornecer à professora estagiária um diagnóstico das turmas em questão, auxiliando a sua ação de docente e a capacidade de definir estratégias nos diferentes grupos.

De um modo geral, ao analisar as respostas obtidas pelos respetivos alunos, em relação à turma do 12º ano observou-se uma homogeneidade nas respostas. Analisou-se que existem grupos de relação social, mas não se verificou a existência de alunos excluídos, ou seja, a turma demonstrou ser bastante unida e com grande cumplicidade entre os grupos.

Relativamente à turma do 9º ano, os resultados demonstraram a existência de interações específicas entre alunos, não existindo efetivamente um grupo líder, mas sim a formação de inúmeros grupos. No entanto, foi notória a existência de um grupo que a maioria da turma escolheu excluir das atividades propostas no questionário.

Assim sendo, procurou-se atuar e delinear ações de acordo com as respostas obtidas, promovendo a aprendizagem. Foi também essencial, determinar estratégias que permitissem uma maior ligação entre os vários alunos, fornecendo experiências sociais e interativas diferentes.

5.2.2 Organização da aula

Numa primeira instância, a organização de uma aula, nomeadamente na disciplina de EF, é de carácter relevante para que o processo de lecionação seja cumprido eficazmente, zelando sempre pela segurança e bem-estar dos discentes. É através de uma boa organização e gestão de aula, que é possível possuir uma aprendizagem proveitosa e um maior usufruir do tempo aula por isso, procura-se agilizar da melhor forma todas as variantes existentes, tais como, o tempo de instrução, a períodos de transição, a preparação dos alunos para o início da aula, entre outras.

Assim, desde o início do ano letivo e da ação pedagógica procurou-se adotar métodos semelhantes ao longo das aulas. Deste modo, permitiu-se uma rotina específica aos alunos, evitando a perda de tempo efetivo de aula.

As estratégias passaram por diferentes momentos na aula, nomeadamente na chegada dos alunos, uma vez que estes compareciam na sessão já equipados e prontos para realizar o aquecimento. Após o término do mesmo, se a montagem do material não fosse muito complexa, caso contrário seria o professor previamente antes da aula começar, os alunos eram informados sobre a disposição do material e eram destinadas tarefas aos mesmos. No fim da sessão, à semelhança do início, toda a turma auxiliava na arrumação do material, assegurando-se que o mesmo ficava em condições.

Face ao referido acima, tentou-se sempre proporcionar esta tarefa aos alunos dado que, acredita-se que esta funciona como um fator de responsabilidade social e educacional. Este tipo de atividade tem o potencial de aumentar o senso de responsabilidade dos discentes, buscando trabalhar em equipa, desenvolver sentido de disciplina e consciencialização sobre a preservação do material disponível.

Relativamente à parte fundamental, visto cada aula possuía uma curta duração, cerca de 55 minutos, planeou-se as sessões de lecionação face ao tempo disponível, priorizando constantemente o tempo de prática. Desta forma, na realização da planificação das aulas, privilegiou-se a realização de um número adequado de exercícios, contendo diferentes variações dos mesmos, de modo a não ser dispensado demasiado tempo na montagem/desmontagem do material durante a prática.

Já na parte final da aula, após a arrumação de todo o equipamento, os alunos tinham por hábito agruparem-se e colocarem-se em frente da professora estagiária, para que fossem realizados os alongamentos. Neste momento, também eram fornecidos *feedbacks* relativos à aula realizada assim como informações relativas a sessões futuras.

No que se refere à organização dos alunos na formação de grupos para a realização de exercícios, verificou-se em ambas as turmas uma facilidade na criação dos mesmos tendo em conta os diferentes níveis de habilidade existentes. No entanto foi necessária a ação da professora estagiária em determinados momentos, quando era visível uma discrepância de nível face aos exercícios a serem realizados na aula.

Relativamente aos alunos de atestado ou que não estavam aptos para executar determinadas aulas de EF, seja por motivos de doença ou falta de material, estes tiveram a obrigatoriedade de escrever um relatório sobre a aula lecionada.

No relatório era solicitado que descrevessem detalhadamente os exercícios que foram realizados, bem como os objetivos gerais de cada um. No fim de cada aula os discentes necessitaram de entregar o documento para que posteriormente pudessem ser avaliados de forma formativa.

5.2.3 Instrução e feedback

Acerca da instrução e informações pedagógicas fornecidas aos alunos, estas devem ser transmitidas de forma clara e objetiva de modo que, seja perceptível por todos os discentes. Torna-se assim, importante gerir corretamente a quantidade e tipo de informação disponibilizada não fornecendo em excesso a mesma, devendo, segundo Everston & Emmer (1982), ser clara e de fácil interpretação.

Deste modo, ao longo do ano letivo procurou-se adotar estratégias que melhor funcionassem com as respetivas turmas, visto que cada uma delas, possuía métodos de comportamento e de atenção diferentes. Foi assim, necessário compreender qual o método que melhor funcionava perante os alunos, para que estes se mantivessem motivados e atentos ao que era transmitido por parte do docente.

No decorrer das aulas, utilizou-se tanto a comunicação verbal e não verbal como também a demonstração quando necessário, permitindo assim, uma maior compreensão das componentes técnicas a realizar. Nestes momentos de comunicação procurou-se possuir todos os alunos no campo de visão permanecendo de frente para os mesmos, evitando assim comportamentos fora da tarefa e possíveis distrações.

A maior dificuldade sentida perante o fornecimento de informação, foi o tempo reduzido de cada aula, sendo necessário ajustar adequadamente a transmissão da mesma, procurando-se utilizar frequentemente linguagem semelhante e referir apenas o essencial. Deste modo, considera-se crucial que os alunos possam usufruir adequadamente do tempo disponível para que permaneçam em prática o máximo possível.

Relativamente ao *feedback*, para que as aulas atingissem o sucesso e o aperfeiçoamento dos alunos em cada exercício foi fundamental a observação constante das suas habilidades, de forma a existir *feedbacks* pedagógicos concretos acerca da prestação dos alunos nas tarefas. Importante referir que, procurou-se analisar a dinâmica e personalidade de cada aluno de forma a compreender o método de fornecimento de *feedback* mais adequado de modo a apelar à vontade e empenho, sem exceção. Desta forma, procurou-se fornecer maioritariamente *feedbacks* de carácter positivo, ressaltando os aspetos mais bem conseguidos por parte do aluno, motivando-o para fazer melhor, evitando que este fique desmoralizado.

5.2.4 Clima de aula

Para o bom desenvolvimento da aula e a correta aprendizagem nas aulas de EF, é crucial a existência de um bom clima tanto entre todos os alunos como com o professor. Existem inúmeros fatores relacionados com o clima existente nas aulas, este poderá ser através da aprendizagem, da *performance* e da motivação.

A professora estagiária numa fase inicial procurou criar um ambiente de respeito com ambas as turmas, impondo as suas regras e exigências, estabelecendo assim um certo distanciamento. Ao longo do ano letivo, após a compreensão do papel de cada um no espaço de aula, a professora permitiu uma maior aproximação entre si e os seus alunos, criando assim diversos laços de proximidade e afetividade, não esquecendo o respeito já existente.

Este aspeto foi mais notório com a turma do 12ºB, visto serem uma turma bastante unida e com relações interpessoais muito positivas, assim como por demonstrarem ser jovens com uma maturidade acrescida, compreendendo os momentos de maior descontração, mas também os de maior exigência. A turma do 9ºA, por ainda se encontrarem no 3º ciclo de estudos e possuírem um discernimento diferente, foi necessário, em determinados momentos, permanecer com um certo distanciamento durante as aulas lecionadas.

De um modo geral, observou-se uma grande aceitação por parte dos alunos em serem apresentados a uma professora diferente. Ambas as turmas demonstraram constantemente uma abertura e disponibilidade acrescida para as regras e exercícios impostos pela PE.

Importante referir que, no decorrer do ano letivo e das aulas lecionadas, face ao nível dos alunos, procurou-se manter um bom clima de aula aliado à aprendizagem e motivação. Para Gouvêa (1997), a motivação é o ponto essencial para aprendizagens bem adquiridas e exercícios bem-sucedidos, dado que a mesma interfere positivamente no comportamento demonstrado nos alunos.

O fator referido acima, foi predominantemente visível nas aulas de EF da turma do 12ºB, demonstrando ser um grupo com grandes capacidades físicas e de compreensão das técnicas dos diferentes desportos. Assim, ao serem realizados exercícios de aproximação aos jogos oficiais da modalidade visualizou-se uma maior motivação e consequentemente uma maior aprendizagem específica.

Em semelhança da turma referida acima, no 9ºA procurou-se manter uma linha orientadora semelhante pois, encontram-se numa fase crucial para a aprendizagem e, considera-se importante reforçar duplamente as questões técnicas dos exercícios. Deste modo, criou-se exercícios mais específicos de cada modalidade, realizando sempre jogos reduzidos, para que pudesse existir uma maior compreensão de todas as ações.

Por fim, a professora considera que possuiu um papel relevante na aprendizagem e no clima relacional das aulas. Procurou constantemente apelar ao respeito e disciplina, não esquecendo a diversão e o lado recreativo que a disciplina de EF contém.

5.2 Avaliação

É através da avaliação inicial e da avaliação formativa que é possível o professor estabelecer os objetivos a alcançar e, segundo Carvalho (1994) permite uma adaptação da sua ação de modo a existir um maior desenvolvimento dos alunos. Posteriormente realizar a avaliação final em conformidade com o que foi planeamento anteriormente.

Assim, nas primeiras aulas lecionadas realizou-se a avaliação inicial dos alunos (Apêndice 3) em diversas modalidades, possibilitando assim a obtenção de perceção sobre o que os alunos são capazes de aprender e realizar. Posteriormente ao longo das sessões de aprendizagem, através da observação, executou-se a avaliação formativa, e Carvalho (1994) defende que esta fase possui diferentes etapas como, a perceção sobre as dificuldades e progredimento dos alunos,

compreender a fonte das dificuldades e por fim, a realização de um ajuste no método de ensino e nas atividades a realizar.

Assim, procurou-se efetuar uma avaliação formativa durante todo o processo de aprendizagem, compreendendo qual o nível que os alunos se encontram após o decorrer da aquisição de conhecimentos, observando também o decorrer das aulas. Ao realizar este tipo de avaliação, permitiu uma percepção, tanto à professora estagiária como aos alunos, dos objetivos que estavam ou não a ser cumpridos através de uma observação constante de exercícios específicos realizados ao longo das aulas lecionadas e ainda, através da técnica de questionamento no fim das sessões, analisando a retenção dos conhecimentos transmitidos.

Relativamente à avaliação final (Apêndice 4) e aos critérios a ter em conta durante a mesma, no início do ano foi realizada uma reunião do grupo de EF onde o principal objetivo assentou na discussão e decisão dos critérios e métodos de avaliação. Neste momento existiram diferentes opiniões acerca dos mesmos, pois procura-se que a avaliação de um aluno seja o mais correta possível, refletindo a realidade das capacidades do mesmo.

Deste modo, perante as recomendações acerca dos critérios de avaliação a escola de estágio, nos momentos de avaliação acerca do domínio das atividades físicas, regeu-se inicialmente pelo seguinte documento (Figura 7):

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS SEBASTIÃO DA GAMA
DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES - Grupo disciplinar de Educação Física
DOCUMENTO ORIENTADOR - 2022/2023 - Versão de 13 de setembro de 2022

DOMÍNIO DAS ATIVIDADES FÍSICAS – AVALIAÇÃO SUMATIVA (CLASSIFICAÇÃO)

7.º ANO		8.º ANO		9.º ANO		10.º ANO		11.º ANO		12.º ANO	
Pontos	Percentagem	Pontos	Percentagem	Pontos	Percentagem	Pontos	Valores	Pontos	Valores	Pontos	Valores
0 a 0,5	5	0 a 1,5	5	0 a 2,5	5	0 a 2,5	1	0 a 3,5	1	0 a 4,5	1
1	10	2	10	3	10	3	2	4	2	5	2
1,5	15	2,5	15	3,5	15	3,5	3	4,5	3	5,5	3
2	20	3	20	4	20	4	4	5	4	6	4
2,5	25	3,5	25	4,5	25	4,5	5	5,5	5	6,5	5
3	30	4	30	5	30	5	6	6	6	7	6
3,5	35	4,5	35	5,5	35	5,5	7	6,5	7	7,5	7
4	40	5	40	6	40	6	8	7	8	8	8
4,5	45	5,5	45	6,5	45	6,5	9	7,5	9	8,5	9
5 I		6 I		5 I + 1 E		5 I + 1 E		4 I + 2 E		3 I + 3 E	
5	50	6	50	7	50	7	10	8	10	9	10
	55		55		55		11		11		11
5,5	60	6,5	60	7,5	60	7,5	12	8,5	12	9,5	12
	65		65		65		13		13		13
6	70	7	70	8	70	8	14	9	14	10	14
	75		75		75		15		15		15
6,5	80	7,5	80	8,5	80	8,5	16	9,5	16	10,5	16
	85		85		85		17		17		17
7	90	8	90	9	90	9	18	10	18	11	18
7,5	95	8,5	95	9,5	95	9,5	19	10,5	19	11,5	19
8	100	9	100	10	100	10	20	11	20	12	20
4 I + 2 E		3 I + 3 E		2 I + 4 E		2 I + 4 E		1 I + 5 E		6 E	

Nota 1: Níveis definidos nas aprendizagens essenciais para o sucesso.

Nota 2: Seleção das matérias para a Avaliação Sumativa de acordo com o que se encontra definido nas Aprendizagens Essenciais e nos Critérios de Avaliação.

Figura 7: Designação da avaliação sumativa

A tabela acima referida foi adaptada pelo GEF de modo, a que todos os critérios de avaliação fossem de encontro à comunidade escolar e estivessem de acordo com as características da mesma. As alterações foram decididas na primeira reunião de grupo, realizada antes do início do ano letivo e com o consentimento do coordenador do mesmo, onde posteriormente foi enviada uma ata com todas as alterações efetuadas.

Desta forma, face ao modelo de ensino adotado pela professora estagiária, visto que a mesma privilegiou o ensino por etapas, onde as aprendizagens encontram-se distribuídos de uma forma

mais dispersa, de modo que seja possível reter e consolidar as aquisições mais permanentemente. Neste modelo, delineia-se os objetivos anuais a atingir, após a realização da avaliação diagnóstico, procurando que ao longo do ano letivo exista uma revisão e aperfeiçoamento do que foi aprendido anteriormente.

Assim, a avaliação sumativa foi realizada no fim do ano letivo uma vez que, foi neste momento que se pretendeu analisar se os alunos alcançaram as aprendizagens e atingiram os objetivos delineados no início do mesmo. Ao executar este tipo de avaliação, de um modo geral, analisou-se todas as aprendizagens que os alunos adquiriram durante o processo de ensino, tendo por base os critérios de avaliação estipulados pela instituição escolar.

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO – ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO – QUADRO RESUMO

ALUNOS	SEM ATESTADO MÉDICO			COM ATESTADO MÉDICO		
DOMÍNIOS	ATIVIDADES FÍSICAS	APTIDÃO FÍSICA	CONHECIMENTOS	ATIVIDADES FÍSICAS	APTIDÃO FÍSICA	CONHECIMENTOS
AVALIAÇÃO SUMATIVA	60 %	30 %	10 %	50 %	15 %	35 %
	PRÁTICA	PRÁTICA	2 TESTES DE AVALIAÇÃO SUMATIVA	TESTES PRÁTICOS; ORAIS; DIGITAIS; QUESTÕES DE AULA. RELATÓRIOS DE ATIVIDADES; TRABALHOS DE PESQUISA TESTE DE AVALIAÇÃO SUMATIVA;	2 TESTES DE AVALIAÇÃO SUMATIVA	

Figura 8: Critérios específicos de avaliação- 3º ciclo e Ensino Secundário

Relativamente aos critérios específicos de avaliação, este encontra-se dividido em duas partes, nos alunos com e sem atestado médico sendo que os alunos com atestado, necessitarão de realizar relatórios de aula, trabalhos escritos e orais, entre outros métodos de avaliação, no entanto, realizaram-se dois testes de avaliação por meio da plataforma *Microsoft Teams*, onde todos os alunos entraram com a sua conta escolar e acederam à pasta da disciplina de EF e descarregaram o teste para o computador.

6. Área III- Participação na Escola e Relação com a Comunidade

O docente é o agente principal na condução de todo o procedimento de ensino-aprendizagem, tendo como principal função, educar os seus alunos de modo a fomentar um futuro ativo e positivo para os mesmos enquanto cidadãos, procurando o bem-estar, a saúde, a diversão e lazer. O papel do professor passa não só pelo ensino da EF enquanto disciplina onde é necessário obter uma aprendizagem de determinados gestos técnicos e componentes críticas, mas também possui o dever de participar em diferentes atividades do contexto escolar e estimular a participação dos alunos em diferentes atividades do seio escolar, promovendo uma ação ativa na sociedade.

Considera-se crucial a participação do aluno estagiário nas diferentes reuniões do GEF assim como, nas referentes à DT e Conselho de Turma, no DE e nas atividades internas da escola. Pretende-se assim, possuir um papel ativo em todos os programas já existentes na instituição, mas também, poder criar dinamismos diferentes tanto para os restantes docentes como para os alunos da mesma.

6.1 Projeto Educativo

O Projeto Educativo das escolas tem como principal objetivo orientar e direcionar a ação das mesmas perante a sociedade que se encontram inseridas, tendo como base as políticas educacionais já existentes, trabalhando constantemente para uma sociedade ativa e respeitada. Assim, o presente projeto educativo encontra-se baseado no trabalho e esforço do que já foi realizado anteriormente, visto ser um agrupamento de grande dimensão, procurando proporcionar a todos os alunos a possibilidade de um ensino de qualidade, apelando para o sentido crítico, criatividade, liberdade e compreensão a todos os níveis.

- **Lema**

Incorporando este projeto, a instituição apresenta um lema bastante simples, mas que defende o que se pretende numa educação que trabalha para o crescimento positivo dos alunos, isto é, pretende “Construir uma cidadania ativa e solidária, no respeito pela diversidade” (ver referência).

- **Missão**

Assim sendo, também importante citar a missão que a escola apresenta, tendo como propósito:

- Prestar à comunidade um serviço educativo de qualidade, inclusivo, adaptado às necessidades específicas das crianças/alunos.
- Contribuir para a formação de cidadãos solidários, participativos, responsáveis, conscientes dos seus direitos e deveres, ativamente integrados na sociedade.
- Valorizar o conhecimento e o gosto pelo saber, enquanto requisitos para o prosseguimento de estudos e para a integração na sociedade.
- Ser um agrupamento de referência pelo sucesso educativo e inclusão das crianças e dos seus alunos, imerso num ambiente relacional de qualidade.
- Salvar o direito da criança/jovem a uma educação inclusiva, que responda às potencialidades, expectativas e necessidades, no respeito pela diversidade, e que assegure o seu sucesso educativo, assente em aprendizagens sustentáveis, através de uma abordagem multinível.

- **Visão**

A visão está diretamente associada às orientações que regem uma instituição, direcionando a trajetória a seguir. A presente instituição passa por trabalhar diariamente numa educação de excelência, promovendo abordagens que procurem o sucesso e crescimento dos alunos, sendo conduzidos por profissionais educativos que trabalhem com primazia e gosto pelo ensino.

- **Valores**

Os valores que demonstram as convicções da escola, encontram-se assentes em alguns pontos estipulados pela instituição escolar, sendo estes:

- Desenvolvimento de uma ética do género humano, de acordo com uma cidadania inclusiva.
- Participação democrática de todos os intervenientes no processo educativo.
- Segurança e bem-estar coletivos.
- Solidariedade, tolerância e o respeito pelo outro.
- Qualidade do ensino e da aprendizagem.
- Igualdade de oportunidades no desenvolvimento global das crianças, jovens, e adultos alunos.
- Igualdade de oportunidades na aquisição e formação do saber científico e social.

- **Princípios**

Por fim, será apresentado o conjunto de normas de conduta que a escola tem como base na sua ação, nomeadamente:

- Ser uma escola plural, (pre)ocupada com a Pessoa;
- Promover o desenvolvimento integral dos discentes;
- Formar cidadãos empenhados e intervenientes;
- Formar cidadãos responsáveis, autónomos e esclarecidos;
- Formar cidadãos livres, de sentido crítico e criativo;
- Valorizar as dimensões intelectuais, pessoais e artísticas;
- Criar condições para a realização de aprendizagens diversificadas;
- Responder às necessidades e expectativas dos estudantes;
- Contribuir para a construção individual dos vários projetos de vida;
- Preparar para enfrentar os desafios e as incertezas do mundo.

6.2 Atividades Extracurriculares

A organização, participação e implementação de atividades relacionadas com a EF e com a promoção de um estilo de vida ativo são apresentados na Figura 9. Pretendeu-se fornecer um papel ativo nas atividades previamente planeadas no Plano Anual de Atividades do Agrupamento, que se encontra abaixo:

Plano anual de atividades do Agrupamento

Atividades a realizar/ Descrição da atividade	Objetivo (s) (ver pág.2)	Promotores	Intervenientes/ Parcerias	Recursos	Público-alvo	Calendarização
Dia Europeu do Desporto na Escola	Gerais 1-Consolidar a identidade do agrupamento. 2-Criar um ambiente educativo de convivência saudável e feliz, no respeito pelo outro. 3-Gerir estrategicamente os recursos adequando-os às necessidades pedagógicas do agrupamento. 8- Melhorar a qualidade das aprendizagens. Estratégicos 1.1. Envolver a comunidade educativa na consolidação da identidade do agrupamento.	Alberto Carvalho (Delegado de Grupo de Educação Física) Lurdes Lopes (Grupo equipa de Boccia) Diogo Lopes (Grupo equipa de Futsal) Pedro Reis (Grupo equipa Canoagem) Daniel Vieira (Grupo equipa de Luta)	Professores: Alberto Carvalho Fernando Santos Helena Pasadas Joana Duarte Lurdes Lopes Nuno Lemos; Pedro Reis Rita Carinhas Susana Freire	Espaciais Instalações Desportivas e Auditório. Materiais: 2 Ergómetros; 3 Bolas de Futebol; 4 Bolas de Basquetebol; 24 coletes. Conjunto de jogo Boccia.	Alunos do Ensino Básico 7.º A; B;F; E 9.º A;B;D Secundário 11.º C, D, I 12.º B, D, F, H	30/09/2022
Corta Mato Escolar (Fase Escola)	2.1. Desenvolver comportamentos sociais em contexto escolar, adequados à aprendizagem.	Grupo 620	A definir	Dorsais Balas Estacas Fita Lanches	Alunos do Ensino Básico e Secundário	Dezembro de 2022
Torneio de Basquetebol 3x3	2.2. Promover o acolhimento e integração das crianças/ alunos.	Grupo 620	A definir	Espaciais Instalações Desportivas	Alunos do Ensino Básico e Secundário	13, 14 e 15 de Dezembro
	3.1. Qualificar as condições do espaço escolar necessárias a uma vida saudável.			Materiais: 6 Bolas de Basquetebol;		
	3.2. Adequar os meios humanos e físicos às necessidades das crianças/alunos.			24 coletes.		
	5.1. Promover a participação ativa das crianças/alunos em atividades de enriquecimento escolar/ formação integral.			Cartazes Fichas de Jogo.		
Mega Sprint (Fase Regional)	8.1. Elevar a qualidade do sucesso escolar.	Grupo 620	A definir	Transporte Pista de Atletismo	Alunos do Ensino Básico e Secundário	12 de Dezembro
Corta Mato Escolar (Fase Regional)	8.3. Fomentar uma educação inclusiva.	Grupo 620	A definir	Transporte	Alunos do Ensino Básico e Secundário	Janeiro de 2023
Torneio de Voleibol		Grupo 620	A definir	Espaciais Instalações Desportivas	Alunos do Ensino Básico e Secundário	28, 29, e 30 de Abril de 2023
				Materiais: 3 Bolas de Voleibol;		
				Postes e redes		
				Cartazes Fichas de Jogo		
Torneio de Futsal		Grupo 620	A definir	Espaciais Instalações Desportivas	Alunos do 9.º, 11.º e 12.º anos	5, 6 e 7 de Junho de 2023
				Materiais: 3 Bolas de Futebol;	Alunos do 7.º, 8.º e 10.º anos	9, 12 e 13 de Junho de 2023
				Balizes e Coletes		
				Cartazes Fichas de Jogo		

Figura 9: Plano Anual de atividades do Agrupamento

6.2.1 Desporto Escolar

O DE está presente na vida pedagógica da maioria dos professores de EF. Este possui um papel de grande influência na comunidade escolar, tanto para os respetivos docentes como para os alunos que participam, visto que permite a existência de uma integração contínua de todos os discentes, incentivando à prática de diferentes modalidades desportivas não esquecendo a motivação e o empenho dos mesmos.

O desporto escolar na presente escola de estágio possui um conhecimento acrescido, tanto por conter um Centro de Formação Desportivo onde são praticadas diferentes modalidades náuticas como, canoagem/remo, vela e *stand up paddle*, no Parque Urbano de Albarquel, como pelos desportos que fornece aos alunos. Deste modo, existem modalidades a nível do agrupamento, tais como, voleibol masculino, xadrez, trampolins, futsal feminino e masculino, badminton e remo. A nível da instituição, possui diversos desportos como, voleibol, futsal, basquetebol, padel, canoagem, *boccia*, *taekwondo*, vela e padel.

Durante o 1º semestre, observou-se os treinos lecionados pelo professor titular do grupo/equipa da modalidade de futsal masculino, no escalão Infantis B, realizado na Escola Básica de 2º e 3º Ciclos da Aranguez, que ocorreu às terças-feiras das 14:15h até às 15:45h e sextas-feiras das 11:20h às 12:50h, no entanto, face a uma incompatibilidade horária, apenas foi possível comparecer nos treinos à terça-feira.

Relativamente ao 2º semestre, decidiu-se acompanhar a modalidade de voleibol masculino, no escalão Juvenil, na escola de estágio às quartas-feiras e sextas-feiras das 18:40h até às 20:10h. Esta decisão permitiu obter uma perspetiva mais abrangente sobre as diferentes modalidades de desporto escolar e o modo de trabalho das mesmas.

Procurou-se assim, participar nas diferentes atividades que irão ocorrer, sejam estas, competições ou treinos lecionados. Importante referir que, nos treinos lecionados, para que os alunos possuíssem um treino capaz de desenvolver autonomia e potenciar o seu crescimento, o professor titular da equipa criou um modelo de treino onde procurou exercitar as principais componentes do voleibol, não necessitando de constante partilha de informação com os alunos.

Para além do referido acima, participar-se-á nas atividades de remo, vela e canoagem do Centro Desportivo de Formação, visto que este local tem como principal função fornecer material desportivo e auxílio/formação na realização das atividades náuticas das escolas que pretendem oferecer aos seus alunos uma experiência desportiva variada. Por fim, estas atividades aconteceram às quartas-feiras e sextas-feiras, pelas 14:30h com uma duração aproximadamente de três horas, terminando às 17:30h.



Figura 10: Atividades náuticas no Parque Urbano de Albarquel

6.2.1.1 Corta-mato escolar e distrital

No dia 01 de fevereiro de 2023, após alguns cancelamentos face às greves escolares, decorreu no Parque Urbano da Várzea o corta-mato regional, onde a ESSG, Secundária D. João II, Básica Barbosa *du Bocage*, Básica da Aranguez e Academia Luísa Todi estiveram presentes e contou-se com a participação de crianças e jovens do 3º ciclo de estudos e Ensino Secundário. Este evento foi gerido pelos professores de EF juntamente com a PE, que foram responsáveis pela organização e acompanhamento dos alunos até ao local de realização da atividade.

Nas aulas de EF, foram distribuídas as autorizações para serem assinadas pelos respetivos Encarregados de Educação e, os discentes necessitaram de entregar em mão no dia do corta-mato aos professores responsáveis. Esta função esteve a cargo das professoras estagiárias, seguindo a lista dos participantes e confirmando se possuíam a autorização assinada, permitindo que passassem para junto dos restantes professores, onde receberam a camisola identificativa.

Posteriormente, acompanhou-se os alunos até ao local sendo este percurso realizado de forma pedestre visto que o parque se encontrava a onze minutos da escola. Neste momento, a professora estagiária permaneceu no fim da fila de modo a garantir que nenhum aluno se desviava da mesma ou se perdia.

Durante a atividade em si, a professora estagiária ficou encarregue de permanecer após a linha final do percurso de modo a recolher os dorsais por ordem de chegada para posterior contagem e decisão de pódio. Também teve como função dirigir e orientar os alunos para fora da zona de corrida, de modo a se dirigirem para o espaço destinado à sua escola.

Após a participação de todos na corrida procedeu-se à partilha de dados, através de um microfone e sistema de som, sobre os lugares no pódio, onde todos os professores e participantes se reuniram e ouviram atentamente as informações transmitidas. É de ressaltar a presença de dois alunos de uma turma de acompanhamento de estágio no pódio, permanecendo no 1º e 2º lugar no escalão de Juvenis.

De um modo geral, o evento desenrolou-se de forma bastante positiva e dentro do expectável, onde foi possível observar a existência de uma boa organização por parte dos professores responsáveis. Assim, foi possível evitar complicações durante o decorrer das provas e consequentemente atrasos na hora de chegada à instituição escolar.

Para além da atividade referida acima, dia 14 de fevereiro realizou-se o corta-mato distrital, tendo lugar no Parque da Bela Vista em Almada. Este evento contou com a participação de dois professores responsáveis e duas professoras estagiárias, que procuraram fazer parte de todas as tarefas de modo a adquirir os conhecimentos necessários, visto ser uma atividade de maior complexidade, dado que foi necessário o transporte de alunos por um autocarro e para fora da cidade de Setúbal.

Em semelhança do corta-mato anterior, recolheu-se as autorizações por parte dos EE e posteriormente encaminhou-se os alunos para a entrada no autocarro, fazendo a contagem dos mesmos. À chegada no local foram fornecidas camisolas identificativas e lanches/águas a todos os participantes, dirigindo posteriormente os alunos para a zona de espera. Durante o decorrer da atividade, os professores procuraram estar sempre atentos às corridas e às chamadas dos escalões, de modo a informar os alunos atempadamente para realizarem o aquecimento e dirigirem-se para a linha de partida.

Concluindo, considera-se que ambos os corta-matos permitiram uma maior visibilidade acerca das atividades de maior dimensão bem como se encontram organizadas e de forma geral, correu tudo dentro do previsto sem grandes complicações.



Figura 11: Entrega de medalhas no Corta-Mato Escolar

6.2.1.2 Megas escolares

Os megas escolares, mais concretamente o Mega Salto e MegaSprint, consistem em competições de salto em comprimento e corrida de velocidade com uma distância de quarenta metros, onde os resultados obtidos pelos alunos têm valores de referência consoante o escalão dos mesmos. Este evento realizou-se no dia 11 de janeiro de 2023 das 08:00h às 17:00h no Complexo Municipal de Atletismo de Setúbal, mais propriamente na Pista de Atletismo Vale da Rosa, onde participaram diversas escolas como, a Escola Secundária D. João II, Básica Barbosa *du Bocage*, Básica da Aranguez e Academia Luísa Todi, procedendo-se assim à seleção dos participantes, consoante os seus resultados, para a fase nacional. A realização da atividade neste local de grande dimensão e com grandes condições desportivas, permitiu aos alunos um maior empenho e motivação para participar e obter resultados positivos.

Deste modo, nas aulas de EF foi entregue uma autorização que necessitava ser assinada pelos encarregados de educação, para que no dia da atividade os discentes pudessem entregar aos professores responsáveis. Esta função esteve a cargo das professoras estagiárias, seguindo a lista dos alunos participantes e confirmando se possuíam a autorização assinada, permitindo que passassem para junto dos restantes professores, onde receberam a camisola identificativa. De seguida, antes de se proceder ao deslocamento para a pista de atletismo, os participantes e professores responsáveis da escola de estágio deslocaram-se de forma pedestre até à Escola Básica da Aranguez, que se situa a 8 minutos a pé. Neste local formou-se um ponto de encontro, facilitando assim a organização dos alunos por escalões e a entrada nos transportes que seguiriam para o local da atividade.

Durante o percurso pedestre, a professora estagiária esteve colocada a meio da fila, possuindo uma raquete de trânsito. Foi necessário orientar e controlar a passagem das viaturas enquanto todos os alunos atravessavam a via de trânsito em segurança. À chegada no local, orientou-se os discentes para a bancada lateral do recinto para que pudessem colocar os seus pertences e aguardar a sua vez de participar e ainda, observar todas as provas, aplaudindo os seus colegas. Neste momento, pretendeu-se criar um ambiente positivo e de entusiasmo perante os alunos,

apelando à sua motivação para que estes não ficassem ansiosos visto as atividades serem num recinto desportivo.

Durante o dia a professora estagiária orientou e ajudou os alunos que necessitavam, certificando-se que se mantinham dentro do recinto e cumpriam com os horários das corridas e saltos. Ainda ficou encarregue de transferir os dados recolhidos em papel pelos professores que se encontravam nos locais de prova para um computador, onde se encontravam todos os tempos e medidas realizadas pelos alunos, dando origem à revelação do pódio por escalões e atividade. No término do evento, realizou-se a contagem dos atletas para confirmar a sua presença no autocarro e retornou-se à Escola Básica da Aranguez e efetuou-se o percurso pedestre para a ESSG.



Figura 12: Mega escolares na pista de atletismo Vale da Rosa

6.2.1.3 Jogos inter-escolas de voleibol e futsal

A equipa de voleibol masculino do escalão juvenil da ESSG participou e competiu por três vezes com escolas do distrito de Setúbal. Estas provas realizaram-se durante três sábados, onde participaram equipas diferentes, cada uma representando a sua escola, nomeadamente a Escola Secundária D. João II, Sebastião da Gama e Michel Giacometti. Importante referir que nos dias de atividade os jogos foram realizados em cada uma das respetivas escolas, existindo um deslocamento das restantes equipas para a instituição onde se realizou o jogo.

Os jogos aconteceram nos dias 11, 18 e 25 de março, tendo início pelas 08:00h até ao 12:30h e, no decorrer dos mesmos permaneciam duas equipas em atividade enquanto a que permanecia em espera, assistia e interagia de forma ativa, fornecendo motivação e entusiasmo à atividade.

Antes das atividades começarem, os professores responsáveis da instituição onde se realizaram os jogos, deslocavam-se antecipadamente para o pavilhão de modo a garantir a preparação e montagem de todo o material para que, quando as restantes equipas chegassem ao local, tudo se encontrasse organizado para dar início aos jogos, respeitando assim os tempos estipulados. Assim, a professora estagiária possui a função de fornecer os lanches e equipamentos às equipas feminina e masculina da ESSG, assim como, lecionar o aquecimento e os alongamentos após o jogo das mesmas. Assim, as professoras estagiárias possuíram a função de fornecer os lanches e equipamentos às equipas feminina e masculina da ESSG, assim como, lecionar o aquecimento e os alongamentos após o jogo das mesmas.

Deste modo, após as três equipas competirem entre si, procedia-se à arrumação de todo o material e organização dos alunos. Importante ressaltar que no fim da atividade, era crucial verificar se todos os alunos se encontravam com os respetivos EE e que ninguém permanecia

no recinto da atividade.

Relativamente ao desporto escolar de futsal, realizou-se e participou-se num encontro amigável na Escola Básica da Aranguez entre a mesma e a Escola Básica 2/3 Luísa Todi, no dia 22 de março de 2023 pelas 9h até ao 12h. No presente encontro, participaram alunos do escalão Infantil B e teve como objetivo principal, a interação e convívio entre os mesmos, preparando-os assim, para as competições futuras. Nesta atividade a professora estagiária, encarregou-se de organizar os discentes no banco de suplentes e distribuir os respetivos coletes, apontando também, a pontuação do jogo. A professora também auxiliou o professor titular na distribuição de autorizações, na formação da equipa principal e na organização de todo o evento.

De um modo geral o encontro decorreu dentro do previsto, onde se observou uma empatia entre os alunos, apelando à motivação e respeito entre todos. Esta atividade permitiu aos discentes um conhecimento prévio entre si e, um treino antecipado para os encontros que se realizaram posteriormente.



Figura 13: Inter-escolas de voleibol e futsal

6.1.2.4 Torneios inter-turmas

Os torneios de basquetebol 3x3, voleibol 2x2 e 4x4 e futsal 5x5, tiveram lugar na última semana do 1º, 2º e 3º período respetivamente, onde se realizaram as fases eliminatórias e finais de cada modalidade. No entanto, o torneio de futsal foi antecipado uma semana, para os alunos do 9º, 11º e 12º ano, visto que os mesmos encerram a atividade escolar mais cedo devido à existência de exames nacionais. Deste modo, todos os alunos tiveram a oportunidade de se inscrever, preenchendo um papel fornecido pelos docentes nas aulas de EF e posterior entrega ao mesmo.

Para a realização dos presentes torneios, ficaram encarregues três professores titulares diferentes por período, que detinham funções em toda a organização das atividades, como criação de panfletos, de um regulamento específico, fichas de inscrição e ainda a distribuição dos jogos pelos respetivos espaços de EF. Antes de dar início a todo o procedimento de preparação para as atividades, foi efetuada uma reunião com o GEF para que fossem transmitidas todas as informações e tarefas a realizar pelos restantes professores.

Nos dias dos torneios, ao início do dia, foram afixados no placar do pavilhão “O” os quadros competitivos para a restante semana, ou seja, as equipas que se iriam defrontar assim como, as respetivas horas e espaço de jogo. Neste momento as professoras estagiárias permaneceram junto do local, de modo a auxiliar os alunos a analisar o que estava descrito, facilitando assim a sua posterior deslocação para a zona de campos.

Durante o decorrer das atividades, as professoras estagiárias forneceram auxílio tanto aos

participantes como aos árbitros e alunos do curso de Desporto que pertenciam à organização, mas também, auxiliavam nas zonas que era necessário, nomeadamente nas mesas de contagem de pontos, no direcionamento dos atletas aos campos, preenchimento de boletins de jogo e ainda, na parte de divulgação de informação em conjunto com a equipa sonora do evento. Importante ressaltar que a professora estagiária, nas horas das suas aulas, permaneceu junto dos seus alunos, enquanto estes observavam os torneios e apoiavam os seus colegas, fornecendo motivação e confiança.

Em suma, todos os torneios decorreram dentro do previsto e apesar de determinados contratempos, como por exemplo no torneio de basquetebol uma equipa não compareceu e acabou por atrasar os restantes jogos. De um modo geral, observou-se um empenho e diversão por parte dos alunos em todas as atividades e uma boa organização graças à ação de todos os docentes do GEF. Por fim, a participação da professora estagiária nestes eventos e na organização dos mesmos, permitiu à um conhecimento acrescido sobre o funcionamento e implementação de torneios inter-escolas, o que irá auxiliar de forma significativa na sua ação enquanto futura docente.



Figura 14: Torneios inter-turmas

6.2.1.5 Dia Europeu do Desporto

Este dia, encontra-se incorporado na Semana Europeia do Desporto criado pela Comissão Europeia, realizando-se sempre na última semana do mês de setembro e, para as instituições escolares portuguesas, este evento acontece num dia específico da respetiva semana. O objetivo principal desta iniciativa, consistiu na promoção da prática de diferentes modalidades, mas principalmente de atividade física, apelando à aquisição de hábitos de vida saudáveis e ativos.

Posto isto, a ESSG organizou o evento no dia 30 de setembro de 2022, disponibilizando diferentes modalidades desportivas pelos diversos espaços destinados à prática de EF, ou seja, no espaço G1 realizou-se voleibol, no G2 as artes, no auditório encontravam-se duas estações, uma de *boccia* e outra de ergómetro, no pavilhão “O” encontrava-se o futebol e por fim, no exterior realizavam-se jogos de basquetebol. Deste modo, todos os alunos e os restantes pertencentes da comunidade escolar puderam experienciar e escolher as atividades desportivas que desejavam experimentar de modo livre, estando assim, todos os recintos disponíveis a partir das 09:30h até às 16:30h.

Quanto à organização, em todas as atividades, encontrava-se um professor responsável, onde orientava e dinamizava os exercícios a realizar, supervisionando a estação que se encontrava. Assim, a professora estagiária teve como principal função permanecer no auditório junto ao ergómetro, onde fornecia uma breve introdução sobre a modalidade e explicava a utilização do material, bem como, fornecia o aquecimento para a execução da atividade. Cronometrava

também, a atividade dos alunos no respetivo material e criava dinâmicas diferentes entre os mesmos, nomeadamente competições saudáveis entre si e jogos dinâmicos.

Em conclusão, considera-se que este dia Europeu do Desporto, foi um grande sucesso em toda a comunidade escolar, uma vez que, observou-se uma grande adesão e participação por parte da maioria dos alunos e restantes professores da instituição. Permitiu assim, transmitir noções e conhecimentos diferenciados sobre os diferentes desportos, permitindo uma prática livre, mas orientada, incentivando alunos a realizar a sua inscrição em alguma modalidade do desporto escolar que fosse do seu agrado.

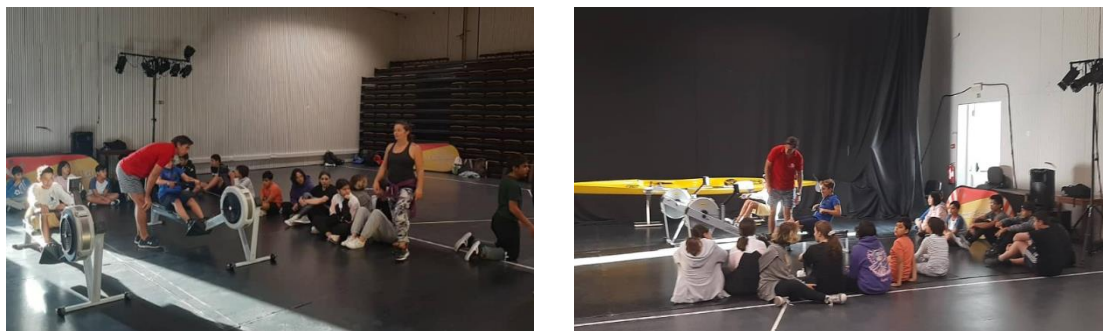


Figura 15: Estação de remo no Dia Europeu do Desporto

6.2.1.6 Caminhada sustentável

Para além das atividades apresentadas acima, executou-se um projeto sustentável através da realização de uma caminhada e uma atividade de canoagem com recolha de resíduos sólidos na zona do Parque Urbano de Albarquel em Setúbal. Este projeto foi criado com o objetivo de aliar a realização de atividade física à consciencialização de ações de sustentabilidade, promovendo o cuidado ambiental de modo a contribuir para a preservação ambiental.

No dia 23 de maio pelas 09:15h, a turma do 12ºB reuniu-se com o objetivo de realizar uma caminhada sustentável até ao local de atividade. Nesta zona os alunos possuíram a oportunidade de andar de caiaque no Rio Sado, aproveitando para recolher os resíduos que se encontravam na água.

Deste modo, os alunos reuniram-se com as professoras estagiárias e o Professor Orientador junto do portão da escola, onde necessitaram de entregar as autorizações assinadas pelos seus responsáveis, estas foram concedidas aos alunos previamente nas aulas de EF. De seguida, deu-se início à caminhada, onde o professor orientador permaneceu na frente da fila conduzindo o caminho e a professora estagiária no fim, para que pudesse garantir a segurança dos alunos.

Assim, partiu-se da ESSG, atravessando a Avenida 5 de Outubro, até chegar à Avenida Luísa Todi. Após atravessar a avenida principal, a comunidade escolar chegou junto da beira-mar de Setúbal e de seguida ao Parque Urbano de Albarquel, onde se realizou a atividade. Neste momento, os alunos iniciaram a recolha de resíduos e, foi fornecido pelos professores um saco do lixo grande e quatro luvas para cada quatro alunos, prevalecendo a segurança e bem-estar dos mesmos.

Após a limpeza da área, todo o lixo recolhido ficou acondicionado de modo correto para que, posteriormente, fosse levado pelos respetivos alunos, dando-se início à atividade de canoagem pelo rio Sado. Os alunos dirigiram-se ao CFD onde, em conjunto com os professores responsáveis, se equiparam com coletes de flutuação e formaram pares, conduzindo os

caiaques para a zona de água.

Neste momento todos os discentes foram informados das regras de segurança, de condução da canoa e qual o trajeto a realizar. Durante a atividade ambos os professores, procuraram estar atentos de forma minuciosa, garantindo que todos a realizavam com cautela.

No fim da atividade, os alunos auxiliaram na arrumação e limpeza do material e, posteriormente puderam lanchar e descontraír junto à praia para que de seguida, os grupos de alunos levassem o seu respetivo saco do lixo para junto dos contentores destinados ao efeito. Por fim, os alunos retornaram à ESSG por volta das 12:45h onde se encontravam os respetivos encarregados de educação.

Em suma, a realização da atividade descrita permitiu um convívio e diversão, tanto por parte dos alunos como dos professores responsáveis, apelando ao espírito de entreaajuda e de cooperação. No entanto, também foi possível aliar a prática de atividade física e de caminhadas pela cidade, à consciencialização individual dos alunos no que toca ao impacto ambiental realizado pela sociedade no dia a dia.

Durante a atividade procurou-se que todos refletissem acerca da importância da preservação ambiental por toda a cidade, mas principalmente junto da zona ribeirinha, vista ser uma área bastante frequentada, tanto por cidadãos como por turistas, o que intensifica a deterioração do meio ambiente.



Figura 16: Atividade de canoagem e recolha de resíduos

6.4 Direção de Turma

Para a DT, foi-me atribuída o 12º ano de escolaridade, onde se procurou compreender a responsabilidade de possuir tarefas de gestão e coordenação de uma turma, onde foi necessário articular a comunicação entre todos os professores da mesma, mas também com os seus EE. Considerou-se importante acompanhar os alunos de forma individual assim como, os seus responsáveis, estando presente nos momentos de atendimento.

Importante referir, que a turma do 12ºB por ser um grupo bastante educado e com um crescimento desenvolvido, ao longo do ano letivo, não existiu a necessidade de reunir individualmente com os EE. Caso existisse algum contratempo, como faltas ou algum problema com os alunos, os pais dos mesmos, tomavam a iniciativa de enviar email à professora diretora de turma, com as respetivas justificações.

Participou-se também nas reuniões coletivas, de modo a articular e fornecer informações pertinentes sobre a turma e os seus alunos e ainda, para delinear ações futuras para o bom funcionamento da turma e desenvolvimento dos discentes. Nestes momentos, os professores responsáveis por cada disciplina, reuniram-se com o objetivo de analisar o comportamento e o desempenho dos alunos de forma individual, atribuindo-lhes uma nota de período.

Ao longo da reunião, delineou-se planos de ação para cada turma, em concordância com o seu comportamento e efetuou-se uma pequena apreciação sobre cada discente, para que posteriormente fosse exposta na plataforma “Gestão Integrada de Administração Escolar” (GIAE). Posto isto, o respetivo acompanhamento foi realizado semanalmente com a diretora de turma, tendo sido estipulado um horário prévio com o Professor Cooperante e a respetiva professora, ficando acordado para as segundas-feiras das 09h00 às 09h50 e quartas-feiras das 10h05 às 10h55. No entanto, face a uma incompatibilidade horária da professora estagiária, reajustou-se o horário delineado anteriormente para as quintas-feiras, das 13:55h às 15:40h.

Durante este período, auxiliou-se em toda a organização e arrumação de materiais e documentos que continham as informações dos alunos, colocando-os de forma perceptível de modo que fosse possível um rápido acesso. Para além do referido acima, compreendeu-se a importância e utilização da plataforma GIAE para a ação docente, uma vez que demonstra ser um acesso rápido e fácil, onde se encontram as informações relativas aos alunos e dos restantes professores e, é também através deste programa que se contabilizam faltas e justificações dos discentes.

Para além das atividades realizadas anteriormente, a professora estagiária necessitou também de agendar e estar presente na reunião realizada com diversos professores diretores de turma das turmas que participaram na recolha de dados da investigação. Esta reunião foi imprescindível, uma vez que, foi necessário possuir o consentimento dos respetivos professores para que os alunos participantes pudessem deslocar-se no período das aulas de EF, de forma a participar na recolha de dados.

7. Área IV – Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida

EFEITOS DO DIRECIONAMENTO DO FOCO DE ATENÇÃO NA APRENDIZAGEM MOTORA DE RAPAZES EM IDADE ESCOLAR

Maria Teresa Padilha [1], Priscila Lopes Cardozo [2], Fábio Saraiva Flôres [3,4]

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

[2] Escola Superior de Educação Física, Universidade Federal de Pelotas, Brasil

[3] KinesioLab, Unidade de Investigação em Movimento Humano, Instituto Piaget de Almada, Portugal

[4] SPRINT, Research Center in Sports Performance, Recreation, Innovation and Technology, Portugal

Resumo

Enquadramento: Estudos têm mostrado que o foco para os efeitos do movimento no ambiente beneficia a aprendizagem de habilidades motoras quando comparado ao foco nos movimentos corporais. Entretanto, há poucas evidências sobre os efeitos de diferentes tipos de foco de atenção na aprendizagem motora de adolescentes. **Objetivos:** Analisar os efeitos de distintos focos de atenção na aprendizagem de uma tarefa de tempo de reação em rapazes em idade escolar. **Métodos:** Quarenta rapazes ($16,06 \pm 1,48$ anos) realizaram uma tarefa de tempo de reação. Após uma tentativa de pré-teste e antes das 16 tentativas de prática, os participantes foram instruídos a direcionar sua atenção no movimento dos braços (foco interno), nas luzes que se acendem (foco externo próximo), no cone verde à frente (foco externo distante), enquanto o grupo controlo não recebeu instruções relacionadas ao direcionamento da atenção. Vinte e quatro horas após a fase de prática, testes de retenção e de transferência (alteração da cor do estímulo luminoso) foram realizados, consistindo em três tentativas cada. **Resultados:** O grupo foco interno obteve pior desempenho na tarefa quando comparados com os grupos foco externo distante e foco externo próximo na fase de aquisição e transferência. **Conclusão:** Tais resultados sugerem que distintos focos externos de atenção pode beneficiar a aprendizagem de uma tarefa de tempo de reação em adolescentes.

Palavras-chave: Foco de atenção; Tempo de reação; Adolescentes.

Abstract

Background: Studies have shown that focusing on the effects of movement in the environment benefits the learning of motor skills compared to focusing on bodily movements. However, there is limited evidence on the effects of different types of attentional focus on motor learning in adolescents. **Objectives:** To analyze the effects of different attentional focuses on the learning of a reaction time task in school-aged boys. **Methods:** Forty boys (16.06 ± 1.48 years) performed a reaction time task. After a pre-test trial and before the 16 practice trials, participants were instructed to direct their attention to arm movements (internal focus), the lights that turn on (near external focus), or the green cone in front (far external focus), while the control group received no instructions related to attentional focus. Twenty-four hours after the practice phase, retention and transfer tests (change in the color of the light stimulus) were conducted, consisting of three trials each. **Results:** The internal focus group performed worse in the task compared to the far external focus and near external focus groups in the acquisition and transfer phases. **Conclusion:** These results suggest that different external attentional focus may benefit the learning of a reaction time task in adolescents.

Keywords: Focus of attention; Reaction time; Adolescents.

7.1 Introdução

A aquisição de habilidades motoras diz respeito à capacidade de um indivíduo executar uma tarefa demonstrando mudanças relativamente permanentes após a prática (Schmidt & Wrisberg, 2001) a qual pode perdurar (ou não) para o resto da vida. Para que o processo de aprendizagem ocorra são necessárias mudanças internas no organismo, nas quais o aprendiz evolui dos estágios mais rudimentares até aos avançados. Neste sentido, Fitts & Posner (1967) entendem que a aquisição de habilidades motoras é um processo contínuo que leva o indivíduo do estágio cognitivo até o autônomo, estando intimamente relacionado com a prática e com a experiência (2001).

A literatura indica a existência de diversos fatores que podem influenciar a aquisição de habilidades motoras (Chiviacowsky et al., 2012; Flôres, Menezes, et al., 2015; Magill & Hall, 1990; Nhamussua et al., 2012; Shea & Wulf, 1999; Sullivan et al., 2008). Um dos fatores mais investigados atualmente está relacionado com o direcionamento (ou foco) de atenção do aprendiz, o qual está intimamente relacionado com a aquisição de diferentes habilidades motoras (Wulf, 2007, 2012). Neste sentido, a literatura explica que o direcionamento da atenção do aprendiz pode ser realizado por meio de uma focalização interna (foco interno – FI), onde se procura direcionar a atenção do indivíduo para o movimento corporal que está a ser realizado, ou por uma focalização externa (foco externo – FE) a qual direciona a atenção aos efeitos do movimento no ambiente (Chiviacowsky, Wulf, et al., 2012; Flôres, Menezes, et al., 2015; Wulf, 2007). Assim, o direcionamento da atenção do aprendiz poderá ser realizado utilizando feedback extrínseco ou mesmo a partir de diferentes instruções (Flôres, Schild, et al., 2015; Shea & Wulf, 1999). Em síntese, a grande parte das investigações atuais mostra que a indução de um FE possibilita melhor performance e aquisição de habilidades motoras em diferentes populações e tarefas (Chiviacowsky, Wulf, et al., 2012; Flôres, Schild, et al., 2015; Shea & Wulf, 1999).

Mesmo com os resultados positivos encontrados em relação ao foco externo, estudos ressaltam que nas crianças e jovens o direcionamento adequado da atenção é bastante inconstante, devido a ausência de maturidade do seu sistema nervoso e de uma maior dificuldade de processar informações (Fairbrother, 2010; Petrica et al., 2000). Devido a estes motivos e, comparativamente aos adultos (Medina-Papst et al., 2016), reduzidas investigações têm sido desenvolvidas na população em idade escolar (Flôres, Menezes, et al., 2015; Perreault & French, 2016; Shea & Wulf, 1999; Van Cappellen – van Maldegem et al., 2018). Apesar disso, a maior parte destes estudos concluem que o FE demonstrou aprendizagem superior, no que se refere à aquisição de habilidades motoras em crianças/jovens, quando comparado com o FI.

Outro tópico de grande interesse dos investigadores tem sido o estudo do tempo de reação (TR), o qual é uma capacidade físico-motora que se refere ao intervalo de tempo entre a apresentação de um estímulo (não antecipado) e o início da resposta motora (movimento) (Schmidt & Wrisberg, 2001). Assim, o TR tem sido estudado em diferentes perspetivas e objetivos distintos (Drews et al., 2013; Magill & Hall, 1990; Schmidt & Wrisberg, 2001). Apesar disso, pouco ainda se sabe acerca da influência de diferentes tipos de foco de atenção na aprendizagem de uma tarefa de TR em adolescentes portugueses.

Face ao exposto e até onde podemos perceber, nenhuma outra investigação procurou analisar a influência de diferentes focos de atenção na aprendizagem de uma tarefa de TR em rapazes em idade escolar. Assim, o presente estudo possui como principal objetivo, analisar os efeitos de distintos focos de atenção no TR simples em jovens do sexo masculino em idade escolar.

Especificamente, procurou-se verificar como o aumento da distância dos focos de atenção, influenciam na aprendizagem de uma tarefa de tempo de reação destes jovens. Espera-se que os adolescentes induzidos ao FE, possuam menores TR do que os demais grupos (Chiviacowsky, Ávila, et al., 2012; Flôres, Menezes, et al., 2015; Shea & Wulf, 1999).

7.2 Materiais e métodos

7.2.1 Amostra

Participaram 40 alunos do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 14 e 20 anos ($16,06 \pm 1,48$ anos), sem experiência prévia na tarefa. A amostra foi selecionada intencionalmente numa escola da região de Setúbal, Portugal. Para a participação na presente investigação, nenhum dos alunos poderia apresentar necessidades educativas especiais, lesões, nem ter participado em atividades físico-motoras nas últimas 24 horas. Todos os participantes deviam estar regularmente inscritos entre do 3º ciclo de estudos e ensino secundário. Após a seleção dos participantes, recolheu-se o consentimento por parte dos encarregados de educação e, todos os participantes assentiram oralmente com a sua participação.

7.2.2 Equipamento e Tarefa

A tarefa, de Tempo de Reação, consistia em pressionar os *pods*, o mais rápido possível, assim que as luzes acendessem.

Tempo de Reação

O teste consiste em medir o intervalo de tempo entre a apresentação de um estímulo visual e o início da resposta dos participantes (em milissegundos). Esta tarefa utiliza três *pods* dispostos em linha sobre uma mesa (Figura 1). Para realizar a tarefa os aprendizes permaneceram sentados em frente a uma mesa, junto ao *pod* ao centro. Ao sinal sonoro a tarefa iniciava-se e, as luzes acendiam de forma alternada (intervalos de 0.5 e 1.5 milésimos de segundo entre elas). As luzes apagavam-se apenas quando o participante pressionasse o *pod* que contém a luz acesa. Nas diversas fases do teste, cada tentativa teve uma duração de 15 segundos com 10 segundos de descanso entre as mesmas.

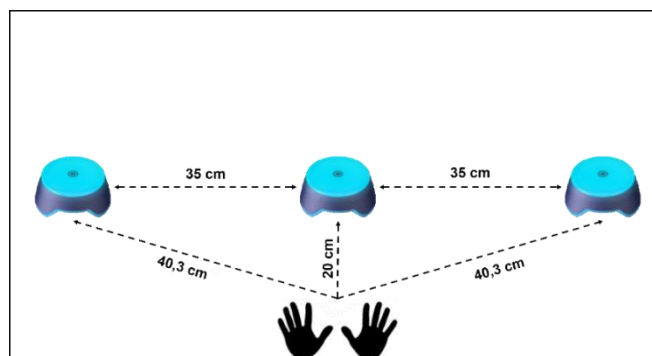


Figura 17: Tarefa

Fases do estudo

Antes do início da realização do teste, todos os participantes foram informados que deveriam pressionar os *pods* o mais rapidamente possível quando as luzes se acendessem. Os participantes realizaram 1 tentativa de pré-teste, 16 tentativas na fase de aquisição, 3 tentativas na fase de retenção que foi realizada 24 horas após a fase de aquisição e, 3 tentativas na fase de transferência, tendo esta início imediatamente após a fase de retenção, apenas com a alteração das cores dos *pods*.

Os grupos FI, FEP e FED receberam lembrete direcionando a atenção apenas durante a fase de aquisição (a cada três tentativas de prática).

Foco de atenção

Os participantes foram distribuídos aleatoriamente para cada grupo (Foco interno - FI, Foco Externo Distante - FED, Foco Externo Próximo - FEP e Controlo - C) e receberam as seguintes instruções após uma tentativa de pré-teste:

- Grupo controlo

Instrução: Nenhuma instrução ou feedback acerca da tarefa.

- Foco interno (FI)

Instrução: “Deves prestar atenção no movimento dos teus braços”

- Foco externo próximo (FEP)

Instrução: “Deves prestar atenção nas luzes que se acendem”

- Foco externo distante (FED)

Instrução: “Deves prestar atenção no cone verde que está na tua frente”

Para a indução do FED, foi posicionado um cone verde em cima da mesa com uma distância de 40 cm em frente ao *pod* que se encontrava ao centro (Figura 2).

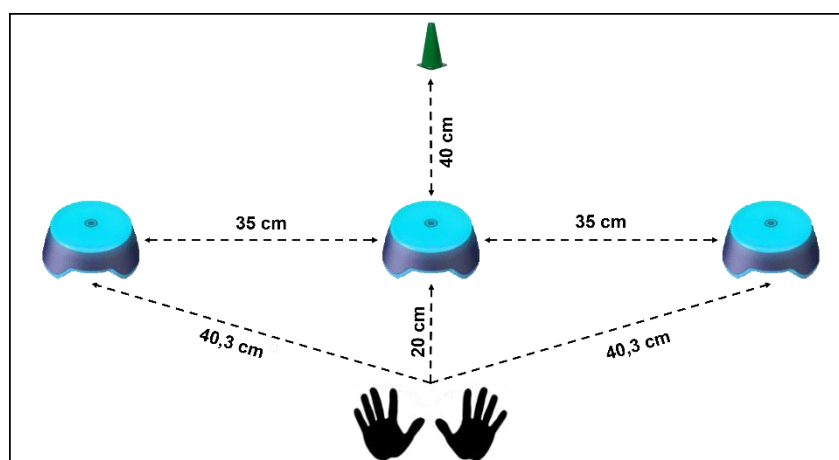


Figura 18: Tarefa FED

7.2.3 Análise de dados

A caracterização da amostra foi realizada através de estatística descritiva, com média e desvio padrão. O TR (variável dependente) e os dados foram analisados em separado nas respectivas fases: pré-teste, aquisição (4 blocos de 4 tentativas), retenção (1 bloco de 3 tentativas) e transferência (1 bloco de 3 tentativas). O TR no pré-teste foi analisado por intermédio do teste estatístico ANOVA one-way com post hoc de LSD. A fase de aquisição foi analisada por meio da ANOVA two-way com medidas repetidas no último fator, 4 (grupos) x 4 (blocos de tentativas). Utilizou-se o ajuste de Greenhouse-Geisser, para relatar os valores de F em fatores de medidas repetidas. As fases de retenção e transferência, foram analisadas através da ANOVA one-way (TR x 4 grupos: FED, FEP, FI, C) com post hoc de LSD, separadamente em cada fase. Utilizou-se o *Software Statistical Package for Social Sciences* (SPSS, IBM Corporation) versão 29.0, com nível alfa de significância de 0.05.

7.3 Resultados

A tabela 1 apresenta os dados de caracterização da amostra. Pode-se perceber que a maior parte dos aprendizes está regularmente presente em práticas desportivas e que, em média, encontram-se na zona saudável do IMC.

Tabela 3: Caracterização da amostra

	N	Média	Desvio padrão
Tempo em tela (horas)	40	1,86	1,01
Idade (anos)	40	16,89	1,50
IMC (kg/m ²)	40	22,14	2,96
	N	%	
Pratica desporto	28	70,00	
Não pratica desporto	12	30,00	
Mão dominante esquerda	4	90,00	
Mão dominante direita	36	10,00	

Pré-Teste

Os resultados obtidos no pré-teste não indicam nenhuma diferença estatisticamente significativa [$F(3, 33) = 1.61, p = 0.20, \eta_p^2 = 0.13$] entre os quatro grupos, sugerindo que os quatros grupos apresentaram TR similar.

Fase de Aquisição

Na fase de prática, não houve diferença entre os blocos de tentativas [$F(3, 102) = 1.60, p = 0.19, \eta_p^2 = 0.05$] e interação entre blocos de tentativas e grupos, [$F(9, 102) = 1.12, p = 0.36, \eta_p^2 = 0.09$], no entanto, observaram-se diferenças significativas entre os grupos [$F(3, 34) = 3.70, p$

= 0.02, $n_p^2 = 0.25$]. A análise à posteriori (LSD) indicou que o grupo FEP e FED possuíram um melhor desempenho do que o FI ($p = 0.00$), mas não foram encontradas diferenças em relação aos restantes grupos. Por fim, não se observaram diferenças significativas entre o grupo controlo e o FI ($p = 0.20$).

Teste de Retenção

O teste de retenção não indicou diferença estatisticamente significativa [$F(3, 33) = 2.15$, $p = 0.11$, $n_p^2 = 0.16$] entre os quatro grupos sendo que, apresentaram TR similar.

Teste de Transferência

O efeito principal do grupo relevou diferença significativa [$F(3, 33) = 3.20$, $p = 0.04$, $n_p^2 = 0.22$]. Adicionalmente, a análise do *Post-Hoc* relevou diferenças estatisticamente significativas entre o FEP e o FI ($p = 0.00$) e, em semelhança observou-se diferença entre os grupos FED e FI ($p = 0.02$). O grupo controlo apresentou diferença marginal com o FI ($p = 0.06$).

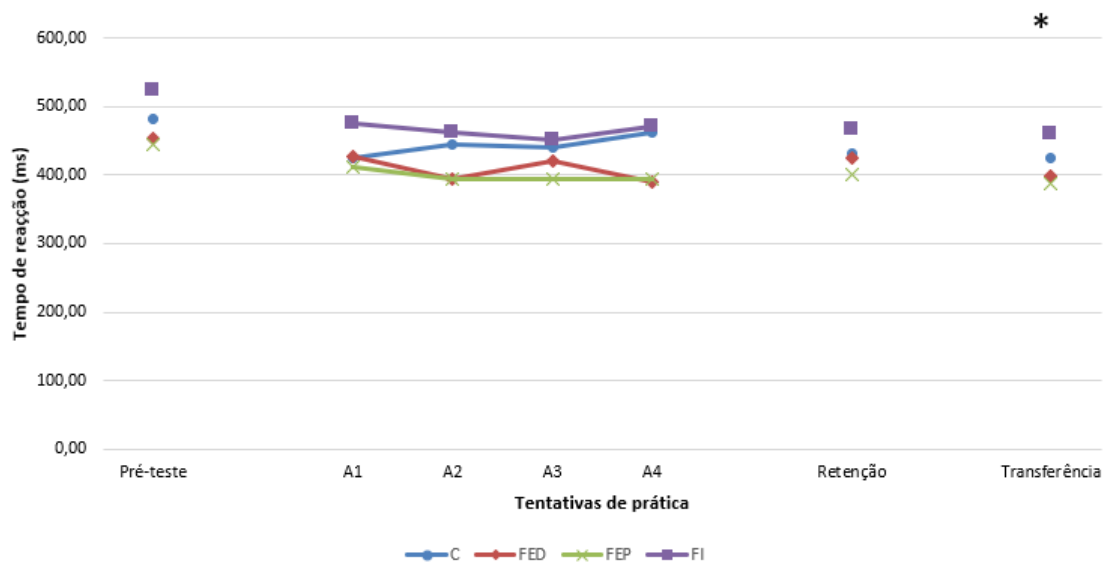


Figura 19: Tempo de reação de rapazes em idade escolar durante o pré-teste, fase de aquisição, teste de retenção e de transferência

7.4 Discussão

O presente estudo teve como principal objetivo analisar os efeitos de diferentes focos de atenção na aprendizagem de uma tarefa de TR em rapazes em idade escolar. Pretendeu-se aferir se a indução de diferentes tipos de focos de atenção, durante a realização de uma habilidade motora, possibilita distintos resultados no TR de rapazes adolescentes. Os resultados no pré-teste não demonstraram diferenças estatisticamente significativas entre grupos, indicando que, antes do início da prática todos os aprendizes possuíam o mesmo nível de conhecimento da tarefa. Desta forma, pode-se afirmar que todos os resultados encontrados são consequência do efeito da manipulação do foco de atenção. Estes resultados são corroborados por outras investigações encontradas na literatura, em diferentes populações e tarefas (Flôres et al., 2016; Flôres, Menezes, et al., 2015; Flôres, Schild, et al., 2015)(Flôres et al., 2016; Flôres, Menezes, et al., 2015; Flôres, Schild, et al., 2015).

Na fase de aquisição, os grupos FED e FEP possuíram diferenças significativas em relação ao FI.

Resultados semelhantes foram encontrados por Lohse et al., (2010) numa tarefa de lançamento do dardo de salão. Nesta investigação, mostram que a indução do FE foi mais benéfica comparativamente ao FI. Flôres, Menezes, et al., (2015) em uma tarefa envolvendo o pontapear de uma bola, encontraram que os FE de atenção beneficiam o desempenho na fase de prática do que o grupo induzido ao FI. Assim, resultados de diferentes investigações demonstraram que na fase de aquisição, os praticantes que receberam instrução direcionada para o FE, geralmente obtém melhores *scores* comparativamente ao grupo FI.

Na fase de retenção não se observaram quaisquer diferenças nos resultados entre os quatros grupos, contudo, na fase de transferência, os grupos FEP e FED apresentaram diferenças significativas quando comparados com o FI. A literatura mostra que, geralmente, os aprendizes que realizam a tarefa utilizando instruções direcionando FED superam os que não recebem instruções induzindo o FI (Flôres et al., 2016; Wulf, 2012; Wulf et al., 2010). Por exemplo, Hadler et al., (2014) observou a influência de diferentes focos de atenção na aprendizagem de uma habilidade motora do ténis. Os resultados mostram que o grupo que teve como objetivo focar a sua atenção externamente, ou seja, no ambiente de jogo, alcançou resultados superiores de aprendizagem, quando comparado com os grupos controlo e foco interno. Resultados semelhantes aos da presente investigação também foram encontrados por Chiviacowsky et al. (2012), onde se realizou uma tarefas de lançamento de sacos de feijões, em crianças com deficiência intelectual, foram observados que instruções induzindo o FE são mais benéficas em comparação a prática com indução de FI.

Os resultados por nós encontrados podem ser explicados por meio da Hipótese de Ação Restrita. Esta hipótese sugere que ao focar a atenção no nosso corpo e na ação específica que este realiza (FI), interfere-se inconscientemente o movimento natural do corpo, prejudicando o controlo motor automático dos movimentos (McNevin et al., 2003; Wulf, 2012; Wulf et al., 1998). Em contrapartida, ao focalizar a atenção no ambiente (ou mesmo na tarefa) induz-se o FE, o que possibilita a concentração do indivíduo nos aspetos do ambiente e, consequentemente, desinibe a ação motora, fazendo com que os movimentos aconteçam mais naturalmente e sem restrições dos graus de liberdade (Tani, 2005).

Apesar dos interessantes resultados por nós encontrados, a presente investigação possui algumas limitações. Primeiramente, o número da amostra é reduzido, dificultando generalizações dos resultados para outras realidades. A existência de apenas um sexo, também demonstra ser uma restrição à investigação, considerando-se importante analisar o sexo feminino para poder comparar diferenças entre os pares. Por fim, durante a realização dos testes não foram analisados os níveis de competência motora dos participantes. Finalmente, futuras investigações poderiam estudar a influência de distintos focos de atenção na aprendizagem de adolescentes de ambos os sexos, em diferentes contextos e tarefas. Para além do referido acima, poderá ser estudado o TR utilizando pods, em diferentes atividades e habilidades motoras e ainda, a utilização de testes capazes de analisar a capacidade de focalização e a competência motora dos participantes.

7.5 Conclusão

Neste estudo, analisou-se os efeitos de diferentes instruções de focos de atenção na aprendizagem de uma tarefa de TR em adolescentes. Concluiu-se que o FE produz resultados superiores em relação a instruções com FI. As conclusões deste estudo têm implicações diretas na performance de diversas modalidades desportivas e no processo de aprendizagem de novas habilidades motoras. Especificamente, entende-se ser importante utilizar instruções que direcionem a atenção dos alunos para focos mais distantes do corpo, a fim de melhorar sua aprendizagem.

7.6 Referências

- Chiviacowsky, S., Ávila, L., & Kaefer, A. (2012). An external focus of attention enhances motor learning in children with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*.
- Chiviacowsky, S., Wulf, G., & Ávila, L. (2012). An external focus of attention enhances motor learning in children with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 57(7), 627–634. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2012.01569.x>
- Drews, R., Cardozo, P. L., Corazza, S. T., & Flôres, F. S. (2013). Análise do desempenho motor de escolares praticantes de futsal e voleibol. *Motricidade*, 9(3). [https://doi.org/10.6063/motricidade.9\(3\).1123](https://doi.org/10.6063/motricidade.9(3).1123)
- Fairbrother, J. (2010). Fundamentals of motor behavior. *Human Kinetics*.
- Fitts, P., & Posner, M. (1967). Human performance. *Belmont: Brooks-Cole*.
- Flôres, F., Menezes, K., Corazza, S., Copetti, F., & Katzer, J. (2015). Efeitos do foco de atenção na aprendizagem do chute em crianças: Foco de atenção na aprendizagem do chute. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 91–94.
- Flôres, F., Menezes, K., & Katzer, J. (2016). Influências do sexo na atenção e na aprendizagem de habilidades motoras. *Journal of Physical Education*, 27(1), 2706. <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v27i1.2706>
- Flôres, F., Schild, J., & Chiviacowsky, S. (2015). Benefits of external focus instructions on the learning of a balance task in children of different ages. *International Journal of Sport Psychology*, 311–320.
- Hadler, R., Chiviacowsky, S., Wulf, G., & Schild, J. (2014). Children's learning of tennis skills is facilitated by external focus instructions. *Motriz: Revista de Educação Física*, 20(4), 418–422. <https://doi.org/10.1590/S1980-65742014000400008>
- Lohse, K. R., Sherwood, D. E., & Healy, A. F. (2010). How changing the focus of attention affects performance, kinematics, and electromyography in dart throwing. *Human Movement Science*, 29(4), 542–555. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2010.05.001>
- Magill, R., & Hall, K. (1990). A review of the contextual interference effect in motor skill acquisition. *Human Movement Science*, 241–289.
- McNevin, N., Shea, C., & Wulf, G. (2003). Increasing the distance of an external focus of attention enhances learning. *Psychological Research*, 67(1), 22–29. <https://doi.org/10.1007/s00426-002-0093-6>
- Medina-Papst, J., Bordini, F. L., & Marques, I. (2016). Instruções de foco de atenção para a automatização da ação na aprendizagem de uma habilidade manipulativa. *Motricidade*, 11(4), 36. <https://doi.org/10.6063/motricidade.3812>
- Nhamussua, D., Prista, A., Basso, L., & Tani, G. (2012). Contextual interference and level of skill in the learning of volleyball serve. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 731–740.
- Perreault, M. E., & French, K. E. (2016). Differences in children's thinking and learning during attentional focus instruction. *Human Movement Science*, 45, 154–160. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2015.11.013>
- Petrica, J., Pacheco, B., & Velez, J. (2000). A atenção nas aulas de educação física. *Revista Do Departamento de Educação Física e Artística*, 37–47.
- Schmidt, R., & Wrisberg, C. (2001). Aprendizagem e performance motora: uma abordagem da aprendizagem baseada na situação. *Porto Alegre: Artmed*, 23–45.
- Shea, C., & Wulf, G. (1999). Enhancing motor learning through external-focus instructions and feedback. *Human Movement Science*, 553–571.
- Sullivan, K., Kantak, S., & Burtner, P. (2008). Motor learning in children: feedback effects on skill acquisition. *Physical Therapy*, 720–732.
- Tani, G. (2005). Comportamento motor: aprendizagem e desenvolvimento. *Guanabara Koogan*.
- Van Cappellen – van Maldegem, S., Van Abswoude, F., Krajenbrink, H., & Steenbergen, B. (2018). Motor learning in children with developmental coordination disorder: The role of focus of

- attention and working memory. *Human Movement Science*, 62, 211–220.
<https://doi.org/10.1016/j.humov.2018.11.001>
- Wulf, G. (2007). *Attentional focus and motor learning: A review of 10 years of research*.
 Www.Ejournal-but.De.
- Wulf, G. (2012). Attentional focus and motor learning: a review of 15 years. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 77–104.
<https://doi.org/10.1080/1750984X.2012.723728>
- Wulf, G., Chiviacowsky, S., Schiller, E., & Ávila, L. T. G. (2010). Frequent External-Focus Feedback Enhances Motor Learning. *Frontiers in Psychology*, 1.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2010.00190>
- Wulf, G., Höß, M., & Prinz, W. (1998). Instructions for Motor Learning: Differential Effects of Internal Versus External Focus of Attention. *Journal of Motor Behavior*, 30(2), 169–179.
<https://doi.org/10.1080/00222899809601334>

8. Considerações finais

Após a realização da PES na respetiva instituição escolar de todo o processo de aprendizagem experienciado, torna-se fundamental realizar uma análise/reflexão sobre todo processo e desenvolvimento do estágio. Esta análise irá ser realizada a nível pessoal, mas também a nível profissional, como o progresso do meu papel enquanto futura docente.

Considerou importante a existência da consciência que iria ser um período de constante crescimento, desenvolvimento de capacidades adquiridas anteriormente e de todos os procedimentos educativos, sendo o começo de um percurso formativo/profissional. Assim, o surgimento da oportunidade de realizar o presente estágio, de desempenhar papéis nunca exercidos com a responsabilidade necessária para uma maior aquisição de experiência, permitiu adquirir uma visão totalmente diferente acerca dos procedimentos educativos, começando a formar bases essenciais para um desenvolvimento positivo dos meus conhecimentos.

Posto isto, a realização do estágio supervisionado demonstrou ser um dos períodos mais decisivos na vida e no crescimento de um estudante-estagiário, enquanto futuro docente. Permitiu adquirir conhecimentos e competências acerca das diferentes componentes associadas à “ação do professor” nomeadamente, o desenvolvimento de todo o processo de ensino-aprendizagem, as relações existentes na comunidade escolar e ainda, a adoção de diferentes estratégias perante as turmas apresentadas.

Neste momento, considero que os diferentes momentos de aprendizagem ao longo do ano letivo permitiram uma adaptação e aquisição dos objetivos estabelecidos anteriormente. Estes objetivos passaram por, capacidade de transmitir e promover uma aprendizagem positiva e inclusiva a todos os alunos, adaptação constante dos conteúdos e planeamento face às características dos discentes e ainda, interagir e cooperar com os diferentes elementos no processo educativo.

Importante ressaltar que, foi neste momento que os conhecimentos teóricos adquiridos anteriormente, puderam ser postos em termos práticos, permitindo compreender o que seria necessário melhorar e adaptar, consoante a realidade que se enfrentou. Assim, aperfeiçoou-se capacidades de nível geral como, a comunicação, liderança e ação pedagógica, bem como em termos mais detalhados, isto é, a criação de um planeamento adequado, exercícios específicos para a aprendizagem assim como, o funcionamento e criação de atividades extracurriculares.

Por fim, a atuação direta em duas turmas de ciclos diferentes, permitiu um crescimento acrescido, compreendendo as principais diferenças existentes. Deste modo, pretendeu-se adotar estratégias que me permitissem experienciar os momentos educativos confortavelmente, mas também que me colocassem em situações desafiantes com novas componentes.

Deste modo, ao longo do ano letivo, vários intervenientes partilharam os seus conhecimentos e auxiliaram em inúmeros assuntos. Consequentemente com o auxílio dos mesmos, procurou-se criar momentos de aprendizagem e de educação favoráveis tanto para os alunos das turmas, permitindo o crescimento destes, como para a professora estagiária.

9. Elementos pós-textuais

9.1 Referências

- Bernardy, K., & Paz, D. (2012). Importância do estágio supervisionado para a formação de professores. *XVII Seminário Interinstitucional de Ensino, Pesquisa e Extensão*, 1–3.
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 135–151.
- Chiviacowsky, S., Ávila, L., & Kaefer, A. (2012). An external focus of attention enhances motor learning in children with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*.
- Chiviacowsky, S., Wulf, G., & Ávila, L. (2012). An external focus of attention enhances motor learning in children with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 57(7), 627–634. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2012.01569.x>
- Drews, R., Cardozo, P. L., Corazza, S. T., & Flôres, F. S. (2013). Análise do desempenho motor de escolares praticantes de futsal e voleibol. *Motricidade*, 9(3). [https://doi.org/10.6063/motricidade.9\(3\).1123](https://doi.org/10.6063/motricidade.9(3).1123)
- Dunkin, M., & Biddle, B. (2013). The Study of Teaching. *Open Journal of Nursing*, 3.
- Everston, C. M., & Emmer, E. T. (1982). Effective management at the beginning of the school year in junior high classes. *Journal of Educational Psychology*, 74(4), 485–498. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.74.4.485>
- Fairbrother, J. (2010). Fundamentals of motor behavior. *Human Kinetics*.
- Fitts, P., & Posner, M. (1967). Human performance. *Belmont: Brooks-Cole*.
- Flôres, F., Menezes, K., Corazza, S., Copetti, F., & Katzer, J. (2015). Efeitos do foco de atenção na aprendizagem do chute em crianças: Foco de atenção na aprendizagem do chute. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 91–94.
- Flôres, F., Menezes, K., & Katzer, J. (2016). Influências do sexo na atenção e na aprendizagem de habilidades motoras. *Journal of Physical Education*, 27(1), 2706. <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v27i1.2706>
- Flôres, F., Schild, J., & Chiviacowsky, S. (2015). Benefits of external focus instructions on the learning of a balance task in children of different ages. *International Journal of Sport Psychology*, 311–320.
- Freitas, D. A., Santos, E. M. de S., Lima, L. V. da S., Miranda, L. N., Vasconcelos, E. L., & Nagliate, P. de C. (2016). Saberes docentes sobre processo ensino-aprendizagem e sua importância para a formação profissional em saúde. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, 20(57), 437–448. <https://doi.org/10.1590/1807-57622014.1177>
- Gouvêa, F. (1997). Motivação e atividade esportiva. In *Psicologia do Esporte: Temas Emergentes* (Ápice, pp. 165–191).
- Hadler, R., Chiviacowsky, S., Wulf, G., & Schild, J. (2014). Children's learning of tennis skills is facilitated by external focus instructions. *Motriz: Revista de Educação Física*, 20(4), 418–422. <https://doi.org/10.1590/S1980-65742014000400008>
- Libâneo, J. (2003). *Organização e Gestão da Escola- Teoria e Prática* (Alternativa, Ed.; 5º).
- Lohse, K. R., Sherwood, D. E., & Healy, A. F. (2010). How changing the focus of attention affects performance, kinematics, and electromyography in dart throwing. *Human Movement Science*, 29(4), 542–555. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2010.05.001>
- Magill, R., & Hall, K. (1990). A review of the contextual interference effect in motor skill acquisition. *Human Movement Science*, 241–289.
- Martins, R. A., Dias, G., & Mendes, P. C. (2017). *Tênis: estratégia, percepção e ação*. Imprensa da Universidade de Coimbra. <https://doi.org/10.14195/978-989-26-1286-7>
- McNevin, N., Shea, C., & Wulf, G. (2003). Increasing the distance of an external focus of attention enhances learning. *Psychological Research*, 67(1), 22–29. <https://doi.org/10.1007/s00426-002-0093-6>
- Medina-Papst, J., Bordini, F. L., & Marques, I. (2016). Instruções de foco de atenção para a

- automatização da ação na aprendizagem de uma habilidade manipulativa. *Motricidade*, 11(4), 36. <https://doi.org/10.6063/motricidade.3812>
- Nhamussua, D., Prista, A., Basso, L., & Tani, G. (2012). Contextual interference and level of skill in the learning of volleyball serve. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 731–740.
- Perreault, M. E., & French, K. E. (2016). Differences in children's thinking and learning during attentional focus instruction. *Human Movement Science*, 45, 154–160. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2015.11.013>
- Petrica, J., Pacheco, B., & Velez, J. (2000). A atenção nas aulas de educação física. *Revista Do Departamento de Educação Física e Artística*, 37–47.
- Rocha, F., Zoby, J., Gastal, M., & Xavier, J. (2003). Mapeamento das relações interpessoais em três assentamentos de reforma agrária de Unaí. *Cadernos de Ciências & Tecnologia*, 20, 305–323.
- Sacristán, J., & Gómez, Á. (1998). *Compreender e Transformar o Ensino: Vol. 6º (4º)*. ArtMed.
- Schmidt, R., & Wrisberg, C. (2001). Aprendizagem e performance motora: uma abordagem da aprendizagem baseada na situação. *Porto Alegre: Artmed*, 23–45.
- Shea, C., & Wulf, G. (1999). Enhancing motor learning through external-focus instructions and feedback. *Human Movement Science*, 553–571.
- Sullivan, K., Kantak, S., & Burtner, P. (2008). Motor learning in children: feedback effects on skill acquisition. *Physical Therapy*, 720–732.
- Tani, G. (2005). Comportamento motor: aprendizagem e desenvolvimento. *Guanabara Koogan*.
- Teixeira, B. R., & Cyrino, M. C. de C. T. (2015). Desenvolvimento da Identidade Profissional de Futuros Professores de Matemática no Âmbito da Orientação de Estágio. *Bolema: Boletim de Educação Matemática*, 29(52), 658–680. <https://doi.org/10.1590/1980-4415v29n52a12>
- Van Cappellen – van Maldegem, S., Van Abswoude, F., Krajenbrink, H., & Steenbergen, B. (2018). Motor learning in children with developmental coordination disorder: The role of focus of attention and working memory. *Human Movement Science*, 62, 211–220. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2018.11.001>
- Wulf, G. (2007). *Attentional focus and motor learning: A review of 10 years of research*. [Www.Ejournal-but.De](http://www.Ejournal-but.De).
- Wulf, G. (2012). Attentional focus and motor learning: a review of 15 years. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 77–104. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2012.723728>
- Wulf, G., Chiviacowsky, S., Schiller, E., & Ávila, L. T. G. (2010). Frequent External-Focus Feedback Enhances Motor Learning. *Frontiers in Psychology*, 1. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2010.00190>
- Wulf, G., Höß, M., & Prinz, W. (1998). Instructions for Motor Learning: Differential Effects of Internal Versus External Focus of Attention. *Journal of Motor Behavior*, 30(2), 169–179. <https://doi.org/10.1080/00222899809601334>

10.2 Apêndices

Apêndice 1- Tabela de planeamento 9ºA

		Plano Anual de Atividades																																			
		1º Período										2º Período										3º Período															
Fases		1ª fase: Recuperação e aprendizagem										2ª Fase: Desenvolvimento e aperfeiçoamento										3ª Fase: Consolidação															
Mês		Setembro		Outubro		Novembro		Dezembro		Janeiro		Fevereiro		Março		Abril		Maio		Junho																	
Dias		21/23	28	7	12/14	19/21	26/28	2/4	9/11	16/18	23/25	30	2	7/9	14/16	4/6	11/13	18/20	25/27	1/3	7/8/10	14/15/17	28	1/3	7/8/10	14/15/17	21/22/24	28/29/31	18/19/21	26/28	2/3/5	9/10/12	16/17/19	23/24/26	30/31	2	6/7
Semanas		1	2	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	3	4	1	2	3	4	5	1	2
Nº aulas		3		7		7		5		8		11		15		10		15		2																	
Espaço		G1	G2	O	Ext	G1	G2	O	Ext	G1	G2	O	O	Ext		G2	O	Ext	G1	G2	O	Ext	G1	G1	G2	O	Ext		G2	O	Ext	G1	G2	O	Ext	Ext	
FIT escola											X	X	X																				AS	X/AS	X		
Avaliação		AD	AD	AD	AD																																
Atividades		- Ginástica (solo e aparelhos) - Voleibol		- JDC - Atletismo (barreiras, estafetas, salto em altura e velocidade) - Dança		- Aptidão aeróbia - Futebol - Basquetebol - Voleibol - Aptidão muscular		- Aptidão Muscular - Andebol - Atletismo (barreiras e estafetas)		- Ginástica de aparelhos e solo - Badminton - Andebol - Basquetebol - Futebol - Condição Física - Voleibol		Ginástica de solo e aparelhos - Andebol - Basquetebol - Futebol - Voleibol - Dança		- Voleibol - Atletismo (Lançamento peso) - Dança - Ginástica de solo e aparelhos - Andebol - Basquetebol - Futebol - Condição física		- Dança - Ginástica - Andebol - Futebol		- Aptidão aeróbia - Basquetebol - Voleibol - Condição física - Ginástica de aparelhos - Badminton - Futebol - Atletismo (barreiras e estafetas)		- JDC - Dança																	

Legenda: AD- Avaliação Diagnóstica; AS- Avaliação Sumativa; JDC- Jogos Desportivos

Apêndice 2- Tabela de planeamento 12ºB

Plano Anual de Atividade																																				
1º Período										2º Período										3º Período																
Fases	1ª fase: Recuperação e aprendizagem									2ª Fase: Desenvolvimento e aperfeiçoamento										3ª Fase: Consolidação																
Mês	Setembro		Outubro			Novembro			Dezembro		Janeiro			Fevereiro			Março			Abril		Maio			Junho											
Dias	19/20/23	26/27/30	3/4/7	10/11	17/18	24/25	31	4	7/8/11	14/15/18	21/22/25	28/29	2	5/6/9	12/13/16	3/6	9/10/13	16/17/20	23/24/27	30/31	3	6/7/10	13/14/17	20/21/24	27/28/31	17/18/21	24/28	2/5	8/9/12	15/16/19	22/23/26	29/30	2	5/6/9		
Semanas	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	3	4	1	2	3	4	5	1	2
Nº aulas	3		7			7			5		8			11			15			10		15			2											
Espaço	G1	G2	O	Ext	G1	G2	O	O	Ext/O	G1/Ext	G2/G1	O	O	Ext/O		G2/G1	O/G2	Ext/O	G1/Ext	G2/G1	G2	O/G2	Ext/O	Ext	G1/Ext	Ext	G2/G1	O/G2	Ext/O							
FIT escola									X		X																AS	AS	AS	X	X					
Avaliação	AD	AD	AD	AD																																
Atividades	- Ginástica (solo e aparelhos) - Voleibol		- AD JDC - Atletismo (barreiras, estafetas, salto em altura e velocidade) - Voleibol Ginástica solo e aparelhos - Andebol - Basquetebol			- Futebol - Futebol - Andebol - Voleibol - Basquetebol - Ginástica			- Futebol - Andebol - Atletismo - Voleibol - Condição física		- Ginástica - Voleibol - Badminton - Futebol - Dança - Basquetebol - Voleibol - Andebol - Dança			- Ginástica - Futebol - Salto em altura - Andebol - Voleibol - Atletismo			- Futebol - Andebol - Basquetebol - Dança			- Dança - Ginástica - Voleibol - Condição Física		- Basquetebol - Atletismo - Voleibol - Condição física - Dança - Badminton - Futebol - Andebol														

Legenda: AD- Avaliação Diagnóstica; AS- Avaliação Sumativa; JDC- Jogos Desportivos

Apêndice 3- Exemplo de ficha de avaliação diagnóstica

[illegible]

Apêndice 4- Exemplo de ficha de avaliação sumativa

[illegible]