



Campus Universitário de Almada

Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

Miguel Alexandre dos Santos Ribeiro Oliveira

Relatório Final de Estágio

Orientador: Deborah Kramer

Orientador cooperante: Maria João Bento

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Almada, 2023



Campus Universitário de Almada

Instituto de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

Miguel Alexandre dos Santos Ribeiro Oliveira

Relatório Final de Estágio

Relatório Final de Estágio apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (Despacho nº 7255/2015)

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Almada, 2023

“Não é a profissão que honra o homem. É o homem que honra a profissão.”

Louis Pasteur

Agradecimentos

Chegando à fase final da minha formação académica, vejo-me rodeado de lembranças inesquecíveis e valiosos ensinamentos que pretendo levar comigo pelo resto da vida. Com isto é fundamental expressar a minha gratidão, deixando um sincero obrigado a todas as pessoas que me acompanharam ao longo deste processo:

A todos os professores que integram o Mestrado em Ensino da Educação Física nos ensinos Básico e Secundário, do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares (ISEIT) de Almada. A partilha de conhecimentos e a disponibilidade demonstrada durante este percurso foram uma grande ajuda para o meu crescimento académico e pessoal.

À Prof^a Doutora Deborah Kramer um obrigado pelas suas sugestões, partilhas e disponibilidade ao longo deste trajeto.

À direção do CED de Pina Manique por me ter aceitado para a realização deste estágio, à professora Catarina Santos pela ajuda que me deu ao longo do ano letivo, ao meu coorientador professor Fernando Sampayo pela sua ajuda e profissionalismo e a todo o departamento de Educação Física que me “acolheram da melhor forma”.

À minha orientadora cooperante, a professora Maria João Bento, um agradecimento especial por partilhar comigo toda a sua experiência ao longo deste processo. Também não poderia deixar de mencionar a professora Andreia Rodrigues, cuja dedicação incansável e prontidão em ajudar foram essenciais para o meu sucesso académico. Serei sempre grato por todo o apoio e incentivo que recebi destas duas professoras excecionais.

À minha esposa, Sofia Oliveira, fica o maior de todos os agradecimentos. O seu apoio inabalável, amor incondicional e carinho constante foram as peças fundamentais que me auxiliaram durante esta etapa da minha vida. Sem a sua ajuda, tenho a certeza de que as dificuldades teriam sido ainda maiores. Serei eternamente grato pelo seu apoio inestimável.

Ao meu filho, apesar de ainda ter dois anos, um dia poderá ler estas palavras e saber que todos os momentos de ausência ao longo deste meu percurso académico não foram fáceis, mas foram também com o propósito de ele poder ter um futuro melhor. Ele foi, é e será sempre parte da minha motivação e inspiração.

A todos os familiares que me apoiaram e incentivaram a realizar este objetivo.

A todos os meus colegas do mestrado pela sua ajuda em trabalhos de grupo e partilha de opiniões.

Por fim, e sem eles não era possível a realização desta caminhada, a todos os alunos que lecionei, espero sinceramente que tenham um futuro brilhante, desejando-vos os maiores sucessos quer a nível pessoal como profissional.

Resumo

O presente relatório é um documento único e valioso apresentando uma síntese de todo o percurso realizado pelo estudante estagiário durante o estágio pedagógico. De uma forma reflexiva e crítica são referidos todos os processos inerentes à Prática de Ensino Supervisionada, nomeadamente estratégias de planeamento, condução de ensino, avaliações, direção de turma e desporto escolar. A estrutura deste documento é composta essencialmente por quatro fases. Numa primeira fase são descritos os objetivos e expectativas do estagiário para esta prática de ensino, bem como, todo o contexto e caracterização da instituição de acolhimento. Na fase seguinte são caracterizadas as turmas acompanhadas durante o ano letivo e detalhados todos os processos de planeamento, ensino e avaliação. A terceira fase é dedicada para análise dos documentos orientadores da escola e relato sobre as experiências vivenciadas através do desporto escolar, direção de turma e projetos desenvolvidos. Na quarta e última fase, é explanado um estudo de investigação desenvolvido no CED de Pina Manique que se intitula “As atitudes dos Alunos no Ensino Técnico Profissional Face à Disciplina da Educação Física”. Esta investigação teve como principal objetivo analisar as atitudes dos alunos em relação à disciplina de Educação Física, particularmente: o gosto pela disciplina e a importância que lhe atribuem na sua formação geral. Mais especificamente, com este estudo pretendeu-se identificar se existem diferenças nas atitudes dos alunos segundo as variáveis sociodemográficas, designadamente: o sexo, idade, ano de escolaridade e curso técnico profissional. Considerando a importância desta disciplina na vida dos jovens, é relevante avaliar as atitudes dos alunos em relação à mesma. Este relatório é o resultado de um trabalho árduo e dedicado, que teve como objetivo aprimorar as habilidades pedagógicas e desenvolver uma visão crítica e reflexiva sobre a prática de ensino.

Palavras-Chave: Educação Física, Estágio Pedagógico, Atitudes, Professores, Investigação.

Abstract

The present report is a unique and valuable document that presents a synthesis of the entire journey undertaken by the student intern during the pedagogical internship. In a reflective and critical manner, all the processes inherent to the Supervised Teaching Practice are referred to, namely planning strategies, teaching, assessments, class management, and school sports. The structure of this document is essentially composed of four phases. In the first phase, the intern's objectives and expectations for this teaching practice are described, as well as the context and characterization of the hosting institution. In the next phase, the classes followed during the school year are characterized, and all the planning, teaching, and assessment processes are detailed. The third phase is dedicated to analyzing the school's guiding documents and reporting on the experiences lived through school sports, class management, and projects developed. In the fourth and final phase, a research study developed at CED Pina Manique is explained, entitled "Attitudes of Students in Technical and Professional Education towards Physical Education Discipline." This research aimed to analyze students' attitudes towards the physical education discipline, particularly their enjoyment of the subject and its importance in their overall education. Specifically, this study aimed to identify if there are differences in students' attitudes according to sociodemographic variables, namely gender, age, school year, and technical and professional course. Considering the importance of this discipline in young people's lives, it is relevant to evaluate students' attitudes towards it. This report is the result of hard and dedicated work aimed at improving pedagogical skills and developing a critical and reflective vision of teaching practice.

Keywords: Physical Education, Pedagogical Internship, Attitudes, Teachers, Research.

Índice

Índice de Figuras	9
Índice de Quadros	10
Índice de Apêndices	11
Índice de Anexos	12
Lista de Abreviaturas	13
Introdução	14
1. Área I – Profissional, Social e Ética	15
1.1. Perfil do Estagiário	15
1.2. Expetativas do Estagiário	15
1.3. Objetivos Gerais e Específicos	16
1.4. Processo de Estágio e Horário do Estagiário	18
1.5. Caraterização do Centro de Educação e Desenvolvimento Pina Manique	18
1.6. Recursos Espaciais, Humanos, Temporais e Materiais	20
2. Área II – Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem	21
2.1. Caraterização da Turma 2PA2	21
2.2. Caraterização da Turma 2J2	22
2.3. Planeamento	22
2.3.1. Plano Anual de Turma	23
2.3.2. Unidades Didáticas	25
2.3.3. Plano de Aula	26
2.4. Ensino e Estratégias	27
2.5. Avaliação	29
2.5.1. Avaliação Inicial	29
2.5.2. Avaliação Formativa	31
2.5.3. Avaliação Sumativa e Critérios de Avaliação	31
3. Área III – Participação na Escola e Relação com a Comunidade	33
3.1. Projeto Educativo/Missão	33
3.2. Regulamento Interno e Oferta Formativa	33
3.3. Projeto Desenvolvido	34
3.4. Projetos e Parcerias	36
3.5. Caraterização do Departamento de EF e Planeamento Anual de Atividades	36
3.6. Desporto Escolar	38
3.7. Direção de Turma	38

4. Área IV Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida	40
4.1. Descrição do Projeto.....	40
4.2. Pertinência do Estudo.....	40
4.3. Artigo Científico	40
Considerações Finais.....	55
Referências Bibliográficas Gerais	57
Apêndices.....	61
Anexos.....	63

Índice de Figuras

Figura 1 - Instalações desportivas do CED de Pina Manique	20
Figura 2 - Dimensões do desenvolvimento do ensino e da aprendizagem	21
Figura 3 - Plano Anual da Turma 2PA2.....	24
Figura 4 - Plano Anual da Turma 2J2.....	24
Figura 5 - Unidade Didática de Ginástica (2PA2)	25
Figura 6 - Unidade Didática de Outras Atividades (2J2).....	26
Figura 7 – Resumo das Avaliações Iniciais Turma 2J2.....	30
Figura 8 – Resumos das Avaliações Iniciais Turma 2PA2	30
Figura 9 - Critérios Específicos de Avaliação do CED de Pina Manique	32
Figura 10 - Apresentação do Projeto Podcast Gansos FM	35

Índice de Quadros

Quadro 1 - Áreas de Formação do Perfil Geral de Desempenho Profissional do Educador de Infância e dos Professores dos Ensinos Básico e Secundário	16
Quadro 2 - Horário do Estagiário	18
Quadro 3 - Plano anual de atividades Departamento de Educação Física	37

Índice de Apêndices

Apêndice 1 - Plano de Aula.....	62
---------------------------------	----

Índice de Anexos

Anexo 1 – “Questionário de Atitudes dos Alunos face à Educação Física” (QAAEF)	64
--	----

Lista de Abreviaturas

AI – Avaliação Inicial

AEC – Atividades de Enriquecimento Curricular

CED PM – Centro de Educação e Desenvolvimento de Pina Manique

DE – Desporto Escolar

DT – Diretor de Turma

EF – Educação Física

ISCE – Instituto Superior de Ciências Educativas

ISEIT – Instituto de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

PA – Plano anual

PES – Prática de Ensino Supervisionada

PNEF – Programas Nacionais de Educação Física

Introdução

O presente relatório enquadra-se no âmbito da unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada (PES), referente ao 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos ensinos Básico e Secundário, do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares (ISEIT) de Almada, que decorreu no Centro de Educação e Desenvolvimento de Pina Manique, Casa Pia de Lisboa.

A Prática do Ensino Supervisionada (PES) é um processo altamente benéfico e enriquecedor para a formação inicial de professores, pois possibilita a mobilização dos saberes profissionais e a compreensão das realidades educativas em cada um dos ciclos de ensino que compõem o mestrado, estando intrinsecamente ligada ao estágio profissional, onde os estudantes, que serão futuros professores, aplicam na prática todos os conhecimentos teóricos adquiridos durante o curso (Castro, 2021).

O relatório de estágio é um documento individual que visa analisar reflexivamente todo o trabalho realizado pelo professor estagiário durante o ano letivo, encontrando-se organizado respeitando as quatro áreas de desenvolvimento do professor: (i) Profissional, social e ética; (ii) Desenvolvimento do ensino e aprendizagem; (iii) Participação na escola e relação com a comunidade; (iv) Desenvolvimento profissional ao longo da vida. Os principais objetivos deste relatório são justificar todas as decisões tomadas ao longo do ano e refletir sobre as práticas adotadas e os conselhos recebidos do professor orientador de estágio. Desta forma, o professor estagiário é capaz de avaliar o quanto alcançou os objetivos e o modo como enfrentou todos os desafios propostos ao longo do ano.

A Área I - Profissional, social e ética – é transversal às outras três, apresentamos nesta área vários tópicos alusivos ao professor estagiário e à instituição onde foi realizada a PES, nomeadamente um resumo sobre o perfil do estagiário, suas expectativas e objetivos durante o estágio, bem como, todo o processo de organização da PES. No que diz respeito à instituição, são apresentados tópicos sobre a sua caracterização e recursos. Na Área II – Desenvolvimento do ensino e aprendizagem – exibimos alguns tópicos referentes aos âmbitos de intervenção do professor: Planeamento; Ensino; e Avaliação. No que concerne à Área III – Participação na escola e relação com a comunidade – expomos alguns documentos orientadores da instituição de estágio, bem como, a sua oferta formativa e alguns dos seus projetos e parcerias. Nesta área são ainda descritas algumas atividades inerentes ao desporto escolar, direção de turma e departamento de Educação Física (EF). Adicionalmente, é descrito um projeto que o estagiário desenvolveu para ser implementado na instituição no futuro. Quanto à Área IV – Desenvolvimento profissional ao longo da vida – toda esta área foi dedicada ao estudo de uma investigação. O tema eleito por nós foi: “As atitudes dos alunos no ensino técnico profissional face à disciplina de Educação Física”. Este estudo teve como objetivo analisar as atitudes dos alunos de uma escola técnico-profissional face à disciplina de EF, nomeadamente o gosto pela mesma e a importância que lhe atribuem na sua formação geral. Essas informações podem contribuir para que o docente de EF possa intervir e adequar o processo de ensino aprendizagem às expectativas e necessidades dos alunos, ajudando os mesmos a manter ou até mesmo aumentar as suas atitudes positivas em relação à disciplina ao longo de sua trajetória escolar de forma cuidada e eficiente. Por último são apresentadas algumas considerações finais relativamente a toda a PES.

1. Área I – Profissional, Social e Ética

Neste capítulo é apresentado o perfil do estagiário, as expectativas iniciais relativamente ao estágio, os seus objetivos, o processo de estágio e respetivo horário do estagiário, a caracterização da instituição onde o estágio é realizado, bem como os seus recursos. Nesta dimensão “O professor promove aprendizagens curriculares, fundamentando a sua prática profissional num saber específico resultante da produção e uso de diversos saberes integrados em função das acções concretas da mesma prática, social e eticamente situada,” (Decreto-lei nº240/2001 de 30 de agosto, p. 5570).

1.1. Perfil do Estagiário

Desde jovem que o meu percurso pessoal/escolar ficou marcado pela participação em várias atividades desportivas, nomeadamente no futebol e atletismo, quer a nível escolar como institucional. No ano de 2017, iniciou-se uma nova etapa realizando uma licenciatura em Educação Física e Desporto no Instituto Superior de Ciências Educativas (ISCE). Juntamente com a minha atividade profissional tentou-se sempre conciliar os estudos, a lecionação de Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC) e atividades desportivas, mais particularmente no que diz respeito ao futebol. Ao longo deste tempo foi possível obter a cédula de *personal trainer* e o título de treinador de futebol – grau I, tendo sido exercidos cargos de treinador em clubes como, os Belenenses e o Real Sport Clube. Durante estes anos que foram divididos entre a obtenção do grau de licenciatura, o treino desportivo e AEC, foi adquirido e desenvolvido diversas competências, fomentando o desejo de querer mais e alcançar novos patamares. Foi assim que decidi integrar o mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Após serem vivenciadas diversas experiências ao longo de todo o percurso no mundo desportivo e, principalmente, como professor de AEC, percebeu-se que era a hora de explorar e expandir a minha atuação para outros níveis de ensino. Essas experiências permitiram também desenvolver uma paixão pela atividade física e entender a importância do ensino para uma vida saudável e equilibrada. A realização deste mestrado tem sido uma experiência extremamente enriquecedora para o futuro, possibilitando aprimorar diversas habilidades e permitindo ser um profissional mais capacitado. Depois de tanto esforço dedicado a esse objetivo e com a idade de 37 anos, sinto-me extremamente satisfeito e orgulhoso com a proximidade da realização de mais um grande objetivo.

1.2. Expectativas do Estagiário

A Prática de Ensino Supervisionada (PES) é fundamental para podermos analisar e colocar em prática os conhecimentos adquiridos na formação inicial. O estágio permitiu experienciar diversos aspetos da atividade docente, tais como, questões relativas ao planeamento, instrumentos de avaliação, interação com outros docentes e alunos, ocupação e gestão dos espaços, recursos materiais entre outros. As expectativas iniciais existentes eram de ser possível alcançar uma boa integração em toda a comunidade escolar o que foi concretizado com sucesso. Todo o processo de integração quer com o pessoal docente como não docente decorreu de forma satisfatória e harmoniosa. Durante todo o ano letivo foi realizado um esforço para aprender e desenvolver melhor todos os métodos e procedimentos relativos ao ensino. No que diz respeito aos professores cooperantes do Centro de Educação e

Desenvolvimento de Pina Manique (CED PM) e à orientadora de estágio do Instituto de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada (ISEIT), existiu sempre a expectativa que pudessem ser um grande apoio durante todo este processo, munindo-me de sugestões, ferramentas e estratégias que ajudassem a atingir os objetivos, felizmente foi o caso. Relativamente ao Desporto Escolar (DE), o desafio proposto de acompanhar o núcleo de equipa de escalada não foi recusado. Inicialmente, havia um certo receio devido ao pouco conhecimento sobre a modalidade. No entanto, esta experiência revelou-se bastante motivadora, proporcionando uma oportunidade de aprendizagem em técnicas e estratégias de lecionação específicas.

Antes de iniciar a PES, surgiram preocupações e dúvidas sobre a conciliação entre este processo, a atividade profissional e a família. Existia a possibilidade destes fatores afetarem o desempenho e impedir a aplicação plena das competências. Contudo, a resiliência e o prazer em lecionar permitiram superar todas as adversidades, contribuindo para a conclusão bem-sucedida desta jornada.

1.3. Objetivos Gerais e Específicos

A PES tem como objetivo proporcionar ao estagiário a compreensão da educação no seu contexto mais amplo, e a reflexão do processo de ensinar e aprender mediante atitudes reflexivas da realidade escolar que está inserido, desenvolvendo assim no estudante competências essenciais para a sua futura atividade profissional como docente. Como abaixo representado no quadro 1 e de acordo com a definição dos objetivos gerais expressos na base do Decreto – lei nº 240/2001, de 30 de agosto, aprova como perfil geral de desempenho profissional do Educador de infância e dos Professores dos Ensinos Básico e Secundário, as seguintes áreas de formação:

Área I	Área II	Área III	Área IV
Profissional, social e Ética	Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem	Participação na Escola e Relação com a Comunidade	Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida

Quadro 1 - Áreas de Formação do Perfil Geral de Desempenho Profissional do Educador de Infância e dos Professores dos Ensinos Básico e Secundário

O objetivo principal consistiu em aplicar de forma eficaz e eficiente as habilidades e estratégias aprendidas e desenvolvidas ao longo do percurso académico, com o intuito de otimizar a competência profissional ao máximo. A partir desse objetivo, foram estabelecidos vários objetivos gerais e específicos de forma a garantir uma boa integração no ambiente de estágio e promover um desenvolvimento pessoal e profissional mais efetivo, atendendo às necessidades individuais de cada aluno.

Objetivos Gerais:

- Zelar pelo cumprimento das normas e regulamentos tanto da escola como da instituição de formação;

- Conseguir uma boa integração na escola e conseqüentemente no grupo de docentes da Educação Física integrantes na escola;
- Desenvolver competências no que concerne às funções da Direção de Turma.
- Refletir sobre a prática vivenciada em contexto escolar, aproveitando a experiência dos vários docentes de Educação Física integrantes na escola;
- Participar ativamente em atividades referentes ao DE;
- Desenvolver um projeto de investigação;
- Participar nas atividades propostas no estágio;
- Desenvolver competências pessoais, sociais e profissionais, numa perspectiva de formação ao longo da vida;
- Transmitir e aplicar os conhecimentos adquiridos no decorrer do percurso de formação, em coerência com os conteúdos a serem abordados pelas turmas em acompanhamento;

Objetivos Específicos:

- Desenvolver mais competências no âmbito do planeamento;
- Ajustar os conteúdos programáticos aos objetivos de cada nível de aluno/turma;
- Maximizar o tempo de atividade física dos alunos;
- Utilizar os alunos como participantes ativos e cooperantes no ensino-aprendizagem promovendo assim a sua autonomia;
- Criar um clima positivo e de aprendizagem durante as aulas.
- Criar motivação nos alunos para a sua participação em atividades desportivas fora do horário letivo.
- Desenvolver e aperfeiçoar a capacidade de observação.
- Conseguir lidar e gerir possíveis situações de conflito que possam surgir entre os intervenientes da prática pedagógica.

Estes objetivos de estágio delineados inicialmente foram totalmente alcançados. Durante o estágio, existiu a oportunidade não só de aprofundar os conhecimentos sobre a atividade docente na disciplina de EF, mas também de consolidar várias habilidades e competências adquiridas ao longo de todo este percurso. O aperfeiçoamento destas competências foi alcançado devido à atuação dos professores cooperantes e da professora orientadora. Com base nos seus conhecimentos e experiências, foram transmitidas sugestões importantes e realizadas análises reflexivas ao longo de todo o processo de estágio. Esta colaboração foi fundamental para a existência de um crescimento profissional e pessoal durante todo o percurso de estágio. De acordo com Mesquita et al. (2012), um dos objetivos da orientação e supervisão é fomentar a melhoria do desempenho profissional no futuro, estimulando assim uma atitude de responsabilidade partilhada com os colegas, as instituições em que atuam e as pessoas com quem interagem diariamente na escola. Através das observações de aulas a outros colegas e outros professores do grupo de EF, foram verificadas e vivenciadas novas dinâmicas e abordagens de ensino. Durante o estágio, surgiu a oportunidade de participar em diversos projetos, o que gerou um envolvimento positivo com a comunidade educativa. Essa experiência teve um impacto positivo, permitindo ampliar o conhecimento de forma significativa.

1.4. Processo de Estágio e Horário do Estagiário

O estágio decorreu durante o ano letivo 2022/2023 no CED PM, prevendo o acompanhamento de duas turmas. A turma 2PA2 (11ºAno) do curso profissional de nível IV de Mecatrónica Automóvel e a turma 2J2 (9ºAno) correspondente ao curso de Instalador/reparador de computadores (CEF T2). A realização do estágio pressupõe também o acompanhamento de uma direção de turma (DT) (3PE curso profissional de Desporto), de um núcleo de equipa do DE (escalada), bem como, de todas as atividades relacionadas com o Departamento de EF e outros projetos da escola (GinStudio).

Relativamente ao horário do estagiário para a realização da PES, este foi construído de acordo com as turmas atribuídas, o núcleo do desporto escolar, o horário do orientador cooperante e do restante corpo docente de EF. No mesmo encontram-se ainda inseridas as horas despendidas para observações de aula, planeamento e outros projetos conforme o quadro 2 abaixo apresentado.

Horas	Segunda Feira	Terça Feira	Quarta Feira	Quinta Feira	Sexta Feira
8:30 – 9:20		Planeamento			2PA2
9:20 – 10:10		2PA2			Ginstudio
10:30 – 11:20		Observação			Observação
11:20 – 12:10	Ginstudio	Dir. Turma	Planeamento		Observação
12:20 – 13:10	DE	Dir. Turma	DE		Ginstudio
13:10 – 14:00					
14:10 – 15:00		Reunião OC		2PA2	Planeamento
15:00 – 15:50		Reunião OC			2J2
16:05 – 16:55					

Quadro 2 - Horário do Estagiário

1.5. Caracterização do Centro de Educação e Desenvolvimento Pina Manique

Devido ao terramoto de 1755 que atingiu fortemente a cidade de Lisboa deixando a mesma devastada, surgiram imensos problemas sociais que se arrastaram durante vários anos. No dia 3 de julho de 1780, durante o reinado de D. Maria I, foi fundada a Casa Pia de Lisboa (CPL) por iniciativa de Diogo Inácio de Pina Manique. Instalada temporariamente no Castelo de S. Jorge, recebia crianças, órfãs e mendigos. Com os passar dos anos mais precisamente treze anos depois da sua fundação, a Casa Pia de Lisboa tinha se transformado numa enorme Instituição de Solidariedade Social, uma escola, com mais de mil alunos. Como consequência das invasões francesas que a cidade de Lisboa foi alvo e com a tomada do castelo de S. Jorge por parte dos seus exércitos, as crianças da Casa Pia ficaram desalojadas e distribuídas por paróquias conventos e asilos, enquanto outras ficaram nas ruas. Com

este clima de violência e instabilidade social, durante vários anos a Instituição recebia mais gente. Em dezembro de 1833, saiu um decreto da Secretaria de Estado dos Negócios Eclesiásticos e da justiça, o qual ordenava a transferência da CPL para o Mosteiro dos Jerónimos. No ano a seguir D. Pedro IV visitou a CPL, sendo no ano posterior à sua visita promulgada uma reforma com o objetivo de restaurar a Instituição devolvendo-lhe o prestígio que tivera no tempo de Pina Manique. No período entre 1889-1897, a Instituição aumenta as suas instalações para os terrenos anexos ao Mosteiro dos Jerónimos, ficando com uma área enorme que incluía toda a encosta do Restelo. A CPL foi pioneira no país ao desenvolver o ensino artístico, musical, técnico – profissional e agrícola, sendo também pioneira na ginástica e na prática desportiva. Na década de 20, a Instituição conseguiu melhorar as suas instalações, os alunos educados na CPL nas primeiras décadas do século XX prosseguiram no caminho da formação integral. Alguns destes alunos (como Cândido de Oliveira, Ricardo Ornelas e Ribeiro dos Reis) tornaram-se pioneiros de novos desportos como o basquetebol e futebol, praticando também outros desportos como atletismo e esgrima. Devido à sua paixão pelo desporto os mesmos fundaram o clube Casa Pia Atlético Clube. Com o Estado Novo em 1935, dá-se uma reforma da Assistência. Esta reforma iria mudar drasticamente a Instituição Casapiana. Os estabelecimentos de educação e assistência social são concentrados na CPL, ou seja, cada uma dessas instituições passariam a ser secções da CPL. No início da década de 80 foi pretendido reorganizar a instituição, renovando-a no que diz respeito a espaços físicos, adaptando assim a educação aos novos tempos. Foi alargada a oferta educativa e formativa com a abertura de novos cursos. Entre 2002 e 2006, a Cpl iria entrar num dos períodos mais negros da sua história com o caso de pedofilia. Nesta fase, a Instituição passou por momentos de muita instabilidade administrativa tendo vários responsáveis sido afastados e posteriormente nomeadas outras pessoas para esses cargos. Com a necessidade de enfrentar as graves repercussões desse caso é criado um Conselho Técnico Científico, que propuseram algumas medidas reformistas.

Mais recentemente a CPL tem uma missão direcionada para crianças em situações de vulnerabilidade social. As respostas de acolhimento foram adequadas às necessidades e problemáticas específicas tendo sido criadas unidades de acolhimento vocacionadas para a preparação de autonomia de vida, a intervenção parental, as equipas de apoio em meio natural de vida e a permanente supervisão técnica de equipas. A CPL mobiliza diariamente uma vasta rede de entidades e empresas parceiras, essenciais para o ajuste curricular dos cursos, integração de estágios dos educandos e a dia posterior integração profissional. Foram criadas Bolsas de Valores Individuais e regulamentados prémios de mérito destinados a reconhecer percursos de sucesso dos educandos da CPL. Atualmente a CPL possui 5 Centros de Educação e Desenvolvimento na cidade de Lisboa, sendo um recurso importante para a organização das famílias com filhos de diversas idades, para além de oferecer formação profissional e ensino secundário especializado, tem horários alargados e completos. O CED PM situa-se na zona ocidental de Lisboa, pertencendo à freguesia de belém encontrando-se muito bem localizado, sendo servido por uma boa rede de transportes públicos. Este Centro de Educação e Desenvolvimento (Pina Manique) é a maior estrutura de educação e formação da CPL, sendo um espaço de aprendizagem, criatividade e de intervenção social, tendo um papel orientador no desenvolvimento de capacidades, atitudes e valores que oferecem aos educandos as condições necessárias para uma integração participativa, regular, coerente e harmoniosa na vida da escola, na sociedade e no futuro, como cidadãos responsáveis. De forma a se obter mais informações a CPL disponibiliza o acesso livre à sua página de internet (<https://casapia.pt/>).

1.6. Recursos Espaciais, Humanos, Temporais e Materiais

O CED PM guia-se pelo seu calendário escolar (2022/2023), este encontra-se dividido em três períodos. O primeiro período começou no dia 16 de setembro de 2022 terminando no dia 16 de dezembro de 2022. O segundo período iniciou no dia 3 de janeiro de 2023 finalizando no dia 31 de março de 2023. Por fim, o terceiro período principiou no dia 17 de abril de 2023 encerrando a sua atividade letiva no dia 30 de junho de 2023. Relativamente à comunidade escolar do colégio esta foi composta por:

- 812 - Alunos (dos quais 508 era do sexo masculino e 304 do sexo feminino)
- 122 – Docentes
- 40 - Não docentes

No que diz respeito aos recursos materiais para a prática das aulas de EF o CED PM conta com todo o tipo de material, desde bolas para todas as modalidades, coletes, marcadores, arcos, cordas, sticks, patins, aparelhos para a ginástica, colunas, todos o material de segurança para a escalada, jogos tradicionais, raquetes para badminton, ténis, padel entre outros. Sobre as instalações destinadas para a prática de EF, estas envolvem espaços cobertos e espaços exteriores. Este colégio suporta um pavilhão multidesportivo, um palco de ginástica, uma sala de espelhos, uma sala de musculação, uma parede de escalada indoor e outra outdoor, uma sala de espelhos que normalmente é utilizada para as danças e fitness no pavilhão das artes gráficas, dois campos exteriores com balizas de futsal e andebol, dois campos exteriores de basquetebol e de voleibol, dois campos de ténis, um campo de padel, um campo sintético de futebol, uma sala para o ténis de mesa e uma sala de cardiofitness no pavilhão Alfredo Soares conforme a figura 1 abaixo representada.



Figura 1 - Instalações desportivas do CED de Pina Manique

2. Área II – Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem

Nesta área são apresentados os três âmbitos de intervenção: Planeamento, Ensino e Avaliação ilustrado na Figura 2 abaixo representada. “O professor promove aprendizagens no âmbito de um currículo, no quadro de uma relação pedagógica de qualidade, integrando, com critérios de rigor científico e metodológico, conhecimentos das áreas que o fundamentam” (Decreto-lei nº240/2001 de 30 de agosto, p. 5571). Para iniciar todo este processo é fundamental o professor conhecer as características das turmas que irá lecionar. Desta forma, procederemos à caracterização das duas turmas acompanhadas durante o estágio.

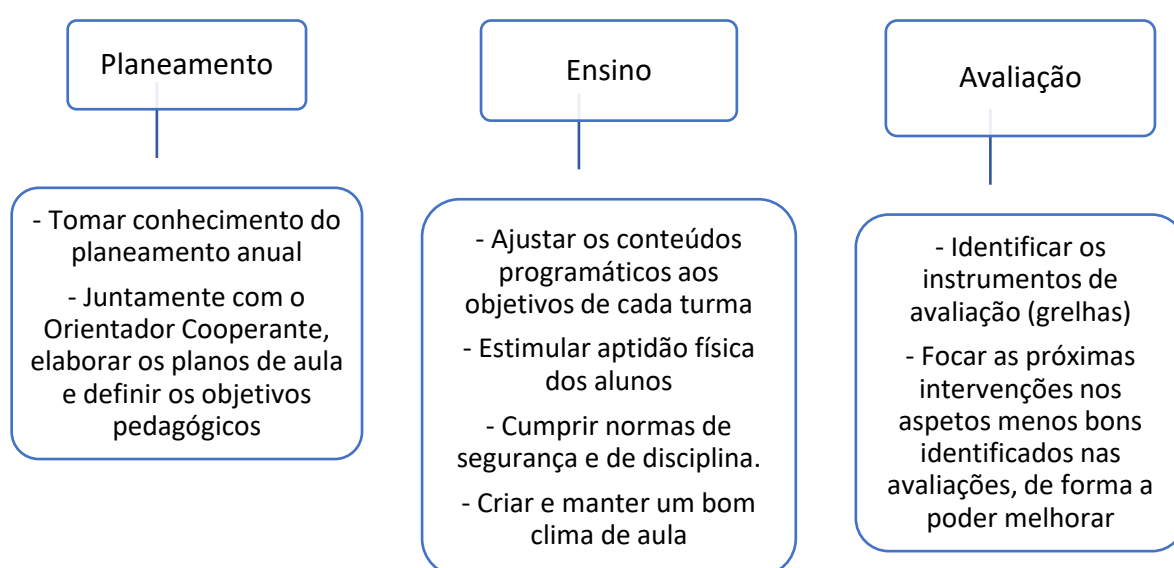


Figura 2 - Dimensões do desenvolvimento do ensino e da aprendizagem

2.1. Caracterização da Turma 2PA2

Esta turma insere-se no curso profissional de nível IV de Mecatrónica Automóvel, a mesma era constituída por dezoito alunos todos do sexo masculino. A média de idades da turma era de 18 anos não existindo nenhum repetente. A turma teve uma carga horária semanal na disciplina de EF de três aulas, sendo cada uma delas de 50 minutos. Relativamente ao aproveitamento geral da turma, os alunos mostraram-se maioritariamente assíduos, porém pouco pontuais. A turma em termos globais revelou uma classificação final mediana em todos os módulos, contudo alguns alunos mostram potencial para melhorar no futuro. Salienta-se ainda que após a conclusão do módulo de Ginástica a evolução dos alunos no que diz respeito à ginástica acrobática foi muito satisfatória, tendo a turma de uma forma geral melhorado muito as suas competências. O comportamento da turma nas aulas de EF foi bom, respeitando as regras e não mostrando comportamentos de conflito. A turma mostrou sempre respeito pelo professor estagiário, cumprindo as rotinas, sugestões e decisões.

2.2. Caracterização da Turma 2J2

A turma 2J2 corresponde ao curso de instalador/reparador de computadores. A mesma era constituída por nove alunos do sexo masculino e uma aluna do sexo feminino. A média de idades situava-se nos 16 anos. A carga horária desta turma numa primeira fase foi de 1 aula de 50 minutos por semana, passando numa segunda fase a duas aulas por semana. Quanto ao aproveitamento geral da turma, os alunos mostraram ser assíduos e pontuais. A classificação final da turma revelou que maioritariamente são alunos medianos, contudo alguns alunos obtiveram notas muito boas. No decorrer do ano letivo foi notada uma evolução sobretudo no módulo de Dança. Relativamente ao comportamento nas aulas de EF podemos afirmar que é uma turma em termos gerais com bom comportamento, tendo existido poucos conflitos. Todos os alunos respeitaram as regras e rotinas, mostrando respeito pelo professor estagiário.

2.3. Planeamento

Para Gandin (2008), o planeamento deve ser considerado como uma ferramenta de enorme utilidade para a ação humana, sendo também um elemento organizativo para que se possam tomar melhores decisões. Segundo Clark & Peterson (1984), quando o professor planeia ele idealiza o futuro, gerando as opções para cada ação. Como referido por Giugni (1986), a organização racional de uma ação qualquer ou atividade educativa precisa de uma planificação, na Educação Física quando as suas atividades (jogos, exercícios, jogos desportivos) são planeadas até com objetivo de desenvolvimento da personalidade do aluno, as mesmas adquirem valor educativo. Indo de encontro ao pensamento destes autores, podemos admitir que o planeamento é fulcral na atividade docente. Com uma boa gestão e planeamento o professor poderá tirar o melhor partido dos seus alunos, desenvolvendo todo o processo de ensino-aprendizagem em pleno, bem como, obter aulas mais organizadas aplicando as estratégias mais apropriadas para atingir os objetivos delineados, estando também mais precavido para qualquer situação imprevista que possa ocorrer. É importante que o planeamento das aulas de EF seja dinâmico e flexível, possibilitando ajustes de acordo com as necessidades individuais e as condições da turma. O planeamento confere uma intenção pedagógica organizada proporcionando que a intervenção não seja uma mera casualidade (Andrade, 2020).

Nesta fase, juntamente com a orientadora cooperante foi realizado o plano anual (PA). Para a construção do mesmo foi fundamental, ter conhecimento do Protocolo de Avaliação Inicial da escola baseada nos Programas Nacionais de Educação Física do Ensino Profissional que vão de encontro com os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), bem como, saber as características da turma, os critérios de avaliação utilizados na instituição e o roulement/espacos disponíveis. É importante destacar que só começaram a ser realizados e facultados os roulements no início do mês de janeiro, tendo assim de planear sem esse indicador, porém é necessário também evidenciar que esse fator não se tornou um grande obstáculo para a planificação das turmas. Devido à quantidade de espacos disponíveis para a prática da educação física na escola, existiu quase sempre oportunidade de realizar o que estava previamente planeado. No CED PM o sistema de ensino-aprendizagem é modular, contudo temos a possibilidade de aplicar o modelo por etapas e não propriamente o de blocos, o que vai de encontro com os PNEF sugerindo que a organização do ano letivo seja planeada por etapas (Ministério da Educação, 2001). Juntamente com os professores orientadores foi designado seguirmos

o modelo por etapas, para esse efeito foram abertos todos os módulos no início do ano letivo, possibilitando a avaliação inicial aos alunos em cada um deles. Pessoalmente é o modelo com o qual mais me identifico pois permite aos alunos melhores aprendizagens devido à sua distribuição temporal, sendo até mais justo nos momentos de observação e avaliação. Já no modelo por blocos as aprendizagens motoras são tendencialmente concentradas (Rosado, 2002).

2.3.1. Plano Anual de Turma

O Plano Anual de Turma tem como objetivo organizar o percurso letivo anual da turma, tendo em conta os objetivos delineados (Bento, 2003). O planeamento é uma das principais dificuldades dos professores estagiários (Teixeira e Onofre, 2009). De facto, tenho de concordar com os autores anteriores, inicialmente senti algumas dificuldades na realização do PA devido essencialmente à ausência de um roulement durante quase todo o 1º período e incerteza nas datas de atividades da instituição. Com muita reflexão e sugestões dos orientadores foi possível encontrar as soluções necessárias e adequadas de forma a conseguir estruturar este documento com sucesso. As primeiras semanas de observação aos professores do departamento de EF foram muito importantes, permitindo analisar como eles geriam e resolviam as situações de falta de espaço, bem como, outras componentes de organização e gestão de ensino. A composição do PA teve assim como suporte os critérios de avaliação da instituição que se basearam nos Programas Nacionais de Educação Física do Ensino Profissional, porém a instituição tem autonomia curricular adaptando alguns parâmetros da avaliação tendo em vista a população alvo.

Como já referido anteriormente, o CED PM tem um sistema de ensino-aprendizagem modular, o mesmo possui características próprias, como por exemplo, poucas horas letivas em diversos módulos. Foi assente que a cada abertura de módulo seriam realizadas as avaliações iniciais, de forma a ser possível recolher informações sobre o nível inicial dos alunos, mais propriamente no que diz respeito às suas dificuldades, capacidades e conhecimentos. Depois desta primeira etapa em cada módulo daríamos início a uma segunda etapa, tendo como objetivo desenvolver e consolidar a aprendizagem dos alunos nas matérias que seriam abordadas, de forma a alcançarem os objetivos propostos para cada uma delas. Por fim numa terceira e última etapa foram realizadas as avaliações sumativas com o objetivo de obter as classificações finais dos alunos em cada módulo à medida que chegaríamos ao seu final.

Plano Anual Turma 2PA2

Relativamente ao planeamento anual da turma 2PA2 como se encontra abaixo representado na figura 3, os módulos lecionados foram, Jogos Desportivos Coletivos (JDC) (26h), Ginástica (12h), Aptidão física (8h) e Atividades de Exploração da Natureza (12h). Este plano foi dividido em três etapas, como mencionado anteriormente. A primeira teve início em 16 de setembro e estendeu-se até o início de novembro. Durante esse período, foram realizadas avaliações iniciais aos alunos, com o intuito de obter informações sobre seu nível inicial, incluindo as suas habilidades, conhecimentos, dificuldades e interesses. A segunda teve como principal objetivo permitir que os alunos desenvolvessem a sua aprendizagem e consolidassem os conteúdos abordados. Esta etapa começou no início de novembro estendendo-se até meados de janeiro. Por fim, a terceira e última etapa ocorreu entre meados de

2.3.2. Unidades Didáticas

Segundo Pais (2013), as unidades didáticas (UD) destacam-se como espaços de organização didática e definição de modos de gerar e atuar apresentando algumas características importantes tais como, serem realistas, práticas e úteis, terem objetivos didáticos realistas e claros seguindo uma lógica sequencial respeitando sempre os princípios da progressão. O autor anterior menciona ainda que as UD devem ser adequadas aos contextos socioculturais e pedagógico possíveis, serem motivadoras, práticas, dinâmicas e adaptáveis. Posto isto, juntamente com a professora orientadora e professores cooperantes foram definidos os conteúdos e objetivos a trabalhar em cada UD durante o ano letivo. Nas figuras 5 e 6 abaixo representadas, encontram-se ilustradas duas das várias UD lecionadas durante o ano letivo sendo a primeira alusiva à turma 2PA2 e a segunda referente à turma 2J2.

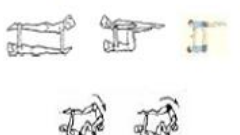

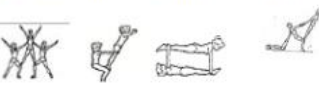
Unidade Didática	Avaliação Inicial	1ª Fase Objetivos Iniciais	2ª Fase Objetivos Intermediários	3ª Fase Objetivos Finais
Ginástica				
Minitrampolim	Introdutório / Elementar	Corrida de balanço, chamada a pés juntos no minitrampolim e chegada ao solo em condições de equilíbrio	Corrida de balanço, chamada a pés juntos no minitrampolim e chegada ao solo em condições de equilíbrio	Corrida de balanço, chamada a pés juntos no minitrampolim e chegada ao solo em condições de equilíbrio
		<ul style="list-style-type: none"> -Salto em extensão (Saída ventral e dorsal, coloca a bacia em retroversão durante a fase aérea). -Engrupado (Alinhamento dos segmentos, fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, abertura rápida) -1/2 Pirueta Vertical (Alinhamento dos segmentos e mantém o controlo do salto) 	<ul style="list-style-type: none"> -Engrupado (Alinhamento dos segmentos, fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, abertura rápida); -1/2 Pirueta Vertical (Alinhamento dos segmentos e mantém o controlo do salto); -Carpa Afastada (Alinhamento dos segmentos, fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, abertura rápida) 	<ul style="list-style-type: none"> -1/2 Pirueta Vertical (Alinhamento dos segmentos e mantém o controlo do salto); -Carpa Afastada (Alinhamento dos segmentos, fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, abertura rápida); -Pirueta Vertical (Alinhamento dos segmentos e mantém o controlo do salto) -Mais todos os restantes
Acrobática	Introdutório / Elementar	Executa figuras Pares	Executa figuras Pares e Trios	Realiza uma coreografia com música,
		<ul style="list-style-type: none"> -Efetua com correção as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar -Realiza os elementos técnicos com coordenação e fluidez: 	<ul style="list-style-type: none"> -Efetua com correção as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar -Realiza os elementos técnicos com coordenação e fluidez: 	<ul style="list-style-type: none"> -Efetua com correção as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar; -Realiza os elementos técnicos com coordenação e fluidez; -Diferentes direções, sentidos, afundo, piruetas, rolamentos, posições de equilíbrio, marcando o início e o fim de cada figura: 

Figura 5 - Unidade Didática de Ginástica (2PA2)

Unidade Didática	Avaliação Inicial	1ª Fase Objetivos Iniciais	2ª Fase Objetivos Intermediários	3ª Fase Objetivos Finais
OUTRAS ATIVIDADES				
Badminton	Introdutório / Elementar	1+1 (sem rede, distância 6m)	Jogo singular – 1x1 (campo badminton com rede) Situação de exercício	Jogo de Singulares e a pares (1x1 e 2x2)
		1+1 (campo badminton com rede)		
		-Coopera com os companheiros -Conhece o objetivo do jogo -Conhece a regulação básica e a pontuação do jogo de singulares -Posição base -Desloca-se -Diferencia os tipos de pega da raquete (direita e esquerda) utilizando-os de acordo com a trajetória do volante -Coloca o volante ao alcance do companheiro -Clear -Lob -Serviço curto e cumprido	-Coopera com os companheiros -Conhece o objetivo do jogo -Conhece a regulação básica e a pontuação do jogo de singulares -Posição base -Desloca-se -Diferencia os tipos de pega da raquete (direita e esquerda) utilizando-os de acordo com a trajetória do volante -Coloca o volante ao alcance do companheiro -Clear -Lob -Serviço curto e cumprido -Posiciona-se corretamente para devolver o volante; -Serviço na diagonal para os 2 lados; -Amorti -Drive -Remata (situação de exercício)	-Coopera com os companheiros; -Aceita as decisões da arbitragem; -Inicia o jogo com serviço curto ou cumprido; -Desloca-se com rapidez e oportunidade: Pares -Após serviço curto coloca-se perto da rede, enquanto o companheiro se desloca e posiciona atrás; -Após serviço cumprido ou defesa coloca-se ao lado. Singulares -Após cada batimento, coloca-se ligeiramente «descaído» para o lado onde enviou o volante -Realiza os batimentos – clear, drive, lob, remate e amorti conforme a trajetória do volante a posição do adversário, tentando colocar o volante num local de difícil devolução.

Figura 6 - Unidade Didática de Outras Atividades (2J2)

2.3.3. Plano de Aula

O plano de aula é um documento que auxilia o professor na organização de uma aula, contendo os exercícios que serão abordados bem como os seus objetivos. Segundo Aranha (2014), este documento serve como um guia de auxílio para a atuação do professor. Conforme Pita (2019), na eventualidade de existir algum imprevisto, o nosso plano de aula deve estar bem claro para que qualquer colega o consiga lecionar, sem perjúrio dos alunos no seu processo de ensino-aprendizagem. A estrutura dos nossos planos de aula consistiu no modelo mais comum, sendo dividido em três partes:

- Parte inicial – chamada, breve instrução aos alunos e aquecimento.
- Parte fundamental - 2 ou 3 exercícios.
- Parte final – retorno à calma, *feedback* e questionamento sobre a aula e arrumação do material.

Antes de cada aula, criteriosamente era elaborado um plano de aula (ver Apêndice 1) que fosse de encontro aos objetivos previamente definidos na UD. O nosso plano de aula era detalhadamente organizado e incluía diversas informações, como o horário, a turma, a data, o número de alunos, o material, os objetivos, a descrição dos exercícios e a sua representação gráfica. Após a conclusão do plano, o mesmo era apresentado ao orientador cooperante e coorientador. Juntos, debatíamos os exercícios propostos e realizávamos ajustes caso fossem necessários. Este processo de correção, garantia que o plano de aula estivesse alinhado com os objetivos previamente definidos nas UD e que fosse eficaz para a turma em questão, ajudando os alunos a terem uma experiência educacional

enriquecedora. No final de cada aula realizava-se uma pequena reunião com o coorientador, onde eram fornecidas algumas sugestões, existindo uma partilha de ideias e opiniões. Após o término desta reunião era realizada uma reflexão à forma como a aula tinha decorrido e que aspetos poderiam ser melhorados em aulas futuras.

2.4. Ensino e Estratégias

O objetivo do professor deve se centrar no desenvolvimento de atitudes, valores, conhecimentos e competências, o professor deve traçar metas e objetivos na Educação Física. A competência pedagógica está profundamente relacionada com o contexto de ensino, ao qual estão associadas as variáveis intrínsecas da turma. Como menciona Carreiro da Costa (1988), o estado de “bom” professor de Educação Física está condicionado a fatores de natureza externa e os de natureza interna. Relativamente a este ponto foram traçados alguns objetivos:

- Criar e cumprir regras e normas de segurança;
- Ajustar os conteúdos programáticos aos objetivos de cada nível/turma e aula;
- Escolher exercícios motivadores;
- Instruções claras, breves e objetivas;
- Maximizar o tempo de atividade física dos alunos;
- Utilizar os alunos como participantes ativos e cooperantes no ensino-aprendizagem promovendo assim a sua autonomia;
- Transmitir *feedbacks* positivos e assertivos;
- Criar um clima relacional positivo;
- Lidar de forma objetiva e discreta com comportamentos indisciplinados;

Rosado (1999), menciona que o estilo de ensino é a forma particular como cada professor compreende e executa o ensino. Para Mosston (1966), os estilos de ensino adotados pelo professor espelham a forma como organiza as suas aulas. Godoi e Borges (2022), indo ao encontro das ideias apresentadas por Mosston e Ashworth (1986) mencionam que os estilos podem variar, entre um estilo de comando onde a responsabilidade recai toda sobre o professor ou um estilo mais aberto que permite aos alunos terem mais autonomia e serem mais responsáveis pelas suas aprendizagens. Durante o ano letivo, foi utilizada uma combinação dos estilos referenciados pelos autores anteriores, de forma a alcançar os objetivos traçados. Foram adotadas diversas estratégias para garantir que os alunos obtivessem uma aprendizagem efetiva e significativa. Desde o início do ano letivo, sobretudo durante as reuniões iniciais, percebeu-se que as duas turmas a lecionar seriam constituídas por alunos inseridos em contextos sócio económicos e familiares difíceis. Ao ser tomado conhecimento das turmas, foi também percebido que encontraríamos alunos com diversas dificuldades, como baixos índices de bom comportamento, comprometimento com as tarefas, motivação e interação social. Essas dificuldades podem ser explicadas pelas situações adversas em que muitos desses alunos se encontram, como problemas familiares, financeiros e emocionais, que podem afetar significativamente seu desempenho e envolvimento na escola. Desta forma, optou-se por uma abordagem inicial mais autoritária junto dos alunos criando rotinas e regras de organização, tais como, respeitar o professor, a comunidade escolar

e os colegas, ter em conta as normas de segurança, utilizar o material de forma adequada e existir sempre uma breve e clara introdução sobre os objetivos de cada aula. Durante as aulas tentou-se sempre criar um clima benéfico à aprendizagem, aplicando estratégias que achámos pertinentes, nomeadamente adequar os exercícios às capacidades dos alunos, criar ou escolher exercícios desafiantes e motivadores transmitindo *feedbacks* positivos e assertivos. O *feedback* é uma das ferramentas mais importantes na aprendizagem. Segundo Quina (2009), o *feedback* pedagógico é um combinado de informações que o professor transmite aos alunos, acerca do seu desempenho motor nas tarefas e resultados obtidos. Ao longo das aulas foram usados muito *feedbacks* motivacionais e de reforço procurando utilizar esta ferramenta da forma mais adequada possível. O *feedback* motivacional servia para passar uma mensagem encorajadora aos alunos com o objetivo de eles melhorarem a sua ação na próxima repetição, já o *feedback* de reforço tinha como objetivo a transmissão de informação respeitante ao desempenho da tarefa. O questionamento foi também muito utilizado no final da aula, promovendo o discurso horizontal, tendo como objetivo esclarecer dúvidas e rever o que foi abordado durante a mesma e sobretudo promover uma competência fundamental: a auto e hétero crítica.

No que concerne à gestão do tempo de aula procurou-se sempre que existisse o maior tempo de empenho motor dos alunos estando de acordo com as indicações da investigação de Piéron (1996), que referem que a participação motora do aluno nas tarefas que lhe são propostas representa uma condição fundamental para facilitar as aprendizagens. Para concretizar esta ideia foi importante planear as aulas tendo em conta vários detalhes, como, a transição entre exercícios, programando sempre o tempo para cada um deles e facilitando o manuseamento do material necessário. Um outro detalhe a ter em conta para potenciar o tempo de empenho motor, foi organizar previamente os grupos que compunham cada exercício, considerando alguma alteração caso fosse necessário. Para Bento (2003), uma prática essencial para que o professor possa otimizar a aprendizagem dos alunos é a observação e a reflexão sobre as aulas. Através das diversas observações realizadas durante as aulas lecionadas e das reflexões posteriores, foi possível identificar as áreas em que eram sentidas maiores dificuldades:

- A falta de pontualidade dos alunos, particularmente com a turma que era lecionada na primeira hora da manhã (8 horas e 30 minutos), conduziu-nos a refletir como se poderia mudar esta tendência. Diante dessa situação, optou-se por aplicar algumas estratégias que pudessem ajudar a minimizar o problema. Uma das medidas adotadas foi atribuir a responsabilidade de desmontar e guardar o material aos alunos que chegavam atrasados, de forma que pudessem perceber a importância de chegar no horário correto. Além disso, em algumas ocasiões, foi permitido que os alunos pontuais tivessem alguns minutos de liberdade para usufruir do material disponível. Essas estratégias foram aplicadas com o objetivo de incentivar a pontualidade dos alunos e, ao mesmo tempo, envolvê-los de forma lúdica e criativa nas atividades escolares. Apesar destes procedimentos terem surtido efeito menos vezes do que o esperado, são apenas alguns exemplos de como é possível aplicar estratégias para ultrapassar alguma dificuldade;
- Outra dificuldade sentida foi na elaboração e instrução de alguns planos de aula, nem sempre foi sentida muita confortabilidade no domínio de certas modalidades, como por exemplo a modalidade de ginástica. Porém para minimizar essa lacuna, procurou-se rever a literatura, os Programas Nacionais de Educação Física e tirar todas as dúvidas com a professora orientadora. A sua disponibilidade, sugestões, conselhos e experiência foram um grande auxílio na resolução destas situações. Com a sua orientação não só foi exequível atingir os objetivos

propostos, como foi possível adquirir e desenvolver competências pedagógicas que transmitiram mais segurança e confiança durante todo o processo de ensino aprendizagem.

É de evidenciar que para a deliberação de algumas estratégias, as reflexões e observações regulares efetuadas à professora orientadora e todo o departamento de EF foram fundamentais para a resolução de dificuldades que surgiram ao longo do estágio. No decorrer do ano letivo, à medida que existia um conhecimento mais profundo dos alunos foi se percebendo e compreendendo melhor as suas atitudes, crenças e valores. A atenção e proximidade dedicada aos alunos ajudou também para os mesmos se sentirem mais motivados e confiantes. Com o passar das aulas lecionadas foi perceptível um aumento de confiança e respeito que os alunos passaram a ter com o professor estagiário e vice-versa, essa relação originou um clima de aula cada vez mais positivo fazendo com que os alunos nunca demonstrassem receios em questionar ou expor as suas dúvidas favorecendo assim o processo de aprendizagem. “O professor é responsável por criar um clima relacional que, tanto quanto possível, deverá ser encorajador, caloroso, seguro e contribuir para mais aprendizagens dos alunos” (Martins et al., 2017, p. 71). Esta relação criada e desenvolvida com os alunos na base da confiança e mútuo respeito foram fundamentais durante todo este processo de ensino aprendizagem, o que se notou em vários aspetos, nomeadamente nas instruções e *feedbacks*. Podemos admitir que todos os momentos do estágio foram muito importantes para evoluir, porém foi no capítulo referente à condução de ensino onde foi perceptível a maior evolução, refletindo-se nas aulas lecionadas, nos planeamentos realizados e na comunicação adotada.

2.5. Avaliação

“A avaliação constitui um processo regulador do ensino, orientador do percurso escolar e certificador dos conhecimentos adquiridos e capacidades desenvolvidas pelo aluno.” (Decreto-lei nº139/2012 de 5 de julho, p. 3481). Para Siedentop e Tannehill (2000), a avaliação é relatada como um conjunto diversificado de tarefas e definições, nas quais é permitido aos alunos demonstrar os seus conhecimentos e competências num contexto que os possibilita continuar a aprender e evoluir. Corroborando com os autores anteriores e acrescentando ainda, Fernandes (2021), refere que a avaliação pedagógica é uma tarefa complexa que envolve uma variedade de princípios e pressupostos que visam melhorar e aperfeiçoar o processo de aprendizagem dos alunos e garantir que todos eles possam alcançar os objetivos previstos no currículo nacional.

2.5.1. Avaliação Inicial

Como já foi referido neste relatório, tendo o CED PM um sistema de ensino-aprendizagem modular, foi realizada no início de cada módulo uma avaliação inicial (AI), de forma a ser possível verificar os níveis em que os alunos se encontravam e o conhecimento que tinham sobre os conteúdos. Para Quaresma (2002), a AI pretende analisar as limitações que os alunos têm em determinada matéria, servindo para planear como eles podem melhorar, as suas aprendizagens, ajudando a desenvolver as suas competências ao máximo. A AI é um processo decisivo, pois permite ao professor direcionar e organizar o seu trabalho, viabilizando aos professores o assumir de compromissos coletivos da turma,

adequar o nível de objetivos ou proceder a ajustes na composição curricular caso achem necessário (ME, 2001). Inicialmente foram sentidas algumas dificuldades na realização deste momento de avaliação pelo fato de se possuir pouco conhecimento dos alunos, dificultando a identificação dos mesmos. Porém esta avaliação foi fundamental não só para termos uma ideia em que níveis se encontravam os alunos, bem como, para adquirir um melhor conhecimento dos mesmos. As AI da turma 2J2 foram realizadas pela professora titular tendo sido assumido um papel de ator coadjuvante estando em fase de observação, porém foram transmitidas todas as informações avaliativas iniciais dos alunos de forma a ser possível realizar o planejamento da turma. Relativamente à turma 2PA2 foi possível efetuar todas as avaliações iniciais como abaixo apresentado nas figuras 7 e 8.

Avaliação Inicial 2J2 Ano letivo 2022/2023							
Nº	Futebol	Andebol	Voleibol	Basquetebol	Tradicional	Social	Outras Atv.
1	I	I	I	I	I	I	I
2	I	I	I	I	I	I	I
3	A	E	I	E	I	I	I
4	I	I	I	I	I	I	I
5	I	I	I	I	I	I	I
6	I	I	I	I	I	E	I
7	A	E	I	I	I	I	I
8	I	E	I	I	I	I	I
9	E	I	I	I	I	I	I
10	A	E	I	I	I	E	I

I - Introdutório
E- Elementar
A -Avançado

Figura 7 – Resumo das Avaliações Iniciais Turma 2J2

Avaliação Inicial 2PA2 Ano letivo 2022/2023					
Nº	Futebol	Andebol	Voleibol	Basquetebol	Ginástica
1	I	I	I	I	E
2	I	I	I	I	I
3	E	E	I	E	I
4	E	E	E	E	I
5	E	E	I	I	E
6	Faltou	Faltou	Faltou	Faltou	Faltou
7	I	I	E	I	I
8	Faltou	Faltou	Faltou	Faltou	Faltou
9	I	I	I	I	I
10	A	E	I	E	I
11	E	I	E	I	E
12	I	I	Faltou	A	I
13	I	E	E	E	I
14	E	E	Faltou	Faltou	I
15	E	E	E	E	I
16	E	E	I	E	E
17	I	I	I	Faltou	I
18	I	I	PE	Faltou	Faltou

I - Introdutório
E- Elementar
A -Avançado

Figura 8 – Resumos das Avaliações Iniciais Turma 2PA2

2.5.2. Avaliação Formativa

No que alude à avaliação formativa esta assume um carácter contínuo, estando presente em todas as aulas e consistindo em muitos momentos de observação da prática dos alunos procurando analisar o seu desempenho, comportamento, cooperação com os colegas, assiduidade, conhecimentos e atitudes. Segundo Aranha (2004), a observação neste momento de avaliação é para o professor uma ferramenta fundamental para identificar os pontos fortes e fracos de cada aluno e analisar quais as matérias que sentem mais ou menos dificuldades, permitindo ajustar o processo ensino-aprendizagem. Podemos assim notar que durante este momento de avaliação o professor recorre a diversos procedimentos, ferramentas e técnicas com o objetivo de ajustar, adaptar e potenciar o processo de aprendizagem dos alunos para que possam alcançar o sucesso escolar.

2.5.3. Avaliação Sumativa e Critérios de Avaliação

O último momento de avaliação é a sumativa, a mesma ocorreu no final de cada módulo tendo em vista determinar o grau de domínio dos objetivos previamente delineados. Simões et al. (2014), refere que esta é pontual, sendo realizada em um momento específico para avaliar o conhecimento e as habilidades dos alunos após terem passado por um processo de aprendizagem. A avaliação sumativa do módulo, jogos desportivos coletivos foi composta por exercícios critério e jogos formais. Relativamente ao módulo de ginástica foram realizadas avaliações, onde era pretendido que os alunos apresentassem coreografias, quer individuais realizando vários elementos gímnicos, quer em grupo na realização de várias figuras da acrobática. Outros módulos também lecionados foram, a dança, outras atividades físicas desportivas, atividades de exploração da natureza e aptidão física. Na dança foi pretendido os alunos realizarem individualmente uma coreografia de uma dança social, já na dança tradicional foi pedido que efetuassem uma coreografia em grupo. Na aptidão física os alunos foram avaliados através dos testes FITescola. No módulo outras atividades físicas desportivas, foi optado por avaliar os alunos na modalidade badminton através de exercícios critério e jogos 1x1 e 2X2. Por fim, no módulo de exploração da natureza foi realizada uma prova de orientação que consistia em que os alunos se dividissem em grupos de quatro elementos, tendo em sua posse um mapa da escola e percorressem a mesma cumprindo o trajeto com vários pontos onde teriam de efetuar algumas tarefas. Cada módulo tinha uma grelha com as componentes técnicas descritas que iriam ser avaliadas e eram atribuídas letras para chegarmos a uma classificação, letras NF (não faz), FD (faz com dificuldade), F (faz) e FB (faz bem). Para se chegar a uma classificação final das turmas em cada um dos módulos é necessário seguir as diretrizes do modelo de critérios específicos de avaliação da instituição, que consiste em duas dimensões principais: o conhecimento/capacidade, que representa 70% da avaliação, e a atitude, que representa os outros 30% como se encontra abaixo representado na figura 9. Para os alunos obterem uma pontuação de 10 a 13 valores, é necessário alcançarem pelo menos 70% do nível introdutório em cada módulo. Para alcançarem uma classificação entre 14 e 17 valores, é necessário ter pelo menos 60% do nível elementar, enquanto para uma classificação entre 18 e 20 valores, é necessário atingirem pelo menos 50% do nível avançado. O mesmo sistema aplica-se à turma do CEF tipo 2, sendo a escala de valores de 1 a 5, correspondendo 70% do nível introdutório a 3 valores, 60% do nível elementar a 4 valores e 50% do nível avançado a 5 valores.

Critérios Específicos de Avaliação	ÁREAS DE COMPETÊNCIA		
	CONSCIÊNCIA E DOMÍNIO DO CORPO RELACIONAMENTO INTERPESSOAL BEM-ESTAR, SAÚDE E AMBIENTE		
	CONHECIMENTO / CAPACIDADE 70%	ATITUDE 30%	
AVANÇADO 50% 18-20 valores	CRIA <i>Produz conhecimento relacionando os conceitos</i>	SOLUCIONA <i>Resolve problemas, ultrapassando os obstáculos</i>	LIDERA <i>Possui iniciativa e motiva os intervenientes para a tarefa</i>
ELEMENTAR 60% 14-17 valores	RELACIONA <i>Articula vários conceitos</i>	REFLETE <i>Analisa as situações e aplica os conhecimentos</i>	COOPERA <i>Colabora com os intervenientes nas tarefas</i>
INTRODUTÓRIO 70% 10-13 valores	REPRODUZ <i>Descreve as definições dos conceitos lecionados</i>	EXECUTA <i>Cumprir as tarefas definidas</i>	PARTICIPA <i>Está presente nas atividades cumprindo as tarefas</i>

AÇÕES
INSTRUMENTOS


PROGRAMA NACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA
 Para cada competência serão desenvolvidas ações específicas que permitem desenvolver e avaliar.
 Para cada módulo será identificada a competência a relevar.

Figura 9 - Critérios Específicos de Avaliação do CED de Pina Manique

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

Esta área exibe algumas diretrizes relativas aos documentos orientadores da instituição, tais como, o projeto educativo (missão), o regulamento interno e o plano anual de atividades do departamento de EF. São ainda descritas as atividades inerentes ao desporto escolar e direção de turma, bem como, a criação de projetos a implementar na escola ou a participação em projetos já existentes.

3.1. Projeto Educativo/Missão

O Projeto Educativo/Missão de uma escola ou colégio reflete a sua essência e identidade. O mesmo é da responsabilidade da Direção que define os princípios e ideias a serem implementados de acordo com a sua comunidade. Este documento também mostra as estratégias, objetivos e metas a alcançar. A missão da Casa Pia de Lisboa centra-se na promoção dos direitos das crianças e jovens, bem como, na sua proteção, nomeadamente dos que se encontram em risco de exclusão e que têm necessidades educativas especiais, através do seu acolhimento, educação, formação e inserção social e profissional. O acolhimento destas crianças e jovens tem como objetivos, a escolaridade prolongada, a formação inicial qualificante de dupla certificação e também a intervenção com educandos surdos e cegos. A CPL possui vários projetos de desenvolvimento personalizados, visando o superior interesse da criança e a construção do seu projeto de vida, adequando os recursos e princípios orientadores às necessidades de cada educando.

A dedicação que a instituição demonstra com o bem-estar e a oportunidade de formar as suas crianças e jovens é incrível, é muito gratificante podermos fazer parte deste processo na vida destes alunos. Sabemos que maior parte destes jovens estão ou estiveram inseridos em contextos sociais adversos e alguns destes por um motivo ou por outro viram-se privados de estarem com as suas famílias. Ajudar na reinserção dos alunos da CPL na sociedade é uma tarefa difícil e desafiadora, mas ao mesmo tempo extremamente compensadora. Como professores, desempenhamos um papel fundamental no processo de formação e desenvolvimento desses jovens, proporcionando-lhes uma educação completa que lhes permita enfrentar o mundo lá fora. Poder prestar esse contributo a estes jovens é o que nos faz sentir que escolhemos a melhor profissão do mundo.

3.2. Regulamento Interno e Oferta Formativa

O Regulamento interno do CED PM, tem como princípios gerais conduzir a sua atividade na observância dos princípios gerais e específicos orientadores da intervenção no que diz respeito à proteção de crianças e jovens em perigo. O presente regulamento também assenta nos seguintes princípios orientadores, nomeadamente: numa cultura de cooperação e partilha; no fortalecimento de uma administração responsável que vá de encontro com a missão da CPL; na transparência de atos de administração e gestão; dar primazia à aprendizagem mútua, na procura de inovação e da excelência. O CED Pina Manique descreve claramente no seu projeto educativo as estratégias e objetivos que visam alcançar para garantir o sucesso das suas crianças e adolescentes. A instituição dedica grande

esforço na formação dos seus alunos, procurando garantir a escolaridade prolongada, a formação inicial qualificante de dupla certificação e intervenção especializada com educandos que possuem deficiências visuais ou auditivas. Além disso, a instituição oferece uma vasta oferta educativa.

- Instalador/a - Reparador/a de Computadores (CEF Tipo 2)
- Assistente de Cuidados de Beleza (CEF Tipo 3)
- Cabeleireiro/a (Curso Profissional)
- Técnico/a de Cozinha / Pastelaria (Curso Profissional)
- Técnico de Gestão Desportiva (Curso Profissional)
- Técnico/a de Desporto (Curso Profissional)
- Esteticista (Curso Profissional)
- Técnico/a de Informática - Sistemas (Curso Profissional)
- Técnico/a de Informação e Animação Turística (Curso Profissional)
- Técnico/a de Mecatrónica Automóvel (Curso Profissional)
- Técnico/a de Relojoaria (Curso Profissional)
- Técnico/a de Restaurante-Bar (Curso de Aprendizagem)
- Técnico/a de Ótica Ocular (Educação e Formação de Adultos)
- Técnico/a de Relojoaria (Educação e Formação de Adultos)
- Exercício Físico (Curso de Especialização Tecnológica – Nível 5)

3.3. Projeto Desenvolvido

Durante a PES foi possível criar um projeto para ser implementado no CED PM (*Podcast Gansos FM*). À medida que nos íamos inserindo na comunidade escolar da instituição foi-se percebendo que vários alunos e até funcionários praticam ou praticaram vários desportos dentro ou fora da escola. Ao constatarmos essa situação, foi decidido criar um projeto para que esses alunos e funcionários pudessem partilhar as suas experiências e conquistas desportivas com toda a comunidade escolar. A solução encontrada foi a criação de um *podcast* escolar. O projeto foi planeado para ser iniciado no próximo ano letivo (2023/2024). Através de uma exposição à direção da escola e aos alunos, foram apresentados todos os passos para a organização e desenrolar deste projeto, o qual recebeu um *feedback* muito positivo quer da parte dos alunos, quer da direção. O projeto tem a seguinte organização:

Nome do projeto: *Podcast Gansos FM*

Duração da emissão: Todas as terças-feiras intervalo grande da manhã (20 minutos)

Local da Emissão: Pátio da Bandeira

Material Necessário:

- 1 coluna
- 1 microfone
- 1 dossier para arquivar candidaturas

Temas a explorar:

- Marcos semanais relevantes de alunos atletas
- Entrevistas:
 - A funcionários Atletas e ou ex-atletas
 - Alunos cujos as suas performances tenham relevo para a escola (o aluno é que terá de divulgar à radio que quer partilhar a sua história)
 - Capitães de equipa que estejam envolvidos em fases finais dos torneios internos (promover a competição saudável e o *fairplay*).
 - Divulgação de eventos – internos (atividades dentro da escola), culturais e/ou desportivos (externo à escola)

Criação de cargos na rádio:

- Para estas funções inscrevem-se os alunos interessados (critério de seleção, serão ocupadas as vagas por ordem de inscrição, para as mesmas serem mantidas os alunos não poderão apresentar faltas de comportamento nem faltas injustificadas).
- No final de cada período são feitas novas candidaturas dando lugar a elementos que estejam em lista de espera.

Cargos:

- Locutor (1)
- Jornalista de recolha de informação (até 2)
- Jornalista das entrevistas (até 2)
- Responsável pelas candidaturas (1)

Notas:

- Os alunos inscritos terão total autonomia em todos os cargos.
- Estes *podcasts* seriam gravados e posteriormente disponibilizados no site da Casa Pia de Lisboa.



Figura 10 - Apresentação do Projeto *Podcast* Gansos FM

3.4. Projetos e Parcerias

O CED PM tem alguns projetos já implementados como por exemplo o projeto *Schools as living labs* (SALL) do qual fizemos parte, participando em várias atividades que foram desenvolvidas ao longo de todo o ano. O objetivo do SALL prende-se por abordar assuntos como, o desperdício alimentar antes e após as refeições, tentando sensibilizar os alunos sobre esta temática. Este projeto abrange outros objetivos como a promoção de hábitos alimentares saudáveis e a redução de embalagens, estes temas encontram-se ligados à vivência dos alunos na escola. O projeto Sall no CED Pina Manique conta com vários parceiros (*Refood* Belém, Junta de Freguesia de Belém, Gertal, Maria Granel e Associação Educativa para o Desenvolvimento da Criatividade).

É existente uma parceria com a Academia do Johnson e o CED de PM, com o objetivo de alertar os alunos dos riscos associados aos comportamentos desajustados e consumo de estupefacientes. Por vezes é possível realizar palestras na escola para toda a comunidade educativa a alertar para as realidades dos bairros sociais (onde a maior parte dos alunos deste CED vivem) mostrando-lhes outros caminhos mais felizes para o seu desenvolvimento. Existe ainda o Corta-Mato da Academia do Johnson organizado pelos alunos voluntários do CED PM no Bairro do Zambujal após as férias da Páscoa, tendo sido este ano letivo a segunda edição deste evento, de forma a promover o desporto e a prática de exercício físico como ação fundamental do desenvolvimento humano. Existiram também quiosques de divulgação dos cursos existentes na CPL de forma a promover a formação destes jovens e alcançarem um futuro mais promissor.

A instituição contou também com inúmeras atividades ao longo do ano letivo, como as viagens à Quinta do Arrife. Nestas visitas os alunos podem praticar em variadas atividades ao ar livre (Ori-BTT, Ori-Burro, orientação pedestre e fazer pão). Estas atividades criam laços entre os alunos e entre alunos e professores, com a participação em algumas destas visitas podemos confirmar que são experiências muito enriquecedoras. Um outro projeto com o qual nos identificámos e tivemos a felicidade de poder dar o contributo foi o "desafia-te pela tua saúde". Este projeto tem como objetivo promover a prática de atividade física como forma de prevenção de doenças e manutenção da saúde de todos. O "Desafia-te pela tua Saúde" é um conjunto de atividades para toda a comunidade escolar, oferecendo diversas atividades e horários para quem deseja participar. Os momentos divertidos e os bons relacionamentos desenvolvidos durante estas atividades são também eles impulsionadores para um clima relacional positivo entre toda a comunidade escolar.

3.5. Caraterização do Departamento de EF e Planeamento Anual de Atividades

O departamento de Educação Física do CED de Pina Manique é constituído por 15 elementos, 14 dos quais professores e uma coordenadora do Desporto Escolar. A média de idades do departamento situa-se nos 47 anos de idade, dez destes elementos encontram-se efetivos e cinco são contratados, o que mostra alguma estabilidade no departamento. Alguns destes professores de EF, para além da sua formação no ensino são formados ou possuem graus de treinadores em várias modalidades, tais como, atletismo, fitness, ginástica, ténis, escalada e futebol, o que torna visível a diversidade de conhecimentos existente dentro do departamento. Esta diversidade presente, ajuda decerto numa maior troca de ideias sobre as atividades físicas e também das competições existentes durante o ano

letivo. É importante referir que no ano transato um professor de EF deste departamento foi convidado para assumir o cargo de Diretor Técnico do CED PM, o que por si só revela a competência existente dentro deste departamento. Foi relevante e enriquecedor podermos participar no planeamento das atividades/torneios juntamente com todo o departamento de EF como é possível abaixo observar no quadro 3. No decorrer de tantas atividades é de destacar a participação no torneio de tag rugby organizado juntamente com a professora Andreia Rodrigues, tendo sido esta tarefa muito enriquecedora. A organização deste torneio revelou-se um grande desafio, especialmente no que diz respeito à parte burocrática que incluiu a obtenção de autorizações, a criação de regulamentos, o desenvolvimento de fichas de inscrição, boletins de jogo e o requerimento de material necessário. Além disso, para além da participação dos alunos da instituição, foi possível contar com a presença de alguns jogadores profissionais da equipa sénior de rugby do Belenenses, os quais colaboraram na promoção e dinamização do torneio.

ATIVIDADES	RESPONSÁVEIS	LOCAL	DATA
Dia Europeu do Desp. Escolar (torneios de ténis de mesa/futsal/padel/voleibol/massagens desportivas)	Todo o Departamento de Educação Física	CED PINAMANIQUE	30/9/22
Torneio de Futsal	Eleutério Quaresma	CED PINAMANIQUE	19/10/22
Corta-Mato CPL	Ana Margarida Martins	CED PINAMANIQUE	14/12/22
Torneio Padel e voleibol /3º Anos	Maria João Bento/Pedro Fiúza	CED PINAMANIQUE	16/12/22
Dia de Desp. Combate	Maria João Bento/Catarina Santos	CED PINAMANIQUE	24/2/23
Torneio de Tag Rugby	Andreia Rodrigues/Miguel Oliveira	CED PINAMANIQUE	8/3/23
Torneio de Padel e Voleibol/ 2º Anos	Maria João Bento/Pedro Fiúza	CED PINAMANIQUE	31/3/23
Salto em altura	Eleutério Quaresma	CED PINAMANIQUE	19/4/23
Torneio de Futebol 7	Mauro França	CED PINAMANIQUE	19/5/23
Torneio de Padel e Voleibol/ 1º Anos	Maria João Bento/Pedro Fiúza	CED PINAMANIQUE	7/6/23

Quadro 3 - Plano anual de atividades Departamento de Educação Física

3.6. Desporto Escolar

“Entende-se por desporto escolar o conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividades da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo” (Artigo 5º do DL 95/91 de 26 de fevereiro). A modalidade desportiva acompanhada durante o DE foi o núcleo de equipa de Escalada, com uma carga horária semanal de três tempos letivos, sendo um deles destinado a competições ou atividades extras (preparação para competições, atividades de representação do CED PM). Os treinos eram realizados no pavilhão Januário Barreto todas as segundas e quartas-feiras, das 12h20 às 13h10, enquanto as sextas-feiras, no mesmo horário, eram reservadas para eventos ou competições especiais. No que concerne à promoção da saúde e da condição física, apesar destes dois tempos semanais poderem ser curtos, promoveu um estilo de vida saudável e ativo, pois alguns dos participantes se não frequentassem o treino provavelmente estariam a utilizar esse tempo livre realizando uma atividade mais sedentária. A sugestão desta modalidade para ser acompanhada foi aproveitada como uma oportunidade de aprendizagem devido ao pouco conhecimento sobre a mesma, quer à cerca dos seus métodos de organização, quanto aos de treino. Por isso, foi decidido aproveitar esta ocasião para adquirir mais conhecimento sobre a modalidade e as suas estratégias no processo de treino. Sendo esta modalidade considerada de alto risco e apesar de não ter existido intervenção direta na realização dos planos de treino, devido à existência de um professor/formador para lecionar especialmente este núcleo de equipa de desporto escolar, foi bastante enriquecedor podermos acompanhar todos os treinos e deslocações para competição. De uma forma geral, os atletas mostraram-se sempre muito cooperantes e motivados durante todo o ano letivo mostrando sempre respeito pelo docente responsável e pelo professor estagiário. Esta experiência proporcionou a obtenção de vários conhecimentos que antes não existiam, permitindo afirmarmos que a confiança para criar e lecionar um plano de treino relativo à modalidade de escalada é muito favorável.

3.7. Direção de Turma

Uma das tarefas inerentes à PES é o acompanhamento de uma direção de turma. O Diretor de Turma (DT) é um profissional da educação que é responsável por organizar e orientar um grupo de alunos durante todo o ano letivo. Ele atua como um intermediário entre a escola, os alunos e os pais ou responsáveis, ajudando a garantir que a aprendizagem seja a melhor possível. O papel do DT é crucial na comunidade educativa, já que ele é o elo na comunicação entre alunos, professores e encarregados de educação. Segundo Ferreira (2022, p. 11), “A ele compete presidir aos conselhos de turma, apreciar os problemas educativos e disciplinares relativos aos alunos da turma e assegurar os contactos com as famílias”. O DT deve possuir algumas competências, como a liderança e uma boa comunicação, sendo fundamental que esteja sempre disponível para ouvir os alunos e para se atualizar sobre todos os assuntos da turma, mostrando um comportamento ético e responsável. A direção de turma acompanhada ao longo deste ano letivo foi uma turma do curso profissional de Desporto (12ºAno). O tempo despendido semanalmente para a direção de turma era o seguinte: todas as terças-feiras das 11:20h às 13:10h, o 1º tempo era de trabalho da direção de turma, trabalho mais burocrático (onde

se analisava a assiduidade, justificava-se faltas, resolvia-se casos disciplinares caso fosse necessário), o 2º tempo era de atendimento aos encarregados de educação, (contato com os pais pelas mais variadas razões, tanto presencialmente, por email ou contato telefónico). Relativamente à caracterização da turma, a mesma era constituída por 16 alunos, sendo 13 do sexo masculino e 3 do sexo feminino com uma média de idades de 18 anos. É de realçar que metade dos alunos desta turma frequentou a disciplina de Língua Espanhola, enquanto a outra metade frequentou a disciplina de Língua Inglesa. Esta turma de uma forma geral teve um bom aproveitamento, existindo poucos alunos com módulos por fazer, com respeito ao seu comportamento o mesmo foi piorando ao longo do ano. Logo no decorrer do 1º período os alunos foram se mostrando mais instáveis e desestabilizadores, fato que foi recorrentemente transmitido aos encarregados de educação e aos próprios alunos. Este comportamento geral prejudicou diversas vezes o bom funcionamento das aulas e a criação do ambiente propício à transmissão de conhecimentos. Como estratégia, o conselho de turma tomou a decisão de restringir o uso dos telemóveis em contexto de sala de aula, excetuando alguns momentos em que o seu uso possa ser utilizado para a concretização de alguma tarefa / atividade letiva. Ao longo de todo o ano letivo a DT fez sempre questão de lembrar, quer os alunos quer os encarregados de educação, que os comportamentos inadequados em sala de aula, nomeadamente, uso indevido do telemóvel, têm consequências disciplinares, tal como se prevê no Estatuto do Aluno e Regulamento interno. No que concerne à assiduidade e pontualidade os alunos ao longo do ano demonstraram alguma despreocupação, facto que se veio a manifestar, cada vez mais, no acumular de faltas injustificadas, contudo é de salientar que alguns alunos se mostraram cumpridores durante o ano letivo. Alguns alunos apresentaram também uma assiduidade irregular prejudicando as dinâmicas de sala de aula, impossibilitando o ensino-aprendizagem de forma contínua nas diferentes disciplinas. O podermos acompanhar uma direção de turma foi fundamental durante todo o período de estágio, permitindo desenvolver diversas tarefas, desde lidar com os encarregados de educação, realizar trabalhos burocráticos, intervir junto aos alunos, entre outras atividades. Esta experiência proporcionou também desenvolver capacidades de comunicação com outros professores e encarregados de educação.

4. Área IV Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida

Nesta dimensão encontra-se definido no perfil geral de desempenho docente que “o professor incorpora a sua formação como elemento constitutivo da prática profissional, construindo-a a partir das necessidades e realizações que consciencializa, mediante a análise problematizada da sua prática pedagógica, a reflexão fundamentada sobre a construção da profissão e o recurso à investigação, em cooperação com outros profissionais,” (Decreto-lei nº240/2001 de 30 de agosto, p. 5571).

4.1. Descrição do Projeto

O Professor “participa em projectos de investigação relacionados com o ensino, a aprendizagem e o desenvolvimento dos alunos” (Decreto-lei nº240/2001 de 30 de agosto, p. 5572). Como sabemos os alunos passam a maior parte do seu tempo nas escolas, um dos objetivos da Educação Física é ensinar valores, atitudes e competências essenciais para a vida social dos alunos. Atualmente a escola e mais especificamente a disciplina de Educação Física têm uma forte influência na promoção da saúde e estilos de vida ativos dos jovens do nosso país. O presente estudo pretende analisar o que os alunos sentem e quais são as suas atitudes face à disciplina de Educação Física.

4.2. Pertinência do Estudo

A Educação Física é uma disciplina inclusiva, multilateral e eclética sendo muito ampla e que compreende variados domínios, desde competências físicas, emocionais e sociais, promovendo estilos de vida ativos e saudáveis. O nosso Sistema Educativo, através da Educação Física pretende criar condições para que os jovens melhorem a sua condição e capacidades físicas, mas também que possam criar e desenvolver hábitos de vida ativa, de forma a combater o sedentarismo e diminuir os fatores de risco para a saúde (Diniz, 1997). Um dos grandes benefícios da prática da atividade física é o desenvolvimento das capacidades motoras, porém para que existam resultados efetivos, é fundamental perceber quais são as motivações e atitudes que os alunos têm para a disciplina. Achamos pertinente estudar, analisar e destacar as atitudes dos alunos face á disciplina da Educação Física tentando perceber se essas atitudes variam consoante as diversas vareáveis que irão ser estudadas, tais como, o sexo, idade, ano de escolaridade e cursos profissional.

4.3. Artigo Científico

AS ATITUDES DOS ALUNOS NO ENSINO TÉCNICO PROFISSIONAL FACE À DISCIPLINA DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Miguel Alexandre Oliveira [1] , Deborah Kramer [2]

[1] Instituto Piaget de Almada

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

RESUMO

Enquadramento: Os professores de Educação Física (EF) deparam-se com o grande desafio de motivar os alunos a adotar comportamentos sociais que fomentem hábitos de vida saudáveis.

Objetivos: Analisar as atitudes dos alunos de uma escola técnico-profissional face à disciplina de EF.

Método: Participaram no estudo 217 alunos com idades entre os 15 e 22 anos de idade. Os dados foram recolhidos durante as aulas, através do Questionário de Atitudes dos Alunos face à Educação Física (QAAEF).

Resultados: Os alunos do sexo masculino, os que têm 15 anos e os que estão no 10º ano são os que apresentam valores médios superiores no que diz respeito ao gosto pela EF e à importância atribuída à mesma, quando comparados com as restantes categorias das respetivas variáveis sociodemográficas. Verificou-se, ainda, que os alunos do curso de Comunicação e Marketing revelaram resultados médios mais elevados no que diz respeito ao gosto pela EF e os alunos do curso de Técnico de Desporto apresentam resultados médios superiores na dimensão Importância da EF.

Conclusões: De um modo geral, os alunos gostam e sentem-se motivados em realizar as aulas de EF e consideram que as mesmas são importantes para a sua formação.

Palavras-passe: Educação Física, Disciplina, Atitudes, Importância, Formação.

ATTITUDES OF STUDENTS TOWARDS PHYSICAL EDUCATION IN A TECHNICAL PROFESSIONAL SCHOOL

ABSTRACT

Background: Physical Education (PE) teachers face the great challenge of motivating students to adopt social behaviors that promote healthy lifestyles. **Objectives:** To analyze the attitudes of students in a technical-professional school towards the discipline of PE. **Method:** The study included 217 students aged between 15 and 22 years old. Data was collected during classes using the Questionnaire of Student Attitudes towards Physical Education (QAAEF). **Results:** Male students, 15-year-olds, and those in the 10th grade had higher average values in terms of enjoyment of PE and the importance attributed to it, when compared to the remaining categories of their sociodemographic variables. Additionally, students in the Communication and Marketing course had higher average scores for enjoyment of PE, while students in the Sports Technician course had higher average scores for the importance of PE. **Conclusions:** In general, students enjoy and feel motivated in PE classes and consider them important for their education.

Keywords: Physical Education, Discipline, Attitudes, Importance, Education.

Introdução

Atualmente, as crianças e adolescentes passam a maior parte do seu tempo na escola, motivo pelo qual as instituições de ensino passaram a desempenhar um papel crucial na transmissão de competências e valores, seja através do currículo formal ou não formal ministrado. Uma vez que a escola tem a tripla função de transmitir conhecimentos, capacidades e valores, espera-se que ajude os alunos a desenvolverem a sua personalidade e a adquirirem competências que lhes permitam ajustar-se à volatilidade, incerteza, complexidade e ambiguidade (VUCA: *Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity*) que caracteriza a sociedade atual (Merrill, 2020).

A disciplina de Educação Física (EF) integra o currículo nacional do sistema educativo português e assume um papel fundamental neste processo. Neste âmbito, o Ministério da Educação defende que a EF e o Desporto Escolar têm um papel privilegiado no desenvolvimento pessoal e social das crianças e os jovens portugueses (Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro). A EF na escola contribui para desenvolver nas crianças e jovens competências que visam melhorar o relacionamento interpessoal, a cooperação, a autonomia, o bem-estar, a saúde, a consciência e o controlo do seu corpo como referido no documento “O Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória” (Despacho n.º 6478/2017, 26 julho). De acordo com Rosa (2018), à escola deve ser atribuída a importância de promover hábitos de vida saudável, pois a infância e a adolescência são cruciais na construção, adoção e manutenção de atitudes e comportamentos que influenciam a vida adulta. Também Vieira (2015), refere que um estilo de vida ativo é alcançado através de uma abordagem ecológica não apenas por meio da disciplina de Educação Física, mas também por todos os envolvidos na educação dos alunos.

Segundo Pereira (2008), as atitudes face à EF têm um impacto significativo sobre a perceção e sensibilização dos alunos, pelo que é crucial obter resultados positivos na prática, a fim de estabelecer hábitos de vida saudáveis e ativos que sejam perpetuados ao longo do tempo. Na mesma linha, Cansado (2012), refere que o professor de EF tem um papel fundamental no desenvolvimento do aluno, tanto nas suas capacidades físicas e cognitivas, como na transformação de atitudes e comportamentos sociais que vão ao encontro dos valores culturais. Como menciona Serra et al. (2021), alguns dos principais pontos em que o professor de EF deve atuar são promover o interesse e as aprendizagens por meio de atividades desafiadoras e variadas, de forma a incentivar um estilo de vida ativo. Deste modo, cabe ao professor de EF fomentar nos alunos comportamentos para uma vida ativa saudável no presente, mas também que transportem esse comportamento para o seu futuro (Silverman & Subramaniam 1999). Para isso o professor deve adotar estratégias motivadoras e adequadas que favoreçam a aprendizagem dos alunos, bem como, proporcionar experiências positivas durante a lecionação das aulas de forma a favorecer o gosto pela disciplina e conseqüentemente a participação em diversas atividades físicas. Compreender como os jovens percecionam e avaliam a EF é essencial para melhorar a sua disposição em relação à disciplina. Além disso, considerando que a atitude é influente em várias atividades, entender o seu impacto nas perceções e sentimentos dos alunos pode fornecer informações relevantes para as escolas e para os professores, o que permite assim aferir se os estudantes gostam ou não da disciplina. Esses conhecimentos possibilitam a tomada de decisões pedagógicas mais corretas e direcionadas às necessidades, interesses e expectativas dos alunos, oferecendo oportunidades de aprendizagem mais adequadas como nos remetem os estudos de (Brandão, 2002; Pereira et al., 2009).

Nas últimas décadas, foram realizados vários estudos (Dismore et al., 2006; Piéron et al., 2000; Silvério, 2013), que abordam as atitudes dos alunos no que concerne à disciplina de EF e cujas conclusões demonstram a existência de uma atitude positiva face à disciplina mostrando o gosto pela. Contudo, apesar de os alunos acharem a EF importante para a sua formação global este número é mais reduzido como nos indicam os estudos de (Brandão, 2002; Lopes & Cunha, 2007; Zeng et al., 2011). Foram também encontrados estudos (Madanças 2012; Stelzer et al., 2004) que apontam para a existência de diferenças de atitudes dos estudantes na disciplina de EF relativamente à variável sexo. Diferenças de atitudes também foram encontradas em relação às variáveis, idade e ano de escolaridade dos alunos (Leal & Costa, 1997; Santos, 2013; Teixeira, 2013). Em Portugal foram maioritariamente realizados estudos sobre este tema em escolas públicas ou privadas. Desta forma, consciente de uma lacuna na sua abrangência considerámos pertinente realizar o nosso estudo numa escola com ensino técnico-profissional, que abrange alunos de diversos cursos, incluindo o curso de desporto (afinidade com a atividade física), e também alunos de áreas tão diversas, como restauração, estética, mecatrónica automóvel e *marketing*.

O presente trabalho tem como principal objetivo analisar as atitudes dos alunos em relação à disciplina de EF, nomeadamente: o gosto pela disciplina e a importância que lhe atribuem na sua formação geral. Mais especificamente, pretende-se identificar se existem diferenças nas atitudes dos alunos segundo as variáveis sociodemográficas, designadamente: o sexo, idade, ano de escolaridade e curso técnico profissional. Considerando a importância da disciplina de EF na vida dos jovens, é relevante avaliar as atitudes dos alunos em relação à mesma. Espera-se que os alunos gostem e se sintam satisfeitos ao praticar aulas de EF, sendo mesmo a sua disciplina preferida e considerando-a importante na sua formação. Além disso, espera-se que diferenças nessas atitudes sejam verificadas em relação ao sexo, idade, anos de escolaridade e curso técnico-profissional dos alunos.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 Amostra

A amostra foi constituída por 217 estudantes do ensino profissional com idades entre os 15 e os 22 anos ($M = 17,20$; $DP = 1,42$). Mais de dois terços são do sexo masculino (77%). Também se apurou que a maior parte dos alunos (40,6%) se encontra a frequentar o 11º ano e que 54,4% se encontra inscrito no curso de Técnico de Desporto (Tabela 1).

Tabela 1 – Caracterização da amostra

Variáveis	N	%
Sexo		
Masculino	160	73,7
Feminino	57	26,3
Idade		
15 anos	25	11,5
16 anos	47	21,7
17 anos	58	26,7
18 anos	53	24,4
19 anos ou mais	34	15,7
Ano que o(a) aluno(a) frequenta		
10º ano	60	27,6
11º ano	88	40,6
12º ano	69	31,8
Curso que o(a) aluno(a) frequenta		
Mecatrónica Automóvel	61	28,1
Técnico de Desporto	118	54,4
Estética	11	5,1
Comunicação e Marketing	12	5,5
Cozinha e Bar	15	6,9

2.2 Instrumentos e Procedimentos Éticos

A atitude dos estudantes face à disciplina de EF foi avaliada através do Questionário de Atitudes dos Alunos face à Educação Física (QAAEF), cujo desenvolvimento e validação para a população portuguesa foi realizada por Pereira et al. (2009). O questionário é composto por dez itens que avaliam duas dimensões: (i) gosto pela EF e suas matérias e satisfação/prazer nas aulas da disciplina (*e.g.*, *A EF é uma das minhas disciplinas preferidas*); e (ii) a importância da EF (*e.g.*, *A EF é uma disciplina importante para a minha formação global*).

A resposta a cada uma das questões foi dada mediante uma escala tipo *Likert* de cinco pontos que oscila entre Discordo totalmente (1) e Concordo totalmente (5). Importa referir que três itens estão formulados na negativa, pelo que necessitaram de ser recodificados (*e.g.*, *Normalmente aborreço-me nas aulas de EF*).

O estudo de Pereira et al. (2009) que validou o instrumento revelou uma adequada consistência interna, com elevados alfas de *Cronbach* para ambos os fatores ($\alpha = ,83$ e $\alpha = ,91$). Os mesmos autores recorreram, ainda, ao teste-reteste para analisar a estabilidade temporal que demonstrou correlações bastante satisfatórias em ambas as aplicações, com coeficientes a oscilar entre ,74 e ,78. Os questionários foram aplicados numa sala com um ambiente calmo e tranquilo durante o período de aulas entre o dia 9 e 23 de janeiro 2023.

2.3 Análise Estatística

A análise dos dados começou com a avaliação das propriedades psicométricas do QAAEF para assegurar que o mesmo é válido e fiável para prosseguir com o estudo. Posteriormente, procedeu-se à análise descritiva das variáveis, nomeadamente os seus valores médios e respetivos desvio-padrão. Considerou-se, ainda, pertinente apurar a frequência das respostas dadas a cada uma das categorias que compõem a escala de *Likert* (1 = Discordo totalmente, 2 = Discordo, 3 = Não concordo nem discordo, 4 = Concordo e 5 = Concordo totalmente) para perceber até que ponto os participantes concordam com cada uma das afirmações.

Para complementar o estudo de carácter quantitativo, assente na variação dos valores médios, foi realizada uma análise comparativa de acordo com as variáveis sociodemográficas dos participantes. Assim, utilizaram-se testes que avaliam a diferença de médias tendo em consideração a forma como as variáveis se encontravam operacionalizadas (teste *t-student* e ANOVA). Estes testes permitem avaliar os valores médios das variáveis dependentes (VD) e apurar como os mesmos se manifestam segundo as variáveis independentes (VI) consideradas. Deste modo, procurou-se comparar as médias das VD em função dos vários níveis das VI. Quando se realiza um teste estatístico calcula-se o *p-value* (p), que corresponde ao menor nível de significância (α) em que a hipótese da inexistência de diferenças pode ser rejeitada. Quanto menor for a significância associada ao valor do teste, menor é o nível de incerteza (percentagem de erro) em relação aos resultados. Nesta investigação considerou-se que existiam diferenças estatisticamente significativas entre os grupos em análise, quando o nível de significância foi igual ou inferior a 5% (Sig \leq ,05; Teixeira, 2018). Depois de recolhidos os dados foram analisados através do *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS, versão 29).

3 RESULTADOS

A precisão dos resultados é largamente influenciada pelos instrumentos que se aplicam, motivo pelo qual se devem analisar os seus indicadores psicométricos, em particular a validade e a fiabilidade com o objetivo de avaliar a estrutura interna do QAAEF e identificar as dimensões que lhe estão associadas, procedeu-se à Análise de Componentes Principais (ACP) com rotação *varimax*. Para a extração dos componentes considerou-se o critério de *Kaiser-Guttman* segundo o qual o peso próprio (*eigenvalues*) de cada componente deve ser superior a um. Considerou-se, ainda, a percentagem de variância explicada, a correlação item-fator (superior a ,400) e a diferença de correlações entre itens (superior a ,200). À semelhança do questionário original, a ACP apresentou uma estrutura bifatorial que explica 55,48% da variância total. São considerados satisfatórios os valores superiores a 50,0%, apesar de ser desejável que os mesmos rondem os 60,0%.

O item 9 (*A EF é tão importante quanto as outras disciplinas*) saturava nos dois componentes e o item 7 (*Costumo divertir -me nas aulas de EF*) baixava o valor da consistência interna do instrumento, e por esses motivos foram eliminados das análises seguintes. Posteriormente, os itens foram reordenados e apurou-se que o primeiro componente apresenta um peso próprio de 3,94, explica 32,53% da variância total e avalia a dimensão Gosto pela EF e suas matérias e satisfação/prazer nas aulas, doravante denominada de Gosto pela EF (itens 1 a 5). Com um peso menor (1,04) surge a Importância da EF, que engloba os itens 6, 7 e 8, e explica 22,94% da variância (Tabela 2).

Tabela 2 – Matriz fatorial do QAAEF

Itens	C1	C2
1. Gosto das matérias (Andebol, Ginástica, Futebol) da disciplina de EF	,785	
2. Parece que nas aulas de EF o tempo passa rapidamente	,741	
3. Geralmente desejo que as aulas de EF terminem depressa*	,707	
4. Normalmente aborreço-me nas aulas de EF*	,690	
5. Gosto da disciplina de EF	,675	
6. A EF é uma disciplina importante para a minha formação global		,797
7. Comparativamente às outras disciplinas, a EF é uma das menos importantes para a minha formação global*		,760
8. A EF é uma das minhas disciplinas preferidas		,653
<i>Eigenvalue</i>	3,94	1,04
% variância explicada	32,53	22,94
Alfa de <i>Cronbach</i>	,83	,69

Legenda: *Item invertido; C1 = Gosto pela EF; C2 = Importância da EF

O valor do KMO ($,85$) e o teste de esfericidade de *Bartlett* [$\chi^2_{(36)} = 656,424, p < ,001$] revelam que a estrutura fatorial composta pelos dois componentes é ajustada à amostra em estudo. A fiabilidade foi avaliada através do coeficiente alfa de *Cronbach*, cujo valor demonstrou ser satisfatório para a Importância da EF ($\alpha = ,69$) e bastante adequado para o componente Gosto pela EF ($\alpha = ,83$). Valores iguais ou superiores a $,70$ revelam uma boa consistência interna. Num segundo momento, as médias das variáveis em estudo foram comparadas tendo em consideração as características sociodemográficas dos alunos, nomeadamente do sexo, idade, ano escolar e curso que frequentam.

Na Tabela 3 é possível verificar que, de um modo geral, os estudantes gostam da disciplina de EF e das matérias lecionadas, o que é evidenciado nos seus níveis de satisfação e na importância atribuída à EF. Estas conclusões podem ser comprovadas pelo facto de todos os itens do questionário apresentarem valores médios superiores ao ponto central da escala, variando entre $3,91$ e $4,33$. Importa lembrar que as afirmações foram respondidas através de uma escala tipo *Likert* de cinco pontos e que os itens 3, 4 e 7 se encontram invertidos, o que significa que Discordo totalmente (1) e Discordo (2) correspondem, respetivamente, a Concordo totalmente (5) e Concordo (4), e vice-versa.

Tabela 3 – Médias, desvios-padrão e frequência das resposta aos itens da escala

Itens	Frequência de resposta (%)						
	M	DP	DT	D	NC/ND	C	CT
Gosto pela EF							
1. Gosto das matérias (Andebol, Ginástica, Futebol) da disciplina de EF	4,33	,95	1,4	4,6	12,4	23,0	58,5
2. Parece que nas aulas de EF o tempo passa rapidamente	4,20	,91	0,9	2,8	19,8	28,6	47,9
3. Geralmente desejo que as aulas de EF terminem depressa*	4,05	1,15	47,9	25,8	13,4	8,8	4,1
4. Normalmente aborreço-me nas aulas de EF*	4,04	,94	34,6	43,3	16,1	3,2	2,8
5. Gosto da disciplina de EF	4,16	,84	0,5	3,2	16,1	40,1	40,1
Importância da EF							
6. A EF é uma disciplina importante para a minha formação global	4,11	1,08	4,6	3,7	14,7	30,4	46,5
7. Comparativamente às outras disciplinas, a EF é uma das menos importantes para a minha formação global*	3,91	1,19	42,9	23,0	23,5	3,7	6,9
8. A EF é uma das minhas disciplinas preferidas	4,24	,92	1,8	2,8	14,3	32,3	48,8

Legenda: *Item invertido; M = Média; DP = Desvio-padrão; DT = Discordo totalmente; D = Discordo; NC/ND = Não concordo nem discordo; C = Concordo; CT = Concordo totalmente

Face a estes resultados, considerou-se pertinente analisar de que forma as duas dimensões extraídas através da ACP – Gosto pela EF e Importância da EF – variam em função do sexo dos alunos e verificou-se que quando comparados com as raparigas, os rapazes apresentam valores médios superiores nas duas dimensões (Tabela 4). No entanto, apenas existem diferenças estatisticamente significativas no que diz respeito ao Gosto pela EF [$t_{(215)} = 5,020$, $p < ,001$].

Tabela 4 - Comparação de médias em segundo o sexo dos alunos

	Masculino		Feminino		<i>t-test</i>	<i>Sig.</i>
	M	DP	M	DP		
Gosto pela EF	4,29	,67	3,74	,80	5,020	,001**
Importância da EF	4,09	,81	4,05	,86	0,338	,744

Legenda: M = Média; DP = Desvio-padrão; *Sig.* = Significância; ** $p < ,001$

No que à idade, diz respeito importa referir que apenas existiam na amostra oito alunos com 20 anos, quatro alunos com 21 anos e um aluno com 22 anos. Como tal, e com o objetivo de simplificar a interpretação dos dados, optou-se por criar uma nova categoria, denominada 19

anos ou mais (Tabela 5). A análise estatística revelou que os estudantes mais novos apresentavam valores médios superiores quando eram comparados com os mais velhos, o que indica que os alunos de 15 anos, gostam mais da disciplina de EF e conferem-lhe mais importância do que os alunos que têm 19 anos ou mais. Não obstante, as diferenças estatisticamente significativas apenas se verificam na dimensão Importância da EF [$F_{(2, 214)} = 3,420, p < ,05$].

Tabela 5 – Comparação de médias em função da idade dos alunos

	15 anos		16 anos		17 anos		18 anos		≥ 19 anos		F	Sig.
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP		
Gosto pela EF	4,48	,67	4,21	,70	4,00	,74	4,19	,69	4,02	,89	2,237	,066
Importância da EF	4,46	,51	4,19	,60	4,16	,70	3,88	,96	3,83	1,09	3,420	,010*

Legenda: M = Média; DP = Desvio-padrão; Sig. = Significância; * $p < ,05$

Os dados mencionados na Tabela 6 demonstram que no que se refere ao ano que os alunos frequentam, as diferenças significativas apenas ocorrem na dimensão Importância da EF [$F_{(2, 214)} = 9,748, p < ,001$]. Verificou-se, ainda, que os alunos do 10º ano quando comparados com os do 11º e 12º anos, revelaram valores médios superiores em ambas as dimensões do QAAEF. De acordo com um teste *post-hoc*, as diferenças estatisticamente significativas para a dimensão Importância da EF, ocorrem entre o 10º e o 12º ano (IC a 95%],2788; ,9545[; $p < ,001$), com os alunos do 10º ano a apresentarem os valores mais elevados em relação aos do 12º ano.

Tabela 6 – Comparação de médias em função do ano que os alunos frequentam

	10º ano		11º ano		12º ano		F	Sig.
	M	DP	M	DP	M	DP		
Gosto pela EF	4,31	,74	4,15	,67	4,00	,82	2,686	,070
Importância da EF	4,39	,55	4,11	,67	3,77	1,06	9,748	,001**

Legenda: M = Média; DP = Desvio-padrão; Sig. = Significância; * $p < .001$

Por último, procurou-se perceber se os valores médios do Gosto pela EF e da Importância da EF variam em função do curso frequentado (Tabela 7). Os resultados demonstram que os alunos do curso de Comunicação e Marketing apresentavam valores médios superiores na dimensão Gosto pela EF [$F_{(4,212)} = 9.257, p < .001$] e os alunos do curso de Técnico de Desporto são os que valorizam mais a importância atribuída à EF [$F_{(4,212)} = 5.903, p < .001$]. Uma análise *post-hoc* mostrou que estas diferenças ocorrem maioritariamente entre os alunos do curso de Comunicação e Marketing e os alunos de Estética na dimensão Gosto pela EF (IC a 95%],0924; 1,7440[; $p < ,05$), com os primeiros a apresentarem valores mais elevados que os segundos.

Verificou-se, ainda, que na dimensão Importância da EF, as maiores diferenças ocorrem entre os alunos do curso de Técnico de Desporto e os alunos de Cozinha e Bar (IC a 95%] ,0992; 1,3271[; $p < ,05$). Os valores médios dos alunos do curso de Técnico de Desporto são superiores aos dos alunos de Cozinha e Bar.

Tabela 7 – Comparação de médias em função do curso que os alunos frequentam

	MA		TD		E		CM		CB		F	Sig.
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP		
Gosto pela EF	3,88	,90	4,36	,56	3,58	,64	4,50	,45	3,69	,75	9,257	,001**
Importância da EF	3,80	1,01	4,33	,59	4,29	,59	3,86	,68	3,57	1,24	5,903	,001**

Legenda: MA = Mecatrónica Automóvel; TD = Técnico de Deporto; E = Estética; CM = Comunicação e Marketing; CB = Cozinha e Bar; M = Média; DP = Desvio-padrão; Sig. = Significância; ** $p < .001$

Os resultados obtidos sugerem que de um modo geral os alunos sentem-se satisfeitos e têm prazer em frequentar as aulas de EF, pois gostam das matérias lecionadas e consideram a disciplina importante. Não obstante, verificou-se que os itens que compõem a dimensão Gosto pela EF, de um modo geral, revelaram valores médios superiores aos itens que fazem parte da dimensão Importância da EF. Também foi possível apurar que os estudantes do sexo masculino, os que têm 15 anos e os que estão no 10º ano apresentaram valores médios superiores nas duas dimensões que constituem o QAAEF, quando comparados com as restantes categorias das respetivas variáveis sociodemográficas. Verificou-se, ainda, que relativamente ao curso frequentam, os alunos do curso de Comunicação e Marketing revelaram resultados médios mais elevados no que diz respeito ao Gosto pela EF e os alunos do curso de Técnico de Desporto apresentam resultados médios superiores na dimensão Importância da EF.

4 DISCUSSÃO

Os resultados apresentados no presente estudo indicam no que diz respeito à dimensão gosto pela EF que de um modo geral os estudantes sentem-se satisfeitos, gostam e têm prazer em frequentar a disciplina. Estas constatações coincidem com estudos efetuados nesta área (Dismore et al., 2006; Piéron et al., 2000; Silvério, 2013). Os alunos demonstram ainda gosto pelas matérias lecionadas relativamente ao Andebol, Futebol e Ginástica. Ainda dentro da mesma dimensão, os resultados sugerem-nos que uma grande fatia da amostra considera que o tempo durante as aulas de EF passa rapidamente. Relativamente à dimensão importância da EF é notório que a maioria dos alunos participantes do nosso estudo referem que a EF para além de ser uma das disciplinas preferidas é considerada parte importante da sua formação. Estes resultados vão de encontro com outros estudos realizados (Brandão, 2002; Lopes & Cunha, 2007; Zeng et al., 2011). Perante a similitude destes resultados, parece-nos pertinente comparar mais detalhadamente algumas pesquisas já realizadas que analisaram as atitudes dos alunos face à disciplina de EF.

No estudo de Santos (2001), que trabalhou sobre uma amostra de 46 alunos (28 do sexo feminino e 18 do sexo masculino), frequentadores do 9^a ano de escolaridade, com uma média de idade de 15 anos, os resultados evidenciaram que aqueles manifestavam uma atitude positiva em relação à disciplina de EF, demonstrando gostar e reconhecer a importância da mesma. Os motivos mais relevantes, que contribuíram para tais resultados, foram a ausência de associação de sentimentos negativos em relação às aulas de EF, nomeadamente não considerarem as aulas aborrecidas e a percepção dos benefícios destas aulas para a saúde. Pereira et al. (2009), realizou também uma pesquisa tendo como objetivo verificar as atitudes dos alunos face à disciplina de EF. A amostra deste estudo foi de 198 alunos, sendo 93 do sexo masculino e 105 do sexo feminino frequentadores do 9^o ano de escolaridade. Neste estudo verificou-se também que os alunos apresentavam uma atitude positiva em relação à disciplina de EF, evidenciada pelas respostas dos participantes, na qual a grande maioria (64.1%) afirmava que a EF era sua disciplina preferida e que tinham gosto pelas matérias lecionadas. Porém e apesar do estudo revelar que boa parte da amostra (50.7%) acha a disciplina de EF importante, muitos alunos (35.9%) não têm uma opinião concreta sobre a importância desta disciplina. Também Lopes e Cunha (2007), no estudo que fizeram sobre as representações e atitudes dos alunos face à EF, perceberam que a mesma traz experiências positivas aos estudantes e é considerada importante no seu percurso académico (56.7%). Para chegarem a estas conclusões os autores utilizaram uma amostra total de 259 alunos, sendo 131 do sexo feminino e 128 do sexo masculino. A idade dos alunos variou entre os 15 e 21 anos de idade, frequentando os 10^o, 11^o e 12^o anos de escolaridade.

No mesmo sentido apontam os dados recolhidos por Oneto (2013), que realizou uma investigação que pretendeu aferir as atitudes dos alunos em relação à EF. A amostra deste estudo foi composta por 85 alunos, dos quais 47 são do sexo masculino e 38 do sexo feminino, pertencentes ao 9^o e 10^o ano de escolaridade, com idades compreendidas entre os 14 e 16 anos. Nesta pesquisa o autor verificou que os alunos geralmente apresentam uma atitude positiva face à disciplina de EF. Uma grande parte dos alunos (96,5%) gosta da disciplina, tendo prazer em realizar as aulas, porém a percentagem de alunos que declara a disciplina importante é inferior a este valor (77.6%). Mais recentemente Pereira (2016), efetuou um outro estudo sobre a atitude dos alunos face à EF. A amostra envolveu 107 alunos apenas do sexo masculino com idades compreendidas entre os 10 e 16 anos. Estes alunos pertenciam ao segundo ciclo do ensino básico (do 5^o ao 9^o ano). Os resultados obtidos vão de encontro com o de estudos anteriormente referenciados, os alunos de forma geral apresentam uma atitude favorável à disciplina de EF, apreciando as suas matérias e tendo satisfação em participar nas mesmas. Pereira (2012) refere que as atitudes positivas face à EF se devem ao facto de a disciplina ser bastante prática e ter uma componente lúdica quando comparada com outras disciplinas mais teóricas.

O nosso estudo também se debruçou sobre a comparação das atitudes dos estudantes do sexo masculino e do sexo feminino face à EF. No que respeita a este parâmetro de análise verificou-se que os rapazes apresentavam valores médios mais elevados nas duas dimensões (gosto e importância da EF), o que mais uma vez corrobora o verificado noutros estudos realizados (Costa & Marques, 2011; Lima et al., 2018; Martins, 2015). Os autores justificam a variação destes resultados através do historial de experiências e vivências na disciplina verificados entre os dois sexos. Num estudo de abrangência internacional (Áustria, República Checa, Estados Unidos da

América e Inglaterra) Stelzer et al. (2004), trabalhando sobre uma amostra de 1107 alunos, com idades compreendidas entre os 14 e os 20 anos de idade, constataram também que os alunos do sexo masculino em comparação com os do sexo feminino apresentam maior afinidade com a disciplina de EF. Ainda nesta sequência de resultados, um outro estudo sobre a mesma temática realizado por Madanços (2012), a partir de uma amostra constituída por 130 alunos dos quais 71 eram do sexo feminino e 59 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 10 e 14 anos de idade, concluiu que os alunos do sexo masculino (69.5%) conferem mais importância à EF do que o sexo feminino (56,3%), porém ambos os sexos apresentam gosto pela disciplina, considerando as aulas divertidas e diversificadas.

Relativamente às variáveis, idade dos alunos e ano de escolaridade, podemos verificar no nosso estudo que os alunos mais novos apresentam valores médios superiores quando comparados com os alunos mais velhos. Consequentemente esses resultados espelham-se na comparação dos anos de escolaridade. Leal e Costa (1997), apresentaram um estudo com o objetivo de perceber as atitudes dos alunos face à escola, matérias de ensino, à educação física e seus conteúdos e ao comportamento do professor. Participaram neste estudo 257 alunos pertencentes a quatro escolas, com idades compreendidas entre os 10 e 21 anos de idade, destes, 132 alunos eram do sexo masculino e 125 do sexo feminino. Foi concluído que os alunos mais novos e frequentadores de um ano de escolaridade mais baixo apresentavam mais gosto pela EF. Os autores também observaram que, à medida que o ano de escolaridade e a idade dos alunos aumentam, a satisfação em relação à EF tende a diminuir. Tal facto está mais relacionado com a natureza da disciplina do que com o reconhecimento de seu carácter formativo. Também um estudo realizado por Santos, (2013) que inquiriu 478 alunos com idades que variam entre os 10 e 19 anos de idade, do segundo ciclo, do terceiro ciclo e do ensino secundário revelou que, os alunos que dão mais importância à EF na sua formação geral são os mais novos, verificando-se que à medida que a idade e os anos de escolaridade iam aumentando a disciplina ia perdendo relevância o que vai ao encontro dos estudos de Dismore et al. (2006), Oliveira (2012), Teixeira (2013) e Lima et al. (2018).

Como limitações do estudo efetuado por nós, reporta-se o facto de os dados terem sido recolhidos apenas com alunos de uma escola, podendo os resultados serem influenciados pelo contexto da mesma. Deste modo, sugere-se que em investigações futuras, o estudo seja alargado a outras escolas e que as mesmas se encontrem distribuídas por várias regiões do país, quer urbanas, como rurais.

5 CONCLUSÃO

Os resultados do nosso estudo parece-nos indicar que a maior parte dos alunos, relativamente à disciplina de EF apresenta uma atitude positiva, gosta e considera-a importante para a sua formação global, confirmando os resultados apresentados em outros estudos. Esta disciplina é apontada como sendo uma das disciplinas favoritas do currículo e as matérias lecionadas são apreciadas. Especificando os resultados alcançados, realça-se que a maioria das questões pertencentes à dimensão gosto pela EF apresenta um valor médio de adesão superior aos da dimensão importância da EF.

Verificou-se que existem diferenças de atitude no que respeita ao sexo dos alunos, idade, ano de escolaridade e curso profissional frequentado. Em comparação com as raparigas, os rapazes

apresentam valores médios superiores nas duas dimensões. Quanto aos resultados obtidos na comparação etária/ano de escolaridade, regista-se que os estudantes mais novos apresentam valores médios mais elevados em ambas as dimensões do que os alunos mais velhos. Com respeito ao curso profissional frequentado, os alunos do curso de Comunicação e Marketing revelam resultados médios mais elevados na dimensão gosto pela EF enquanto os alunos do curso de Técnico de Desporto apresentam resultados médios mais elevados na dimensão importância da EF.

Este estudo possibilitou uma compreensão mais clara das atitudes dos alunos face à disciplina de EF. Com essa informação o professor de EF poderá intervir de maneira mais eficiente e cuidadosa no processo de aprendizagem dos alunos, proporcionando de forma abalizada, estratégias e métodos de ensino refletidos para corresponder às expectativas, necessidades e dificuldades dos estudantes, ajudando-os a manter ou aumentar as suas atitudes positivas em relação à disciplina, ao longo da sua trajetória escolar.

REFERÊNCIAS

- Brandão, D. (2002). *Expectativas e Importância Atribuída à Disciplina de Educação Física: Estudo comparativo por género nos alunos do 12º ano de escolaridade nas escolas secundárias do Concelho de Vila Nova de Gaia* [Dissertação de Mestrado]. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto.
- Cansado, H. A. B. (2012). *Relatório da prática de ensino supervisionada realizada na escola secundária André de Gouveia* [Dissertação de Mestrado]. Universidade de Évora.
- Costa, F., & Marques, A. (2011). Promoting active and healthy lifestyle at school: views of students, teachers, and parents in Portugal. In *Contemporary issues in physical education: international perspectives* (pp. 249- 268). Meyer & Meyer Sport.
- Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro. *Diário da República n.º 47/1991, Série I-A*. Ministério da Educação. <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/95-484419>
- Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho. *Diário da República n.º 143/2017, Série II*. Ministério da Educação. <https://dre.pt/dre/detalhe/despacho/6478-2017-107752620>
- Dismore, H., Bailey, R., & Izaki, T. (2006). Japanese and English School Students' Views of Physical Education: A comparative study. *International Journal of Sport and Health Science*, 4, 74-85. <https://doi.org/10.5432/ijshs.4.74>
- Leal, J., & Costa, F. C. (1997). A atitude dos alunos face à escola, à Educação Física a alguns comportamentos de ensino do professor. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 15-16, 113-125.
- Lima, R., Benites, L., Gonçalves, F., & Resende, R. (2018). A educação física na escola: atitudes dos alunos em função da idade e do sexo. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (41), 83-92.
- Lopes, R., & Cunha, A. C. (2007). *A educação física no ensino secundário: estudo das representações e atitudes dos alunos*. Universidade do Minho.

- Madanços, C. P. (2012). *As atitudes dos alunos face à disciplina de Educação Física: estudo sobre o género no 5º e 7º anos de escolaridade* [Relatório de Estágio]. Universidade do Minho.
- Martins, J. F. D. S. F. (2015). *Educação Física e Estilos de Vida: Porque são os adolescentes fisicamente (in) ativos?* [Tese de Doutoramento]. Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa.
- Merrill, P. (2020). Change in a VUCA World. *Quality Progress*, 53(1), 54-57.
- Oliveira, M. C. D. S. (2012). *As percepções dos alunos face à disciplina de educação física: estudo com alunos de 5º e 7º anos de escolaridade* [Relatório de Estágio]. Universidade do Minho.
- Oneto, A. F. O. N. (2013). *Atitudes dos Alunos Face à Disciplina de Educação Física: Influência das Variáveis Ano de Escolaridade, Contexto de Ensino e Nível Socioeconómico* [Dissertação de Mestrado]. Universidade do Minho.
- Pereira, P. (2008). *Os processos de pensamento dos professores e alunos em educação física* [Relatório de Estágio]. Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.
- Pereira, P., Costa, F. C., & Diniz, J. A. (2009). As atitudes dos alunos face à disciplina de Educação Física: Um estudo plurimetodológico. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 34, 83-94.
- Pereira, P. (2012). *Processos psico-pedagógicos da aprendizagem (na Educação Física)*. Lusociência.
- Pereira, L. M. M. (2016). *Atitudes dos alunos face à disciplina de educação física* [Relatório de estágio]. Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.
- Piéron, M., Ledent, M., Delfosse, C., & Cloes, M. (2000). Mieux connaître les élèves: Les motivations. *Revue de l'Éducation Physique*, 40(1), 35 -43.
- Rosa, J. P. D. M. P. (2018). *Professores de educação física e suas concepções sobre a promoção de estilos de vida ativos na escola* [Relatório de Estágio]. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Santos, F. C. M. D. (2001). *Da importância dos conteúdos na atitude dos alunos face à aula de educação física* [Dissertação de Mestrado]. Universidade do Porto.
- Santos, B. F. S. D. (2013). *A escola, a educação física e os comportamentos de ensino do professor: a percepção dos alunos* [Relatório de Estágio]. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Serra, B., Monteiro, B., Guerra, D., & Martins, J. (2021). O papel da Educação Física na promoção de estilos de vida ativos e saudáveis: perspetivas de estudantes universitários. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (42), 23.
- Silverman, S. & Subramaniam, P. (1999). Student Attitude Toward Physical Education and Physical Activity: A Review of Measurement Issues and Outcomes. *Journal of Teaching in Physical Education*, 19(1), 97-125. <https://doi.org/10.1123/jtpe.19.1.97>

- Silvério, C. M. C. V. (2013). *As percepções dos alunos face à escola, à educação física e aos comportamentos de ensino do professor em função do índice de massa corporal [alunos]* [Relatório de Estágio]. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Stelzer, J., Ernest, J. M., Fenster, M. J., & Langford, G. (2004). Attitudes Toward Physical Education: A Study of Highschool Students From Four Countries-Austria, Czechrepublic, England, and Usa. *College Student Journal*, 38 (2), 171-179.
- Teixeira, N. J. F. (2013). *Um estudo com alunos do 10º e 12º ano de escolaridade sobre as suas atitudes perante a disciplina de Educação Física* [Dissertação de Mestrado]. Universidade do Minho.
- Teixeira, P. (2018). Sobre o significado da significância estatística. *Acta Médica Portuguesa*, 31(5), 238-240. <https://doi.org/10.20344/amp.9375>
- Vieira, F. (2015). *As Orientações Educacionais dos Professores, o Currículo e a Promoção de Estilos de Vida Ativos em Educação Física*. Tese de Doutoramento. Universidade de Lisboa, FMH.
- Zeng, H. Z., Hipscher, M., & Leung, R. W. (2011). Attitudes of high school students toward physical education and their sport activity preferences. *Journal of Social Sciences*, 7(4), 529- 537. <https://doi.org/10.3844/jssp.2011.529.537>

Considerações Finais

Este estágio profissional foi uma experiência profundamente enriquecedora, possibilitando desenvolver mais competências e habilidades com vista a me poder tornar um profissional mais capaz e de excelência. É com enorme satisfação que foi possível cumprir com sucesso todos os objetivos iniciais a que me propus para este ano letivo. É prazeroso voltar a olhar para os momentos iniciais deste percurso e poder agora no seu término contemplar a evolução que foi obtida. Desta forma, ao longo deste ano letivo a evolução foi gradual, conseguindo melhorar as minhas intervenções, *feedbacks* e arranjar as melhores soluções para a resolução de problemas. Através das reflexões e observações realizadas, foi possível melhorar a capacidade de antever comportamentos e atitudes dos alunos relativamente a certos exercícios, permitindo ajustar os mesmos de forma mais eficiente e eficaz. Todos os receios e dificuldades sentidas durante o estágio foram desaparecendo, devido à confiança que me foi transmitida pelos orientadores (ISEIT e CPL) e também pelos coorientadores das turmas que tive o prazer de lecionar. Em todo este processo mostraram-se sempre disponíveis para ajudarem, a sua experiência e auxílio foram ferramentas fundamentais para conseguir aperfeiçoar as minhas capacidades, sobretudo nas áreas do planeamento, gestão de aula e momentos de avaliação.

O poder acompanhar uma direção de turma foi bastante importante conseguindo desenvolver competências em relação ao trabalho mais burocrático. Com as tarefas desenvolvidas inerentes a esta função, foi permitido ter uma visão e compreensão mais esclarecedora dos interesses e necessidades dos alunos, possibilitando criar um relacionamento de maior proximidade com os mesmos. Um dos maiores receios para este ano letivo, foi o de acompanhar o grupo de equipa do desporto escolar na modalidade de escalada. O pouco conhecimento sobre esta modalidade deixou-me um pouco receoso não posso negar, porém tenho de confessar que se tornou algo de positivo, tendo a oportunidade de aprender mais sobre a mesma e como se insere no âmbito do desporto escolar. Acompanhar os treinos e competições deste grupo de equipa foi um verdadeiro catalisador para o meu desenvolvimento pessoal e profissional. Com o entusiasmo e dedicação que foi presenciado, senti-me motivado para aprofundar os meus conhecimentos na modalidade, aafiando as minhas habilidades técnicas e, assim, tornar-me confiante para transmitir toda a minha aprendizagem em futuras lecionações. A experiência foi transformadora e gratificante.

É de salientar que em todas as participações inerentes às atividades do departamento de EF, do CED de Pina Manique, foi possível retirar sempre algo como aprendizagem para o futuro. A organização de torneios, corta-matos e outros projetos para além de transmitir um sentimento de parte integrante deste departamento, proporcionaram adquirir novas competências na área da gestão de eventos e na comunicação interpessoal com alunos, professores e outros profissionais envolvidos na organização. Além disso, estas experiências permitiram desenvolver uma maior capacidade de liderança e de trabalho em equipa, essenciais para o sucesso de qualquer projeto.

No fundo podemos considerar que esta PES se revelou um grandioso desafio, podendo assim colocar em prática tudo o que foi abordado durante o percurso académico. Apesar da superação de diversos receios e dificuldades ao longo deste ano letivo e tendo sido adquirido e consolidado um conjunto de competências e habilidades, é sabido que ainda existe muito para aprender e evoluir. Com todas as experiências vivenciadas neste estágio é possível admitir que não quero apenas ser um professor que leciona conteúdos, mas também ser um professor que acrescente valor na vida pessoal dos alunos.

Este relatório representa uma importante etapa na minha jornada de formação e aperfeiçoamento profissional, que nunca será esquecida. Mais do que uma aprendizagem, este estágio foi uma oportunidade para poder confirmar aquilo que eu já sabia, o querer ser professor e ensinar.

Referências Bibliográficas Gerais

- Andrade, J. C. (2020). Viabilidade do planeamento por etapas: visão dos estudantes-estagiários. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 62-67.
- Aranha, Á. (2004). *Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Vila Real: Série Didática das Ciências Sociais e Humanas. Nº 47. UTAD.
- Aranha, Á. (2014). *Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Vila Real: UTAD.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. (2ª Edição.). Lisboa: Livros Horizonte.
- Brandão, D. (2002). *Expectativas e Importância Atribuída à Disciplina de Educação Física: Estudo comparativo por género nos alunos do 12º ano de escolaridade nas escolas secundárias do Concelho de Vila Nova de Gaia* [Dissertação de Mestrado]. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto.
- Cansado, H. A. B. (2012). *Relatório da prática de ensino supervisionada realizada na escola secundária André de Gouveia* [Dissertação de Mestrado]. Universidade de Évora.
- Carreiro da Costa, F. (1988). *O Sucesso Pedagógico em Educação Física: estudo das condições e fatores de ensino-aprendizagem associados ao êxito numa unidade de ensino* (Tese de doutorado, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa).
- Clark, C. M., & Peterson, P. L. (1984). *Teachers' Thought Processes*. Occasional Paper No. 72.
- Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro. *Diário da República n.º 47/1991, Série I-A*. Ministério da Educação. <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/95-484419>
- Costa, F., & Marques, A. (2011). Promoting active and healthy lifestyle at school: views of students, teachers, and parents in Portugal. In *Contemporary issues in physical education: international perspectives* (pp. 249- 268). Meyer & Meyer Sport.
- Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro. *Diário da República n.º 47/1991, Série I-A*. Ministério da Educação. <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/95-484419>
- Decreto-lei nº139/2012 de 5 de julho. *Diário da República nº 201/2001 – I Série A*. Lisboa: Ministério da Educação. <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/139-2012-178548>
- Decreto-lei nº240/2001 de 30 de agosto. *Diário da República nº 201/2001 – I Série A*. Lisboa: Ministério da Educação. <https://dre.pt/application/conteudo/631837>
- Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho. *Diário da República n.º 143/2017, Série II*. Ministério da Educação. <https://dre.pt/dre/detalhe/despacho/6478-2017-107752620>
- Diniz, J. M. F. A. (1997). *Estudo Integrado das condições de aprendizagem e da intensidade das actividades em Educação Física*. Universidade Técnica de Lisboa (Portugal).
- Dismore, H., Bailey, R., & Izaki, T. (2006). Japanese and English School Students' Views of Physical Education: A comparative study. *International Journal of Sport and Health Science*, 4, 74-85. <https://doi.org/10.5432/ijshs.4.74>
- Fernandes, D. (2021). *Para uma Inserção Pedagógica dos Critérios de Avaliação*. Texto de Apoio à formação - Projeto de Monitorização, Acompanhamento e Investigação em Avaliação Pedagógica (MAIA). Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação.

- Ferreira, V. M. D. A. (2022). *As atribuições e competências do coordenador dos diretores de turma no funcionamento da organização escolar*. Estudo de caso num agrupamento de escolas do Norte (Doctoral dissertation).
- Gandin, D. (2008). *A prática do planeamento participativo: na educação e em outras instituições, grupos e movimentos dos campos cultural, social, político, político religioso e governamental* (15ª ed.). Petrópolis: Vozes.
- Giugni, G. (1986). Il corpo e il movimento nel processo educativo della persona. Torino: Scuola Viva/22.
- Godoi, M. R., & Borges, C. M. F. (2022). As aulas de Educação Física em questão: diferentes razões e maneiras de agir dos professores. *Revista Brasileira de Educação*, 26.
- Leal, J., & Costa, F. C. (1997). A atitude dos alunos face à escola, à Educação Física a alguns comportamentos de ensino do professor. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 15-16, 113-125.
- Lima, R., Benites, L., Gonçalves, F., & Resende, R. (2018). A educação física na escola: atitudes dos alunos em função da idade e do sexo. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (41), 83-92.
- Lopes, R., & Cunha, A. C. (2007). *A educação física no ensino secundário: estudo das representações e atitudes dos alunos*. Universidade do Minho.
- Madanços, C. P. (2012). *As atitudes dos alunos face à disciplina de Educação Física: estudo sobre o género no 5º e 7º anos de escolaridade* [Relatório de Estágio]. Universidade do Minho.
- Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). *Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade*. In *Educação Física Escolar: Referenciais para um Ensino de Qualidade* (pp. 53-82). Editora UFMG.
- Merrill, P. (2020). Change in a VUCA World. *Quality Progress*, 53(1), 54-57.
- Mesquita, E, Formosinho, J, & Machado, J (2012). Supervisão da prática pedagógica e colegialidade docente. A perspetiva dos candidatos a professores. *Revista Portuguesa de Investigação Educacional*, (12), 59-77.
- Ministério da Educação. (2001). *Programa de educação física (reajustamento) – 3º ciclo do ensino básico*. Ministério da educação. Lisboa.
- Moreira, M. A. (2015). A supervisão pedagógica como prática de transformação: o lugar das narrativas profissionais.
- Mosston, M. (1966). *Teaching physical education*. Columbus, OH: Charles E. Merrill.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (1986). *Teaching physical education* (4th ed.). New York: Mcmillan.
- Pais, A. (2013). *A unidade didática como instrumento e elemento integrador de desenvolvimento da competência leitora: crítica da razão didática*. Didática e práticas: a língua e a educação literária, 66-86.
- Oliveira, M. C. D. S. (2012). *As percepções dos alunos face à disciplina de educação física: estudo com alunos de 5º e 7º anos de escolaridade* [Relatório de Estágio]. Universidade do Minho.
- Oneto, A. F. O. N. (2013). *Atitudes dos Alunos Face à Disciplina de Educação Física: Influência das Variáveis Ano de Escolaridade, Contexto de Ensino e Nível Socioeconómico* [Dissertação de Mestrado]. Universidade do Minho.

- Pereira, P. (2008). *Os processos de pensamento dos professores e alunos em educação física* [Relatório de Estágio]. Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.
- Pereira, P., Costa, F. C., & Diniz, J. A. (2009). As atitudes dos alunos face à disciplina de Educação Física: Um estudo plurimetodológico. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 34, 83-94.
- Pereira, P. (2012). *Processos psico-pedagógicos da aprendizagem (na Educação Física)*. Lusociência.
- Pereira, L. M. M. (2016). *Atitudes dos alunos face à disciplina de educação física* [Relatório de estágio]. Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.
- Pieron, M. (1996). *Formação de Professores – A Aquisição de Técnicas de Ensino e Supervisão Pedagógica*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Piéron, M., Ledent, M., Delfosse, C., & Cloes, M. (2000). Mieux connaître les élèves: Les motivations. *Revue de l'Éducation Physique*, 40(1), 35 -43.
- Pita, D. J. J. (2019). *Relatório de estágio pedagógico de educação física realizado na Escola Secundária Jaime Moniz*. Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa.
- Quina, J. D. N. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física. A organização do processo de ensino em Educação Física*. Série Estudos, Instituto Politécnico de Bragança.
- Quaresma, J. G. M. (2022). *Relatório final de estágio realizado na Escola Secundária Fernando Namora, com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário*. Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa.
- Rosa, J. P. D. M. P. (2018). *Professores de educação física e suas concepções sobre a promoção de estilos de vida ativos na escola* [Relatório de Estágio]. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Santos, F. C. M. D. (2001). *Da importância dos conteúdos na atitude dos alunos face à aula de educação física* [Dissertação de Mestrado]. Universidade do Porto.
- Santos, B. F. S. D. (2013). *A escola, a educação física e os comportamentos de ensino do professor: a percepção dos alunos* [Relatório de Estágio]. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Serra, B., Monteiro, B., Guerra, D., & Martins, J. (2021). O papel da Educação Física na promoção de estilos de vida ativos e saudáveis: perspetivas de estudantes universitários. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (42), 23.
- Silverman, S. & Subramaniam, P. (1999). Student Attitude Toward Physical Education and Physical Activity: A Review of Measurement Issues and Outcomes. *Journal of Teaching in Physical Education*, 19(1), 97-125. <https://doi.org/10.1123/jtpe.19.1.97>
- Silvério, C. M. C. V. (2013). *As percepções dos alunos face à escola, à educação física e aos comportamentos de ensino do professor em função do índice de massa corporal [alunos]* [Relatório de Estágio]. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Stelzer, J., Ernest, J. M., Fenster, M. J., & Langford, G. (2004). Attitudes Toward Physical Education: A Study of Highschool Students From Four Countries-Austria, Czechrepublic, England, and Usa. *College Student Journal*, 38 (2), 171-179.
- Rosado, A (1999). *Léxico comentado sobre Planificação e Avaliação*. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.

- Rosado, A. (2002). *Planeamento da Educação Física: Modelos de Leccionação*. Porto: Edições Asa.
- Siedentop, D., & Tannehill, D. (2000). *Developing teaching skills in physical education* (4th ed.). Mountain View, CA: Mayfield.
- Simões, J., Fernandes, C., & Lopes, H. (2014). *Avaliar em educação física: a necessidade de um quadro conceptual*. *Problemáticas da educação física I*, 17-23.
- Teixeira, M., & Onofre, M. (2009). *Dificuldades dos professores estagiários de educação física no ensino. Sua evolução ao longo do processo de estágio pedagógico*. In X Symposium Internacional Sobre el Practicum Y las Prácticas en Empresas en la Formación Universitária (pp. 1159-1170). Vigo y A Corunã: Asociación Iberoamericana de Didáctica Universitária (AIDU), Universidades de Santiago de Compostela.
- Teixeira, N. J. F. (2013). *Um estudo com alunos do 10º e 12º ano de escolaridade sobre as suas atitudes perante a disciplina de Educação Física* [Dissertação de Mestrado]. Universidade do Minho.
- Teixeira, P. (2018). Sobre o significado da significância estatística. *Acta Médica Portuguesa*, 31(5), 238-240. <https://doi.org/10.20344/amp.9375>
- Vieira, F. (2015). *As Orientações Educacionais dos Professores, o Currículo e a Promoção de Estilos de Vida Ativos em Educação Física*. Tese de Doutoramento. Universidade de Lisboa, FMH.
- Zeng, H. Z., Hipscher, M., & Leung, R. W. (2011). Attitudes of high school students toward physical education and their sport activity preferences. *Journal of Social Sciences*, 7(4), 529- 537. <https://doi.org/10.3844/jssp.2011.529.537>

Apêndices

Plano de aula 21 JDC



Data: 16/12/2022	Duração: 50 minutos	Horário: 09:20 – 10:10
Docente: Miguel Oliveira	Local: CED Pina Manique	Turma/Número de Alunos: 2PA2/18
Descrição da atividade: Aula de Educação Física, Desportos Coletivos, na modalidade de Voleibol		
Material: Bolas de Voleibol (10), Coletes (10), Marcas (várias), Arcos (9)		
Objetivos da aula: Trabalhar os aspetos técnicos (passe, manchete, remate bloco). Desenvolver o jogo em equipe.		

P	TP	TT	Exercícios	Objetivos	Representação gráfica
Inicial	3' 7'	10'	<p>Instrução breve sobre a aula</p> <p>Aquecimento: Alunos em grupos de 2 com uma bola. Frente a frente vão trocando a bola apenas em passe com o colega, vão passando e se aproximando e afastando.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aumento da temperatura corporal - Incluir a bola no aquecimento 	
Parte principal	10'	30'	<p>Exercício 1: Jogo dos Arcos</p> <p>Descrição: O jogo é feito a pares, sendo que cada par deve ter 2 arcos e uma bola. Numa 1ª fase um colega deve ficar parado junto a uma das linhas, depois realiza o passe para o par, o qual responde também com passe dentro do 1º arco, de seguida desloca-se para o outro arco, colocando-o atrás de si, e assim sucessivamente até chegar à linha de fundo. Em seguida trocam de funções, sendo que a equipa vencedora é aquela que é mais rápida. Depois realizam o mesmo, mas em manchete.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aquisição e aperfeiçoamento do gesto técnico do passe e manchete - Melhoria da coordenação motora - Melhoria da entreaajuda e tempo de reação 	
			<p>Exercício 2: Jogos das triplas (3x3)</p> <p>Descrição: As triplas têm de dar 3 toques na bola para depois a enviarem para o campo do adversário (todos os elementos têm de fazer um passe. Quando a bola é colocada no lado oposto batendo no chão do adversário, faz ponto. Ao fim de 5 minutos as equipas que tiverem mais pontos defrontam-se.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Trabalhar o passe e manchete - Procurarem boas receções o que implica bons deslocamentos 	
	10'	<p>Exercício 3: Jogo formal</p> <p>Descrição: Jogo formal com 2 equipas</p>	<p>Desenvolver em jogo todas as situações de um jogo formal de voleibol (serviço, manchete, passe, remate e bloco)</p>		
Final	10'	10'	<ul style="list-style-type: none"> - Fase de retorno à calma e arrumação do material. <p>Descrição: Um aluno escolhido pelo professor irá dar alguns alongamentos. Enquanto isso o Professor pergunta aos alunos algo sobre os exercícios abordados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Retorno à calma e alongamentos. - Diminuição da temperatura corporal e relaxamento muscular. - Feedback aos alunos sobre a sua performance e como podem melhor na próxima aula. 	

Anexos

ATITUDES FACE À EDUCAÇÃO FÍSICA

Este questionário inclui duas dimensões (1 – “gosto pela disciplina de Educação Física e suas matérias” e “satisfação/prazer relativamente às aulas de Educação Física”; 2 – importância da disciplina) e dez itens.

Gosto pela disciplina e suas matérias e Satisfação/prazer nas aulas de Educação Física

- Gosto da disciplina de Educação Física
- A Educação Física é uma das minhas disciplinas preferidas
- Gosto das matérias (Andebol, Ginástica, Futebol, etc.) da disciplina de Educação Física
- Parece que nas aulas de Educação Física o tempo passa rapidamente
- Normalmente aborreço-me nas aulas de Educação Física
- Geralmente desejo que as aulas de Educação Física terminem depressa
- Costumo-me divertir nas aulas de Educação Física

Importância da disciplina

- A Educação Física é uma disciplina importante para a minha formação global
- A Educação Física é tão importante quanto as outras disciplinas
- Comparativamente às outras disciplinas, a Educação Física é das menos importantes para a minha formação global

QUESTIONÁRIO

Ano:TURMA: Idade: Género:

Com este questionário pretendemos saber se gostas da Educação Física e se entendes que esta disciplina é importante para a tua formação global. Assim, para cada uma das afirmações indica, por favor, o teu grau de concordância, utilizando a seguinte escala:

Concordo totalmente.....	5
Concordo.....	4
Nem concordo nem discordo.....	3
Discordo.....	2
Discordo totalmente.....	1

Coloca um círculo (O) a volta do número correspondente à alternativa que para ti é a mais adequada. Não te esqueças que só podes dar uma, e só uma, resposta a cada questão.

Agradecemos-te que respondas com a máxima sinceridade.

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 - Costumo divertir-me nas aulas de Educação Física | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 - A Educação Física é uma disciplina importante para a minha formação global | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 - Gosto da disciplina de Educação Física | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 - Parece que nas aulas de Educação Física o tempo passa rapidamente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 - Gosto das matérias (Andebol, Ginástica, Futebol, etc.) da disciplina de Educação Física | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 - A Educação Física é uma das minhas disciplinas preferidas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 - Normalmente aborreço-me nas aulas de Educação Física | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 - A Educação Física é tão importante quanto as outras disciplinas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 - Geralmente desejo que as aulas de Educação Física terminem depressa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 - Comparativamente às outras disciplinas, a Educação Física é | | | | | |