



**INSTITUTO  
PIAGET**

Campus Universitário de Almada

Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

Mariana Isabel Figueiredo Soares

## **Relatório Final De Estágio**

A Satisfação das Raparigas do 2º e 3º Ciclo em relação à oferta formativa da Educação Física e a sua perceção quanto à importância das atividades físicas desportivas individuais

Orientador Interno: Professor Doutor Fernando Vieira

Orientadora Externa: Professora Mestre Sylvie Pereira

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

Almada, 2024



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

Mariana Isabel Figueiredo Soares

## **Relatório Final de Estágio**

A Satisfação das Raparigas do 2º e 3º Ciclo em relação à oferta formativa da Educação Física e a sua perceção quanto à importância das atividades físicas desportivas individuais

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

**2º ciclo de estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário**

Almada, 2024

## ÍNDICE

<b>Resumo</b> .....	<b>XV</b>
<b>Abstract</b> .....	<b>XVII</b>
<b>1. Introdução</b> .....	<b>1</b>
<b>2. ÁREA I – Profissional, Social e Ética</b> .....	<b>3</b>
2.1 Expectativas Iniciais em Relação ao Estágio .....	3
2.2 Caracterização do Agrupamento .....	4
2.2.1 Caracterização dos Órgãos de Gestão, Corpo Docente e Não Docente, Conselho Geral, Conselho Pedagógico e Direção: .....	7
2.2.2 Projeto Educativo – Educar para a autonomia, intervenção e responsabilidade .....	11
Objetivos principais do Projeto Educativo .....	11
2.2.3 Caracterização do Departamento de Expressões - Secção de Educação Física .....	13
2.2.4 Caracterização do Espaço das aulas de Educação Física e Desporto: .....	13
2.3 Caracterização das turmas acompanhadas .....	13
2.3.1 6ºD .....	14
2.3.2 9ºA .....	14
2.3.3 9ºC .....	15
<b>3. ÁREA II – Desenvolvimento Do Ensino e Aprendizagem</b> .....	<b>17</b>
3.1 Planeamento .....	17
3.2 Ensino .....	19
3.3 Avaliação.....	22
<b>4. ÁREA III – Participação na Escola e Relação com a Comunidade</b> .....	<b>25</b>
4.2 Direção de Turma .....	25
4.2 Desporto Escolar.....	26
4.3 Atividades Desenvolvidas .....	28
4.3.1 Dia Europeu do Desporto Escolar.....	28
4.3.2 Corta-Mato Escolar.....	28
4.3.3 Torneio Basquetebol.....	28
4.3.4 Corta-Mato Distrital.....	28
4.3.5 Torneio de Badminton.....	29
4.3.6 Megas.....	29
4.3.7 Torneio de Futsal .....	29

4.3.8 Organização Torneio Voleibol e Torneio de Padel-----	29
<b>5. ÁREA IV – Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida .....</b>	<b>31</b>
<b>6. Considerações Finais .....</b>	<b>55</b>
<b>7. Elementos pós-textuais .....</b>	<b>57</b>
7.1 Referências Bibliográficas .....	57
7.2 Anexos .....	60
Anexo 1 –Questionário Aplicado .....	60
Anexo 2 – Consentimento Informado-----	64
Anexo 3 – Critérios de Avaliação para o 9ºAno-----	67
Anexo 4 – Critérios de Avaliação para o 6ºAno-----	68
7.3 Apêndices .....	69
Apêndice 1 –Transcrição Entrevista – Aluna 3 .....	69
Apêndice 2 – Exemplo Unidade de Ensino Futebol 9ºANO .....	71
Apêndice 3 – Roulement .....	73
Apêndice 4 – Exemplo de planeamento anual 2ºciclo .....	74
Apêndice 5 – Exemplo de plano semanal 3ºciclo .....	79

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1</b> - Escola Básica e Secundária Carlos Gargaté -----	5
<b>Figura 2</b> - Escola Básica/Jardim de Infância Louro Artur -----	6
<b>Figura 3</b> - Escola Básica/Jardim de Infância Santa Maria -----	6



## ÍNDICE DE QUADROS

<b>Quadro 1</b> - Contactos do Agrupamento-----	5
<b>Quadro 2</b> - Constituição do Conselho Pedagógico-----	7
<b>Quadro 3</b> - Constituição da Direção-----	8
<b>Quadro 4</b> - Constituição do Pessoal Docente-----	8
<b>Quadro 5</b> - Distribuição dos Alunos no Agrupamento-----	10



## ÍNDICE DE TABELAS

<b>Tabela 1</b> - Caracterização 6ºD-----	14
<b>Tabela 2</b> - Caracterização 9ºA-----	15
<b>Tabela 3</b> - Caracterização 9ºC-----	15
<b>Tabela 4</b> - Caracterização da Amostra -----	35
<b>Tabela 5</b> - Dimensão, Definição da dimensão e questões associadas-----	37
<b>Tabela 6</b> - Grau de Satisfação por Modalidade-----	38
<b>Tabela 7</b> - Comparação entre grupos de idades -----	40
<b>Tabela 8</b> - Comparação entre anos de escolaridade -----	42
<b>Tabela 9</b> - Comparação entre socialização antecipatória no desporto ou não -----	44
<b>Tabela 10</b> - Matérias de Educação Física por ordem de preferência -----	46
<b>Tabela 11</b> – Dimensões, categorias e subcategorias -----	48



## **LISTA DE ABREVIATURAS**

**PES** – Prática de Ensino Supervisionada

**MEEFEBS** – Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

**RF** – Relatório Final

**EF** – Educação Física

**AF** – Atividade Física

**DT** – Diretor de Turma

**EE** – Encarregado de Educação

**DE** – Desporto Escolar

**PASEO** – Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória

**PNNEF** – Programa Nacional de Educação Física

**JDC** – Jogos Desportivos Coletivos

**UE** – Unidades de Ensino

**UD** – Unidades Didáticas

**APTUT** – Apoio Tutorial

**EB** – Escola Básica

**JI** – Jardim de Infância

**CAF** – Componente de Apoio à Família

**SPSS** – Statistical Package for Social Sciences



## **DEDICATÓRIA E AGRADECIMENTOS**

Gostaria de expressar a minha mais sincera gratidão a todos os que contribuíram para a concretização deste trabalho.

Em primeiro lugar, dirijo um especial agradecimento ao meu orientador interno, Professor Doutor Fernando Vieira, pela orientação de excelência, predisposição, incentivo, paciência e sabedoria ao longo de todo este percurso.

Agradecer à minha orientadora externa, Professora Sylvie Pereira Moreira, pelo acompanhamento constante, apoio, incentivo e partilha de conhecimentos.

Ao Professor Doutor Fábio Flores, pela sua predisposição, incentivo e paciência.

Ao Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada e a todos os professores que tiveram parte na minha formação académica, o meu sincero reconhecimento.

Ao Agrupamento de Escolas Carlos Gargaté e a todos os professores que se cruzaram comigo durante este percurso e que de certa forma contribuíram para enriquecer a minha experiência de estágio.

À minha família pelo apoio diário, transmissão de valores, ajuda, paciência e amor demonstrado em todos os momentos.

Aos meus colegas de curso e amigos agradeço todo o apoio, ajuda, partilha de ideias, conhecimentos e experiências.

Por fim, agradeço a todos aqueles que, de forma direta ou indireta, contribuíram para a realização deste relatório de estágio.

Agradeço-vos por terem percorrido este caminho a meu lado.



## RESUMO

Este Relatório Final de Estágio foi elaborado no âmbito da Unidade Curricular de Prática de Ensino Supervisionada (PES), que integra o 2ºCiclo de Estudos em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, no Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares do Instituto Piaget em Almada, tem por base o Decreto-Lei nº240/2001, de 30 de agosto, que aprovou o perfil geral de desempenho profissional dos professores dos ensinos básico e secundário.

O estágio realizado constitui uma etapa crucial na formação de professores, promovendo uma interligação entre a teoria e a prática que prepara os estagiários para desempenhar um papel ativo e significativo na educação e no desenvolvimento integral dos seus futuros alunos.

O relatório final de estágio tem como objetivo documentar as experiências e aprendizagens adquiridas, proporcionando um momento de reflexão sobre as metas inicialmente definidas, os desafios enfrentados e as abordagens pedagógicas adotadas para promover um ensino de excelência.

Está estruturado em quatro dimensões: I. Profissional, social e ética; II. Desenvolvimento de ensino e da aprendizagem; III. Participação na escola e relação com a comunidade; IV. Desenvolvimento profissional ao longo da vida.

A quarta dimensão faz referência ao artigo científico desenvolvido ao longo da Prática de Ensino Supervisionada e tem como título “A Satisfação das Raparigas do 2º e 3ºCiclo em relação à oferta formativa da Educação Física e a sua perceção quanto às atividades físicas desportivas individuais”.

Esta investigação teve por objetivo compreender a satisfação que as raparigas têm em relação à oferta formativa da educação física escolar e a sua perceção quanto à importância das atividades físicas desportivas individuais. Os instrumentos utilizados para a realização deste artigo foram: I. Questionário: “O Grau de Satisfação das Raparigas em Relação à Oferta Formativa da Educação Física” 1ªParte Validado em Marques e Vieira (2022), para uma abordagem quantitativa; e II. Entrevista: “Sobre o gosto das Atividades Física Desportivas” Validado em Adrião e Vieira (2021), para uma abordagem qualitativa, com a utilização de diferentes técnicas estatísticas, recorrendo à utilização do software Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versão 29.0.

Participaram no estudo 120 estudantes da Escola Básica e Secundária Carlos Gargaté, com idades compreendidas entre os 11 e os 17 anos de idade, sendo que 114 raparigas responderam ao questionário e 6 realizaram a entrevista.

Conclui-se que as modalidades preferidas das raparigas de forma geral são o voleibol e badminton, que raparigas mais novas preferem modalidades individuais, como ginástica, atletismo e dança, quem pratica desporto fora da escola mostra uma maior satisfação com as modalidades, sejam elas coletivas ou individuais, valorizando o desporto de forma mais dignificativa.

**Palavras-chave:** Educação Física, Oferta Formativa, Raparigas, Desporto, Desportos Individuais, Prática de Ensino Supervisionada



## **ABSTRACT**

This Final Internship Report was prepared as part of the Supervised Teaching Practice (PES) Curriculum Unit, which is integrated into the 2nd Cycle of Studies in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education, at Instituto Piaget's Higher Institute for Intercultural and Transdisciplinary Studies in Almada. It is based on Decree-Law no. 240/2001, of August 30, which approved the general professional performance profile for primary and secondary school teachers.

The internship represents a critical phase in teacher training, fostering a connection between theory and practice that equips trainees to play an active and meaningful role in the education and holistic development of their future students.

This final internship report aims to document the experiences and learning outcomes, providing a reflective moment on the initial goals set, the challenges encountered, and the pedagogical approaches employed to promote high-quality teaching.

It is organized around four key dimensions: I. Professional, social, and ethical development; II. Teaching and learning development; III. Participation in the school and relationship with the community; IV. Lifelong professional development.

The fourth dimension includes the scientific article developed during the Supervised Teaching Practice, titled "The Satisfaction of 2nd and 3rd Cycle Girls Regarding the Physical Education Training Offer and Their Perception of Individual Physical Sports Activities."

The aim of this research was to understand girls' satisfaction with the school's physical education program and their perception of the importance of individual physical sports activities. The instruments used in the study were:

- I. A questionnaire: "The Degree of Satisfaction of Girls in Relation to the Physical Education Training Offer" (1st Part, validated in Marques and Vieira, 2022) for a quantitative approach; and
- II. An interview: "On the Enjoyment of Physical Sports Activities" (validated in Adrião and Vieira, 2021) for a qualitative approach, employing various statistical techniques through the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) software version 29.0.

A total of 120 students from the Carlos Gargaté Primary and Secondary School participated in the study, aged between 11 and 17. Of these, 114 girls completed the questionnaire, and 6 participated in the interview.

The conclusion is that the girls' favorite sports overall are volleyball and badminton, with younger girls showing a preference for individual sports such as gymnastics, athletics, and dance. Those who engage in sports outside of school report higher levels of satisfaction with physical education, regardless of whether the sport is individual or team-based and demonstrate a greater appreciation for the value of sports.

**Keywords:** Physical Education, Training Offer, Girls, Sport, Individual Sports, Supervised Teaching Practice



## **1. INTRODUÇÃO**

O trabalho em questão, designado como Relatório Final (RF), foi realizado na Unidade Curricular de Prática de Ensino Supervisionada (PES), inserida no Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares do Instituto Piaget, em Almada. Esta etapa visa proporcionar um enquadramento teórico do estágio, permitindo a reflexão sobre as competências que apliquei enquanto professora estagiária.

O Relatório Final é um projeto individual estruturado em quatro áreas associadas à PES: 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. Na primeira área, foi realizada uma apresentação detalhada da instituição, uma análise da polivalência dos espaços e um esboço das competências que foram desenvolvidas durante o estágio. Na segunda área, falei do planeamento, o método de ensino e as estratégias de avaliação utilizados na instituição. Este estágio incidiu nos três ciclos de escolaridade, 2º ciclo, 3º ciclo e Ensino Secundário em que trabalhei diretamente com as turmas: 6ºD, 9ºA, 9ºC, 10ºLH e 10ºCT1. Sendo que a turma 9ºC foi partilhada com o colega de estágio, ficando a meu encargo apenas durante o 2º semestre. Relativamente às duas turmas de Ensino Secundário estas foram igualmente partilhadas, sendo a minha intervenção limitada à observação e coadjuvação durante o 1º semestre. Na área três, farei uma descrição do meu envolvimento com a comunidade escolar, incluindo a gestão das turmas que me foram atribuídas, a direção de turma, o desporto escolar (DE) e as diversas atividades planeadas para o ano letivo pela secção de Educação Física. Por último, na área quatro, será apresentado o projeto de investigação científica realizado, com o tema: O Grau de Satisfação das raparigas do 2º e 3º ciclo em relação à Oferta Formativa da Educação Física e as suas perceções quanto às modalidades desportivas individuais, onde estará contextualizado o projeto com tudo o que envolveu o mesmo.

Em resumo, este trabalho visa concretizar o Relatório Final, revelando os principais objetivos que ambicionei atingir ao longo do ano letivo 2023-2024, na minha jornada como professora estagiária.



## **2. ÁREA I – PROFISSIONAL, SOCIAL E ÉTICA**

### **2.1 Expectativas Iniciais em Relação ao Estágio**

As minhas expectativas em relação ao estágio e à orientadora externa eram elevadas, uma vez que anteriormente tive a oportunidade de trabalhar diretamente com a mesma em momentos pontuais durante o estágio da licenciatura. Além disso, o excelente feedback por parte do Instituto Piaget reforçou a minha expectativa de uma partilha significativa de conhecimentos e experiências, proporcionada pelos seus muitos anos de serviço.

No decorrer do ano letivo, estas concretizaram-se, pois tive um acompanhamento muito regular, tendo reuniões semanais com a orientadora e o meu colega de estágio, com a finalidade de esclarecimento de dúvidas, análise de fragilidades e estratégias para as colmatar, consolidação dos conhecimentos adquiridos e organização das tarefas de estágio.

Segundo Sá e Carreiro da Costa (2009), o período de ensino supervisionado contém uma multiplicidade de exigências do foro pessoal, social, institucional e formativo, fruto do confronto com diferentes transições ecológicas que se prendem com a passagem da instituição de formação para a escola, de aluno para professor e da teoria para a prática. Ainda, Pereira et al. (2019) citado por Filo (2021) menciona que o estágio supervisionado deve proporcionar o desenvolvimento de competências, habilidades e a sua identificação profissional, adquirindo saberes e diferentes perspetivas sobre o ambiente escolar, alterando também perspetivas, conceitos e atitudes face aos desafios da educação.

Desta forma, pretendi desenvolver as minhas competências na dimensão profissional, absorvendo ao máximo os conhecimentos e experiências de todos os docentes da Secção de Educação Física que se cruzaram comigo neste processo de estágio. Considerei necessária a familiarização com os Decretos de Lei nº54 e 55 de 2018, assim como os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) e Perfil do Aluno à saída do Ensino Obrigatório (PASEO). A realização deste estágio proporcionou-me inúmeros momentos de partilha e estou convencida que foi através desta partilha de saberes por parte dos professores que consegui explorar e desenvolver as minhas competências a nível profissional, social e ético.

Atendendo que a disciplina de Educação Física é caracterizada por trabalhar várias valências como a condição física, habilidades motoras e emocionais, é de muitíssima importância para o Professor de Educação Física compreender o contexto em que está inserido, para melhor poder encaminhar os objetivos do PNEF e PASEO às necessidades dos alunos de forma individualizada. Assim, pretendi desenvolver uma relação positiva com a comunidade interna e externa, através da participação em eventos escolares ao longo do ano letivo, dentro ou fora do âmbito da Educação Física. Fui designada para coadjuvar a modalidade de badminton no desporto escolar e isso deu-me mais uma oportunidade de me achegar a professores, funcionários e alunos, fortalecendo os laços e utilizando os momentos dos treinos como momentos de acrescento. Também tive a oportunidade de acompanhar a direção de turma do 6ºD, no APTUT (Apoio Tutorial), semanalmente, o que me permitiu desenvolver as habilidades que são necessárias a um diretor de turma, como a resolução de problemas entre alunos, apoio ao estudo a diversas disciplinas, exercícios de reflexão sobre problemas existentes na turma e possíveis soluções. Estes momentos foram muito importantes para mim, assim como todas as conversas posteriores com os professores acerca de situações específicas da turma, pois deu-me ferramentas para agir no futuro em situações idênticas e acima de tudo ajudou-me a ir mais além e a colocar-me no lugar muitas vezes dos alunos e perceber que estamos a lidar com pessoas, que têm vidas, experiências, vivências e crenças diferentes e que merecem respeito e consideração.

Formosinho (1991) citado por Silva (2001) defende a formação contínua de professores como a formação dos professores dotados de formação inicial profissional, visando o seu aperfeiçoamento pessoal e profissional. A formação contínua visa o aperfeiçoamento dos saberes, das técnicas, das atitudes necessárias ao exercício da profissão de professor. Desta forma, pretendo ao longo da vida desenvolver as minhas competências profissionais por manter-me sempre atualizada em relação às estratégias de ensino, por frequentar todas as formações que a escola colocar ao dispor dos professores e por continuar a aprofundar os meus conhecimentos na área através de literatura, colegas de profissão experientes entre outros meios. Considero importante salientar que a pesquisa em livros específicos da Educação Física foram de grande ajuda e revelaram-se ferramentas essenciais neste processo de estágio.

Para mim este ano letivo 2023-2024, foi desafiador, mas acima de tudo de superação, sinto que consegui trazer ao de cima a pessoa resiliente que sou. Todos os dias foram dias de aprendizagem, desde o dia número um tive por objetivo colocar-me sempre na disposição de aprender de maneira a agarrar esta oportunidade como forma de evoluir e tornar-me alguém mais conhecedora dentro da profissão tendo sempre em mente que o erro é fundamental neste percurso.

## 2.2 Caracterização do Agrupamento

**Origem:** A Escola Básica e Secundária Carlos Gargaté, anteriormente denominada Escola Básica Integrada da Charneca de Caparica, surgiu no ano letivo de 1993/1994 como parte inerente do lançamento experimental de Escolas Básicas Integradas, que permitiam a existência de percursos sequenciais e articulados para os alunos, bem como a otimização dos recursos humanos e materiais disponíveis. No mês de agosto de 2007 foi constituído o Agrupamento de Escolas da Charneca de Caparica, o que fez com que resultasse a associação da Escola Básica Integrada (EBI) da Charneca de Caparica com a recém-construída Escola Básica nº1/Jardim de Infância (EB1/JI) da Charneca de Caparica. No ano de 2011 foi modificada a designação para o nome que perdura até os dias de hoje, Agrupamento de Escolas Carlos Gargaté.

**Carlos Gargaté:** Nasceu em 1948 na localidade Alentejana de Estremoz. É um célebre professor e artista plástico na área da pintura, sendo o patrono do agrupamento. Licenciado em Design de Equipamentos pela ESBAL (Escola Superior de Belas-Artes de Lisboa) em 1979, dedicou a maior parte da sua vida ao ensino oficial, porém é na pintura que se aplica desde 2005, ano em que se reforma. É precisamente após a sua reforma, que começa a frequentar o *atelier*/escola do artista plástico Zoran *Smiljanic* e Tereza Trigoalhos. Devido a uma doença degenerativa que afeta o sistema músculo-esquelético, não se move com facilidade, sendo que quando possível se desloca ao agrupamento e para tal, as instalações estão devidamente preparadas para esse efeito.

**Localização do Agrupamento:** O Agrupamento de Escolas Carlos Gargaté situa-se na freguesia da Charneca de Caparica, autónoma desde 1985, pertencente ao concelho de Almada, do distrito de Setúbal. Apresenta uma área total de 22,3 quilómetros quadrados, estando inseridos os seguintes lugares: Vale Fetal, Quintinhas Palhais, Quinta de Cima, Vale Rosal, Aroeira, Marisol, Vale Cavala, Regateira, Quinta da Saudade e Quinta da Morgadinha. (Câmara Municipal de Almada, 2019). Vivem na freguesia cerca de 30 000 habitantes, sendo que a maioria não é oriunda da mesma.

A freguesia tem na sua constituição a Arriba Fóssil da Costa da Caparica, zona protegida que apresenta uma extensão de praia com cerca de 15 quilómetros e uma vasta área de pinhal, com animais e plantas únicos.

## Contactos

### Quadro 1 - Contactos do Agrupamento

<b>Escola Básica e Secundária Carlos Gargaté – Sede do Agrupamento</b>
Morada: Praceta Frederico Freitas 2821-002 Charneca de Caparica Localidade: Quintinhas Telefone: 212 979 660 Fax: 212 973 079 Endereço Eletrónico: geral@aecg.pt Site: crelorosae.net
<b>Escola Básica/ Jardim de Infância Louro Artur</b>
Morada: Avenida Vala Bem 2820-391 Charneca de Caparica Localidade: Marisol Telefone: 212 964 170 Fax: 212 964 170 Endereço Eletrónico: eblouroartur@aecg.pt Site: crelorosae.net
<b>Escola Básica/ Jardim de Infância Santa Maria</b>
Morada: Rua Orlando Costa – Quinta de Santa Maria 2820-699 Charneca de Caparica Localidade: Quinta Santa Maria Telemóvel: 964 796 791 Endereço Eletrónico: ebsantamaria.aecg@gmail.com

## Caracterização das instalações - Escola Básica e Secundária Carlos Gargaté

Figura 1 - Escola Básica e Secundária Carlos Gargaté



A Escola Básica e Secundária Carlos Gargaté é constituída pelos seguintes espaços: Secretaria, Sala dos Professores, Sala dos Órgãos de Gestão, Sala dos Diretores de Turma, Reprografia, Biblioteca, Estudoteca, Papelaria, Salas de aula para 2º e 3º ciclos, Refeitório, Bar, Sala de Alunos, Campo desportivo exterior, seis Casas de banho destinadas aos alunos/as.

É também constituída por um novo pavilhão, que agrega as turmas de secundário, onde encontramos as salas dos mesmos e respetivas casas de banho.

Relativamente às aulas de Educação Física, são realizadas no Pavilhão da Câmara Municipal de Almada, composto por uma bancada, uma sala de espelhos, seis balneários, uma sala de professores, uma secretaria da Câmara, uma arrecadação e um Posto Médico.

### **Escola Básica/ Jardim de Infância Louro Artur**

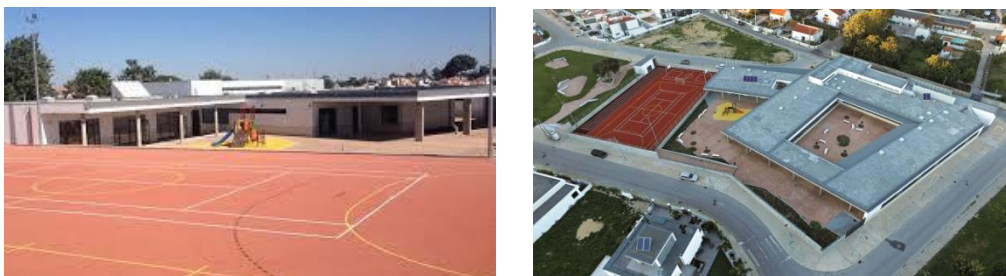
**Figura 2** - Escola Básica/Jardim de Infância Louro Artur



A Escola Básica/ Jardim de Infância Louro Artur é constituída por duas salas de aula destinadas ao pré-escolar, sendo também constituída por doze salas de aulas para o ensino básico. Apresenta também uma sala polivalente, uma sala de multiusos, biblioteca, refeitório, um centro de recursos e ainda um campo de jogos. Os alunos inscritos neste estabelecimento de ensino, podem ainda aproveitar os seguintes serviços de apoio: prolongamento de horário, aulas de inglês, atividades físicas e desportivas, atividades lúdico-expressivas e também outras atividades como tecnologias de informação e comunicação e outros ateliês. O horário de funcionamento da instituição compreende-se entre as 8h e as 19h30 minutos.

### **Escola Básica/ Jardim de Infância Santa Maria**

**Figura 3** - Escola Básica/Jardim de Infância Santa Maria



A Escola Básica/ Jardim de Infância Santa Maria iniciou as suas funções no ano letivo 2018/2019 com a intenção de albergar mais alunos das zonas envolventes à Charneca de Caparica devido ao seu crescimento. Apesar da inauguração oficial ter ocorrido no dia 11 de março, com a presença da presidente da Câmara de Almada, Inês de Medeiros e com a diretora do Agrupamento de Escolas

Carlos Gargaté, Professora Graça Carvalha, a escola iniciou as suas funções dias antes, no dia 7 de março de 2019.

A escola é composta por doze salas de 1º ciclo, três salas de jardim de infância, um refeitório, uma biblioteca, um ginásio, um campo de jogos e um recreio coberto.

## **O Agrupamento no Ano Letivo 2023-2024**

**2.2.1 Caracterização dos Órgãos de Gestão, Corpo Docente e Não Docente, Conselho Geral, Conselho Pedagógico e Direção:** O Conselho Geral do Agrupamento de Escolas Carlos Gargaté é o órgão de direção estratégica responsável pela definição das linhas orientadoras da atividade do agrupamento, assegurando a participação e representação da comunidade educativa nos termos e efeitos do nº4 do artigo nº48 da Lei de Bases do Sistema Educativo. No Conselho Geral têm representação a diretora, o pessoal docente, o pessoal não docente, os pais, encarregados de educação, o município e a comunidade local. A comunicação com o município é realizada através da Câmara Municipal de Almada com o respeito pelas competências do conselho municipal de educação.

**Quadro 2** - Constituição do Conselho Pedagógico

<b>Presidente (Diretora)</b>	Graça Carvalha
<b>Coordenador do Departamento do Pré-escolar e 1.º Ciclo</b>	Rita Mora
<b>Coordenador do 1ºCiclo</b>	Odete Santos
<b>Coordenadora do Departamento de Línguas</b>	Lucinda Dias
<b>Coordenadora do Departamento de Ciências Sociais e Humanas</b>	Céu Oliveira
<b>Coordenadora do Departamento de Ciências Exatas e Experimentais</b>	Maria Manuela Gabriel
<b>Coordenador do Departamento de Expressões</b>	Rui Páscoa
<b>Coordenadora do Departamento de Educação Especial</b>	Paula Torrado
<b>Coordenador dos Diretores de Turma do 1º Ciclo</b>	João Bispo
<b>Coordenadora dos Diretores de Turma do 2.º Ciclo</b>	Cláudia Corado
<b>Coordenadora dos Diretores de Turma do 3.º Ciclo</b>	Ilda Ribeiros
<b>Coordenadora dos Diretores de Turma do Ensino Secundário</b>	Sónia Soares
<b>Coordenadora do Centro de Recursos Biblioteca</b>	Manuela de Fátima
<b>Coordenadora do Centro de Recursos Estudoteca</b>	Maria Fátima Pires

<b>Coordenadora de Cidadania e Desenvolvimento</b>	Paula Martins
<b>Coordenadora do Desporto Escolar</b>	Marta Quaresma
<b>Representante da Equipa da Saúde</b>	Rute Fernandes
<b>Representante da Associação de Pais e Enc. de Educação</b>	Sandra Costa
<b>Representante do Pessoal não Docente</b>	Lurdes Martins
<b>Presidente do Conselho Geral</b>	João Cravidão

**Quadro 3** - Constituição da Direção

<b>Diretora</b>	Graça Dinis Carvalha
<b>Subdiretora</b>	Teresa Santos
<b>Adjunta da direção</b>	Ângela Veiga
<b>Coordenador de estabelecimento</b>	João Bispo

**Estrutura de gestão intermediária:** A estrutura de Gestão Intermediária tem na sua composição diversas organizações, cada uma com vários membros como da comunidade educativa, como: o Conselho de Coordenadores de Departamento/Coordenadores de Secção, a Constituição do Conselho Pedagógico, a Equipa de Articulação Vertical, a Coordenação das Atividades de Turma, a Comissão de Coordenação da Avaliação de Desempenho, a Equipa Coordenadora do CRE e por último a Equipa de Encaminhamentos/Combate ao abandono escolar.

**Corpo docente não docente:** No ano letivo 2023/2024 o corpo docente é composto por cerca de uma centena de profissionais da área da educação. A redução da mobilidade do corpo docente entre 2006 e 2009, como fruto da modificação da legislação referente ao concurso público, veio a favorecer a continuidade de trabalhos empreendidos nos anos anteriores em solução dos problemas do agrupamento. Porém, no ano letivo 2015/2016, surgiu a oportunidade de trabalharem neste estabelecimento de ensino professores que se identificassem com o Projeto Educativo, valorizando assim o clima entre os diversos membros da comunidade escolar assim como o desempenho dos mesmos (Agrupamento de Escolas Carlos Gargaté, Projeto Educativo,2017).

**Quadro 4** - Constituição do Pessoal Docente

<b>Educação Pré-escolar</b>	
Ana Sofia Soares	Anabela Cavaco
Cármem Monteiro	Cláudia Ramos

Rita Mora	Vera Estudante		
Laura Casaca	Maria Garcia		
Maria Patrício	Paula Morganho		
<b>Professores Titulares de Turma 1ºCiclo</b>			
Ana Cristina Guerra	Elisabete Gomes	Susana Sousa	Carla Almeida
Ana Paula Figueiredo	Elsa Mendes	Tânia Quaresma	Carlota Bargas
Ana Rita Charneca	Eunice Ribeiro	Teresa Rodrigues	Corália Fradique
Ana Rita Dias	Fernanda Silvério	Vanda Anselmo	Isabel Costa
Anabela Costa Correia	Isabel Cruz	Virgínia Paiva	Rui Teixeira
Sérgio Gonçalves	Manuel Reis	Maria Veiga	Maria Ferreira
Maria Estrela Cortes	Maria Gonçalves	Maria Barata	Mónica Lousa
Nuno Rodrigues	Odete Santos		
<b>Português e Estudos Sociais/História 2ºCiclo</b>			
Cristina Augusto	Olga Vidas	Maria Monteiro	Andreia Ramos
<b>Português 3º Ciclo e Ensino Secundário</b>			
Agostinho Machado	Susana Barros	Teresa Pereira	Manuela Nogueira
Margarida Garcia	Maria Mantas	Maria Martins	
<b>Português e Inglês 2ºCiclo</b>			
Cláudia Curado	Rute Fernandes	Lucinda Dias	Mafalda Guerreiro
<b>Inglês (I) Francês (F) 3ºCiclo e Ensino Secundário</b>			
Margarida Matias (I)	Ana Paula Pinho (I)	Cláudia Novais (I)	Maria Marcelo (I)
Paulo Figueiredo (I)	Sónia Soares (I)	Maria Pires (F)	
<b>Matemática 3ºCiclo e Ensino Secundário</b>			
Maria Ribeiro	Maria Gabriel	Orlanda Pires	Sofia Piçarra
<b>Matemática e Ciências da Natureza 2ºCiclo</b>			
Andrea Dias	Carlos Vitorino	Leopoldina Macieira	Marisa Costa
Paula Magalhães			
<b>Geografia (G) História (H) Filosofia (F) 3ºCiclo e Ensino Secundário</b>			
João Cravidão (G)	Paula Martins (G)	Letícia Aquino (F)	Maria Oliveira (H)
José Julião (G)	Ana Vaqueiro (H)	Célia Garcia (H)	
<b>Física e Química (FQ) e Biologia e Geologia (BG) 3ºCiclo e Ensino Secundário</b>			

Ana Pires (FQ)	Ana Elias (FQ)	Ângela Lopes (FQ)	Ângela Fernandes (FQ)
Ana Teixeira (BG)	Helena Serôdio (BG)	Ilda Ribeiros (BG)	
<b>Educação Física 2º, 3ºCiclo e Ensino Secundário</b>			
Ana Luísa Gonçalves	Dora Silva	Marta Quaresma	Pedro Agostinho
Sylvie Pereira	Sérgio Ribeiro		
<b>Educação Musical 2ºCiclo</b>			
Silvie Ornelas		Maria Branco	
<b>Educação Visual e Tecnológica (EvT) 2ºCiclo - Artes Visuais (AV) e Educação Tecnológica (ET) 3ºCiclo e Ensino Secundário</b>			
Helena Lopes (EvT)	Teresa Santos (EvT)	Mário Fortuna (AV)	
Elisabete Gomes (AV)	Rui Carmo (EvT)	Maria Helena de Brito (ET)	
<b>Educação Especial</b>			
Catarina Santos	Armindo Lousada	Filomena Lourenço	Maria Almeida
Maria Filomena Santos	Maria Paula Torrado	Sílvia Diogo	Sofia Duarte
Vera Jorge			
<b>Educação Moral e Religiosa</b>			
Jaqueline Varela		João Proença	
<b>Informática</b>			
Rui Cruz			
<b>Eletrotecnia</b>			
João Pires			

### Caracterização Geral dos Alunos

**Total de Alunos:** De acordo com os dados recolhidos na secretaria, no ano letivo 2023/2024, o total de alunos inscritos no Agrupamento de Escolas Carlos Gargaté é de 1.312 alunos, distribuídos por 53 turmas, como é possível observar no quadro 4.

**Quadro 5 - Distribuição dos Alunos no Agrupamento**

Estabelecimentos	EB/JI Santa Maria		EB/JI Louro Artur		ES Carlos Gargaté		
	Pré-Escolar	1º Ciclo	Pré-Escolar	1º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	Secundário 10ºano
<b>Nº Turmas</b>	3	11	3	10	10	12	4

<b>Nº Alunos</b>	74	271	70	232	261	324	80
<b>Nº Total por escola</b>	345		302		665		
<b>Nº Total de alunos por agrupamento</b>	1312						

**Problemáticas:** As problemáticas encontradas pelo Agrupamento como consequência da diferença de grupos socioeconómicos são: 1º lugar o isolamento cultural, sendo assim a escola um lugar privilegiado para desenvolver competências, pois estes alunos têm pouca possibilidade de se deslocarem até zonas como Lisboa; 2º lugar, existe um elevado número de alunos subsidiados pela Ação Social Escolar (ASE); 3º lugar problemas de cariz social que influenciam na vida escolar, como é o caso de problemas de comportamento (Agrupamento de Escolas Carlos Gargaté, Projeto Educativo, 2007).

## 2.2.2 Projeto Educativo – Educar para a autonomia, intervenção e responsabilidade

### Objetivos principais do Projeto Educativo

- Cumprir com a função socializadora da escola, estando em contacto permanente com as famílias;
- Contribuir para que no final da escolaridade obrigatória, os alunos tenham princípios, conhecimentos e ferramentas adquiridas para que possam no futuro tomar decisões conscientes e viver com dignidade;
- Alargar o exercício cívico quotidiano para toda a comunidade escolar;
- Promover a solidariedade da comunidade escolar, perto de instituições de cariz social, como é o caso da Cruz Vermelha ou Cáritas;
- Possibilitar a formação e intercâmbios internacionais em vários projetos, como a Courage e SMILE;
- Favorecer a literacia no domínio da leitura e da informação.

**Eixos de Intervenção Prioritária:** Segundo o Projeto Educativo (2017), tendo em consideração as metas do Contrato de Autonomia, os propósitos delineados no Plano Educativo e os objetivos traçados no Currículo Nacional e Metas Curriculares, os eixos de intervenção prioritários são:

- Desenvolver as competências e gosto literário (Projeto Ler+);
- Beneficiar a aprendizagem da Matemática de modo significativo;
- Educação para uma vida ativa e saudável (Projeto Eco Escolas, Projeto de Promoção de educação para a saúde);
- Ajuda para a utilização das tecnologias de informação e comunicação junto dos alunos (plataforma weduc/edmodo, blogues...);
- Melhoria e simplificação do trabalho colaborativo entre disciplinas;
- Sensibilizar a comunidade educativa para questões intrínsecas à inteligência emocional, espiritual e social;
- Proporcionar o sucesso escolar através da aplicação de pedagogias diferenciadas;
- Incitar a valorização do saber;
- Para o resguardo do espaço, reforçar as estratégias de sensibilização no domínio das atitudes cívicas e ambientais;

- Melhoria de estratégias que promovam a gestão vertical do currículo e a sequencialidade das aprendizagens entre os ciclos;
- Estimar os canais de comunicação entre os membros da comunidade escolar na gestão do quotidiano da escola;
- Aplicação de medidas com foco na eliminação de problemas funcionais e operacionais nos serviços administrativos;
- Manter o “Projeto Motivação+” no apoio aos alunos que apresentem dificuldades, necessidades educativas especiais (NEE, Retenções consecutivamente, comportamento e social);
- Continuação do funcionamento do Gabinete do Apoio ao Aluno, onde se ensina ao aluno a “saber estar”;
- Continuação dos projetos ISDC e Courage;
- Dar continuidade ao Plano Nacional de Promoção do Sucesso Educativo;
- Inserção do Projeto Criativo da União Europeia READ On (2017/2021), que tem como objetivo desenvolver competências literárias e do exercício da cidadania.

**Estratégias de Implementação do Projeto Educativo:** Para a aplicação do Projeto Educativo (2017), as opções de organização e gestão das aprendizagens no quadro do Currículo Nacional são:

- Nos departamentos: identificam-se os problemas, determinando de seguida os percursos de aprendizagem que favorecem a aquisição dos conhecimentos e competências presentes no Currículo Nacional e nas Metas Curriculares;
- Em Conselho de Turma: considerando o Currículo Nacional e as Metas Curriculares atuais, elaboram planos de turma que visam favorecer situações de aprendizagem que estimulem o conhecimento, reflexão e intervenção dentro das problemáticas identificadas;
- Em tutorias à um acompanhamento individual aos alunos em situação de dificuldade, tendo como objetivo principal o apoio semanalmente de um docente ao aluno, na realização das tarefas escolares e no reajustamento de comportamentos inadequados, tendo que o aluno posteriormente elaborar um relatório;
- Nos apoios educativos às disciplinas de oferta da escola, nomeadamente a português e a matemática;
- Nas áreas de Expressão para promoção da motivação e sucesso escolar;
- Em atividades a desenvolver como as artes e ofício, clube artístico e informática, com os alunos do CEI;
- Na coadjuvação em sala de aula;
- Na Estudoteca, onde existe recursos humanos e materiais de apoio;
- Nas Bibliotecas Escolares do Agrupamento, através dos projetos aLER+ e Charneca aLER+;
- Desporto Escolar.

### **Encarregados de Educação e Apoio Escolar**

**Associação de Pais e Encarregados de Educação:** A Associação de Pais e Encarregados de Educação é formada por diversos elementos da direção e pela sua Presidente.

**Contactos:** Endereço Eletrónico: [APEEAECG@gmail.com](mailto:APEEAECG@gmail.com)

**Componente do Apoio à família (CAF):** A CAF/Atelier de Tempos Livres aprova um apoio quotidiano às famílias, das 7:30h às 19:30h, de 1 setembro a 31 de julho. As atividades determinadas, objetivam

o interesse dos alunos. No período não letivo, as crianças da educação pré-escolar usufruem deste espaço, estando disponíveis as mais variadas áreas como de jogos, área de leitura, área das artes plásticas.

### **2.2.3 Caracterização do Departamento de Expressões - Secção de Educação Física**

**Educação Física:** A secção de Educação Física da Escola Básica e Secundária Carlos Gargaté no 2ºCiclo é coordenada pela Professora Ana Luísa Gonçalves e no 3ºCiclo pelo Professor Pedro Agostinho. O Desporto Escolar é coordenado pela Professora Marta Quaresma, sendo ainda a restante secção formada pelos professores Sylvie Pereira, Dora Silva e Sérgio Ribeiro.

**2.2.4 Caracterização do Espaço das aulas de Educação Física e Desporto:** O pavilhão é constituído por uma zona com bancadas, com uma área denominada Pavilhão 1 e Pavilhão 2, uma sala conhecida como a sala de espelhos, 6 balneários para as turmas, um posto médico, uma sala dos professores, a Secretaria da Câmara, uma arrecadação com o material desportivo e uma sala de arrumos para equipamentos mais espaçosos. O espaço exterior, situa-se no mesmo espaço do que o recreio, onde existe um campo grande para os desportos coletivos, com tabelas no exterior para a lecionação de basquetebol, contendo ainda duas pistas de atletismo e uma caixa de areia. Ambos os espaços são separados por um portão que se encontra aberto durante o horário escolar para que as aulas de EF possam decorrer de forma normal.

**Jardim de Infância/Escola Básica Louro Artur:** Para o desenvolvimento das atividades de enriquecimento curricular (AEC's)/ Atividades de Expressão Físico-Motoras, o espaço disponível na E.B/J.I Louro Artur, existe um espaço interior e exterior. O espaço interior caracteriza-se por apresentar uma sala grande, sem os materiais estarem montados, existindo também espaldares, bancos, cadeiras e uma porta que permite a entrada numa pequena arrecadação que guarda o material. Perto deste espaço, encontra-se um espaço exterior coberto para as aulas de EF. Existe ainda outro espaço exterior com um piso sintético que inclui um parque infantil, assim como uma área de relvado que permite a livre circulação de crianças.

**Jardim de Infância/Escola Básica Santa Maria:** Estabelecimento relativamente novo, apresenta excelentes condições para o desenvolvimento das crianças, que conta com um espaço exterior grande com uma zona coberta e outro espaço descoberto com 2 balizas e 4 tabelas de basquetebol. Existe também um espaço interior, com armários para arrumos, vários espaldares e bancos suecos para que os alunos se possam sentar durante as aulas.

## **2.3 Caracterização das turmas acompanhadas**

De acordo com Carvalho (1994), conhecer profundamente a turma e as suas características é uma tarefa essencial para o desenvolvimento de um planeamento ajustado às necessidades reais dos alunos. A caracterização da turma fornece ao professor informações importantes que o ajudam a compreender a dinâmica do grupo, tanto coletiva quanto individualmente. Através desta análise pormenorizada, o professor consegue identificar estratégias eficazes para alcançar os seus objetivos, delinear o seu plano anual e estabelecer um método de trabalho adequado à turma.

Acompanhei as turmas do 6.º D no 2.º ciclo, 9.º A e 9.º C no 3.º ciclo, bem como o 10.º LH e o 10.º CT1 no ensino secundário. No entanto, nas turmas do ensino secundário, fiquei apenas responsável pela observação e coadjuvação, não tendo a incumbência de planear ou lecionar as aulas.

Com base nas informações fornecidas pelos professores que acompanharam estas turmas no ano letivo anterior, decidi não colocar perguntas de caráter pessoal, como questões relacionadas com o agregado familiar. Em vez disso, foquei-me em aspetos ligados à disciplina de Educação Física. Procurei compreender se os alunos tinham hábitos desportivos fora do contexto escolar e, para aqueles que não os tinham, se estariam interessados em participar em algum núcleo de desporto escolar. Além destas informações, que considero relevantes para um professor de Educação Física, foi igualmente importante identificar a presença de alunos repetentes e com necessidades educativas especiais, de modo a adaptar o meu trabalho às necessidades específicas de cada um.

Só é possível ajustar eficazmente as aulas às características de cada turma quando esta é bem conhecida. Por isso, considero este momento inicial fundamental e pretendo adotá-lo sempre que me seja atribuída uma nova turma. Abaixo segue a caracterização de cada turma que acompanhei.

### 2.3.1 6ºD

A turma do 6.º D era composta por 21 alunos, com idades entre os 11 e os 13 anos, sendo dois deles repetentes. A média de idades era de 11,1 anos. A turma incluía 13 raparigas e 8 rapazes. Era uma turma de dimensão reduzida, com dois alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE), sendo um de nível I e outro de nível II.

A maioria dos alunos praticava desporto fora da escola, com destaque para a natação (praticada por 6 alunos) e o futebol (5 alunos). Apenas 5 alunos não praticavam qualquer desporto fora da escola, sendo-lhes proposto explorar a oferta do DE disponível.

Outras modalidades praticadas pelos alunos incluíam patinagem (1 aluno), basquetebol (2 alunos), dança (1 aluno), jiu-jitsu (1 aluno), ténis (1 aluno), ginástica (1 aluno) e equitação (2 alunos).

A turma do 6.º D demonstrou ter um comportamento excelente e a maioria dos alunos revelava uma forte predisposição para a prática desportiva. Sendo uma turma pequena, foi possível trabalhar de forma direcionada, alcançando com sucesso os objetivos dos PNEF.

**Tabela 1** - Caracterização 6ºD

Género	N	%
Masculino	8	38,1
Feminino	13	61,9
<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>100</b>
Prática de Exercício Físico/Desporto		
Sim	16	76,2
Não	5	23,8

### 2.3.2 9ºA

A turma do 9ºA era composta por 29 alunos, com idades compreendidas entre os 14 e os 15 anos. A média de idades da turma era 13,5. A turma continha 18 raparigas e 11 rapazes. A turma tinha um aluno com deficiência auditiva de nascença, que utilizava aparelho auditivo e por essa razão não lhe foi atribuída a condição de NEE. O aluno número 4 foi transferido de escola.

A maioria da turma (20 alunos) praticavam desporto fora da escola e 8 não praticavam, mas pretendiam praticar brevemente e recorrer à oferta do DE existente. As modalidades mais praticadas pela turma eram voleibol (5 alunos) e Ginástica (5 alunos).

Outras modalidades praticadas pelos alunos incluíam ténis (1aluno), futebol(3 alunos), futsal (1 aluno), dança (2 alunos), ginásio (2 alunos), padel (2 alunos), surf (2 alunos), andebol (1 aluno), natação (1 aluno) e box (1 aluno).

A turma do 9ºA mostrou ser uma turma com algumas dificuldades de comportamento, devido a alguns elementos desestabilizadores, no entanto muito forte na execução prática, a grande maioria dos alunos tem passado desportivo e isso foi de grande ajuda nesse sentido. Os objetivos definidos nos PNEF foram atingidos pela maioria dos alunos.

**Tabela 2** - Caracterização 9ºA

Género	N	%
Masculino	11	37,9
Feminino	18	62
<b>Total</b>	<b>29</b>	<b>100</b>
Prática de Exercício Físico/Desporto		
Sim	20	68,9
Não	8	27,5

### 2.3.3 9ºC

A turma do 9ºC era composta por 29 alunos, com idades compreendidas entre os 14 e os 16 anos. A médias de idades da turma era 14,2. A turma continha 21 raparigas e 8 rapazes. A turma não tinha alunos com NEE.

A maioria da turma (23 alunos) praticavam desporto fora da escola e 6 não praticavam, mas tencionam praticar. A modalidade mais praticada pela turma era futebol (5 alunos). Outras modalidades praticadas pelos alunos incluíam voleibol (1 aluno), motociclismo (1 aluno), basquetebol (1 aluno), padel (1 aluno), taekwondo (1 aluno), Muay Thai (2 alunos), dança (2 alunos), natação (2 alunos), andebol (1 aluno), judo (1 aluno), ténis (1 aluno), futsal (1 aluno) e ginásio (3 alunos).

A turma do 9ºC ficou conhecida em anos anteriores pelo seu mau comportamento e incumprimento de regras, este ano mudou ligeiramente o seu registo, melhorando consideravelmente neste parâmetro. Mostrou ser uma turma com algumas dificuldades na execução prática, o que levou a um reajuste no planeamento para que os alunos conseguissem atingir os objetivos definidos nos PNEF.

**Tabela 3** - Caracterização 9ºC

Género	N	%
Masculino	20	68,9
Feminino	9	31
<b>Total</b>	<b>29</b>	<b>100</b>
Prática de Exercício Físico/Desporto		
Sim	23	79,3
Não	6	20,6



### **3. ÁREA II – DESENVOLVIMENTO DO ENSINO E APRENDIZAGEM**

#### **3.1 Planejamento**

A literatura apresenta variadas definições do conceito de planejamento. Januário (1996) define planejamento como sendo um processo de revisão que organiza todo o processo de ensino-aprendizagem. Já Matos (2010), numa perspectiva um pouco mais recente, considera que o planejamento permite orientar o processo de ensino de forma a possibilitar a potencialização de aprendizagens significativas aos alunos a que se destina. Bento (1998), citado por Andrade et al. (2020) menciona que o planejamento define-se pelo conjunto de decisões tomadas na fase pré-interativa de ensino, que confere uma intenção pedagógica organizada em função dos objetivos a atingir e das estratégias a adotar, seja a curto, médio ou longo prazo, evitando que a intervenção se torne uma casualidade. Este ganha relevância no contributo que oferece à estruturação da relação entre o ensino e a aprendizagem, ou seja, entre a teoria e a prática, o que promove a eficácia pedagógica.

Segundo Nérici (1983), citado por Metzner, A. & Mathias, V. (2007), os objetivos do planejamento em ensino envolvem os seguintes propósitos: 1. Estabelecer as metas a alcançar; 2. Orientar de forma segura os alunos em direção aos objetivos definidos; 3. Considerar o conhecimento prévio dos alunos e criar oportunidades de aprendizagem que se relacionem com vivências passadas; 4. Planejar uma progressão lógica e contínua de atividades/exercícios de aprendizagem ao longo do ano escolar; 5. Promover a integração dos vários setores de estudo com a comunidade e a realidade moderna.

Zalbaza (1994) refere que planificar é transformar uma ideia ou um propósito num curso de ação, isto é a maneira de alcançar os objetivos e atingir o sucesso desejado.

Desta forma e com estas referências em mente em relação ao planejamento, considero de extrema importância um momento de avaliação inicial, adaptando o protocolo e a sua devida aplicação à realidade de cada turma, aos recursos espaciais e temporais disponíveis, analisando os resultados da avaliação inicial e diagnosticando os alunos em todas as áreas, (atividades físicas, aptidão física e conhecimentos), para desta conseguir fazer um planejamento adaptado às turmas definidas, conseguindo identificar as dificuldades dos alunos nas matérias e onde é necessário incidir mais, estabelecendo objetivos determinantes para cada matéria e para cada nível.

Numa fase inicial estabeleci como objetivo familiarizar-me com o roulement, os recursos materiais, espaciais e temporais da escola, de forma a organizar os conteúdos de acordo com os materiais e espaços disponíveis. Criei planos de turma e etapa de forma a garantir que as escolhas feitas constituíam uma unidade pedagógica com sentido, assegurando a diferenciação e progressão das aprendizagens necessárias para o sucesso dos alunos.

Tive em consideração o equilíbrio entre as diretrizes inseridas no PNEF assim como o desenvolvimento de competências e conteúdos a desenvolver indicados no PASEO com os dados obtidos através da avaliação inicial e formativa. Além disso, desenvolvi um conjunto de progressões associadas a cada matéria para cada nível, com base nos grupos de nível identificados na avaliação inicial. Também criei exercícios com progressão pedagógica para cada matéria e nível. Pela primeira vez, o Agrupamento Escolas Carlos Gargaté, introduziu um novo modelo de lecionação, mais reduzido, com a duração de 50 minutos cada aula, três momentos na semana. Por essa razão, ficou decidido com a orientadora cooperante que a melhor solução seria realizar um plano semanal das três aulas, para cada turma, de maneira a utilizar as melhores estratégias para alcançar o sucesso de todos os alunos, nas matérias.

O planejamento anual foi organizado através do modelo de ensino por etapas, o que proporcionou aos alunos a passagem pela mesma modalidade ao longo do ano. Este modelo de ensino, assenta num

conjunto de pressupostos, sendo um dos quais a polivalência dos espaços (Ministério da Educação, 2001 citado por Andrade et al. 2020). A polivalência dos espaços traduz-se nas possibilidades que os mesmos conseguem oferecer para a lecionação das diferentes matérias. As aulas lecionadas, na sua grande maioria foram politemáticas, com o objetivo de os alunos passarem por várias modalidades por aula. Segundo Azevedo et al. (2017) e Fidalgo (2022) as aulas politemáticas são vantajosas pois aumentam o interesse, a motivação e o empenho motor dos alunos e possibilitam o transfer de conhecimentos entre matérias de ensino. Cada espaço de aula privilegia a abordagem a determinadas matérias. Porém, é importante não limitar os espaços às matérias a que melhor se apropriam (Brás & Monteiro, 1998 citado por Andrade et al. 2020). O plano semanal foi organizado em três partes: 1. parte inicial ou aquecimento, 2. parte fundamental e 3. parte final ou retorno à calma. Dentro de cada secção, constou a sequência de exercícios, a definição dos mesmo, objetivos e critérios de êxito, bem como a duração de cada exercício. Segundo Bento (2003), os planos de aula (neste caso semanais), representam a componente micro do planeamento. Quina (2009) refere que no plano de aula são definidos os objetivos gerais da sessão, bem como a seleção dos conteúdos, situações de aprendizagem, os objetivos e critérios de êxito que compõe as mesmas.

Elaborei uma unidade de ensino para cada matéria, com base na avaliação inicial, onde coloquei as atividades a realizar, como por exemplo: exercícios analíticos, jogos reduzidos ou formais, o número de sessões, os materiais e recursos necessários, os objetivos para aquela unidade de ensino e o seu conteúdo. Dentro da unidade de ensino defini também a metodologia de ensino, com o conteúdo a transmitir e a descrição de como intervir. Outro tópico importante dentro da unidade de ensino é a avaliação da mesma, com a descrição do que é necessário para atingir cada nível (anexos).

Uma dificuldade significativa que enfrentei foi na elaboração dos planos semanais, a criação de atividades motivadoras e desafiantes para os alunos. Neste contexto, procurei trocar ideias com os professores da Secção de Educação Física. Alguns, com vasta experiência, partilharam exercícios que utilizam há vários anos e cuja eficácia está comprovada. Outros, apesar de terem menos tempo de docência, sugeriram atividades com um forte carácter motivacional e lúdico. Além disso, recorri a bibliografia especializada nas diferentes modalidades, tentando adaptar alguns exercícios de modo a alcançar os objetivos propostos.

É importante que o professor planeie as aulas de Educação Física de modo que estas ocorram num ambiente positivo (Carreiro da Costa, 1984). Desta forma, o planeamento fornece ao professor uma confiança maior no momento de lecionação e conseqüentemente a oportunidade de conseguir ajudar os alunos a atingir os objetivos propostos num ambiente positivo e foi também com este propósito definido que me dediquei a realizar o planeamento de uma forma cuidadosa e que cumprisse os objetivos.

Coloquei-me à disposição para colaborar com os colegas da secção por ajudar a planear as atividades que foram desenvolvidas ao longo do ano letivo, como por exemplo: Corta-Mato, Megas, dia Europeu do Desporto, Torneios de Badminton, Torneios de Voleibol, Padel entre outros. Também me predispus a ajudar em todas as tarefas associadas ao Desporto Escolar, contribuindo desta forma para um clima de trabalho confortável e tranquilo para todos os membros da secção de Educação Física, demonstrando desta forma iniciativa, criatividade, disponibilidade entre outras características fundamentais para um professor de Educação Física.

A experiência no estágio mostrou-me que o planeamento é fundamental para definir os objetivos de forma clara, orientar os alunos tendo em conta os seus conhecimentos prévios, de maneira a assegurar

que as atividades seguem uma progressão lógica ao longo do ano letivo. Deixo um exemplo do planejamento anual do 2º ciclo e um exemplo de plano semanal do 3º ciclo nos anexos.

### **3.2 Ensino**

De acordo com Vieira (2015), os estilos de ensino podem ser divididos em dois grandes grupos: convergentes e divergentes. Os estilos convergentes definem-se pela capacidade de os alunos reproduzirem ideias, movimentos e modelos aprendidos previamente. Dentro dos estilos convergentes, existem: 1. Estilo de Comando; 2. Estilo de Tarefa; 3. Estilo Recíproco; 4. Estilo de Autoavaliação e 5. Estilo Inclusivo. Os estilos divergentes caracterizam-se pela produção de novos conhecimentos, movimentos e em novos modelos criados pelos alunos. Dentro dos estilos divergentes existem: 1. Estilo de Descoberta Guiada; 2. Estilo de Descoberta Divergente; 3. Estilo de Programa Individual; 4. Estilo Centrado no Aluno e 5. Estilo de Autoensino.

Desta forma e no que diz respeito à vertente do ensino, tive como objetivo ajustar o meu estilo de ensino a cada turma, diferenciando de acordo com as necessidades de cada uma. Segundo (Newell, 1981 cit por Tonello & Pellegrini, 1998) os métodos mais eficazes na transmissão de informações acerca da meta a atingir e a sequência apropriada para a ação, são as instruções verbais e a demonstração. Um dos objetivos primordiais é maximizar o tempo de aprendizagem dos alunos a cada aula, para isso preocupei-me a explicar de forma clara e objetiva os exercícios e dediquei mais tempo na instrução, quando foi a primeira vez que os abordei sobre uma modalidade. Segundo Amorim, (2013) a informação transmitida deve ser de alta qualidade e relevante, utilizando um discurso claro e simples, o que permite dedicar mais tempo ao empenhamento motor dos alunos e ao potencial de aprendizagem. Utilizei a demonstração e preleção como forma de explicação dos exercícios e sintetizei a informação quando já estavam familiarizados com as matérias e os exercícios, de modo a cumprir com o objetivo. Relativamente à demonstração, utilizei duas estratégias: 1. ser agente de ensino; 2. utilizar um aluno como agente de ensino; Estas duas estratégias foram bastante eficazes, pois facilitaram e promoveram a aprendizagem, no sentido em que os alunos que estavam a observar conseguiam facilmente reproduzir os movimentos demonstrados.

Outro ponto que tive em atenção ao longo do ano, foi o aproveitamento do tempo de aula, desta forma, foquei-me em encontrar estratégias para atingir este objetivo. Uma das estratégias que utilizei bastante foi a criação de grupos de trabalho por níveis antes da aula. Esta estratégia permitiu-me ganhar tempo de prática durante a aula de forma eficaz, pois os alunos rapidamente se organizavam em grupos de trabalho.

Piéron (1999) menciona que o professor deve comunicar de forma clara e objetiva os objetivos da aula, o objeto e a forma de realização das atividades, assim como os critérios de êxito pretendidos. Desta forma, considerei fundamental a partilha aos alunos dos objetivos gerais e específicos para cada aula, bem como os critérios de êxito, de forma a envolvê-los nas atividades com mais motivação e consequentemente responsabilizá-los, sempre tendo em atenção a linguagem utilizada, com o intuito desta ir ao encontro das matérias lecionadas e que fosse de fácil interpretação, objetiva, clara e que se encaixasse dentro da sua faixa etária.

Segundo Alves (2002), o conceito de feedback pedagógico, surge como complemento da instrução, procurando modificar o comportamento e a prestação motora dos alunos, através da observação e correção do professor. Desta forma, torna-se fundamental saber diagnosticar os erros, determinar a sua relevância e identificar as suas causas, para poder corrigi-los da forma correta. Este foi um

parâmetro onde senti alguma dificuldade e para conseguir colmatar esta minha realidade, primeiramente procurei desenvolver os meus conhecimentos nas matérias onde me senti mais fragilizada, de forma a intervir exatamente com o tipo de feedback que o aluno necessitava. No decorrer do ano letivo, com a experiência de lecionação de várias turmas, nos três ciclos de escolaridade, o reforço dos conhecimentos teóricos e ajuda da orientadora cooperante consegui explorar os diversos tipos de feedback utilizando-os nos momentos adequados.

Procurei utilizar o feedback interrogativo com o objetivo de promover o pensamento crítico e a descoberta guiada do aluno, tal como é incentivado no PASEO. Nas matérias onde os alunos revelavam mais dificuldade, mas conseguiam atingir algum objetivo (por mais pequeno que fosse), procurava sempre utilizar o feedback positivo, com o intuito de os motivar. Alves (2002), menciona que o feedback fornece a possibilidade de influenciar o desempenho do aluno. Forneci feedbacks prescritivos, de forma individual e para a turma no geral, descrevendo o erro e dando indicação do que os alunos deveriam corrigir, sempre com a finalidade de garantir uma melhor aprendizagem. Procurei sempre ter o cuidado de me certificar que utilizava vários tipos de feedback e os distribuía de forma igualitária por todos os alunos da turma, potenciando uma igualdade de oportunidades e conseqüente evolução significativa.

Relativamente ao meu posicionamento enquanto professora, procurei circular por todas as estações de trabalho, posicionando-me em pontos estratégicos de modo a manter todos os alunos no meu campo de visão. Esta estratégia visou a monitorização contínua do ambiente da aula, permitindo-me intervir pedagogicamente quando necessário e agir de forma proativa na resolução de eventuais problemas. Adicionalmente, optei por dispor as estações que requeriam uma intervenção mais frequente da minha parte em zonas periféricas da sala, como os cantos, permitindo-me posicionar atrás dessas estações e, simultaneamente, manter a visibilidade da turma, mesmo estando focada no auxílio a um grupo específico.

A gestão do tempo de aula revelou-se, inicialmente, um desafio, sobretudo devido ao facto de a duração de cada aula ser de apenas 50 minutos. Adicionalmente, foi estipulado pela secção de educação física que os alunos deveriam ser dispensados 5 minutos antes do final da aula. Além disso, verificou-se que os alunos chegavam frequentemente com um atraso de 5 minutos. Estas condições, no seu conjunto, reduziram significativamente o tempo dedicado à prática efetiva, esta realidade está de acordo com o que Quina (2009) observou, referindo que as aulas de 50 minutos veem-se reduzidas a 30/35 minutos de tempo útil de prática, condicionando desta forma o potencial de aprendizagem dos alunos. Com o decorrer das aulas, procedi a ajustes no planeamento e na abordagem pedagógica, de modo a cumprir os horários estipulados. Uma das estratégias implementadas consistiu na utilização de quatro estações durante a aula, realizando apenas duas rotações. Esta metodologia permitiu-me repetir o conteúdo da aula, assegurando que os alunos que, na primeira aula, estavam nas estações 1 e 2, passassem para as estações 3 e 4 na aula seguinte.

Segundo Silvério (2013), os estudantes têm preferência pelos professores que criam uma relação mais amigável, que são mais compreensivos e tolerantes, mais comunicativos, mais motivados, mas que ao mesmo tempo são profissionais e conseguem estabelecer um clima que evita comportamentos fora da tarefa, promovendo a disciplina na aula. Com base nesta convicção, um dos meus principais objetivos foi estabelecer uma relação positiva com os meus alunos, tornando-me uma figura de confiança a quem pudessem recorrer em situações de dificuldade, com a garantia de que empregaria todos os esforços possíveis para os ajudar. Sempre procurei agir com empatia, colocando-me no lugar de cada aluno, de modo a proporcionar o apoio mais adequado. Esta abordagem revelou-se particularmente

eficaz na turma do 9.º C, anteriormente caracterizada por outros docentes como uma das mais "difíceis" em termos de comportamento. A relação próxima que desenvolvemos, resultou numa melhoria significativa do comportamento nas aulas de Educação Física. Logo de início estabeleci uma rotina e defini regras, com o objetivo de toda a turma usufruir de um bom clima de aula, nem sempre decorreu como o esperado, pois houve momentos de repreensão, mas acredito que faz parte do processo e ser jovem, muitas vezes é isso mesmo.

Para além da lecionação das turmas 6ºD, 9ºA e 9ºC, assumi a responsabilidade de observar e coadjuvar as aulas do 10ºLH e 10ºCT1 durante o 1º semestre. Silva (2013) menciona que uma boa observação de aula é baseada numa seleção e adaptação rigorosa dos instrumentos de acordo com o contexto, devendo considerar os seguintes aspetos: a gestão e o clima da aula, a interação entre professor e aluno, o discurso do professor e dos alunos, e as atividades pedagógicas. Desta forma, utilizei uma ficha de observação facultada pelo ISEIT com estes instrumentos para efetuar o registo de observação de cada aula, com o objetivo de melhorar a minha capacidade de análise crítica e de adquirir o máximo de conhecimento. Esta experiência de observação constituiu numa ferramenta de aprendizagem de elevado valor, permitindo-me presenciar a aplicação de diversas estratégias pedagógicas, direcionadas ao auxílio dos alunos na concretização dos objetivos específicos de cada exercício, bem como analisar o método de ensino. Tornei-me ciente da necessidade de uma adaptabilidade contínua por parte dos docentes, assim como da aplicação de estratégias pedagógicas diferenciadas, mesmo quando se trabalha com turmas do mesmo ano de escolaridade, mas que apresentam comportamentos e competências motoras significativamente díspares. A observação do meu colega de estágio revelou-se igualmente enriquecedora, uma vez que me proporcionou a possibilidade de avaliar, de forma externa, os aspetos positivos e menos favoráveis, com o intuito de replicar (ajustando à minha própria identidade) as estratégias bem-sucedidas e evitar as que demonstraram menor eficácia.

No final de cada aula, procurei criar momentos de reflexão com os alunos sobre o trabalho realizado, promovendo uma análise conjunta e destacando tanto os aspetos positivos como os pontos a melhorar na aula seguinte. Estes momentos de reflexão permitiram fortalecer os laços com as turmas, uma vez que proporcionavam um espaço para os alunos se expressarem de forma aberta. Para além desta abordagem, optei também por incorporar o questionamento, colocando perguntas no final da aula relativas aos objetivos específicos e gerais das diferentes estações de trabalho.

No que diz respeito à criação dos exercícios, tive como objetivo adaptá-los ao nível de cada aluno, criando variantes de facilidade ou dificuldade recorrendo às progressões necessárias para cada modalidade. Outro fator importante é a capacidade de reajuste, muitas vezes aconteceu que o que tinha descrito no planeamento não funcionou na prática, nessas situações é importante não deixar os alunos permanecerem no erro, ou na situação que não lhes vai acrescentar, mas sim reajustar a atividade.

Não existe uma definição única sobre o que constitui um bom professor de Educação Física; no entanto, este deve apropriar-se de características fundamentais, tais como: conhecer bem o seu público-alvo, de modo a proporcionar atividades motivadoras, em quantidades adequadas e alinhadas com os níveis da turma em geral; promover um ambiente de aula positivo, satisfatório e organizado; gerir eficazmente o tempo disponível para a realização de tarefas específicas; saber explicar e demonstrar os conteúdos nas suas particularidades, bem como fornecer feedbacks precisos e fomentar um bom espírito de grupo (Resende & Lima, 2016).

### 3.3 Avaliação

Para Kraemer (2005) as funções da avaliação são: diagnóstica, formativa ou sumativa. Estas funções devem levar o professor a uma reflexão sobre os resultados do seu processo de ensino. Segundo Carvalho (1994), o processo de avaliação inicial tem como objetivo diagnosticar as dificuldades e limitações dos alunos face às aprendizagens previstas. É com os dados resultantes da avaliação inicial que é possível organizar qual será o currículo dos alunos num determinado ano letivo (Araújo, 2017).

Portanto, numa primeira fase foi necessária a realização da avaliação inicial. Foi-me solicitado pela professora orientadora a realização de um protocolo de avaliação inicial, para o aplicarmos nas turmas ao longo dos meses de setembro a novembro. Para um correto planeamento do trabalho a desenvolver em cada ano escolar tornou-se necessário ter objetivos e diretrizes a seguir. Para tal, foi realizado um diagnóstico de modo a verificar o nível em que se encontrava cada turma. Assim, conseguiu-se aferir um ponto de partida e reestruturar o planeamento consoante o nível em que as turmas se encontravam. Desta forma foi nos possível observar a heterogeneidade de cada turma, analisando a existência ou não de alunos fora do nível médio da turma, quer seja acima ou abaixo. Esta foi a primeira etapa a cumprir num total de cinco realizadas ao longo o ano letivo: 1. Avaliação Inicial; 2. Aprendizagem e desenvolvimento; 3. Aprendizagem e desenvolvimento (continuação); 4. Desenvolvimento/aplicação; 5. Consolidação/aplicação/antecipação.

O Plano Anual da Turma foi programado consoante os resultados recolhidos no Protocolo de Avaliação Inicial (PAI), rentabilizando os espaços existentes para a prática da Educação Física.

A Avaliação Inicial é, assim, um processo decisivo. Permitindo a cada professor orientar e organizar o seu trabalho na turma, possibilitando também assumir-se compromissos coletivos, aferindo decisões anteriormente tomadas quanto às orientações curriculares, adequando o nível de objetivos, procedendo a reajustes na composição curricular à escala anual ou plurianual, caso os professores considerem necessário. (Jacinto et. al., p.22, 2001).

A avaliação inicial realiza-se, portanto, na primeira etapa de ensino – introdução – no início do ano letivo. São criadas um conjunto de exercícios com variantes ou diferentes situações de formas reduzidas de jogo ou jogo formal que permitam recolher e analisar dados válidos para o professor poder representar a imagem de desenvolvimento dos alunos. Quanto mais registos o professor conseguir mais fácil será identificar o nível de programa a selecionar. Ferreira (2005) refere que a avaliação é, no seu sentido mais geral, a forma sistemática de recolha de informação, através da qual o professor consegue formular juízos de valor que o auxiliam nas tomadas de decisões constituintes do processo ensino-aprendizagem.

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

Preocupei-me a criar exercícios analíticos e ecológicos para observação e registo do nível dos alunos para cada matéria a lecionar. Os analíticos tenderão a ser aqueles que correspondem a modalidades de componente fortemente técnica ou física como caso da Ginástica ou Atletismo, em que os ecológicos darão um grau de liberdade maior de decisão e locomoção ao aluno durante a realização, como é o caso da Orientação ou JDC.

Os exercícios foram organizados em duas variantes: variante A, relacionada com o nível Introdutório e variante B com o nível Elementar. A figura x demonstra a organização que defini para uma avaliação objetiva e clara da competência (nível) apresentada dos alunos e respetivo encaminhamento do nível de tarefas/aulas a que o aluno ou turma poderão estar sujeitos maioritariamente durante o ano letivo. Conforme descrito no PNEF, o protocolo “deverá ser passível de adaptação ao estilo pessoal de cada um e permitir a recolha de todas as informações que cada professor considere úteis para a preparação do seu trabalho” (Jacinto et. al., 2001).

Coloquei os conteúdos do PNEF representados nos critérios de êxito de cada exercício para cada nível específico. A avaliação inicial serviu como orientação para as avaliações intercalares, que foram realizadas nos dias 15, 16 e 17 de novembro.

Estabeleci como objetivo tirar sempre notas em cada aula relativamente à prestação dos alunos nas atividades, analisando as suas dificuldades e os seu pontos fortes, tornando desta forma todas as aulas em momento de avaliação contínua. A avaliação formativa é um processo contínuo que visa monitorizar o progresso dos alunos durante a aprendizagem. Ribeiro (1990) menciona que este processo de avaliação formativa oferece aos professores a oportunidade de recolher informações sobre os progressos e desafios dos alunos, ajustando as estratégias de ensino de acordo com as necessidades observadas.

No fim de cada unidade de ensino, criei momentos de avaliação sumativa, recolhendo todos os dados para uma boa avaliação. Optei por avisar sempre os alunos quando é que seriam os momentos de avaliação sumativa. A avaliação sumativa tem como objetivo verificar a eficácia do processo de ensino ao final de um período de aprendizagem. De acordo com Ribeiro (1990) a avaliação sumativa proporciona um balanço dos resultados, incorporando dados recolhidos durante todo o percurso educativo para uma avaliação mais equilibrada. Este tipo de avaliação permite uma apreciação global do desempenho dos alunos, baseada nos objetivos previamente estabelecidos. Os alunos foram avaliados nas seguintes áreas: Atividades Físicas com o peso de 65% da nota (Subárea Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Atletismo, Atividades Rítmicas Expressivas e outras) Aptidão Física com o peso de 25% da nota (FIT Escola) e Conhecimentos com o peso 10% da nota (Cidadania e Desenvolvimento Pessoal – 10ºano Hábitos de Vida Saudável; Comportamentos de Risco na Atividade Física; Regras e Regulamentos das várias atividades em situação forma – 9ºano Identifica as capacidades físicas; Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física; Sabe regulamentos das diferentes matérias – 6ºano). Para os alunos de atestado médico, impedidos de realizar as aulas práticas, criei fichas de trabalho e questionários no Google Forms sobre vídeos da plataforma FIT Escola, ao longo do ano, e trabalhos para que fossem avaliados na área dos conhecimentos, passando esta a valer 80% da nota do aluno em vez dos 10%.



## **4 ÁREA III – PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE**

### **4.2 Direção de Turma**

A atuação do Diretor de Turma (DT) na organização escolar desenvolve-se em três domínios principais: o da gestão administrativo-burocrática, o pedagógico-curricular e o das relações interpessoais (Peixoto e Oliveira, 2006 citado por Reis e Almeida 2013).

Segundo (Marques, 2002, p.15 citado por Malha, 2023) “o diretor de turma é o professor que acompanha, apoia e coordena os processos de aprendizagem, de maturação, de orientação e de comunicação entre professores, alunos e pais”. O DT promove uma tripla ação entre professores, alunos e encarregados de educação, ação essa crucial para o sucesso.

Desta forma entendemos que o DT é um professor designado para coordenar e gerir a turma a que está atribuído e a sua função acarreta várias responsabilidades, como 1. apoio e orientação aos alunos da turma, apoiando-os nas suas necessidades académicas e comportamentais, 2. a articulação com os encarregados de educação (EE), estabelecendo uma ligação direta entre a escola e os EE, mantendo-os informados sobre o progresso dos alunos sobre questões relacionadas com a vida escolar da turma, 3. coordenação com os restantes professores da turma, através das reuniões de conselho onde são discutidas estratégias específicas para promover o sucesso educativo dos alunos, 4. gestão administrativa, o que inclui a organização de documentos, relatórios e preparação de informações relevantes para as reuniões de conselho de turma e com os EE.

Ao longo do ano letivo 2023-2024 acompanhei a direção de turma do 6ºD, no APTUT (Apoio Tutorial), segundas-feiras das 17:25 às 18:15 juntamente com duas professoras numa primeira fase e posteriormente com um professor, que por razões de aposentação e baixa médica, acabou por ficar responsável pela turma até ao final do ano letivo.

Com estas aulas acompanhei as funções da direção de turma e realizei diversas atividades, tais como, a verificação dos cadernos diários dos alunos, de forma a perceber se os sumários estavam em dia ou não, apoio ao estudo a diversas disciplinas, abordagem aos alunos sobre projetos da escola, tratamento de assuntos de direção de turma, como faltas, recados, avisos, resolução de problemas entre alunos etc. Neste parâmetro várias vezes houve a necessidade de realizar exercícios de reflexão sobre os problemas existentes na turma e possíveis soluções, utilizando recursos visuais, como vídeos, imagens e áudios.

Houve sempre o cuidado por parte destes três professores em partilharem comigo assuntos importantes da direção de turma, como os e-mails que trocavam com os Encarregados de Educação, balanço das reuniões gerais e individuais que tinha com os mesmos, assuntos relacionados com os alunos entre outros assuntos da direção, partilha de documentação, como relatórios e informações para as reuniões de conselho de turma e com os EE.

Estes momentos semanais de APTUT, foram muito importantes para o meu desenvolvimento, primeiramente para conhecer a turma e criar laços com cada aluno, mas também porque me deu a oportunidade de entender como é que se atua como diretor de turma nas suas variadas facetas, que são inúmeras.

Marquei presença em todas as reuniões de conselho de turma que me foram possíveis de todas as turmas que acompanhei e esses momentos de reunião foram importantes para compreender como é que funciona todo o processo de uma reunião de conselho, que tópicos é que são abordados, como é que deve ser a postura dos membros do conselho, quando intervir e como o fazer e compreender

como é que o DT conduz a reunião, que estratégias utiliza para que a reunião seja realizada num ambiente positivo e com sucesso.

Neste sentido, esforcei-me bastante para absorver todas as informações importantes que me acrescentassem mais conhecimento com a finalidade de adquirir competências, (embora que teóricas para já) para intervir futuramente como diretora de turma.

## **4.2 Desporto Escolar**

De acordo com Alcobia (2021) e análise do Decreto-Lei nº 95/91 de 26 de fevereiro, secção II, artigo 5º do Regime Jurídico da Educação Física e do DE, “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 atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo.” O DE segundo Coelho (1989) citado por Rocha (2022), só ganha o verdadeiro valor se: “For considerado como parte integrante da formação físico-desportiva dos alunos, ocupando esta a um lugar de destaque na formação geral dos mesmos em vez de ser visto, simplesmente, como meio de recrutamento de praticantes. Assumir uma forma organizativa que, enquadrando de forma equilibrada os diferentes níveis competitivos, local, regional e nacional, atribua a devida importância às atividades intramuros e às consequentes necessidades de apetrechamento material, humano e de instalações desportivas.” De acordo com o estabelecido no artigo 51º da Lei de Bases do Sistema Educativo, o desporto escolar tem como objetivo primordial promover a saúde e a condição física, estimular a aquisição de hábitos e condutas motoras, e encarar o desporto como um elemento cultural que promove sentimentos de solidariedade, cooperação, autonomia e criatividade. É crucial fomentar a gestão desta prática pelos estudantes praticantes, garantindo a supervisão de profissionais qualificados. Este sistema fundamenta-se numa abordagem universal e aberta, incorporando modalidades e práticas desportivas organizadas de forma a integrar de maneira harmoniosa as dimensões de ensino, treino, recreação e competição (Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025). O Desporto Escolar, ao incentivar a atividade física e a formação desportiva como meio de promover o sucesso dos alunos, estilos de vida saudáveis e valores associados a uma cidadania ativa, colabora sinergicamente com a Educação Física para a formação de cidadãos informados e participativos na sociedade (Programa Desporto Escolar 2021-2025). Uma vantagem positiva do sistema de gestão do Desporto Escolar em Portugal é que, sendo regulado e financiado pelo Estado, promove a equidade na participação em atividades físicas e desportivas, desempenhando um papel crucial na inclusão escola

Ficou definido que como estagiária, (além das três turmas dos diferentes ciclos 2º, 3º ciclo e ensino secundário) também teria de acompanhar um núcleo de DE, juntamente com um professor responsável. Fiquei com o núcleo de Badminton, coadjuvando inicialmente por uma professora e posteriormente (após a aposentação da mesma) por um professor. O grupo contou com 23 alunos inscritos do género feminino e masculino, com idades compreendidas entre os 11 e os 15 anos de idade, sendo que a presença por sessão foi à segunda-feira de 6-8 alunos e nos restantes dias de 12-14 alunos.

No que diz respeito às sessões de treino, estas decorreram às segundas-feiras das 14:25 às 15:15, terças-feiras das 08:00 às 08:50 e quartas-feiras das 08:00 às 08:50. Os horários foram escolhidos consoante a disponibilidades da maioria dos alunos. A professora, ao longo dos últimos anos teve vindo a assumir o núcleo de Badminton fidelizando assim, bastantes alunos para a prática da modalidade. Foram realizados três torneios de Badminton ao longo do ano letivo.

Uma das primeiras coisas que fiz após ficar definido que iria coadjuvar o núcleo de badminton foi familiarizar-me com o regulamento específico de badminton para o ano letivo em questão. Verifiquei que houve algumas alterações em relação aos anos anteriores, como nas medidas do campo para o escalão infantil A e também o facto dos encontros passarem a ser ao sábado.

Entre as minhas responsabilidades estavam a gestão das presenças dos alunos e a inscrição destes na plataforma E-360 como membros do DE. Adicionalmente, fiquei encarregue das partes introdutória e final de cada treino, nomeadamente do aquecimento e dos alongamentos. Durante a parte principal dos treinos, tive a oportunidade de aprender substancialmente sobre a modalidade e de observar a forma como os professores adaptavam as suas abordagens às dificuldades e necessidades de cada aluno, tanto individualmente como em grupo.

Ao longo dos treinos, ficou evidente que o planeamento foi estruturado de forma progressiva, resultando numa evolução significativa na maioria dos alunos. Alguns alunos já tinham participado no DE de badminton no ano anterior e, em muitos momentos, foram utilizados como agentes de ensino para os colegas com menos experiência.

Durante os treinos preocupei-me em ir dando sempre feedbacks aos alunos em relação aos gestos técnicos, mostrar sempre a forma correta de pegar na raquete e realizar cada gesto técnico, também quais os gestos técnicos que deveriam utilizar consoante cada posicionamento próprio ou do adversário no campo. Houve também uma constante preparação dos alunos para a arbitragem, pois ficou definido que nos torneios seriam os alunos a arbitrar os jogos. Além do aspeto técnico e tático outra preocupação da minha parte foi a transmissão clara das regras, o sistema de pontuação, como dar início a cada jogo etc.

Inicialmente, estava planeado que o núcleo participasse nos três torneios organizados pelo DE. No entanto, não foi possível a participação dos nossos alunos no primeiro torneio devido à saída da professora Ana Luísa da escola. Todos os encontros foram realizados aos sábados e, infelizmente, devido às minhas aulas no Instituto Piaget, não me foi possível acompanhar os alunos a nenhum dos torneios. Os alunos foram acompanhados pelo professor Sérgio Ribeiro e os torneios realizaram-se no Agrupamento de Escolas Francisco Simões.

Além de acompanhar o núcleo de badminton, acompanhei algumas vezes o núcleo de estagio de Padel, junto com a professora Sylvie, esses momentos de treino foram bastante enriquecedores, porque primeiro, familiarizei-me com as regras do Padel, pude experienciar o desporto e ajudar os alunos nesse mesmo âmbito. Foram momentos muito apreciados pelos alunos, especialmente pelos do 9ºano, onde mostraram um grande entusiasmo e esforço para estarem presentes nos treinos, visto estes serem realizados fora da escola, no Vitória Clube das Quintinhas.

A oferta de desporto escolar na Escola Básica e Secundária Carlos Gargaté, para o ano letivo 2023-2024 abrangeu, além do badminton:

- Voleibol com a Profª Sylvie Pereira no horário de terça-feira das 12:40 às 13:30 e quarta-feira das 08:00 às 08:50.
- Padel com a Profª Sylvie Pereira no horário de segunda-feira das 14:24 às 15:15
- DE Comunidades com a Profª Marta Quaresma no horário de segunda-feira das 14:25 às 15:15, quarta-feira das 15:35 às 16:25 e quinta-feira das 11:50 às 12:40. Este núcleo proporciona uma oferta de Pilates para a comunidade escolar em geral.

- Escola Ativa com a Prof<sup>a</sup> Dora Silva no horário de segunda-feira das 12:40 às 14:25, terça-feira das 13:35 às 14:25, quarta-feira das 13:35 às 14:25, quinta-feira das 11:50 às 12:40 e sexta-feira das 13:35 às 14:25. Este núcleo abrange as modalidades de Dança, Futebol e Basquetebol

### **4.3 Atividades Desenvolvidas**

Durante PES participei em várias atividades organizadas pela Secção de Educação Física. Após a realização de cada atividade, a orientadora solicitou a elaboração de um relatório de carácter reflexivo sobre a atividade, com os seus objetivos, organização e montagem, condições materiais e espaciais, número de participantes e adesão, aspetos positivos e negativos, sugestões de melhoramento etc. Segue-se uma enumeração dessas atividades, acompanhada de um breve resumo de cada uma.

#### **4.3.1 Dia Europeu do Desporto Escolar**

Foi o primeiro evento escolar organizado pela Secção de Educação Física, realizado no dia 29 de setembro de 2023, com o objetivo de dar a conhecer a oferta do Desporto Escolar da nossa escola. Abriu-se as portas aos 1<sup>o</sup> ciclos das Escola Básica/Jardim de Infância Santa Maria e Louro Artur, onde foram desenvolvidas várias atividades, tais como: jogos de basquetebol e badminton com duração de 10 minutos, utilizando o sistema sobe e desce no polidesportivo, além de um circuito específico para o 1<sup>o</sup> ciclo com modalidades como voleibol, basquetebol, salto em comprimento e corrida de estafetas no campo exterior.

#### **4.3.2 Corta-Mato Escolar**

Foi o segundo evento organizado pela Secção de Educação Física, realizado no dia 14 de novembro de 2023, no Parque das Quintinhas, localizado relativamente perto das três escolas do Agrupamento. Este evento foi realizado com o intuito de promover a motivação para a prática desportiva, proporcionar vivências desportivas, inculcar o Fair Play e a convivência em grupo. O evento contou com acorrida solidária, onde toda a comunidade escolar foi convidada a participar. A prova contou com 415 participantes divididos por vários escalões, Infantil A Feminino (1000 metros) – Infantil A Masculino (1000 metros) – Infantil B Feminino (1500 metros) – Infantil B Masculino (1500 metros) – Iniciado Feminino (2000 metros) – Iniciado Masculino (2500 metros) – Juvenil Feminino (2500 metros) – Juvenil Masculino (3500 metros) – Júnior Feminino (2500 metros) – Júnior Masculino (3500 metros).

#### **4.3.3 Torneio Basquetebol**

Foi realizado nos dias 26 e 29 de janeiro de 2024. O primeiro dia foi dedicado exclusivamente para os alunos do 2<sup>o</sup> ciclo de escolaridade, enquanto o segundo dia para os alunos do 3<sup>o</sup> ciclo e ensino secundário. Todos os jogos foram realizados no polidesportivo. Este torneio destacou-se por jogos a meio-campo, usando apenas uma tabela, onde se manteve as regras oficiais do basquetebol 3x3, com a particularidade de a equipa que recuperava a posse de bola ter de se deslocar ao meio-campo para efetuar um lançamento válido ao cesto. O torneio incluiu competições femininas e masculinas, contando com a participação de 240 alunos distribuídos pelas turmas.

#### **4.3.4 Corta-Mato Distrital**

Realizou-se no dia 23 de fevereiro de 2024, no Parque Urbano da Várzea em Setúbal. Este evento contou com a participação de dois professores responsáveis, Marta Quaresma e Sérgio Ribeiro, e a estagiária, Mariana Soares. Participaram 22 alunos, divididos pelos escalões de infantis aos juvenis, masculinos e femininos. À chegada no local foram fornecidos os dorsais identificativos e lanches/água a todos os participantes, dirigindo posteriormente os alunos para a zona de espera. Durante o decorrer

da atividade, os professores procuraram estar sempre atentos às corridas e às chamadas dos escalões, de modo a informar os alunos atempadamente para realizarem o aquecimento e dirigirem-se para a linha de partida.

#### **4.3.5 Torneio de Badminton**

Teve lugar no dia 14 de fevereiro, no polidesportivo do agrupamento. Participaram no evento um total de 131 alunos, distribuídos pelas respetivas turmas, seguindo a premissa de que cada turma poderia inscrever até 8 alunos, quatro de género feminino e quatro do género masculino. O formato adotado para o torneio foi de eliminatórias, no qual o vencedor progredia para a fase subsequente, enquanto o derrotado cessava a sua participação, permanecendo nas instalações do pavilhão desportivo ou assumindo a função de árbitro em jogos subsequentes. No que diz respeito ao fair-play e à arbitragem, destacou-se um excelente desempenho por parte de todos, independentemente da idade, sublinhando a compreensão tanto dos derrotados como dos vencedores. Os vencedores e os restantes alunos apoiaram os colegas que perderam os jogos, demonstrando empatia, respeito e entreaajuda, em consonância com os valores que a escola procura transmitir no PASEO.

#### **4.3.6 Megas**

Decorreu no dia 20 de março de 2024, com todas as escolas participantes da península de Setúbal, na Pista Carla Sacramento, no Seixal. Este evento contou com a participação de três professores responsáveis, Marta Quaresma, Sérgio Ribeiro e Dora Silva, e os estagiários, Mariana Soares e Telmo Rodrigues. Os principais objetivos deste evento foram promover a socialização entre jovens de várias idades de diferentes escolas, através do desporto, incentivar o gosto pela prática desportiva como forma de combater os elevados níveis de sedentarismo em Portugal e também de divulgar a modalidade de Atletismo, onde os alunos têm a oportunidade de desenvolver habilidades motoras como correr, lançar e saltar. Para determinar quais os alunos qualificados para a prova, o departamento de Educação Física decidiu que seriam selecionados os dois alunos de género masculino e feminino com melhores resultados nos testes FIT Escola realizados no 1º semestre, nas provas de impulsão horizontal e velocidade 20m.

#### **4.3.7 Torneio de Futsal**

Foi realizado nos dias 04 e 14 de junho de 2024, no polidesportivo e no exterior do agrupamento. O primeiro dia foi dedicado aos alunos do 7º, 8º e 9º ano e o segundo dia aos alunos do 5º, 6º e 10º ano. Participaram no evento um total de 317 alunos, distribuídos pelas respetivas turmas, seguindo a premissa que cada turma poderia inscrever até 12 alunos por cada género. Foi realizado com o intuito de promover a motivação para a prática desportiva, proporcionar vivências desportivas, incutir o Fair Play e a convivência em grupo. Alguns alunos, ao serem derrotados logo no jogo inicial, tiveram a oportunidade de continuar a participar no torneio, o que suscitou contentamento na maioria dos jovens participantes, que expressaram a vontade de prolongar a sua experiência de jogo e diversão.

No que diz respeito à arbitragem, destaca-se o empenho notável por parte dos alunos-árbitros, culminando numa condução tranquila e isenta de exaltações.

#### **4.3.8 Organização Torneio Voleibol e Torneio de Padel**

Fui incumbida, juntamente com o meu colega de estágio, de organizar dois torneios em conjunto: um de voleibol e outro de padel. Contudo, devido a imprevistos relacionados com a Secção de Educação Física, estes dois torneios não chegaram a realizar-se.

O torneio de voleibol estava planeado para decorrer em diferentes dias: a 22 de maio para o 6.º ano, 24 de maio para os alunos do 9.º e 10.º ano e a 6 de junho para o 5.º ano. As equipas seriam mistas.

Nos jogos dos alunos do 5.º e 6.º ano, as equipas seriam formadas por dois elementos em campo reduzido, podendo ter um suplente. Os jogos teriam uma duração de 10 minutos e, no final desse tempo, a equipa com a maior pontuação seria a vencedora. Seria utilizado o sistema competitivo “sobe e desce”.

O torneio de badminton estava planeado para acontecer no dia 31 de maio, no Vitória Clube das Quintinhas, na Charneca da Caparica, pelas 10:00H. As duplas teriam a opção de conter elementos mistos ou do mesmo género. O torneio teria a duração de 2 horas, sendo utilizado o sistema competitivo “sobe e desce”. Os jogos teriam a duração de 10 minutos e no fim desse tempo vencia a equipa que teria maior pontuação.

## 5 ÁREA IV – DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL AO LONGO DA VIDA

### A SATISFAÇÃO DAS RAPARIGAS DO 2º E 3º CICLO EM RELAÇÃO À OFERTA FORMATIVA DA EDUCAÇÃO FÍSICA E A SUA PERCEÇÃO QUANTO À IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS INDIVIDUAIS

Mariana Soares [1], Fernando António Rodrigues Vieira [1,2]

[1] Instituto Piaget de Almada

[2] Insight: Piaget Research Center for Ecological Human Development, Piaget Institute, Portugal

#### RESUMO

**Enquadramento:** Os constrangimentos impostos ao sexo feminino para a prática do desporto, a estereotipização que é feita assim como a própria forma que as raparigas se encaram dentro do mundo do desporto, tem influência no seu grau de satisfação em relação à disciplina de Educação Física. No contexto das raparigas do 2º e 3º ciclo, há uma crescente preocupação com a forma como estas percebem a oferta formativa de EF e a importância atribuída às atividades físicas e desportivas individuais. **Objetivos:** o presente estudo teve como objetivo geral procurar perceber a satisfação que as raparigas têm em relação à oferta formativa de educação física escolar e a sua perceção quanto à importância das atividades físicas desportivas individuais e como objetivos específicos perceber se a idade, o ano de escolaridade e a socialização antecipatória no desporto tem influência nas perceções das raparigas. **Métodos:** os instrumentos utilizados para a realização deste artigo foram: Questionário: “O Grau de Satisfação das Raparigas em Relação à Oferta Formativa da Educação Física” 1ª Parte Validado em Marques e Vieira (2022); Entrevista: “Sobre o gosto das Atividades Física Desportivas” Validado em Adrião e Vieira (2021)

Participaram no estudo 120 estudantes da Escola Básica e Secundária Carlos Gargaté, com idades compreendidas entre os 11 e os 17 anos de idade, sendo que 114 raparigas responderam ao questionário e 6 realizaram a entrevista. **Resultados:** observou-se que as raparigas mais jovens, com idades entre os 11 e os 13 anos, tendem a apresentar níveis mais elevados de satisfação em modalidades como o voleibol, ginástica (nas suas diferentes formas) e atletismo (corridas e saltos) em comparação com as raparigas mais velhas. Ainda, foi observado que as raparigas mais jovens pertencentes aos anos de escolaridade 5º, 6º e 7º tendem a apresentar um grau de satisfação mais elevado em modalidades como ginástica de solo, aparelhos e atletismo – saltos, do que as raparigas mais velhas pertencentes aos anos de escolaridade 8º e 9º. E relativamente à socialização antecipatória no desporto, as raparigas que praticam demonstram níveis mais elevados de satisfação com as modalidades de futebol, andebol, voleibol, ginástica de solo, aparelhos, acrobática e atletismo nas suas diferentes formas. **Conclusão:** as modalidades preferidas das raparigas de forma geral são o voleibol e badminton. As raparigas mais novas preferem modalidades individuais, como a ginástica o atletismo e a dança. Quem pratica desporto fora da escola mostra uma maior satisfação com modalidades tanto coletivas como individuais, valorizando o desporto de forma mais significativa.

**Palavras-chave:** Educação Física Escolar, Oferta Formativa, Raparigas, Desporto, Desportos Individuais

# THE SATISFACTION OF 2ND AND 3RD CYCLE GIRLS WITH PHYSICAL EDUCATION AND THEIR PERCEPTION OF THE IMPORTANCE OF INDIVIDUAL PHYSICAL SPORTS ACTIVITIES

Mariana Isabel Figueiredo Soares [1], Fernando António Rodrigues Vieira [1,2]

[1] Instituto Piaget de Almada

[2] Insight: Piaget Research Center for Ecological Human Development, Piaget Institute, Portugal

## ABSTRACT

**Background:** The constraints imposed on female students regarding sports participation, the prevailing stereotypes, and how girls view themselves in the sports world all influence their level of satisfaction with Physical Education. Among 2nd and 3rd cycle girls, there is increasing concern about their perception of the PE program and the importance they place on individual physical and sporting activities. **Objectives:** the general objective of this study was to assess girls' satisfaction with the physical education program offered at school and their perception of the importance of individual physical and sporting activities. The specific objectives were to determine whether age, grade level, and early socialization into sports influence girls' perceptions.

**Methods:** the instruments used in this study were: A questionnaire: "The Degree of Satisfaction of Girls in Relation to the Physical Education Training Offer" (1st Part, validated in Marques and Vieira, 2022); An interview: "On the Enjoyment of Physical Sports Activities" (validated in Adrião and Vieira, 2021). A total of 120 students from Carlos Gargaté Primary and Secondary School, aged between 11 and 17, participated in the study. Of these, 114 girls responded to the questionnaire, and 6 participated in the interview.

**Results:** the findings revealed that younger girls, aged between 11 and 13, displayed higher levels of satisfaction with sports such as volleyball, gymnastics (in its various forms), and athletics (running and jumping) compared to older girls. It was also noted that girls in the 5th, 6th, and 7th grades were more satisfied with sports like floor gymnastics, apparatus, and athletics—especially jumping—than their older peers in the 8th and 9th grades. In terms of anticipatory socialization in sports, girls who practice sports outside of school showed higher satisfaction with sports such as soccer, handball, volleyball, floor gymnastics, apparatus, acrobatics, and various forms of athletics. **Conclusion:** in general, girls' favorite sports are volleyball and badminton. Younger girls show a preference for individual sports like gymnastics, athletics, and dance. Those who engage in sports outside of school tend to express greater satisfaction with both team and individual sports and demonstrate a higher appreciation for the value of sports.

**Keywords:** School Physical Education, Training Offer, Girls, Sport, Individual Sports

## INTRODUÇÃO

A Educação Física (EF) nas escolas desempenha um papel essencial na formação integral dos alunos, promovendo não apenas o desenvolvimento físico, mas também social e emocional. As diretrizes educacionais têm enfatizado a importância de um currículo que incentive estilos de vida ativos desde cedo, integrando uma variedade de atividades físicas que atendam às necessidades e interesses dos estudantes (Vieira, 2015). No entanto, a efetividade desta abordagem depende em grande parte de como essas atividades são percebidas e valorizadas pelos alunos, particularmente pelas raparigas, que frequentemente demonstram níveis de satisfação distintos em comparação aos rapazes. Brandão (2002) afirma que as percepções dos próprios alunos influenciam o seu perfil, resultando num menor ou maior envolvimento com a disciplina de EF.

A EF deve ser experienciada e percebida por todos os alunos como uma vivência saudável e essencial no seu percurso académico e na sua vida. Deve proporcionar e disponibilizar recursos que promovam a aceitação das diferenças no contexto escolar, sem discriminação nem estereótipos de género. Fernandes et al. (2018 citado por Brandão 2023) enfatizam a importância de práticas pedagógicas inclusivas que eliminem barreiras ao pleno envolvimento dos alunos, independentemente do seu género ou orientação física. No entanto, essas diferenças não se limitam apenas às capacidades físicas ou ao interesse dos alunos pelos desportos, mas estendem-se às identidades sociais e culturais que cada aluno carrega consigo. Conforme destaca Botelho Gomes (2001), os alunos “são uma mistura única de identidades sociais, refletindo vivências, expectativas e códigos de conduta distintos, associados ao grupo de pertença, seja ele feminino ou masculino.” Assim, é fundamental que a EF reconheça e atue sobre esses códigos, criando um ambiente onde todos possam participar plenamente, independentemente das expectativas sociais impostas.

Embora tenham ocorrido avanços na participação de ambos os géneros, nas várias atividades desportivas, “muitas destas ainda continuam a padecer de uma estereotipização de género. (...) a ideia de que certas atividades físicas e desportivas são mais adequadas a raparigas e outras a rapazes (...)” (Pereira, 2013). Silva (2017) complementa esta análise, observando que os alunos são “contidos nas suas expressões, subjugados nas formas que podem apresentar e censurados nos movimentos que produzem. E é, antes de tudo, o carácter sexuado dos corpos que limita as suas vivências e encaminha a sua orientação desportiva. É o caso, por exemplo, do simbolismo de masculinidade e feminilidade nas imagens desportivas. (...)” sendo as raparigas particularmente afetadas por expectativas que limitam a sua participação no desporto.

Estudos como o de Lima et al. (2018) exploram as atitudes dos alunos em relação à EF, observando que estas variam consideravelmente em função da idade e do sexo, com um impacto notável sobre a participação e satisfação nas atividades propostas. Fredricks e Eccles (2004) sublinham que a influência parental e a socialização antecipatória são fatores determinantes para o envolvimento das raparigas no desporto, moldando as suas percepções sobre a importância das atividades físicas ao longo da vida.

No contexto das raparigas do 2º e 3º ciclo, há uma crescente preocupação com a forma como estas percebem a oferta formativa de EF (Adrião et al. 2019; Brandão et al. 2023) e a importância atribuída às atividades físicas e desportivas individuais. Estudos específicos, como o de Craveiro, Mendes e Vieira (2021), mostram que percepções de discriminação e falta de inclusão podem afetar negativamente a experiência das raparigas na disciplina de EF, influenciando a sua satisfação e motivação. Esses fatores podem ser agravados por expectativas sociais e culturais, que mais uma vez frisamos, frequentemente associam as raparigas a atividades menos físicas e competitivas.

Para além disso, Thomas e Thomas (1988) argumentam que a diferenciação de género nas atividades físicas não só afeta a participação imediata, como também molda atitudes a longo prazo em relação à prática desportiva. O estudo de Hill e Cleven (2005) confirma que as raparigas tendem a ter uma perceção mais negativa das suas competências motoras, em parte devido às mensagens sociais que recebem sobre o desporto ser uma esfera predominantemente masculina. Este contexto sociocultural pode explicar por que razão, certas atividades, como o voleibol, a ginástica e o atletismo, são as modalidades preferidas pelas raparigas.

Exposta esta realidade estamos perante uma problemática relacionada com os constrangimentos impostos ao sexo feminino para a prática do desporto, a estereotipização que é feita e a própria forma como as raparigas se encaram dentro do mundo do desporto. Diante desta problemática, esta investigação tem como objetivo geral compreender a satisfação das raparigas e a importância atribuída por elas às atividades físicas desportivas individuais, como o atletismo e a ginástica. Especificamente pretende-se perceber se a idade, o ano de escolaridade e a socialização antecipatória no desporto tem influência nas perceções das raparigas.

Espera-se que exista uma associação positiva entre a idade das raparigas e a sua satisfação com a oferta formativa de EF, sendo esperado que as raparigas mais velhas demonstrem níveis mais elevados de satisfação em comparação com as mais jovens tendo em consideração o impacto significativo que o ano de escolaridade tem nas perceções das raparigas em relação à importância das atividades físicas desportivas individuais. Antecipa-se que a experiência prévia das raparigas com o desporto influencie positivamente as suas perceções em relação à importância das atividades físicas desportivas individuais. Por fim, espera-se que a oferta formativa na EF tenha um impacto positivo na satisfação das raparigas, com uma oferta mais diversificada e inclusiva sendo associada a níveis mais elevados de satisfação em comparação com uma oferta mais restrita e estereotipada.

## MATERIAIS E MÉTODOS

### Amostra

A amostra foi constituída por 120 estudantes do género feminino, com idades compreendidas entre os 11 e os 17 anos da Escola Básica e Secundária Carlos Gargaté.

**Tabela 4** - Caracterização da Amostra

<b>Raparigas (n=120)</b>		
<b>Idade</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
10	9	7,50
11	28	23,33
12	14	11,67
13	17	14,17
14	34	28,33
15	17	14,17
16		
17	1	0,83
<b>Ano de Escolaridade</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
5º ano	25	20,83
6º ano	23	19,17
7º ano	9	7,50
8º ano	19	15,83
9º ano	44	36,67
<b>Pratica atividade física fora da escola [sim]</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Não Praticam	30	25,0
Natação	13	10,83
Voleibol	14	11,67
Ginásio	8	6,67
Futsal	7	5,83
Dança	6	5,0
Ginástica Rítmica	5	4,17
Basquetebol	4	3,33
Ténis	4	3,33
Atletismo	3	2,50
Ginástica	3	2,50
Ginástica Acrobática	3	2,50
Padel	3	2,50
Futebol	2	1,75
Jiu-Jítsu	2	1,75
Karaté	2	1,75
Patinagem Artística	2	1,75

\*Continuação da tabela\*

<b>Raparigas (n=120)</b>		
<b>Idade</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Triatlo	1	0,83
Yoga	1	0,83
Surf	1	0,83
Muay Thai	1	0,83
Dança Contemporânea	1	0,83
Boxe Olímpico	1	0,83
Ballet	1	0,83
Badminton	1	0,83
Andebol	1	0,83
<b>Instituição de Ensino</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Escola Básica e Secundária Carlos Gargaté	120	100

### **Instrumentos e Procedimentos Éticos**

Para a condução desta investigação, foram utilizados um questionário e uma entrevista ambos alinhados com os objetivos do estudo, os quais foram submetidos à apreciação e validação pelo conselho científico do ISEIT.

Após essa validação, foi solicitada a autorização da Direção do Agrupamento de Escolas Carlos Gargaté para a implementação dos instrumentos, tendo a mesma sido concedida.

O questionário foi administrado através da plataforma Google Forms, com o consentimento informado agregado, na primeira parte. No que se refere às entrevistas, estas foram conduzidas individualmente a cada aluna, sendo que o consentimento informado foi previamente assinado pelos respetivos Encarregados de Educação. As entrevistas foram gravadas com um iPhone 13 e o Transcritor do Word da Microsoft 365 instalado num Portátil ASUS.

Questionário: “O Grau de Satisfação das Raparigas em Relação à Oferta Formativa da Educação Física” 1ª Parte Validado em Marques e Vieira (2022)

Entrevista: “Sobre o gosto das Atividades Física Desportivas” Validado em Adrião e Vieira (2021).

### **Método Quantitativo**

Foi utilizado o Questionário “O Grau de Satisfação das Raparigas em Relação à Oferta Formativa da Educação Física”. Este instrumento incluiu informações como idade, ano de escolaridade e prática regular de exercício físico fora do ambiente escolar. A perceção em relação à oferta formativa da Educação Física na escola foi avaliada através da escala de resposta "grau de satisfação com cada modalidade", com pontuações variando de 1 (não conheço a modalidade) a 6 (muito satisfeito) [1: muito insatisfeito; 2: insatisfeito; 3: parcialmente satisfeito; 4: satisfeito]. Para a análise dos dados, foram aplicados métodos de estatística descritiva e inferencial. Realizou-se uma comparação entre a idade, ano de escolaridade e socialização antecipatória do desporto.

A análise foi conduzida utilizando o software Statistical Package for Social Sciences (SPSS), versão 29.0, e também o MS Excel. Inicialmente foi realizada a análise descritiva e a caracterização da amostra, utilizando os valores de médias e desvio padrão. Posteriormente, o teste Kolmogorov-Smirnov foi

utilizado para verificar a normalidade dos dados. Para comparar as variáveis independentes (idade, ano de escolaridade, socialização antecipatória no desporto e oferta formativa da educação física) foi utilizado o teste Mann-Whitney.

## Método Qualitativo

Foi realizada uma entrevista a seis raparigas do 9.º ano de escolaridade, com o intuito de, posteriormente, aplicar uma técnica de análise de conteúdo na análise e tratamento estatístico dos dados. Após a transcrição integral das entrevistas, foram definidas dimensões, as quais, segundo Lejeune (2019), referem-se a propriedades que não podem ser vistas em termos absolutos, mas que variam ao longo de um continuum, caracterizando-se como propriedades dimensionais. Uma vez estabelecidas as dimensões, tornou-se necessário criar categorias, em consonância com as respostas fornecidas pela amostra. Lejeune (2019) afirma ainda que uma categoria corresponde a uma análise que visa construir conceitos que refletem a experiência dos intervenientes, sendo estas categorias. Ao contrário das rubricas, que se definem pelo seu conteúdo, as categorias da análise qualitativa são definidas a partir das suas características (as propriedades).

Para garantir que os dados extraídos das entrevistas às alunas e a respetiva análise sejam confiáveis e fidedignos, foi utilizada a fórmula de Ballack. Na literatura, o Índice de Ballack é frequentemente utilizado para conferir fidelidade, cuja fórmula é a seguinte: “(total de acordos / total de acordos + desacordos) x 100”.

As alunas foram selecionadas de acordo com os níveis de especificação e complexidade das aprendizagens, realizando-se entrevistas com duas alunas de cada nível: Não Introdutório (NI), Introdutório (I) e Elementar (E). O consentimento informado foi entregue aos Encarregados de Educação (EE) e devidamente assinado por estes antes da realização da entrevista. As entrevistas decorreram na sala de professores de EF e foram realizadas individualmente com cada aluna.

A entrevista consistiu em quatro questões abertas: 1. Quais são as matérias que mais gostas e porquê? 2. Quais são as matérias que menos gostas e porquê? 3. Gostas mais das matérias coletivas ou das matérias individuais e porquê? 4. Na tua opinião, existem matérias mais apropriadas para rapazes e outras mais apropriadas para raparigas? Se sim, quais e porquê?

As dimensões foram definidas com base em cada questão, como é possível observar na seguinte tabela.

**Tabela 5** - Dimensão, Definição da dimensão e questões associadas

<b>Dimensão</b>	<b>Definição da dimensão</b>	<b>Q</b>
1. Matérias Preferidas	Esta dimensão refere-se à preferência pela positiva em relação à oferta formativa da Educação Física.	1
2. Matérias que menos gostam	Esta dimensão refere-se à preferência pela negativa em relação à oferta formativa da Educação Física.	2
3. Preferência matérias Coletivas ou Individuais	Esta dimensão questiona a preferência por matérias coletivas ou individuais.	3
4. Matérias apropriadas género	Esta dimensão questiona se na perceção das entrevistadas existem matérias apropriadas para cada género.	4

## RESULTADOS

### Método Quantitativo

Relativamente à metodologia quantitativa, a Tabela 4 revela que 58,8% das alunas apresentam elevado nível de satisfação com o voleibol, 45,6% com o badminton e 43,0% com o basquetebol. Nas modalidades individuais, como ginástica acrobática, ginástica de aparelhos e dança, observa-se também uma expressiva satisfação. Na ginástica acrobática, 56,2% das alunas estão satisfeitas ou muito satisfeitas, enquanto na ginástica de aparelhos essa percentagem é de 58,8%. Quanto à dança, 27,2% estão satisfeitas e 22,8% muito satisfeitas, denotando um grau significativo de satisfação.

A Tabela 5 indica que as alunas mais jovens apresentam, em diversas modalidades, níveis de satisfação superiores às mais velhas, nomeadamente no voleibol, ginástica (nas suas várias formas) e atletismo (corridas e saltos). No voleibol, as alunas mais jovens têm uma satisfação de 66,2%, em contraste com 47,8% nas mais velhas ( $P=0,03$ ). Na ginástica de solo, as mais jovens registam 39,7% de satisfação, contra 26,1% nas mais velhas ( $P=0,01$ ). Na ginástica de aparelhos, 48,5% das mais jovens estão satisfeitas, face a 17,4% nas mais velhas ( $P=0,00$ ). Na ginástica acrobática, 42,6% das mais jovens estão muito satisfeitas, contra 23,9% nas mais velhas ( $P=0,03$ ). No atletismo – corridas, 27,9% das alunas mais jovens estão muito satisfeitas, comparado com 19,6% das mais velhas ( $P=0,01$ ). Nos saltos, 38,2% das mais jovens estão satisfeitas, em oposição a 8,7% das mais velhas ( $P=0,00$ ). Modalidades como basquetebol, dança, badminton, ténis, ténis de mesa, lutas, canoagem e vela não apresentaram diferenças significativas ( $p>0,05$ ) entre os dois grupos etários.

A Tabela 6 mostra diferenças significativas entre os grupos de escolaridade (1º grupo: 5º, 6º e 7º anos; 2º grupo: 8º e 9º anos). Na ginástica de solo, 38,6% das alunas do grupo 1 estão satisfeitas, comparado com 26,3% no grupo 2 ( $P=0,03$ ). Na ginástica de aparelhos, 50,9% do grupo 1 revelam satisfação elevada, contra 21,1% no grupo 2 ( $P=0,00$ ). No atletismo – saltos, 24,6% do grupo 1 estão satisfeitas, em comparação com 12,3% no grupo 2 ( $P=0,03$ ). Contudo, para a maioria das modalidades, o ano de escolaridade não parece influenciar significativamente o grau de satisfação.

Por fim, a Tabela 7 evidencia diferenças significativas entre grupos que praticam e não praticam desporto. No futebol, o grupo 1 (com socialização antecipatória no desporto) regista maior satisfação ( $P=0,03$ ), com 32,6% parcialmente satisfeitas. No andebol, 41,9% das alunas do grupo 1 estão parcialmente satisfeitas ( $P=0,02$ ), ao contrário do grupo 2, onde há maior dispersão nos níveis de satisfação. No voleibol, a significância estatística foi quase atingida ( $P=0,05$ ), com 64% do grupo 1 muito satisfeitas. Nas ginásticas (solo, aparelhos e acrobática), o grupo 1 apresenta níveis de satisfação significativamente superiores ( $P<0,00$ ). No atletismo – lançamentos, 31,4% das alunas do grupo 1 estão satisfeitas, tal como 24,4% nas corridas. Em modalidades como ténis, canoagem e lutas, não foram observadas diferenças significativas ( $P>0,05$ ), sugerindo que a satisfação não está claramente relacionada com a socialização antecipatória no desporto.

**Tabela 6** - Grau de Satisfação por Modalidade

Grau de satisfação		1	2	3	4	5	6	Total
Futebol	N	1	8	31	38	15	21	114
	%	0,90	7,00	27,20	33,30	13,20	18,40	100,00
Andebol	N	3	11	21	44	28	7	114
	%	2,60	9,60	18,40	38,60	24,60	6,10	100,00

\*Continuação da tabela\*

Grau de satisfação		1	2	3	4	5	6	Total
Basquetebol	N	-	3	12	22	28	49	114
	%	-	2,60	10,50	19,30	24,60	43,00	100,00
Voleibol	N	1	2	8	19	17	67	114
	%	0,90	1,80	7,00	16,70	14,90	58,80	100,00
Orientação	N	19	5	16	42	21	11	114
	%	16,70	4,40	14,00	36,80	18,40	9,60	100,00
Futsal	N	6	8	27	42	11	20	114
	%	5,30	7,00	23,70	36,80	9,60	17,50	100,00
Dança	N	2	8	15	32	31	26	114
	%	1,80	7,00	13,20	28,10	27,20	22,80	100,00
Ginástica de solo	N	5	3	15	26	28	37	114
	%	4,40	2,60	13,20	22,80	24,60	32,50	100,00
Ginástica de aparelhos	N	3	6	14	24	26	41	114
	%	2,60	5,30	12,30	21,10	22,80	36,00	100,00
Ginástica acrobática	N	5	6	11	28	24	40	114
	%	4,40	5,30	9,60	24,60	21,10	35,10	100,00
Atletismo - lançamento	N	3	10	18	37	32	14	114
	%	2,60	8,80	15,80	32,50	28,10	12,30	100,00
Atletismo - corrida	N	3	5	21	30	27	28	114
	%	2,60	4,40	18,40	26,30	23,70	24,60	100,00
Atletismo - saltos	N	-	7	18	32	36	21	114
	%	-	6,10	15,80	28,10	31,60	18,40	100,00
Badminton	N	-	3	5	23	31	52	114
	%	-	2,60	4,40	20,20	27,20	45,60	100,00
Tênis	N	17	4	17	30	26	20	114
	%	14,90	3,50	14,90	26,30	22,80	17,50	100,00
Tênis de mesa	N	18	15	18	29	20	14	114
	%	15,80	13,20	15,80	25,40	17,50	12,30	100,00
Lutas	N	28	16	16	22	14	18	114
	%	24,60	14,00	14,00	19,30	12,30	15,80	100,00
Canoagem	N	22	8	9	37	16	22	114
	%	19,30	7,00	7,90	32,50	14,00	19,30	100,00
Vela	N	26	11	15	33	15	14	114
	%	22,80	9,60	13,20	28,90	13,20	12,30	100,00

**Tabela 7 - Comparação entre grupos de idades**

Grau de satisfação	Raparigas mais novas						Raparigas mais velhas						Mann-Whitney U	Z	p	
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6				
Futebol	N	1	3	18	27	9	10	-	5	13	11	6	11	1542,00	-0,13	0,90
	%	1,50	4,40	26,50	39,70	13,20	14,70	-	10,90	28,30	23,90	13,00	23,90			
Andebol	N	3	5	11	28	18	3	-	6	10	16	10	4	1522,00	-0,25	0,80
	%	4,40	7,40	16,20	41,20	26,50	4,40	-	13	21,70	34,80	21,70	8,70			
Basquetebol	N	-	1	8	16	12	31	-	2	4	6	16	18	1564,00	-	1,00
	%	-	1,50	11,80	23,50	17,60	45,60	-	4,30	8,70	13,00	34,80	39,10			
Voleibol	N	1	-	1	13	8	45	-	2	7	6	9	22	1235,50	-2,14	0,03
	%	1,50	-	1,50	19,10	11,80	66,20	-	4,30	15,20	13,00	19,60	47,80			
Orientação	N	13	2	7	27	14	5	6	3	9	15	7	6	1563,00	-0,01	1,00
	%	19,10	2,90	10,30	39,70	20,60	7,40	13,00	6,50	19,60	32,60	15,20	13,00			
Futsal	N	4	4	16	28	8	8	2	4	11	14	3	12	1456,00	-0,65	0,52
	%	5,9	5,9	23,5	41,2	11,8	11,8	4,3	8,7	23,9	30,4	6,5	26,1			
Dança	N	2	2	9	21	18	16	-	6	6	11	13	10	1486,50	-0,46	0,65
	%	2,90	2,90	13,20	30,90	26,50	23,50	-	2,90	2,90	13,20	30,90	26,50			
Ginástica de solo	N	3	-	6	14	18	27	2	2	3	9	12	10	1123,00	-2,63	0,01
	%	4,40	-	8,80	20,60	26,50	39,70	4,30	6,50	19,60	26,10	21,70	21,70			
Ginástica de aparelhos	N	1	3	3	14	14	33	2	3	11	10	12	8	957,00	-3,64	0,00
	%	1,50	4,40	4,40	20,60	20,60	48,50	4,30	6,50	23,90	21,70	26,10	17,40			
Ginástica acrobática	N	3	3	5	13	15	29	2	3	6	15	9	11	1202,00	-2,17	0,03
	%	4,40	4,40	7,40	19,10	22,10	42,60	4,30	6,50	13,00	32,60	19,60	23,90			
Atletismo - lançamento	N	3	2	8	24	22	9	-	8	10	13	10	5	1244,50	-1,91	0,06
	%	4,40	2,90	11,80	35,30	32,40	13,20	-	17,40	21,70	28,30	21,70	10,90			

\*Continuação da tabela anterior\*

Grau de satisfação	Raparigas mais novas						Raparigas mais velhas						Mann-Whitney U	Z	p	
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6				
Atletismo - corrida	N	-	1	7	23	18	19	3	4	14	7	9	9	1088,00	-2,83	0,01
	%	-	1,50	10,30	33,80	26,50	27,90	6,50	8,70	30,40	15,20	19,60	19,60			
Atletismo - saltos	N	-	2	6	17	26	17	-	5	12	15	10	4	930,50	-3,78	0,00
	%	-	2,90	8,80	25,00	38,20	25,00	-	10,90	26,10	32,60	21,70	8,70			
Badminton	N	-	3	3	12	18	32	-	-	2	11	13	20	1532,00	-0,20	0,84
	%	-	4,40	4,40	17,60	26,50	47,10	-	-	4,30	23,90	28,30	43,50			
Tênis	N	9	1	14	16	15	13	8	3	3	14	11	7	1516,50	-0,28	0,78
	%	13,20	1,50	20,60	23,50	22,10	19,10	17,40	6,50	6,50	30,40	23,90	15,20			
Tênis de mesa	N	11	6	13	13	15	10	7	9	5	16	5	4	1370,50	-1,14	0,26
	%	16,20	8,80	19,10	19,10	22,10	14,70	15,20	19,60	10,90	34,80	10,90	8,70			
Lutas	N	15	9	10	17	9	8	13	7	6	5	5	10	1538,00	-0,15	0,88
	%	22,10	13,20	14,70	25,00	13,20	11,80	28,30	15,20	13,00	10,90	10,90	21,70			
Canoagem	N	13	4	5	26	10	10	9	4	4	11	6	12	1472,50	-0,54	0,59
	%	19,10	5,90	7,40	38,20	14,70	14,70	19,60	8,70	8,70	23,90	13,00	26,10			
Vela	N	13	6	12	21	11	5	13	5	3	12	4	9	1557,00	-0,04	0,97
	%	19,10	8,80	17,60	30,90	16,20	7,40	28,30	10,90	6,50	26,10	8,70	19,60			

**Tabela 8** - Comparação entre anos de escolaridade

Grau de satisfação	5º 6º e 7º Ano						8º e 9º Ano						Mann-Whitney U	Z	p	
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6				
Futebol	N	1	4	13	21	9	9	-	4	18	17	6	12	1594,50	-0,18	0,86
	%	1,80	7,00	22,80	36,80	15,80	15,80	-	7,00	31,60	29,80	10,50	21,10			
Andebol	N	3	7	7	21	16	3	-	4	14	23	12	4	1621,50	-0,02	0,99
	%	5,30	12,30	12,30	36,80	28,10	5,30	-	7,00	24,60	40,40	21,10	7,00			
Basquetebol	N	-	3	6	12	9	27	-	-	6	10	19	22	1621,50	-0,02	0,99
	%	-	5,30	10,50	21,10	15,80	47,40	-	-	10,50	17,50	33,30	38,60			
Voleibol	N	1	1	1	11	6	37	-	1	7	8	11	30	1429,00	-1,25	0,21
	%	1,80	1,80	1,80	19,30	10,50	64,90	-	1,80	12,30	14,00	19,30	52,60			
Orientação	N	12	2	8	17	12	6	7	3	8	25	9	5	1586,50	-0,22	0,82
	%	21,10	3,50	14,00	29,80	21,10	10,50	12,30	5,30	14,00	43,90	15,80	8,80			
Futsal	N	4	5	12	22	7	7	2	3	15	20	4	13	1479,00	-0,86	0,39
	%	7,00	8,80	21,10	38,60	12,30	12,30	3,50	5,30	26,30	35,10	7,00	22,80			
Dança	N	1	1	5	22	14	14	1	7	10	10	17	12	1448,00	-1,03	0,30
	%	1,80	1,80	8,80	38,60	24,60	24,60	1,80	12,30	17,50	17,50	29,80	21,10			
Ginástica de solo	N	3	-	4	12	16	22	2	3	11	14	12	15	1263,00	-2,12	0,03
	%	5,30	-	7,00	21,10	28,10	38,60	3,50	5,30	19,30	24,60	21,10	26,30			
Ginástica de aparelhos	N	1	3	2	11	11	29	2	3	12	13	15	12	1065,50	-3,28	0,00
	%	1,80	5,30	3,50	19,30	19,30	50,90	3,50	5,30	21,10	22,80	26,30	21,10			
Ginástica acrobática	N	3	4	4	10	12	24	2	2	7	18	12	16	1408,00	-1,27	0,20
	%	5,30	7,00	7,00	17,50	21,10	42,10	3,50	3,50	12,30	31,60	21,10	28,10			
Atletismo - lançamento	N	3	4	8	17	18	7	-	6	10	20	14	7	1558,50	-0,39	0,70
	%	5,30	7,00	14,00	29,80	31,60	12,30	-	10,50	17,50	35,10	24,60	12,30			

\*Continuação da tabela anterior\*

Grau de satisfação	5º 6º e 7º Ano						8º e 9º Ano						Mann-Whitney U	Z	p	
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6				
Atletismo - corrida	N	1	2	7	17	14	16	2	3	14	13	13	12	1368,50	-1,49	0,14
	%	1,80	3,50	12,30	29,80	24,60	28,10	3,50	5,30	24,60	22,80	22,80	21,10			
Atletismo - saltos	N	-	4	6	12	21	14	-	3	12	20	15	7	1247,50	-2,21	0,03
	%	-	7,00	10,50	21,10	36,80	24,60	-	5,30	21,10	35,10	26,30	12,30			
Badminton	N	-	3	3	10	17	24	-	-	2	13	14	28	1494,00	-0,79	0,43
	%	-	5,30	5,30	17,50	29,80	42,10	-	-	3,50	22,80	24,60	49,10			
Tênis	N	8	1	9	14	14	11	9	3	8	16	12	9	1501,00	-0,72	0,47
	%	14,00	1,80	15,80	24,60	24,60	19,30	15,80	5,30	14,00	28,10	21,10	15,80			
Tênis de mesa	N	9	6	8	11	13	10	9	9	10	18	7	4	1343,00	-1,62	0,10
	%	15,80	10,50	14,00	19,30	22,80	17,50	15,80	15,80	17,50	31,60	12,30	7,00			
Lutas	N	12	9	6	13	9	8	16	7	10	9	5	10	1505,50	-0,69	0,49
	%	21,10	15,80	10,50	22,80	15,80	14,00	28,10	12,30	17,50	15,80	8,80	17,50			
Canoagem	N	9	4	5	19	10	10	13	4	4	18	6	12	1535,50	-0,52	0,60
	%	15,80	7,00	8,80	33,30	17,50	17,50	22,80	7,00	7,00	31,60	10,50	21,10			
Vela	N	9	5	10	16	12	5	17	6	5	17	3	9	1413,00	-1,23	0,22
	%	15,80	8,80	17,50	28,10	21,10	8,80	29,80	10,50	8,80	29,80	5,30	15,80			

**Tabela 9** - Comparação entre socialização antecipatória no desporto ou não

Grau de satisfação		Sim						Não						Mann-Whitney U	Z	p
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6			
Futebol	N	-	4	23	28	12	19	1	4	8	10	3	2	878,00	-2,22	0,03
	%	-	4,70	26,70	32,60	14,00	22,10	3,60	14,30	28,60	35,70	10,70	7,10			
Andebol	N	2	5	14	36	23	6	1	6	7	8	5	1	863,50	-2,34	0,02
	%	2,30	5,80	16,30	41,90	26,70	7,00	3,60	21,40	25,00	28,60	17,90	3,60			
Basquetebol	N	-	1	10	20	19	36	-	2	2	2	9	13	1104,50	-0,69	0,49
	%	1,20	11,60	23,30	22,10	41,90	-	-	7,10	7,10	7,10	32,10	46,40			
Voleibol	N	-	1	7	11	12	55	1	1	1	8	5	12	940,00	-1,96	0,05
	%	-	1,20	8,10	12,80	14,00	64,00	3,60	3,60	3,60	28,60	17,90	42,90			
Orientação	N	15	4	12	30	16	9	4	1	4	12	5	2	1201,00	-0,02	0,98
	%	17,40	4,70	14,00	34,90	18,60	10,50	14,30	3,60	14,30	42,90	17,90	7,10			
Futsal	N	5	6	18	30	8	19	1	2	9	12	3	1	992,00	-1,45	0,15
	%	5,80	7,00	20,90	34,90	9,30	22,10	3,60	7,10	32,10	42,90	10,70	3,60			
Dança	N	2	4	9	25	25	21	-	4	6	7	6	5	964,00	-1,63	0,10
	%	2,30	4,70	10,50	29,10	29,10	24,40	-	14,30	21,40	25,00	21,40	17,90			
Ginástica de solo	N	3	2	8	17	21	35	2	1	7	9	7	2	684,00	-3,54	0,00
	%	3,50	2,30	9,30	19,80	24,40	40,70	7,10	3,60	25,00	32,10	25,00	7,10			
Ginástica de aparelhos	N	2	2	8	18	19	37	1	4	6	6	7	4	733,50	-3,21	0,00
	%	2,30	2,30	9,30	20,90	22,10	43,00	3,60	14,30	21,40	21,40	25,00	14,30			
Ginástica acrobática	N	4	1	4	24	16	37	1	5	7	4	8	3	688,00	-3,52	0,00
	%	4,70	1,20	4,70	27,90	18,60	43,00	3,60	17,90	25,00	14,30	28,60	10,70			
Atletismo - lançamento	N	3	6	8	28	27	14	-	4	10	9	5	-	725,50	-3,25	0,00
	%	3,50	7,00	9,30	32,60	31,40	16,30	-	14,30	35,70	32,10	17,90	-			

\*Continuação da tabela anterior\*

Grau de satisfação		Sim						Não						Mann-Whitney U	Z	p
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6			
Atletismo - corrida	N	2	3	11	23	21	26	1	2	10	7	6	2	748,50	-3,08	0,00
	%	2,30	3,50	12,80	26,70	24,40	30,20	3,60	7,10	35,70	25,00	21,40	7,10			
Atletismo - saltos	N	-	4	10	24	28	20	-	3	8	8	8	1	778,00	-2,90	0,00
	%	-	4,70	11,60	27,90	32,60	23,30	-	10,70	28,60	28,60	28,60	3,60			
Badminton	N	-	1	3	17	24	41	-	2	2	6	7	11	1032,50	-1,21	0,23
	%	-	1,20	3,50	19,80	27,90	47,70	-	7,10	7,10	21,40	25,00	39,30			
Tênis	N	11	3	11	25	21	15	6	1	6	5	5	5	1045,00	-1,07	0,28
	%	12,80	3,50	12,80	29,10	24,40	17,40	21,40	3,60	21,40	17,90	17,90	17,90			
Tênis de mesa	N	12	9	14	25	14	12	6	6	4	4	6	2	999,00	-1,37	0,17
	%	14,00	10,50	16,30	29,10	16,30	14,00	21,40	21,40	14,30	14,30	21,40	7,10			
Lutas	N	20	10	14	17	10	15	8	6	2	5	4	3	1066,00	-0,92	0,36
	%	23,30	11,60	16,30	19,80	11,60	17,40	28,60	21,40	7,10	17,90	14,30	10,70			
Canoagem	N	17	5	6	28	13	17	5	3	3	9	3	5	1129,00	-0,51	0,61
	%	19,80	5,80	7,00	32,60	15,10	19,80	17,90	10,70	10,70	32,10	10,70	17,90			
Vela	N	20	8	8	25	14	11	6	3	7	8	1	3	1053,50	-1,01	0,31
	%	23,30	9,30	9,30	29,10	16,30	12,80	21,40	10,70	25,00	28,60	3,60	10,70			

Legenda válida para as tabelas anteriores de 6-9:

**1 - Não conheço a Modalidade; 2 - Muito Insatisfeito; 3 - Insatisfeito; 4 - Parcialmente Satisfeito; 5 - Satisfeito; 6 - Muito Satisfeito**

**Tabela 10** - Matérias de Educação Física por ordem de preferência

Matérias de Educação Física por ordem de preferência (n=114)								
1º opção			2º opção			3º opção		
Modalidade	n	%	Modalidade	n	%	Modalidade	n	%
Voleibol	24	21,05	Voleibol	26	22,81	Badminton	26	22,81
Basquetebol	16	14,03	Basquetebol	17	14,91	Voleibol	18	15,79
Badminton	11	9,65	Badminton	16	14,03	Basquetebol	17	14,91
Futebol	10	8,77	Ginástica de Aparelhos	9	7,89	Futebol	10	8,77
Ginástica de Solo	9	7,89	Futebol	8	7,02	Ginástica de Aparelhos	7	6,14
Ginástica Acrobática	7	6,14	Dança	8	7,02	Ginástica Acrobática	6	5,26
Ginástica	7	6,14	Ginástica de Solo	5	4,39	Ginástica	6	5,26
Dança	6	5,26	Ginástica Acrobática	5	4,39	Andebol	4	3,51
Futsal	6	5,26	Andebol	5	4,39	Atletismo	4	3,51
Ginástica de Aparelhos	5	4,39	Atletismo	3	2,63	Ginástica de Solo	3	2,63
Atletismo	3	2,63	Atletismo - Saltos	2	1,75	Atletismo - Saltos	2	1,75
Andebol	2	1,75	Atletismo - Corridas	1	0,88	Dança	2	1,75
Tênis	2	1,75	Canoagem	1	0,88	Orientação	2	1,75
Atletismo - Corridas	2	1,75	Corfebol	1	0,88	Padel	1	0,88
Canoagem	1	0,88	Futsal	1	0,88	Rugby	1	0,88
Orientação	1	0,88	Karaté	1	0,88	Tênis	1	0,88
Atletismo - Saltos	1	0,88	Tênis de Mesa	1	0,88	Canoagem	1	0,88
						Atletismo - Corridas	1	0,88

## **Método Qualitativo**

A análise de conteúdo das entrevistas revelou preferências claras das alunas em relação às matérias de educação física, divididas em quatro dimensões principais: matérias preferidas, matérias menos apreciadas, preferência por matérias coletivas ou individuais, e percepções sobre matérias apropriadas por gênero.

Na primeira dimensão, a maioria das alunas (83,33%) demonstrou preferência por desportos coletivos como voleibol, basquetebol e futebol. O voleibol foi o mais citado (66,66%), com razões relacionadas ao trabalho em equipa e à experiência anterior na modalidade. Dentro desta preferência, 50% das alunas mencionaram o seu passado desportivo como fator influente. O basquetebol foi o segundo mais escolhido com 50% e 33,33% destacaram a sua habilidade para a prática, referindo-se ao domínio dos movimentos técnicos. Apenas 16,67% das alunas expressaram preferência por desportos individuais, como a dança, valorizando a natureza mais independente dessas atividades.

Na segunda dimensão, metade das alunas (50%) apontou a ginástica como a modalidade que menos gostam, devido à falta de habilidade para a prática. Além disso, (33,33%) mencionaram o atletismo pela mesma razão. Outro motivo citado foi a preferência por atividades individuais (16,67%), uma vez que algumas alunas afirmaram não gostar de desportos que envolvem trabalho em equipa.

Relativamente à questão número três quando questionadas sobre a preferência entre atividades coletivas ou individuais, (50%) das alunas optaram por matérias coletivas, destacando a cooperação e o espírito de equipa. Já (16,67%) das alunas preferiram atividades individuais, citando a falta de habilidade para a prática em desportos coletivos ou timidez como razões principais.

No que diz respeito às percepções sobre a adequação de matérias por gênero, 33,33% das alunas acreditam que existe uma relação entre a anatomia de cada gênero e a aptidão para certas modalidades, como a ginástica e a dança. No entanto, 50% defenderam que o mais importante é o livre arbítrio, ou seja, a escolha deve ser baseada nos interesses individuais, e não em normas de gênero. Além disso, 16,67% das alunas partilharam experiências pessoais de prática de desportos tradicionalmente associados ao gênero masculino, como o futebol.

**Tabela 11** – Dimensões, categorias e subcategorias

<b>Dimensão</b>	<b>Categoria</b>	<b>Subcategoria</b>	<b>n (%)</b>
1. Matérias Preferidas	Dança	<b>Desporto Individual</b>	
		Aluna 1 "...por ser uma matéria individual."	1 (16,67)
	Badminton	<b>Desporto Coletivo</b>	
		Aluna 6 "...porque trabalhamos em grupo e temos o mesmo objetivo."	1 (16,67)
		<b>Habilidade para a prática</b>	
		Aluna 1 "... sinto-me mais à vontade porque pratico à alguns anos."	1 (16,67)
	Basquetebol	<b>Desporto Coletivo</b>	
		Aluna 2 "...porque é um desporto em equipa e gosto de trabalhar com os meus colegas."	1 (16,67)
		<b>Espírito de Equipa I</b>	
		Aluna 4 "...por serem desportos coletivos, onde posso trabalhar em equipa."	2 (33,33)
		Aluna 3 "... existe mais dinâmica, temos de saber ter espírito de equipa."	
		<b>Passado Desportivo</b>	
		Aluna 2 "...porque jogo à vários anos."	
		Aluna 3 "porque desde pequena que gosto... e pratico desde o 5ºano."	3 (50)
Aluna 4 "pode estar relacionado com o facto de já as ter praticado fora da escola."			
<b>Habilidade para a prática</b>			
Aluna 2 "sinto-me à vontade com os gestos técnicos e com a parte tática."	2 (33,33)		
<b>Paixão pela Modalidade</b>			
Aluna 3 "...comecei a criar um fascínio no sentido de perceber como é que funcionava o jogo..."			
Voleibol	<b>Espírito de Equipa II</b>		
	Aluna 3 " temos que saber puxar uns pelos outros e saber ter espírito de equipa."	1 (16,67)	
	<b>Desporto Coletivo</b>		
	Aluna 4 "...por serem desportos coletivos, onde posso trabalhar em equipa."		
	Aluna 5 "...gosto de trabalhar em conjunto para atingir um objetivo."	3 (50)	
Aluna 6 "...porque trabalhamos em grupo e temos o mesmo objetivo."			

\*Continuação da tabela anterior\*

Dimensão	Categoria	Subcategoria	n (%)
2. Matérias que menos gostam	Futebol	<b>Passado Desportivo</b>	
		Aluna 5 "porque pratico fora da escola."	3 (50)
		Aluna 4 "pode estar relacionado com o facto de já as ter praticado fora da escola."	
		Aluna 3 "o voleibol porque foi um desporto que comecei a praticar à 3 anos."	
		<b>Desporto Coletivo</b>	
		Aluna 4 "por serem desportos coletivos onde posso trabalhar em equipa..."	2 (33,33)
	Aluna 5 "eu gosto de trabalhar em conjunto para atingir um objetivo."		
	Ginástica	<b>Passado Desportivo</b>	
		Aluna 4 "pode estar relacionado com o facto de já as ter praticado fora da escola."	1 (16,67)
		<b>Falta de Habilidade para a prática</b>	
		Aluna 2 "porque não tenho muito jeito, é muito difícil para mim... fazer uma cambalhota à frente..."	3 (50)
		Aluna 3 "sempre foi uma matéria que não me sinto à vontade para praticar."	
		Aluna 6 "porque sempre tive alguma dificuldade em realizar os elementos gímnicos."	
		<b>Desporto Individual</b>	
Aluna 4 "e também o facto de não serem coletivas."		1 (16,67)	
Andebol	<b>Desporto Coletivo</b>		
	Aluna 1 "são desportos que temos que trabalhar em equipa e eu não gosto."	1 (16,67)	
Basquetebol	<b>Desporto Coletivo</b>		
	Aluna 1 "prefiro desenvolver atividades individualmente, sinto-me mais à vontade."	1 (16,67)	
Atletismo	<b>Falta de Habilidade para a prática</b>		
	Aluna 5 "porque não sou boa a correr."	2 (33,33)	
	Aluna 6 "não tenho muita habilidade para a modalidade."		
Dança	<b>Desporto Individual</b>		
	Aluna 4 "e também o facto de não serem coletivas."	1 (16,67)	

\*Continuação da tabela anterior\*

<b>Dimensão</b>	<b>Categoria</b>	<b>Subcategoria</b>	<b>n (%)</b>
3. Preferência por matérias Coletivas ou Individuais	Coletivas	<b>Falta de Habilidade para a prática</b>	1 (16,67)
		Aluna 4 "...não me sentir muito à vontade com a prática..."	
		<b>Habilidade para a prática</b>	1 (16,67)
		Aluna 2 "sinto-me mais à vontade com as matérias coletivas."	
		<b>Espírito de Equipa III</b>	2 (33,33)
	Aluna 2 "...posso trabalhar em equipa com os meus colegas."		
	Aluna 3 "adoro puxar pelos meus colegas e trabalhar para o mesmo objetivo."		
	<b>Cooperação</b>	3 (50)	
	Aluna 4 "cooperarmos com o colega acaba por ser mais desafiante."		
	Aluna 5 "gosto de trabalhar em equipa."		
Aluna 6 "mesmo que erre em alguma coisa tenho o meu colega de equipa para me ajudar."			
Individuais	<b>Falta de Habilidade para a prática</b>	1 (16,67)	
	Aluna 1 "...não sei jogar bem."		
	<b>Timidez</b>	1 (16,67)	
	Aluna 1 "... como sou bastante tímida, prefiro desenvolver a atividade individualmente."		
	<b>Anatomia de cada género</b>	2 (33,33)	
Sim	Aluna 5 "para a ginástica e para a dança as raparigas têm mais aptidão que os rapazes."		
	Aluna 6 "o corpo das raparigas é diferente do dos rapazes, os rapazes têm mais músculos..."		
Não	<b>Livre-Arbitrio</b>	3 (50)	
	Aluna 2 "o que é mais apropriado é o que cada um gosta de fazer."		
	Aluna 3 "com esforço, qualquer pessoa é capaz de praticar o desporto que escolher."		
	Aluna 4 "cada um deve fazer aquilo que gosta e que quer."		
	<b>Experiência própria</b>	1 (16,67)	
Aluna 4 "sempre pratiquei futebol, um desporto por muitos considerado para rapazes."			

## **DISCUSSÃO DE RESULTADOS**

### **Método Quantitativo**

O presente estudo procurou avaliar o grau de satisfação das raparigas em relação à oferta formativa de Educação Física na escola, com foco na percepção das modalidades físicas individuais. A literatura existente sugere consistentemente que as raparigas tendem a preferir desportos coletivos de carácter não invasivo, como o voleibol e o badminton, além de modalidades individuais, nomeadamente a ginástica nas suas diferentes formas (Ferraz, 2002; Brandão, 2002; Hill & Cleven, 2005). Este estudo corroborou tais tendências, revelando níveis elevados de satisfação entre as participantes relativamente ao voleibol e badminton, confirmando a preferência por desportos que, embora praticados em grupo, envolvem menor contacto físico direto. Curiosamente, foi ainda observada uma preferência significativa pelo basquetebol, uma modalidade de carácter invasivo, entre as raparigas do 2.º e 3.º ciclo.

No que diz respeito às modalidades individuais, como ginástica acrobática, ginástica de aparelhos e dança, os dados demonstraram igualmente uma elevada satisfação entre as participantes, o que parece estar relacionado com o desenvolvimento da flexibilidade e coordenação, num contexto de menor competitividade direta e mais focado na técnica individual. Estes resultados alinham-se com as observações de Hill e Cleven (2005), que também destacam a maior participação feminina em atividades individuais ou de competição menos intensa.

Silva et al. (2017) referem que a orientação das raparigas para determinadas modalidades desportivas, muitas vezes percebidas como mais adequadas ao género, pode limitar as suas escolhas, afetando o grau de satisfação. A escolha de modalidades individuais pode não refletir os seus reais interesses ou preferências, mas sim as expectativas impostas pela sociedade. Ferraz (2002) salienta que as alunas, ao longo do seu percurso escolar, podem sentir pressões sociais para corresponder a estereótipos de género, o que, por sua vez, pode influenciar negativamente a sua motivação para a prática de certas modalidades.

A influência sociocultural também é destacada por Pomar (2006), que sugere que as preferências desportivas das raparigas podem ser moldadas desde tenra idade, orientadas para atividades vistas como mais apropriadas para o seu género. Esta construção social parece perpetuar estereótipos de género que valorizam determinadas práticas desportivas em detrimento de outras.

Foi também observado que raparigas mais jovens (11-13 anos) apresentam maiores níveis de satisfação com modalidades como o voleibol, ginástica e atletismo (corrida e saltos) quando comparadas com raparigas mais velhas (14-17 anos). Estes dados são consistentes com os resultados de Pereira (2016), Leal e Carreiro da Costa (1997), que verificam que os alunos do 2.º ciclo atribuem maior importância à disciplina de Educação Física do que os do 3.º ciclo.

Relativamente à socialização antecipatória no desporto, verificou-se que as raparigas que praticam desporto fora do contexto escolar demonstram maior satisfação em modalidades como o futebol, andebol, voleibol e ginástica, em comparação com aquelas que não praticam. No entanto, Marques (2022) sugere o contrário, ao afirmar que as raparigas que praticam desporto fora da escola relatam menor interesse pela Educação Física, potencialmente devido à falta de desafios durante as aulas.

Fredricks e Eccles (2004) sublinham ainda o impacto da socialização familiar e escolar na participação desportiva, reforçando que as normas culturais e expectativas sociais moldam as preferências desportivas das raparigas e influenciam o seu grau de satisfação com a oferta formativa da Educação Física.

## Método Qualitativo

Os dados qualitativos do estudo mostraram uma ligeira diferença nas preferências desportivas das raparigas do 9.º ano. Para além do voleibol, badminton e basquetebol, estas alunas demonstraram uma elevada satisfação com o futebol, uma modalidade de contacto direto e de maior competitividade, estes resultados estão de acordo com o estudo de Adrião (2021), onde identificou uma preferência por Jogos Desportivos Coletivos (JDC), como o basquetebol, andebol e futebol.

*“porque é um desporto em equipa e gosto de trabalhar com os meus colegas.”* (Aluna 2); *“temos que saber puxar uns pelos outros e saber ter espírito de equipa.”* (Aluna 3); *“por serem desportos coletivos onde posso trabalhar em equipa.”* (Aluna 4).

As alunas também identificaram a ginástica e o atletismo como as modalidades de menor preferência, justificando essa escolha pela falta de habilidade e pelo carácter individual dessas modalidades.

*“porque não tenho muito jeito, é muito difícil para mim... fazer uma cambalhota à frente.”* (Aluna 2); *“e também o facto de não serem coletivas.”* (Aluna 4); *“não sou boa a correr.”* (Aluna 5); *“sempre tive alguma dificuldade em realizar os elementos gímnicos.”* (Aluna 6).

Quanto à preferência entre desportos coletivos ou individuais, a maioria das entrevistadas optou pelos coletivos, como constatado acima, justificando a escolha por referirem a facilidade em lidar com aspetos técnicos e táticos e a importância da cooperação entre colegas, contradizendo o estudo de Hill e Cleven (2005), que mostra que o género feminino prefere atividades individuais.

Por fim, a maioria das entrevistadas afirmou que as modalidades não devem ser categorizadas por género, defendendo que a escolha deve basear-se nos interesses individuais de cada um.

*“o que é mais apropriado é o que cada um gosta de fazer.”* (Aluna 2); *“com esforço qualquer pessoa é capaz de praticar o desporto que escolher.”* (Aluna 3); *“sempre pratiquei futebol, um desporto por muitos considerado para rapazes.”* (Aluna 4).

Estes dados vão de encontro aos estudos de Ferraz (2002), Dias (2021) e Brandão (2023), mas contrastam com os estudos realizados por Lynn et al. (2002), Klomsten et al. (2005) e Adrião (2021), que na sua perspetiva sugerem que algumas modalidades são vistas como mais adequadas para certos géneros.

## CONCLUSÃO

Esta investigação sobre a satisfação das raparigas em relação à oferta formativa da Educação Física revela insights significativos sobre suas preferências e perceções em relação às atividades desportivas. Os resultados indicam que as raparigas tendem a preferir modalidades coletivas menos competitivas, como voleibol e badminton, bem como atividades individuais que promovem flexibilidade e coordenação, como a ginástica e a dança. Essas preferências estão intimamente ligadas à idade e ao ano de escolaridade, com as alunas mais jovens demonstrando maior satisfação com modalidades individuais. Além disso, a socialização antecipatória no desporto emerge como um fator influente, pois as raparigas que praticam desporto apresentam níveis de satisfação significativamente mais elevados. A pesquisa destaca ainda a importância de uma oferta formativa diversificada e inclusiva, que valorize as escolhas individuais e promova um ambiente positivo para todas as alunas, independentemente do seu nível de habilidade ou interesse. Conclui-se que, para aumentar a satisfação das raparigas na Educação Física, é essencial considerar as suas preferências e experiências prévias, combatendo a

estereotipização de gênero e promovendo uma cultura desportiva que acolha e incentive a participação ativa de todas. As conclusões deste estudo podem servir como base para futuras intervenções pedagógicas e para a construção de políticas educacionais que atendam de forma mais eficaz às necessidades das raparigas no contexto escolar.

## REFERÊNCIAS

1. Adrião, J., & Vieira, F. (2019). Perceção dos rapazes em relação às raparigas nos jogos desportivos coletivos em Educação Física.
2. Brandão, R. F. C. (2023). *Relatório final de estágio: A perceção das raparigas em relação à oferta formativa, aos rapazes e aos seus professores em Educação Física*.
3. Brandão, D. (2002). Expectativas e Importância Atribuída à Disciplina de Educação Física.
4. Castro, J., Costa, J., & Onofre, M. (2010). Concepções e agenda social dos alunos face à Educação Física: Influência do género e ciclo de escolaridade. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 35, 99-122.
5. Craveiro, A. C., Mendes, J., & Vieira, F. (2021). Perceção de homofobia e discriminação da comunidade LGBTQIA+ no contexto da disciplina de Educação Física em Portugal. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social*, 7(2), 28–42.
6. Dias, T. M., & Frizzo, G. F. E. (2021). Questões de gênero na educação física escolar: uma análise nas zonas distritais de Rio Grande-RS. *Pensar a Prática*, 24.
7. Fernandes, M. P., Castro, D. P., & Soares, M. S. M. (2018). As Relações de Género nas Aulas de Educação Física. *Revista Saúde e Educação*, v. 3, 189-190.
8. Ferraz, M. G. C. (2002). *Questões de género na aula de Educação Física: Representações de alunas e de alunos do 9º ano da Escola Básica do 2º, 3º ciclos de Santiago* (Master's thesis, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto). Repositório Institucional da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
9. Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2004). Parental influences on youth involvement in sports. In M. R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 145-164). Fitness Information Technology.
10. Guilherme, B. C. (2023). *Relatório final de estágio: A perceção das raparigas em relação à Atividade Física, Saúde e Bem-estar*.
11. Hill, G., & Cleven, B. (2005). Gender differences in physical activity, motor skills, and perception of physical education.
12. Klomsten, A. T., Marsh, H. W., & Skaalvik, E. M. (2005). Adolescents' perceptions of masculine and feminine values in sport and physical education: A study of gender differences. *Sex roles*, 52, 625- 636.
13. Leal, J. (1993). *A atitude dos Alunos face à Escola, à Educação Física e aos 56 Comportamentos de Ensino do Professor* (Master's thesis). Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.
14. Lejeune, C. (2019). *Manual de Análise Qualitativa* (1ª ed.). Edições Piaget.
15. Lima, R., Benites, L., Gonçalves, F., & Resende, R. (2018). A Educação Física na escola: Atitudes dos alunos em função da idade e do sexo.
16. Lynn, S., Walsdorf, K., Hardin, M., & Hardin, B. (2002). Vendendo curtas para meninas: Publicidade e imagens de gênero na Sports Illustrated for Kids. *Revista Mulheres no Esporte e na Atividade Física*, 11(2), 77-100.

17. Marques, C. R. (2022). *O grau de preferência das raparigas em relação à oferta formativa da Educação Física no Ensino Secundário e a sua perceção quanto à importância da Atividade Física.*
18. Pereira, L. M. M. (2016). *Atitudes dos alunos face à disciplina de Educação Física: Relatório de estágio.*
19. Pereira, T. M. S. (2013). *O pensamento dos alunos face à disciplina de Educação Física, em função do género* (Doctoral dissertation).
20. Pomar, C. D. J. B. (2006). *O género na educação física: Perceções de alunos e alunas do 1º e 2º ciclo do ensino básico.*
21. Rodrigues, C., Flôres, F. S., & Vieira, F. A. R. (2024). A influência das orientações educacionais dos professores na coeducação em Educação Física. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social*, 10(1), 1-21.
22. Silva, P. (2005). *A construção-estruturação do género na aula de Educação Física no ensino secundário.*
23. Silva, T., Botelho-Gomes, P., & Queirós, J. (2017). As atividades físicas e desportivas têm sexo? O género no desporto. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (28-29), 53-63.
24. Thomas, J. R., & Thomas, K. T. (1988). Gender differences in motor performance, physical activity, and fitness.
25. Vieira, F. (2015). *As orientações educacionais dos professores, o currículo e a promoção de estilos de vida ativos em Educação Física.* Universidade de Lisboa.

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este relatório final de estágio representa o culminar de um ano letivo repleto de desafios, aprendizagens e crescimento, tanto a nível pessoal como profissional. Através da prática de ensino supervisionada, tive a oportunidade de aplicar e consolidar os conhecimentos adquiridos ao longo do Mestrado em Ensino de Educação Física, enquanto enfrentei e ultrapassei diversas barreiras que surgiram no meu percurso.

A investigação que realizei sobre a satisfação das raparigas do 2º e 3º ciclo em relação à oferta formativa de Educação Física revelou-se particularmente enriquecedora, não só pela validação das modalidades preferidas, como o voleibol e o badminton, mas também pelo entendimento das dinâmicas entre os desportos individuais e coletivos. Esta experiência fez-me perceber que, como professores, temos o dever de adaptar o nosso ensino aos interesses e necessidades dos alunos, garantindo que cada um encontre o seu lugar na prática desportiva.

Ao longo deste estágio, deparei-me com a importância da relação que estabelecemos com os nossos alunos. Mais do que ensinar técnicas ou regras desportivas, aprendi que o mais importante é criar um ambiente onde os alunos se sintam motivados, respeitados e compreendidos. As sessões de Educação Física são, muitas vezes, um espaço de escape e expressão para os alunos, e é fundamental que saibam que podem confiar em nós, os seus professores, para os apoiar em todos os desafios, dentro e fora da sala de aula.

Este ano letivo foi, sem dúvida, um ano de crescimento. Desde as dificuldades iniciais em ajustar o planeamento à realidade de cada turma, até aos momentos em que tive de lidar com questões comportamentais mais complexas, cada desafio foi uma oportunidade de aprender e melhorar. Sinto que saio deste estágio mais preparada, não só tecnicamente, mas também emocionalmente, para enfrentar as exigências da profissão docente.

Em suma, esta experiência reforçou a minha paixão pelo ensino e pela Educação Física. Acredito firmemente que, enquanto professores, temos um papel determinante na formação dos nossos alunos, não só como futuros desportistas, mas, sobretudo, como seres humanos. A jornada não termina aqui; pelo contrário, esta foi apenas a primeira etapa de um caminho de aprendizagem contínua, no qual pretendo continuar a crescer e a melhorar, sempre com o objetivo de proporcionar aos meus futuros alunos uma educação de excelência.



## **7 ELEMENTOS PÓS-TEXTUAIS**

### **7.1 Referências Bibliográficas**

1. Alcobia, P. (2021). *Motivação Para Modalidades Aquáticas no Desporto Escolar em Função do Género e da Idade*.
2. Alves, R. (2002). *Sebenta Pedagogia do Desporto I*. ISCE-Odivelas.
3. Amorim, C. (2013). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária de Avelar Brotero junto da turma do 11º 2C no ano letivo de 2012/2013*. Dissertação de mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.
4. Andrade, J., Cruz, A., Patrício, D., Correia, R., & Marques, A. (2020). Viabilidade do planeamento por etapas: Visão dos estudantes-estagiários. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 20(1), 113-125.
5. Araújo, F. (2017). A avaliação e gestão curricular em Educação Física - Um olhar integrado. *Boletim SPEF*, 121–133.
6. Azevedo, R., Correia, A., & Carvalho, M. (2017). Possíveis estratégias didáticas para a operacionalização do ténis de mesa nas aulas de educação física. *Seminário Internacional Desporto e Ciência*, 146– 159
7. Bento, J. O. (1998). *Planeamento e avaliação em educação física (2ª ed.)*. Lisboa: Livros Horizonte.
8. Bento, J. O. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física (L. Horizonte (ed.))*.
9. Carreiro da Costa, F. (1984). O que é um ensino eficaz das actividades físicas em meio escolar? *Horizonte*, 1, 1, 22-26.
10. Carvalho, L. M. D. (1994). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, N.º 10-11, 135-151.
11. Craveiro, A. C., Mendes, J., & Vieira, F. (2021). Perceção de homofobia e discriminação da comunidade LGBTQIA+ no contexto da disciplina de Educação Física em Portugal. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social*, 7(2), 28–42.
12. Ferraz, M. G. C. (2002). *Questões de género na aula de Educação Física: Representações de alunas e de alunos do 9º ano da Escola Básica do 2º e 3º ciclos de Santiago*. Master's thesis, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
13. Ferreira, D. (2005). *Construção de instrumentos de observação de práticas educativas – Avaliação diagnóstica – Construção de um instrumento de observação comum a andebol e a basquetebol*. (Dissertação de licenciatura). Universidade de Coimbra, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Obtido em <https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/16626>, a 13 de fevereiro de 2017.
14. Fildalgo, B. (2022). *Bullying no contexto educativo: Diferenças entre géneros e faixas etárias*. (Dissertação de Mestrado, Instituto Piaget de Almada, ISEIT).
15. Filo, J. (2021). SABERES E COMPETÊNCIAS DO ESTÁGIO SUPERVISIONADO NA EDUCAÇÃO FÍSICA, 296. *Revista Humanidades e Inovação*.
16. Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2004). Parental influences on youth involvement in sports. In M. R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 145-164). Fitness Information Technology.

17. Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). Programa de Educação Física 10º, 11º e 12º anos: Cursos científico-humanísticos e cursos tecnológicos. Ministério da Educação. Departamento do Ensino Secundário.
18. Januário, C. (1996). Do pensamento do professor à sala de aula (Almedina (ed.)).
19. Kraemer, M. (2005). A avaliação da aprendizagem como processo construtivo de um novo fazer. Santa Catarina: Univali.
20. Leal, J. (1993). A atitude dos alunos face à escola, à Educação Física e aos comportamentos de ensino do professor. Dissertação de Mestrado não publicada, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.
21. Lima, R., Benites, L., Gonçalves, F., & Resende, R. (2018). A Educação Física na escola: Atitudes dos alunos em função da idade e do sexo.
22. Malha, A. (2023). Análise do papel do diretor de turma na escola.
23. Matos, M. (2010). Diferenciação curricular: uma abordagem às práticas de intervenção educativa no 2o ciclo do ensino básico. Universidade Técnica de Lisboa.
24. Metzner, C. A., & Mathias, R. V. (2007). O plano de aula sob a ótica dos profissionais de Educação Física no ensino não-formal.
25. Piéron, M. (1999). Para Una Enseñanza Eficaz de las Actividades Físico-Deportivas. INDE Publicaciones.
26. Pomar, C. D. J. B. (2006). O género na Educação Física: Percepções de alunos e alunas do 1º e 2º ciclo do ensino básico.
27. Quina, J. (2009). A organização do processo de ensino em Educação Física: Edição do Instituto Politécnico de Bragança.
28. Reis-Jorge, J., & Almeida, M. (2013). O cargo de diretor de turma – diversidade de funções e desafios na escola portuguesa atual.
29. Resende, R., & Lima, R. (2016). Relação professor de Educação Física e alunos: Teoria, investigação e intervenção. Relações interpessoais: Conceções e contextos de intervenção e avaliação. São Paulo: Vetor Editora.
30. Ribeiro, A. C., & Ribeiro, L. C. (1990). Planificação e Avaliação do ensino-aprendizagem. Lisboa: Universidade Aberta.
31. Rocha, M. (2022). Relatório de Estágio Pedagógico de Educação Física Realizado na Escola Básica e Secundária de Carcavelos.
32. Rosado, A. (2003). Conceitos básicos sobre planificação didática. In V. Ferreira (Ed.), *Pedagogia do Desporto*. Lisboa: Edições FMH.
33. Sá, C., & Carreiro da Costa, F. (2009). A influência socializadora da formação inicial em Educação Física. Percepções dos protagonistas e unidade conceptual inter-pares. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (34).
34. Silva, A. (2001). A formação contínua de professores: uma reflexão sobre as práticas e as práticas de reflexão em formação.
35. Silva, Botelho-Gomes, & Queirós (2017). As atividades físicas e desportivas têm sexo? O género no desporto. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (28-29), 53-63.
36. Silva, M. (2013). A importância da observação de aulas no processo de avaliação de desempenho docente: conceções de professores. *Gestão e Desenvolvimento*, 21, 321–344.
37. Silvério, C. M. C. V. (2013). A percepção dos alunos face à escola, à Educação Física e aos comportamentos de ensino do professor em função do índice de massa corporal. Dissertação

de Mestrado, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Lisboa: Faculdade de Educação Física e Desporto.

38. Thomas, J. R., & Thomas, K. T. (1988). Gender differences in motor performance, physical activity, and fitness.
39. Tonello, M. G. M., & Pellegrini, A. M. (1998). Demonstração para aprendizagem motora. Centro de Psicologia Aplicada à Qualidade de Vida (CPAQV).
40. Vieira, F. (2015). As orientações educacionais dos professores, o currículo e a promoção de estilos de vida ativos em Educação Física. Universidade de Lisboa.
41. Zabalza, M. A., & de Brito Pacheco, J. A. (1994). Diários de aula: Contributo para o estudo dos dilemas práticos dos professores

## 7.2 Anexos

### Anexo 1 –Questionário Aplicado

“O Grau de Satisfação das Raparigas em Relação à Oferta Formativa da Educação Física” 1ª Parte  
Validado em Marques e Vieira (2022)

Caras estudantes,

Este questionário, tem como principal objetivo perceber O grau de satisfação das raparigas em relação à oferta formativa da Educação Física no ensino básico e a sua perceção quanto à importância das atividades físicas desportivas individuais. Este questionário destina-se às raparigas do 2º e 3º ciclo de escolaridade.

Venho, por isso, pedir a tua colaboração no preenchimento deste questionário para poder realizar o meu relatório final de Mestrado em Ensino.

As tuas respostas são anónimas e confidenciais, sendo apenas utilizadas para fins de investigação.

Agradeço antecipadamente a tua colaboração!

\* Obrigatória

1.

Consentimento Livre e Informado

Consinto que o meu/minha educando(a) participe no estudo, sob supervisão científica do Professor Doutor Fernando António Rodrigues Vieira.

Percebo que a participação é voluntária. A resposta a este questionário não deverá exceder mais que 15 minutos. Entendo também que todas as respostas serão registadas de forma anónima e será mantida a confidencialidade. Não será recolhida qualquer informação identificativa.

Li e entendi o consentimento informado \*

Tenho autorização e aceito participar

Não tenho autorização e não aceito participar

2. Idade \*

3. Ano Escolaridade \*

4. Praticas algum desporto fora da Escola \*

5. Se respondeste sim, qual o desporto que praticas fora da escola?

PARTE I

Nas próximas questões peço que leias com atenção e que respondas assinalando a resposta conforme o teu grau de satisfação para com cada modalidade:

1 – Não Conheço Modalidade, 2 – Muito Insatisfeito, 3 – Insatisfeito, 4 – Parcialmente Satisfeito, 5 – Satis- feito, 6 – Muito Satisfeito

6. De 1 a 6, indica o teu grau de satisfação em relação à modalidade de Futebol? \*

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

7. De 1 a 6, indica o teu grau de satisfação em relação à modalidade de Andebol? \*

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

8. De 1 a 6, indica o teu grau de satisfação em relação à modalidade de Basquetebol? \*

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

9. De 1 a 6, indica o teu grau de satisfação em relação à modalidade de Voleibol? \*

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

10. De 1 a 6, indica o teu grau de satisfação em relação à modalidade de Orientação? \*

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

De 1 a 6, indica o teu grau de satisfação em relação à modalidade de Futsal? \*

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

11. De 1 a 6, indica o teu grau de satisfação em relação à modalidade de Danças? \*

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

12. De 1 a 6, indica o teu grau de satisfação em relação à modalidade de Ginástica de Solo? \*

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

13. De 1 a 6, indica o teu grau de satisfação em relação à modalidade de Ginástica de Aparelhos? \*

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

14. De 1 a 6, indica o teu grau de satisfação em relação à modalidade de Ginástica Acrobática? \*

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

15. De 1 a 6, indica o teu grau de satisfação em relação à modalidade de Atletismo (Lançamentos)? \*

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

16. De 1 a 6, indica o teu grau de satisfação em relação à modalidade de Atletismo (Corridas)? \*

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

17. De 1 a 6, indica o teu grau de satisfação em relação à modalidade de Atletismo (Saltos)? \*

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

18. De 1 a 6, indica o teu grau de satisfação em relação à modalidade de Raquetas (Badminton)? \*

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

19. De 1 a 6, indica o teu grau de satisfação em relação à modalidade de Raquetas (Ténis)? \*

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

20. De 1 a 6, indica o teu grau de satisfação em relação à modalidade de Raquetas (Ténis de Mesa)? \*

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

21. De 1 a 6, indica o teu grau de satisfação em relação à modalidade de Desportos de Combate (Luta)? \*

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

22. De 1 a 6, indica o teu grau de satisfação em relação à modalidade de Canoagem? \*

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

23. De 1 a 6, indica o teu grau de satisfação em relação à modalidade de Vela? \*

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

De todas as modalidades desportivas/conteúdos da Educação Física que tiveste nas tuas aulas, indica por ordem decrescente as 3 que gostaste mais: \*

--

24. Porque é que gostaste mais do conteúdo desportivo que indicaste como a 1ª modalidade indicada? \*

--

## Anexo 2 – Consentimento Informado

### CONSENTIMENTO INFORMADO

- **GPG - GIRLS POWER GENERATION: As Raparigas na Educação Física e no Desporto**

Por favor, antes de iniciar a sua participação, leia com atenção a seguinte informação:

- **QUEM REALIZA O ESTUDO:**

O projeto GPG - GIRLS POWER GENERATION: As Raparigas na Educação Física e no Desporto é um projeto que coordenado pelo professor doutor Fernando António Rodrigues Vieira, professor do Instituto Piaget de Almada. O projeto é atualmente financiado pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude – IPDJ. Este estudo tem aprovação da DGE através da monitorização de inquéritos em meio escolar com o inquérito nº1452500001, dando cumprimento ao estipulado no Regulamento Geral de Proteção de Dados (RGPD), respeitando as regras de privacidade dos participantes e garantindo a segurança e confidencialidade das informações recolhidas. O estudo segue ainda as recomendações éticas da Declaração de Helsínquia para a investigação científica.

#### 1. Objetivos:

*O principal objetivo deste projeto é analisar e compreender a satisfação que as raparigas têm em relação à oferta formativa de educação física escolar e a sua perceção quanto à importância das atividades físicas desportivas individuais.*

#### 2. A quem se dirige o estudo:

*Raparigas do 2º e 3º ciclo do Agrupamento Escolas Carlos Gargaté, com idades compreendidas entre os 11 anos e os 15 anos de idade.*

#### 3. Procedimento:

*As alunas responderão ao questionário: “O Grau de Satisfação das Raparigas em Relação à Oferta Formativa da Educação Física” 1ª Parte Validado em Marques e Vieira (2022)*

*As alunas responderão à Entrevista: “Sobre o gosto das Atividades Física Desportivas” Validado em Adrião e Vieira (2021)*

#### **4. Condições de participação:**

*A participação no estudo é de carácter voluntário sendo possível desistir a qualquer momento.*

#### **5. Potenciais riscos e benefícios associados à participação:**

*Em relação às características dos instrumentos poderá existir timidez por parte das alunas nas suas respostas por se sentirem expostas, no sentido em que têm de mencionar o nome e a turma.*

*A colaboração destas alunas será de grande vantagem para que consigamos compreender a sua satisfação em relação à oferta formativa da Educação Física e a sua perceção quanto à importância das atividades físicas desportivas individuais comparando os resultados e retirar uma conclusão que seja um acréscimo de valor à literatura que já existe.*

#### **6. Tratamento da informação:**

*Os dados serão recolhidos apenas para fins de investigação. Só ocorrerá a partilha de dados entre investigadores (e.g. acesso à base de dados anonimizada, partilha da base com revistas internacionais ao abrigo do movimento open data, quando aplicável). Os elementos responsáveis pelo tratamento dos dados têm acesso aos dados durante o período de vigência do projeto (previsivelmente até ao final do ano 2028), sendo este o período de conservação dos dados.*

#### **7. Contactos/Esclarecimentos:**

*O investigador/a responsável encontra-se disponível para esclarecer qualquer dúvida sobre o estudo, através do seguinte endereço de email: [fernando.vieira@ipiaget.pt](mailto:fernando.vieira@ipiaget.pt)*

## **DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO INFORMADO (formato online)**

Consinto que a minha educanda participe no estudo, sob supervisão científica do Professor Doutor Fernando António Rodrigues Vieira. Ao selecionar "SIM" na caixa abaixo apresentada, declaro que tomei conhecimento dos objetivos do estudo e que compreendi os procedimentos associados à participação da minha educanda no mesmo. Declaro também que tive oportunidade de ler na íntegra o consentimento informado, que o considero explícito e concordo com o seu conteúdo, aceitando que a minha educanda participe livremente neste estudo. Confirmo também que foi garantido à minha educanda o direito de desistir a qualquer momento do estudo, sem qualquer prejuízo e que todos os dados recolhidos serão anónimos e confidenciais, dando cumprimento ao estipulado no Regulamento Geral de Proteção de Dados (RGPD) e na sua Lei de Execução Nacional.

Se responder "NÃO" a sua participação termina por aqui.

**Aceita participar no estudo?**

**SIM vs NÃO**

Assinatura do participante:

---

Investigador Responsável:

---

**Anexo 3 – Critérios de Avaliação para o 9ºAno**

<b>Domínios</b>	<b>Subáreas</b>	<b>Matérias</b>	<b>9º ano (nível 3)</b>	<b>9º ano (nível 4)</b>	<b>9º ano (nível 5)</b>
<b>Área da Atividade Física(65%)</b>	<b>Subáreas dos Jogos Desportivos Coletivos</b>	Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol.	Nível Introdução em <u>2</u> das matérias *	Nível Introdução em <u>3</u> das matérias *	Nível Introdução em <u>1</u> das matérias + Nível Elementar em <u>2</u> das matérias *
	<b>Subárea da Ginástica</b>	Solo, Aparelhos, Rítmica.	Nível Introdução em <u>1</u> das matérias *	Nível Introdução em <u>1</u> das matérias *	Nível Elementar em <u>1</u> das matérias *
	<b>Subárea das Atividades Rítmicas Expressivas</b>	Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais.	Nível Introdução em <u>1</u> das matérias *	Nível Introdução em <u>1</u> das matérias *	Nível Elementar em <u>1</u> das matérias *
	<b>Subárea: Atletismo Raquetas Outras</b>	Atletismo – saltos, corridas e lançamentos; Raquetas: Badminton. Outras: Orientação, Luta, Corfebol e Raquetes.	Nível Introdução em <u>2</u> das matérias *	Nível Introdução em <u>2</u> das matérias *	Nível Elementar em <u>2</u> das matérias *
			* Uma das seis matérias têm de ser de nível Elementar	* Três das sete matérias têm de ser de nível Elementar	* Uma das sete matérias têm de ser de nível Avançado
<b>Área da Aptidão Física (25%)</b>	<b>Fitescola</b>	<u>7</u> Testes do Fitescola	ZSAF em <u>1</u> teste de aptidão aeróbia + <u>4</u> testes de aptidão muscular	ZSAF em <u>1</u> teste de aptidão aeróbia + <u>5</u> testes de aptidão muscular	ZSAF em <u>1</u> teste de aptidão aeróbia + <u>6</u> testes de aptidão muscular e <u>1</u> dos testes tem de estar no perfil atlético
<b>Área do Conhecimentos (10%)</b>			Avaliação de 50% a 74%	Avaliação 75% a 89%	Avaliação 90% a 100%

Anexo 4 – Critérios de Avaliação para o 6ºAno

Domínios	Subáreas	Matérias	6º ano (nível 3)	6º ano (nível 4)	6º ano (nível 5)
Área da Atividade Física(65%)	Subáreas dos Jogos Desportivos Coletivos	Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol.	Nível Introdução em <u>uma</u> das matérias	Nível Introdução em <u>uma</u> das matérias *	Nível Introdução em <u>duas</u> das matérias *
	Subárea da Ginástica	Solo, Aparelhos, Rítmica.	Nível Introdução em <u>uma</u> das matéria	Nível Introdução em <u>uma</u> das matérias *	Nível Introdução em <u>uma</u> das matérias *
	Subárea: Atletismo Atividades Rítmicas Expressivas Outras	Atletismo – saltos, corridas e lançamentos; Atividades Rítmicas Expressivas - Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais; Outras: Percursos, Luta, e Raquetes.	Nível Introdução em <u>duas</u> das matérias	Nível Introdução em <u>duas</u> das matérias *	Nível Introdução em <u>duas</u> das matérias *
				* Mais <u>um</u> Nível Introdução em qualquer das subáreas	* Mais <u>um</u> Nível Elementar em qualquer das subáreas
Área da Aptidão Física (25%)	Fitescola	<u>Sete</u> Testes do Fitescola	ZSAF em <u>um</u> teste de aptidão aeróbia + <u>dois</u> testes de aptidão muscular	ZSAF em <u>um</u> teste de aptidão aeróbia + <u>três</u> testes de aptidão muscular	ZSAF em <u>um</u> teste de aptidão aeróbia + <u>quatro</u> testes de aptidão muscular e <u>um</u> dos testes tem de estarno perfil atlético
Área do Conhecimentos (10%)			Avaliação de 50% a 74%	Avaliação 75% a 89%	Avaliação 90% a 100%

## 7.3 Apêndices

### Apêndice 1 – Transcrição Entrevista – Aluna 3

Entrevista 3 – Prática Desporto - Voleibol

#### Nível E

M – Olá Margarida, obrigada por teres aceitado realizar esta entrevista com o objetivo de perceber a satisfação que as raparigas têm em relação à oferta formativa de educação física escolar e a sua perceção quanto à importância das atividades físicas desportivas individuais. Vamos à primeira pergunta: quais são as matérias que mais gostas e porquê?

MF – Tenho duas matérias que são as minhas preferidas, que são o voleibol e o basquetebol. O voleibol porque foi um desporto que comecei a praticar à 3 anos e comecei a desenvolver um gosto grande pela modalidade. E o basquetebol porque desde pequena que gosto, muito porque os meus primos jogavam muito na nossa infância e eu comecei a criar um fascínio no sentido de perceber como é que funcionava o jogo, depois no 5º ano eu não me sentia bem com o meu corpo e quis começar a fazer mais desporto e o único núcleo de desporto escolar que coincidia com o meu horário era o de basquetebol, inscrevi-me e gostei bastante, no 6º e 7º ano mantive-me no núcleo. Tive professores excelentes que me incentivaram a ir para um clube. Acabei por desistir no 8º ano porque o horário não coincidia com o meu. E foi aí que fui para o desporto escolar de voleibol, que me mantive este ano letivo e gosto muito.

M – Nota-se claramente, que tens um gosto grande pelos desportos coletivos, quais são as razões que apontas para teres esta preferência?

MF – Para mim um ponto importante é o trabalho em equipa, existe mais dinâmica, temos de saber ter espírito de equipa, saber puxar uns pelos outros. Não precisamos de ser os melhores jogadores, mas precisamos de querer estar ali e cooperar uns com os outros. Isso faz uma grande diferença. O sucesso do jogo depende não só de nós, mas dos colegas de equipa e no meu caso, puxar pelos outros é algo que adoro fazer por isso sem dúvida prefiro os desportos coletivos.

M – Agora que já sabemos as matérias que mais gostas, quais são as que menos gostas e porquê?

MF – As que menos gosto, talvez sejam as ginásticas, todas elas, não sei porquê, mas sempre foi uma matéria que eu não me sinto à vontade para praticar, talvez por ser uma matéria que depende da boa execução dos movimentos do corpo e porque no primeiro ciclo criei alguns traumas, com cambalhotas mal feitas que me aleijaram. Por isso é a matéria que menos me cativa.

M – A terceira questão, gostas mais de matérias coletivas ou individuais?

MF – Gosto de ambas. Por exemplo, gosto de atletismo. Mas sem dúvida que prefiro as coletivas, porque são modalidades em equipa, como já referi e adoro puxar pelos meus colegas e trabalhar para o mesmo objetivo, que dão o seu melhor para ganhar, mas que também não ficam chateadas no final de perderem, que é algo muito importante.

M – Na tua opinião, existem matérias mais específicas para raparigas matérias mais específicas para rapazes?

MF – Não concordo. Acho que todas as matérias são para todos os géneros. Acho que essa ideia de que há desportos mais para raparigas e desportos mais para rapazes é muito desatualizada, antigamente achavam que a ginástica era para raparigas e o futebol para rapazes. Mas para mim isso é uma ideia errada e todas as modalidades são para ambos os géneros. Claro que há modalidades que exijam mais força e outras que exijam mais flexibilidade, por exemplo, mas com esforço, qualquer pessoa é capaz de praticar o desporto que escolher.

M – Obrigada pela tua colaboração.

## Apêndice 2 – Exemplo Unidade de Ensino Futebol 9ºANO

UNIDADE DE ENSINO – FUTEBOL – 9ºA		
Descrição	Objetivos	Conteúdo
<p><b>Avaliação inicial:</b> Existem duas alunas no nível não introdutório, 3 no nível pré-introdutório, 9 alunos no nível introdutório, 3 no nível pré-elementar e 10 no nível elementar.</p> <p><b>Atividades:</b> realização de exercícios analíticos, jogos reduzidos e jogo formal.</p> <p><b>Número de sessões:</b> 16.</p> <p><b>Materiais e Recursos:</b> bolas de futebol, coletes e marcas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saber as regras do jogo;</li> <li>- Ter espírito desportivo, respeito e fair-play pelos colegas;</li> <li>- Saber enquadrar-se no espaço, como defesa e como atacante, entender que existem corredores e quais as suas funções;</li> <li>- Passe para um colega desmarcado;</li> <li>- Remate à baliza quando oportuno;</li> <li>- Defesa individual dificultando os adversários;</li> </ul>	<p>Formação de grupos de trabalho misturando níveis e em momentos mais à frente grupos de nível. Os aspetos técnicos a desenvolver serão trabalhados através de exercícios analíticos, jogos reduzidos e jogo formal ao longo dos dois semestres e são os que se encontram nas tabelas abaixo:</p>
METODOLOGIA		
Conteúdo a transmitir	Descrição	
Regras e campo	Em pleno jogo corrigir ou reforçar regras do jogo	
Divisão de espaços (menos aglomeração da bola)	Realizar jogos que são necessários os corredores (exemplo: jogo dos 10 passes com corredores)	
Gestos técnicos	Realizar exercícios analíticos de forma a treinar o passe, o remate e a receção à bola.	
Regras, divisão de espaços, menos aglomeração da bola e gestos técnicos	Jogos reduzidos 3x3 e 5x5 em campo reduzido	
Regras, divisão de espaços, menos aglomeração da bola e gestos técnicos	Jogo formal 7x7	

<b>Avaliação da Unidade de Ensino</b>	
Alunos conhecerem e jogarem de acordo com as regras, cooperarem com os colegas (ajuda o colega e respeita-o quando erra) e demonstrarem espírito desportivo (aceita as regras de arbitragem, o resultado, respeita o adversário e é cordial).	
<b>Nível Introdutório</b>	na situação ofensiva passa a bola a um colega desmarcado e recebe a bola, conduz a bola em direção da baliza e remata se tem a baliza ao seu alcance. Na situação defensiva marca o adversário escolhido e realiza pressão. E na desmarcação desmarca-se após o passe e cria linhas de passe, procurando o espaço livre e aclara o espaço de penetração do jogador com bola.
<b>Nível Elementar</b>	na situação ofensiva penetra, protegendo a bola ou fintando para finalizar ou fixar, remata em posição vantajosa e passa a um companheiro desmarcado (rasteiro ou alto). Na situação defensiva pressiona o jogador com bola, cria superioridade numérica defensiva e fecha linhas de passe e faz dobras. E na desmarcação desmarca-se (no corredor ou em diagonal), para oferecer linha de passe para penetração ou remate.

### Apêndice 3 – Roulement

Tempos Lectivos		2ª Feira			3ª Feira			4ª Feira			5ª Feira			6ª Feira		
Início	Termo	Pav 1	Pav 2	Ext	Pav 1	Pav 2	Ext	Pav 1	Pav 2	Ext	Pav 1	Pav 2	Ext	Pav 1	Pav 2	Ext
Espaços																
08:00	08:50	7ºA			Bad			Bad	Vol		10ºCT1			8ºD		
08:50	09:40				6ºC		5ºB	6ºD	7ºD	5ºD	8ºA		7ºB	6ºE		
10:00	10:50				9ºB		5ºC	5ºC		8ºD	5ºD	8ºD	8ºC	8ºA		
10:50	11:40	8ºC		9ºA	9ºC	10ºLH CSE	6ºB	5ºA	10ºLH CSE	9ºA	5ºE	9ºC	8ºB	5ºB		10ºLH CSE
11:50	12:40	8ºB		9ºC	6ºD	Vol	6ºA	9ºD		9ºB	9ºA	Pilates	EA	5ºC		7ºC
12:40	13:30	7ºB		EAtiva	10ºCT1	Vol		10ºCT2			10ºCT2		9ºB	5ºA	10ºCT1	7ºB
13:35	14:25			EAtiva	EA				EAtiva						EA	
14:25	15:15	Padel	Padel	Bad				6ºA		8ºA	6ºE			6ºD		
15:35	16:25	5ºE		5ºA	8ºB	6ºE	5ºD	8ºC	Bikes					6ºB		10ºCT2
16:25	17:15	5ºB			7ºC		7ºD	7ºC		5ºE	9ºD			6ºC		
17:25	18:15	6ºA			7ºA		9ºD	6ºC	6ºB	7ºA	7ºD					

#### Apêndice 4 – Exemplo de planeamento anual 2ºciclo

SETEMBRO Aula 1 - ter 19	SETEMBRO Aula 2 - qua 20	SETEMBRO Aula 3 - sex 22	SETEMBRO Aula 4 - ter 26	SETEMBRO Aula 5 - qua 27	SETEMBRO Aula 6 - sex 29
Espaço: EXTERIOR	Espaço: EXTERIOR	Espaço: PAV1	Espaço: EXTERIOR	Espaço: EXTERIOR	Espaço: PAV1
Conteúdos: Jogos pré-desportivos	Conteúdos: Jogos pré- desportivos	Conteúdos: Jogos pré-desportivos	Conteúdos: Atletismo (salto em Comprimento) + jogos pré- desportivos	Conteúdos: Basquetebol + Futebol + condição física	Conteúdos: Basquetebol + Futebol + Voleibol + condição física
				AVALIAÇÃO INICIAL	AVALIAÇÃO INICIAL
OUTUBRO Aula 7 - ter 3	OUTUBRO Aula 8 - qua 4	OUTUBRO Aula 9 - sex 6	OUTUBRO Aula 10 - ter 10	OUTUBRO Aula 11 - qua 11	OUTUBRO Aula 12 - sex 13
Espaço: PAV1	Espaço: PAV1	Espaço: PAV1	Espaço: PAV1	Espaço: EXTERIOR	Espaço: EXTERIOR
Conteúdos: Badminton + Basquetebol + condição Física	Conteúdos: CAMINHADA	Conteúdos: GREVE	Conteúdos: FIT Escola	Conteúdos: FIT Escola Badminton	Conteúdos: FIT Escola
AVALIAÇÃO INICIAL					
OUTUBRO Aula 13 - ter 17	OUTUBRO Aula 14 - qua 18	OUTUBRO Aula 15 – sex 20	OUTUBRO Aula 16 - ter 24	OUTUBRO Aula 17 - qua 25	OUTUBRO Aula 18 - sex 27
Espaço: PAV2	Espaço: PAV1	Espaço: EXTERIOR	Espaço: PAV2	Espaço: PAV1	Espaço: PAV1
Conteúdos: FIT Escola	Conteúdos: FIT Escola	Conteúdos: FIT Escola Basquetebol + Futebol	Conteúdos: FIT Escola Ginástica de Solo + Andebol	Conteúdos: FIT Escola Ginástica de Solo + Andebol	Conteúdos: Ginástica de Solo + Basquetebol
		AVALIAÇÃO INICIAL	AVALIAÇÃO INICIAL	AVALIAÇÃO INICIAL	AVALIAÇÃO INICIAL

<b>OUTUBRO</b> Aula 19 - ter 31	<b>NOVEMBRO</b> Aula 20 – sex 3	<b>NOVEMBRO</b> Aula 21 – ter 7	<b>NOVEMBRO</b> Aula 22 – qua 8	<b>NOVEMBRO</b> Aula 23 – sex 10	<b>NOVEMBRO</b> Aula 24 – ter 14
Espaço: PAV1	Espaço: PAV1	Espaço: EXTERIOR	Espaço: PAV1	Espaço: EXTERIOR	Espaço: EXTERIOR
Conteúdos: Basquetebol + Futebol	Conteúdos: Basquetebol + Futebol + Ginástica de Solo	Conteúdos: Atletismo (corrida de resistência) + <b>(velocidade FIT Escola)</b> + Basquetebol	Conteúdos: Ginástica de Aparelhos + Voleibol	Conteúdos: Atletismo (corrida de resistência) + (salto em comprimento) + Futebol	Conteúdos: Atletismo (corrida de resistência) + Basquetebol + TagRugby + Futebol
AVALIAÇÃO INICIAL	AVALIAÇÃO INICIAL				
<b>NOVEMBRO</b> Aula 25 – ter 21	<b>NOVEMBRO</b> Aula 26 – qua 22	<b>NOVEMBRO</b> Aula 27 – sex 24	<b>NOVEMBRO</b> Aula 28 – ter 28	<b>NOVEMBRO</b> Aula 29 – qua 29	<b>DEZEMBRO</b> Aula 30 – ter 5
Espaço: PAV1	Espaço: PAV1	Espaço: EXTERIOR	Espaço: PAV1	Espaço: PAV1	Espaço: PAV1
Conteúdos: Ginástica de Solo + Ginástica de Aparelhos	Conteúdos: Ginástica de Solo + Ginástica de Aparelhos	Conteúdos: Orientação	Conteúdos: Badminton + Andebol	Conteúdos: Badminton + Andebol	Conteúdos: Ginástica de Aparelhos + Voleibol
<b>DEZEMBRO</b> Aula 31 - qua 6	<b>DEZEMBRO</b> Aula 32 – ter 12	<b>DEZEMBRO</b> Aula 33 – qua 13	<b>DEZEMBRO</b> Aula 34 – sex 15	<b>DEZEMBRO</b> Aula 35 – ter 19	<b>DEZEMBRO</b> Aula 36 – qua 20
Espaço: PAV2	Espaço: PAV1	Espaço: PAV1	Espaço: PAV2	Espaço: PAV1	Espaço: EXTERIOR
Conteúdos: Voleibol + Futebol	Conteúdos: Voleibol + Futebol	Conteúdos: Basquetebol + Andebol	Conteúdos: Basquetebol + Andebol	Conteúdos: Basquetebol + Futebol	Conteúdos: Atletismo (corrida de estafetas + salto em comprimento)
	AVALIAÇÃO FORMAL		AVALIAÇÃO FORMAL		

<b>JANEIRO</b> Aula 37 - qua 3	<b>JANEIRO</b> Aula 38 – sex 5	<b>JANEIRO</b> Aula 39 – ter 9	<b>JANEIRO</b> Aula 40 – qua 10	<b>JANEIRO</b> Aula 41 – sex 12	<b>JANEIRO</b> Aula 42 – ter 16
Espaço: EXTERIOR	Espaço: PAV1	Espaço: EXTERIOR	Espaço: PAV1	Espaço: EXTERIOR	Espaço: EXTERIOR
Conteúdos: Atletismo (corrida de estafetas + salto em comprimento)	Conteúdos: Basquetebol + Futebol	Conteúdos: Atletismo (lançamento do peso + futebol)	Conteúdos: Dança Tradicional Portuguesa	Conteúdos: Atletismo (corrida de estafetas) + Futebol	Conteúdos: Atletismo (corrida de estafetas) + Basquetebol
AVALIAÇÃO FORMAL	AVALIAÇÃO FORMAL	AVALIAÇÃO FORMAL		AVALIAÇÃO FORMAL	
<b>JANEIRO</b> Aula 43 – qua 17	<b>JANEIRO</b> Aula 44 - seg 19	<b>JANEIRO</b> Aula 45 - ter 23	<b>JANEIRO</b> Aula 46 – sex 26	<b>FEVEREIRO</b> Aula 47 – ter 6	<b>FEVEREIRO</b> Aula 48-49 – sex 9
Espaço: PAV1	Espaço: PAV1	Espaço: PAV1	Espaço: PAV1	Espaço: PAV1	Espaço: PAV1
Conteúdos: Dança Tradicional Portuguesa	Conteúdos: Dança Tradicional Portuguesa	Conteúdos: Ginástica de Aparelhos + Ginástica de Solo	Conteúdos: Ginástica de Aparelhos + Ginástica de Solo	Conteúdos: Ginástica de Solo + Voleibol	Conteúdos: Ginástica Solo + Voleibol
	AVALIAÇÃO FORMAL	AVALIAÇÃO FORMAL	AUTO AVALIAÇÃO	<b>2º SEMESTRE</b>	
<b>FEVEREIRO</b> Aula 50-51 – sex 19	<b>FEVEREIRO</b> Aula 52 – ter 20	<b>FEVEREIRO</b> Aula 53-54 – sex 23	<b>FEVEREIRO</b> Aula 55 – ter 27	<b>MARÇO</b> Aula 56-57 - sex 1	<b>MARÇO</b> Aula 58 – ter 5
Espaço: PAV1	Espaço: PAV1	Espaço: PAV1	Espaço: PAV1	Espaço: PAV1	Espaço: PAV1
Conteúdos: Futebol + Andebol	Conteúdos: Futebol + Voleibol	Conteúdos: Futebol + Voleibol	Conteúdos: Basquetebol + Andebol	Conteúdos: Basquetebol + Andebol	Conteúdos: Andebol + Basquetebol
<b>MARÇO</b> Aula 59-60 - sex 8	<b>MARÇO</b> Aula 61 – ter 12	<b>MARÇO</b> Aula 62-63 - sex 15	<b>MARÇO</b> Aula 64 – ter 19	<b>MARÇO</b> Aula 65-66 – sex 22	<b>ABRIL</b> Aula 67 – ter 9

Espaço: PAV1 Conteúdos: Ginástica de Aparelhos + Ginástica Acrobática Basquetebol	Espaço: PAV 1 Conteúdos: Badminton + Futebol	Espaço: PAV1 Conteúdos: Ginástica de Aparelhos + Ginástica Acrobática Futebol	Espaço: EXTERIOR Conteúdos: Salto em Comprimento Futebol	Espaço: EXTERIOR Conteúdos: Corrida de Estafetas Andebol	Espaço: EXTERIOR Conteúdos: Salto em Comprimento Futebol
<b>ABRIL</b> Aula 68-69 – sex 12	<b>ABRIL</b> Aula 70 – ter 16	<b>ABRIL</b> Aula 71-72 – sex 19	<b>ABRIL</b> Aula 73 – ter 23	<b>ABRIL</b> Aula 74-75 – sex 26	<b>ABRIL</b> Aula 76 – ter 30
Espaço: EXTERIOR Conteúdos: Orientação	Espaço: PAV1 Conteúdos: Dança Tradicional Portuguesa	Espaço: PAV1 Conteúdos: Voleibol + Futebol	Espaço: PAV 1 Conteúdos: Atletismo (Corrida de Resistência + Salto em Comprimento) + Basquetebol	Espaço: PAV1 Conteúdos: Dança Tradicional Portuguesa	Espaço: EXTERIOR Conteúdos: Dança Tradicional Portuguesa
<b>MAIO</b> Aula 77-78 – sex 3	<b>MAIO</b> Aula 79 – ter 7	<b>MAIO</b> Aula 80-81 – sex 10	<b>MAIO</b> Aula 82 – ter 14	<b>MAIO</b> Aula 83-84 – sex 17	<b>MAIO</b> Aula 85 – ter 21
Espaço: PAV1 Conteúdos: FIT ESCOLA	Espaço: EXTERIOR Conteúdos: FIT ESCOLA	Espaço: PAV1 Conteúdos: FIT ESCOLA	Espaço: PAV1 Conteúdos: FIT ESCOLA	Espaço: PAV1 Conteúdos: FIT ESCOLA	Espaço: PAV1 Conteúdos: FIT ESCOLA AVALIAÇÃO FORMAL Voleibol
<b>MAIO</b> Aula 86-87 – sex 24	<b>MAIO</b> Aula 88 – ter 28	<b>MAIO</b> Aula 89-90 – sex 31	<b>JUNHO</b> Aula 91 – ter 4	<b>JUNHO</b> Aula 92-93 – sex 7	<b>JUNHO</b> Aula 94 – ter 11
Espaço: EXTERIOR Conteúdos:	Espaço: EXTERIOR Conteúdos:	Espaço: PAV1 Conteúdos:	Espaço: EXTERIOR Conteúdos:	Espaço: EXTERIOR Conteúdos:	Espaço: PAV1 Conteúdos:

<b>FIT ESCOLA</b>	<b>FIT ESCOLA</b>	<b>AVALIAÇÃO FORMAL</b>	<b>AVALIAÇÃO FORMAL</b>	<b>AVALIAÇÃO FORMAL</b>	<b>AUTO AVALIAÇÃO</b>
AVALIAÇÃO FORMAL Corrida de Resistência	AVALIAÇÃO FORMAL Andebo	Ginástica Acrobática	Basquetebol Futebol	Salto em Comprimento Corrida de Estafetas	

## Apêndice 5 – Exemplo de plano semanal 3ºciclo

PLANO SEMANAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA – SEMANA 10						
<b>Nível:</b>	I - E	<b>Etapa de Aprendizagem:</b>	Desenvolvimento	<b>Turma/NºAlunos:</b>	9ªA/29	<b>Data:</b> 06-11-2023/ 08-11-2023/ 09-11-2023 <b>50'</b>
<b>Professor:</b>	Mariana Soares					
<u>Função Didática Aula 24:</u>	Futebol + Andebol + Basquetebol	<u>Recursos materiais Aula 24:</u>	1 bola futebol + basquetebol + andebol + 15 coletes + marcas			
<u>Função Didática Aula 25:</u>	Ginástica de solo + aparelhos	<u>Recursos materiais Aula 25:</u>	Colchões + minitrampolim + plinto			
<u>Função Didática Aula 26:</u>	Ginástica de solo + aparelhos	<u>Recursos materiais Aula 26:</u>	Colchões + minitrampolim + plinto			
<b>Objetivos Gerais:</b>	Avaliar a atividade física dos alunos. Participar ativamente nas atividades coletivas; revelar autonomia na integração e organização das tarefas propostas.					
Fases	Sequência de Exercícios	Descrição dos Exercícios	Objetivos	Critérios de Êxito	T	
Parte Inicial Aquecimento	<b>Aquecimento Articular</b>	Em meia-lua os alunos realizam o aquecimento articular dado pelo professor, realizado de cima para baixo; enquanto se realiza a chamada.	Ativa a circulação sanguínea; Prepara os músculos e articulações para a atividade física;	✓ Aumento da temperatura corporal; ✓ Aumento da frequência cardíaca;	10'	
	<b>Aquecimento Geral + condição física</b>	Partindo da posição em pé, ao sinal auditivo os alunos deverão realizar 10 vaivéns, skippings altos, calcanhares atrás até ao local definido pelo professor. Corrida até ao meio-campo, 10 flexões, corrida até à linha de fundo 10 burpees, corrida de volta e 5 lunges alternados.				
Parte Inicial Aquecimento	<b>Momento Para Chamada</b>  <b>Aquecimento Geral + condição física (tabata)</b>	Com os alunos sentados em meia-lua, é realizada a chamada de cada um pelo professor.  Partindo da posição inicial em pé, ao sinal auditivo os alunos deverão realizar 15 percursos de corrida na distância definida pelo professor.  Ao som da tabata os alunos deverão realizar os exercícios definidos pelo professor; (A tabata irá ser colocada 2x) Ordem dos exercícios: <u>Polichinelos -Mountain Climb – Skippings Altos – Calcanhar atrás (x2) Flexões – Dorsais – Burpees – Lunge Alternado (x2)</u>	Ativa a circulação sanguínea; Prepara os músculos e articulações para a atividade física;	✓ Aumento da temperatura corporal; ✓ Aumento da frequência cardíaca;	10'	

<b>Parte Fundamental</b> <b>Aula 24 – EXTERIOR</b>	<b>Corrida de Resistência</b>	Os alunos deverão correr à volta da escola, num período de 5 minutos.	Desenvolver Aptidão Aeróbia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Manter a passada constante;</li> <li>✓ Não parar;</li> </ul>	32'
	<b>Futebol</b>	Duas equipas, num espaço reduzido, jogam aplicando as regras base do futebol.	Impedir a construção de ações ofensivas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pressiona o jogador em posse de bola, reduzindo o seu espaço ofensivo;</li> <li>✓ Colabora com um companheiro de equipa criando situações de superioridade numérica defensiva sobre o portador da bola;</li> </ul>	
	<b>Andebol</b>	Duas equipas, num espaço reduzido, jogam aplicando as regras base do andebol.	Impedir a construção de ações ofensivas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tenta intercetar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário;</li> <li>✓ Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola.</li> </ul>	
	<b>Basquetebol</b>	Duas equipas, num espaço reduzido, jogam aplicando as regras base do basquetebol.	Ocupar uma posição que permita o ataque dando continuidade às ações ofensivas da sua equipa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Desenquadra-se do seu adversário direto;</li> <li>✓ Passa oportunamente a um companheiro de equipa;</li> <li>✓ Após o passe, corta para o cesto para abrir nova linha de passe;</li> </ul>	

<p>Parte Fundamental Aula 25 – pav1</p>	<p><b>Ginástica de Solo</b></p> <p><b>Ginástica de Aparelhos</b></p>	<p>Os alunos realizam os elementos numa sequência gímnica intercalados por elementos de ligação.</p> <p>Rolamento à frente saltado; Avião, Roda, Pino cambalhota – (Nível Elementar)</p> <p>Os alunos deverão realizar os saltos: <b>Extensão – Engrupado – Pirueta Vertical – Encarpado</b> no minitrampolim e o salto <b>entre mãos</b> no Plinto.</p>	<p>Treinar os elementos gímnicos do nível elementar.</p> <p>Treinar os saltos no minitrampolim e no plinto.</p>	<p>Executarem os elementos gímnicos corretamente.</p> <p>Ex: <u>Ponte</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mãos devem estar por baixo dos ombros;</li> <li>✓ Joelhos e cotovelos devem estar em extensão;</li> <li>✓ Com acentuada amplitude;</li> </ul> <p>Executarem os saltos corretamente;</p> <p>Ex:</p> <p><u>Plinto – Salto entre mãos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Apoia as mãos com a bacia acima da linha dos ombros;</li> <li>✓ Transpõe o aparelho com os joelhos junto ao peito;</li> </ul> <p><u>Minitrampolim</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salto encarpado, realiza a abertura rápida dos membros inferiores no ponto mais alto do salto, termina na posição de sentido;</li> </ul>	<p>32'</p>
<p>Parte Fundamental Aula 26 – pav1</p>	<p><b>Ginástica de Solo</b></p> <p><b>Ginástica de Aparelhos</b></p>	<p>Os alunos realizam os elementos numa sequência gímnica intercalados por elementos de ligação.</p> <p>Rolamento à frente saltado; Avião, Roda, Pino cambalhota – (Nível Elementar)</p>	<p>Treinar os elementos gímnicos do nível elementar.</p>	<p>Executarem os elementos gímnicos corretamente.</p> <p>Ex: <u>Ponte</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mãos devem estar por baixo dos ombros;</li> <li>✓ Joelhos e cotovelos devem estar em extensão;</li> <li>✓ Com acentuada amplitude;</li> </ul>	

		Os alunos deverão realizar os saltos: <b>Extensão – Engrupado – Pirueta Vertical – Encarpado</b> no minitrampolim e o salto <b>entre mãos</b> no Plinto.	Treinar os saltos no minitrampolim e no plinto.	Executarem os saltos corretamente; Ex: <u>Plinto – Salto entre mãos</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Apoia as mãos com a bacia acima da linha dos ombros;</li> <li>✓ Transpõe o aparelho com os joelhos junto ao peito;</li> </ul> <u>Minitrampolim</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salto encarpado, realiza a abertura rápida dos membros inferiores no ponto mais alto do salto, termina na posição de sentido;</li> </ul>	
Parte Final Retorno à Calma	<b>Alongamentos</b> <b>Reflexão Geral</b> +	Em meia-lua os alunos realizam os alongamentos propostos por um aluno escolhido pelo professor. Conversa com os alunos sobre os pontos positivos e a melhorar na próxima aula.	Previne lesões desportivas e as dores musculares após o exercício físico.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Manter o alongamento de 15 a 30 segundos;</li> <li>✓ Ficar estático na posição;</li> </ul>	8'
OBSERVAÇÕES					