Campus Universitário de Almada

Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

Vítor Miguel Marcelino da Cruz

Relatório Final de Estágio

O grau de satisfação das raparigas e dos rapazes em relação à oferta formativa da Educação Física e a sua perceção em relação à atividade física para o seu bem-estar e para a sua saúde

Orientador: Professor Doutor Fernando Vieira

Orientado cooperante: Professor António Piedade

Professora Amália Rebolo

Professora Dulce Martins

2º Ciclo de Estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Almada, 2024

Campus Universitário de Almada

Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

Vítor Miguel Marcelino da Cruz

Relatório Final de Estágio

O grau de satisfação das raparigas e dos rapazes em relação à oferta formativa da Educação Física e a sua perceção em relação à atividade física para o seu bem-estar e para a sua saúde

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 Geral

Introdução 11
1. Área I – Profissional, Social e Ética 12
Expetativas Iniciais em Relação ao Estágio 12
As Escolas 14
Grupo de Educação Física 16
Turmas 17
Espaços Desportivos 19
Competências a Desenvolver 21
2. Área II – Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem 22
Planeamento 22
Plano Anual 32
Unidades didáticas 33
Planos de aula 34
Ensino 36
Clima Relacional 39
Disciplina 40
Estilos de Ensino 41
Avaliação 44
3. Área III – Participação na Escola e Relação com a Comunidade 47
Direção de turma 47
Projeto educativo 50
Atividades desenvolvidas na PES 55
Desporto Escolar 61
4. Área IV – Desenvolvimento Profissional ao Longo da vida 63
7. Referências Bibliográficas do Relatório de Estágio 93
8. Webgrafia 95
9. Anexos 96

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Caraterização da Turma 5º B ---- 17
Tabela 2 - Caraterização da Turma 6º B ---- 17
Tabela 3 - Caraterização da Turma 7º C ---- 17
Tabela 4 - Caraterização da Turma 8º C ---- 17
Tabela 5 - Caraterização da Turma 11º C ---- 17
Tabela 6 - Horário Desporto Escolar EBIBA ---- 62
Tabela 7 - Caraterização da Amostra ---- 70
Tabela 8 - Grau de satisfação por modalidade ---- 73
Tabela 9 - Matérias de EF que gostaram mais ---- 74
Tabela 10 - Dimensões, definição e questões associadas ---- 75
Tabela 11 - Dimensões, categorias e subcategorias (raparigas) ---- 82
Tabela 12 - Dimensões, categorias e subcategorias (rapazes) ---- 88

Índice de Figuras

Figura 1 - Vista aérea da EBIBA ---- 19
Figura 2 - Vista aérea da ESMG ---- 20
Figura 3 - Plano Anual de Atividades EBIBA ---- 24
Figura 4 - Mapa Roulement de Espaços EBIBA ---- 30
Figura 5 - Mapa Roulement de Espaços EBSMG ---- 31
Figura 6 - Folha tipo Plano Aula ---- 35
Figura 7 - Grelha de Avaliação Sumativa EBIBA ---- 45
Figura 8 - Grelha de Avaliação de Cidadania e Desenvolvimento EBIBA ---- 45
Figura 9 - Grelha de Avaliação Fit Escola EBIBA ---- 45
Figura 10 - Grelha de Avaliação Sumativa EBSMG ---- 46
Figura 11 - Grelha de Avaliação Interpessoal, pessoal e autonomia EBSMG ---- 46
Figura 12 - Grelha de Avaliação Fit Escola ---- 46
Figura 13 - Corta-Mato Escolar AEBA ---- 55
Figura 14 - Corta-Mato Escolar AEMG ---- 56
Figura 15 - Torneio Inter turmas de Basquetebol ---- 56
Figura 16 - Desporto sobre Rodas ---- 57
Figura 17 - Corta Mato Concelhio ---- 57
Figura 18 - Encontro Desporto Escolar Voleibol ---- 58
Figura 19 - Torneio Basket 3x3 ---- 58
Figura 20 - Encontro DE Ténis de Mesa ---- 59
Figura 21 - Jogos Desportivos de Escolares ---- 59
Figura 22 - MEGA – EBSMG ---- 60
Figura 23 - Passeio BTT – Pedro Conde ---- 60

Índice de Quadros

Quadro 1 - Mapa de Assiduidade e Planeamento EBIBA 23
Quadro 2 - Planeamento Anual EBSMG 27
Quadro 3 - Plano Anual de Atividades EBSMG 29

Lista de Abreviaturas

AF – Atividade Física

DE – Desporto Escolar

DT – Diretor de turma

EBIBA - Escola Básica Integrada da Boa Água

EF – Educação Física

EBSMG - Escola Básica e Secundária Michel Giacometti

et al. – et alteri = e outros

Agradecimentos

Pretendo expressar a minha profunda gratidão a todas as pessoas que contribuíram para a realização deste trabalho e para a conclusão bem-sucedida do meu mestrado.

Em primeiro lugar, agradeço ao meu orientador Professor Doutor Fernando Vieira, pela orientação excecional, paciência e sabedoria ao longo deste processo. A sua orientação foi crucial para o desenvolvimento deste trabalho, e estou imensamente grato pela sua dedicação e apoio.

Agradecer ao meu Orientador Cooperante Professor António Piedade e às Professoras Amália Marques e Dulce Martins, pela partilha do saber, disponibilidade e pelo seu contributo imprescindível, incentivo, confiança e pelo estímulo do meu interesse pelo conhecimento e pela vida académica.

À minha família, que sempre acreditou em mim e proporcionou o apoio emocional necessário para enfrentar os desafios desta jornada académica. A coragem e a confiança diária transmitidas, foram fundamentais para o meu sucesso. Aos colegas de mestrado e amigos, agradeço pela troca de ideias e pelo apoio mútuo. Ao Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada e aos professores que, de alguma forma, influenciaram a minha formação académica, o meu sincero agradecimento. O ambiente e as diversas formas de aprendizagens proporcionadas por esta instituição, desempenhou um papel crucial no meu desenvolvimento.

Por último, agradeço a todos que, de alguma forma, contribuíram para este trabalho, mesmo que não estejam mencionados nominalmente. Este trabalho não seria possível sem o apoio e contribuições valiosas de cada uma dessas pessoas. Obrigado por fazerem parte desta jornada e por ajudarem a tornar este sonho uma realidade.

Resumo

A Prática de Ensino Supervisionada (PES) é o momento em que o professor estagiário deve aplicar as aprendizagens num contexto real de ensino, sob a orientação e supervisão de um Orientador Cooperante. Durante esta fase, espera-se que o professor estagiário passe por diversas etapas no seu local de estágio, começando por uma fase de observação de aulas e integrando outras atividades, como o desporto escolar ou atividades com a comunidade, sempre sob a orientação e supervisão do seu OC. O processo culmina na fase em que o professor estagiário terá autonomia para aplicar as suas aprendizagens, embora sob a supervisão contínua do seu OC.

No final da PES é elaborado um relatório final, que tem por base o Decreto-Lei nº 240/2001, de 30 de agosto, que aprovou o perfil geral de desempenho profissional dos professores dos ensinos básico e secundário, e é dividido em 4 dimensões: I. Profissional, social e ética; II. Desenvolvimento do ensino e da aprendizagem; III. Participação na escola e relação com a comunidade; IV - Desenvolvimento profissional ao longo da vida.

A quarta dimensão caracteriza um artigo científico desenvolvido ao longo da PES e tem como título

"O grau de satisfação das raparigas e dos rapazes em relação à oferta formativa da Educação Física e a sua perceção em relação à atividade física para o seu bem-estar e para a sua saúde." Com este estudo, quisemos saber a preferência que as raparigas e os rapazes têm em relação à oferta formativa da Educação Física escolar e a sua perceção quanto à importância da atividade física para o seu bem-estar e saúde, através da aplicação de um questionário dividido em duas partes. Incluiu uma amostra de 122 raparigas e de 108 rapazes dos Agrupamentos de escolas da freguesia da Quinta do Conde, concelho de Sesimbra, nomeadamente dos 2ºs e 3ºs ciclos.

O tema foi desenvolvido em diferentes etapas de investigação numa abordagem quantitativa/qualitativa, com a utilização de diferentes técnicas estatísticas, através da utilização da ferramenta informática SPSS v29. Estudou-se o grau de satisfação das raparigas e dos rapazes em relação à oferta formativa da Educação Física (EF), através da recolha de 230 questionários em 3 escolas do 2º e 3º ciclo, através do Questionário Oferta Curricular em Educação física - Vida Saudável – Estudantes – Q - OCEF – VS – E (Marques & Vieira, 2022), adaptado para o 2º e 3º ciclo de ensino básico (Cruz & Vieira, 2024). Em suma constata-se que voleibol e badminton são as preferências principais das raparigas, enquanto futebol e futsal são mais populares entre os rapazes. As raparigas que praticam desporto fora da escola preferem a natação, enquanto os rapazes continuam a preferir futebol e futsal. Ambos os sexos valorizam a atividade física por benefícios à saúde, como controlo de peso e prevenção de doenças, sendo que os rapazes também destacam a melhoria da autoestima como relevante.

Palavras-Chave

EDUCAÇÃO FÍSICA, GÊNERO, ATIVIDADE FÍSICA, ENSINO, SAÚDE

Abstract

Supervised Teaching Practice (PES) is the moment when the trainee teacher must apply their learnings in a real teaching context, under the guidance and supervision of a Cooperating Mentor. During this phase, the trainee teacher is expected to go through various stages at their internship site, starting with an initial phase of classroom observation and integrating other activities, such as school sports or community activities, always under the guidance and supervision of their Cooperating Mentor. The process culminates in a phase where the trainee teacher will have autonomy to apply their learnings, although under the continuous supervision of their Cooperating Mentor.

At the end of PES, a final report is prepared, based on Decree-Law No. 240/2001, of August 30th, which approved the general profile of the professional performance of basic and secondary school teachers, and is divided into 4 dimensions: I. Professional, social, and ethical; II. Development of teaching and learning; III. Participation in the school and relationship with the community; IV. Professional development throughout life.

The fourth dimension includes a scientific article developed throughout PES, titled, "The level of satisfaction of girls and boys regarding the Physical Education curriculum and their perception of physical activity in relation to their well-being and health." Thus, on the one hand, we wanted to understand the preferences that girls and boys have regarding the school Physical Education training offer and their perception of the importance of physical activity for their well-being and health, through the application of a questionnaire divided into two parts. The study included a sample of 122 girls and 108 boys from school clusters in the parish of Quinta do Conde, Sesimbra municipality, specifically from the 2nd and 3rd cycles.

The topic was developed in different stages of research using a quantitative/qualitative approach, with the use of various statistical techniques, using the SPSS v29 software. The level of satisfaction of girls and boys with the Physical Education (PE) training offer was studied by collecting 230 questionnaires in 3 schools from the 2nd and 3rd cycle, through the Physical Education Curriculum Offer Questionnaire - Healthy Life - Students - Q-OCEF-VS-E (Marques & Vieira, 2022), adapted for the 2nd and 3rd cycle of basic education (Cruz & Vieira, 2024).

In summary, it was found that volleyball and badminton are the main preferences of girls, while football and futsal are more popular among boys. Girls who practice sports outside of school prefer swimming, while boys continue to prefer football and futsal. Both genders value physical activity for health benefits, such as weight control and disease prevention; boys also highlight self-esteem improvement as relevant.

Keywords

PHYSICAL EDUCATION, GENDER, PHYSICAL ACTIVITY, TEACHING, HEALTH

Introdução

A Educação Física (EF)é reconhecida como fundamental na promoção de estilos de vida ativos e saudáveis, pelo que uma boa oferta curricular em EF e que atinja todos os grupos em idade escolar, é uma prioridade de política de saúde pública que se pretende consequente. A promoção de um estilo e vida saudável é uma preocupação cada vez maior na sociedade atual sobretudo nos países desenvolvidos. Assim é cada vez mais pertinente salientar a importância, dos indivíduos apresentarem estilos de vida saudáveis, dado que muitas doenças são uma consequência de comportamentos desaconselhados para a saúde, como o comportamento sedentário (Who, 2002). Autores como Miles (2007), destacam a atividade física (AF) como um importante fator para a sensação de bem-estar, sendo capaz de diminuir estados de ansiedade e depressão. Ainda sob este pensamento, e de acordo com os autores Batalha et al. (2012, p.282), a AF favorece "a saúde e a condição física, facilitando a adaptação às necessidades da vida diária, prevenindo a degeneração da saúde e o aparecimento da obesidade, promovendo a qualidade de vida".

Indubitavelmente, a EF não tem proporcionado um clima educativo suscetível de promover a prática da atividade física para todos os alunos, independentemente das suas características de género e capacidade física e/ou económica. O currículo oferecido nas aulas de EF está assinalado pela literatura científica como uma das razões que pode explicar a situação.

Este trabalho, denominado por Relatório Final de Estágio, foi realizado no âmbito do 2º Ciclo de Estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares do Instituto Piaget, em Almada. A primeira parte deste relatório refere-se à contextualização do meio e intervenientes no estágio. Em seguida será apresentada a reflexão do desenvolvimento do ensino e aprendizagem, incluindo todas as tarefas adjacentes ao mesmo. Uma vez que a função do Professor não se centra exclusivamente em lecionar a disciplina, este relatório inclui ainda as atividades desenvolvidas no âmbito do Desporto Escolar (DE), a participação e desenvolvimento de diversas atividades junto da comunidade escolar.

Por último e relativamente à quarta dimensão, esta refere-se à componente científica, onde será apresentado um artigo científico com o título "O grau de satisfação das raparigas e dos rapazes em relação à oferta formativa da educação física e a sua perceção em relação à atividade física e a forma como esta contribui para o seu bem-estar e para a sua saúde."

1. Área I – Profissional, Social e Ética

Expetativas Iniciais em Relação ao Estágio

O regime jurídico de habilitação para a docência foi-se transformando, devido à interferência, quer da política educativa europeia, quer da nacional. Desta forma é dada uma importância à prática supervisionada e às parcerias entre instituições de ensino superior e estabelecimentos de ensino básico e secundário, as quais tem contribuído para uma aproximação da investigação ao local da concretização da prática (Tardif, 2000).

Sá e Carreiro da Costa (2009), referem que no período do ensino supervisionado são solicitadas 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.

Segundo Maffei (2014), a realização do estágio nos diferentes níveis de ensino contribui para a formação da identidade do docente. Para Pereira et al. (2019), o estágio supervisionado deve proporcionar o desenvolvimento de competências, habilidades e a sua identificação profissional, adquirindo saberes e diferentes perspetivas sobre o ambiente escolar, redimensionando também perspetivas, conceitos e atitudes face aos desafios da educação, Filo (2021).

O estágio pressupõe que seja a prática profissional que um estudante realiza para colocar em campo os seus conhecimentos e as suas competências. Durante este processo existiram dois papeis principais, o de estagiário, ou seja, o aprendiz que leva a cabo esta prática com a intenção de obter experiência de campo, e o orientador que tem como objetivo de auxiliar/formar, sendo denominado de Orientador Cooperante.

Com a PES, pretendi gerar oportunidades de aprendizagem como docente, assimilar estratégias para colmatar as minhas dificuldades e preocupações, aplicar diferentes métodos e estilos de ensino, indo assim ao encontro das motivações reais dos alunos, motivando estes, para a prática de desporto e atividade física, e ainda participar em todas as atividades da comunidade escolar, desenvolvidas ao longo do ano letivo.

Os locais de estágio não foram escolhidos pela proximidade da área de residência ou por conveniência, mas, pelas informações recolhidas anteriormente quanto às características dos estabelecimentos de ensino, destacando-se os seus projetos educativos bastante diferenciados, bem como a metodologia diferenciada dos dois estabelecimentos de ensino, começando logo com a particularidade de uma escola ser por semestres e outro por períodos, ou ainda o facto de uma escola trabalhar na maioria das disciplinas com base em projetos para gerar uma maior motivação de aprendizagem dos alunos.

O estágio pedagógico foi efetivamente bastante produtivo e enriquecedor, superando as expectativas iniciais. A receção de toda a comunidade educativa de ambas as instituições foi muito positiva, integrando-me na equipa desde o primeiro dia. Foi imensamente gratificante colocar em prática a maioria do conhecimento adquirido no primeiro ano de mestrado, confirmando que os conteúdos programáticos definidos e propostos, vão ao encontro das reais necessidades e preferências atuais dos alunos, fazendo com que estes se sintam motivados e não vejam a prática da educação física como algo entediante.

De destacar ainda a quantidade de atividades existentes nas duas instituições, proporcionando aos alunos as mais variadas experiências, onde os principais objetivos visam desenvolver e despertar novos interesses e capacidades, ou até fazer a transferência das mais variadas experiências para outros

contextos do dia a dia.

Com todas as experiências vivenciadas, considero que contribuirei para o desenvolvimento e melhoria de competências dos alunos, adoção de estratégias adequadas às dificuldades apresentadas pelos alunos, situações de prática que permitam independentemente dos níveis existentes na turma, motivar os alunos para a prática de EF e uma maior perceção de toda a dinâmica das instituições escolares, bem como todas as tarefas adjacentes ao cargo de professor de Educação Física, Diretor de Turma e Desporto Escolar.

As Escolas

As escolas onde foi realizada a PES, integram-se no Agrupamento de Escolas da Boa Água e no Agrupamento de Escolas Michel Giacometti. Estes agrupamentos situam-se na freguesia da Quinta do Conde, no concelho de Sesimbra. Concelho este pertencente ao distrito de Setúbal, localiza-se a cerca de 33 quilómetros da capital e é um dos 18 municípios da Área Metropolitana de Lisboa, dividido por três freguesias: Quinta do Conde, Castelo e Santiago. Atualmente, a freguesia da Quinta do Conde conta com 52.384 residentes, segundo dados dos últimos censos (2021).

A Quinta do Conde, originária do loteamento clandestino de uma propriedade rústica e consequente construção de moradias, foi elevada a freguesia em 1985 e, dez anos depois, a vila. Continua a apresentar um crescimento demográfico acelerado (31,8%, segundo os Censos 2011), tendo passado de cerca de 8.000 habitantes em 1991 para 16.500 em 2001 e atualmente para mais de 50.000. Este crescimento deve-se, prioritariamente, à vinda de população proveniente de outros concelhos, a fluxos migratórios de outros países, sobretudo do Brasil, e ao aumento da natalidade. É de realçar a percentagem de população jovem na freguesia, superior à média nacional (19,9% entre os 0 e os 14 anos; 10,6% entre os 15 e os 24 anos). A Quinta do Conde continua a ter características urbanísticas de baixa volumetria. O setor comercial e a prestação de serviços constituem as atividades económicas predominantes que empregam os seus habitantes, servindo também de "dormitório" para os trabalhadores que se deslocam para a capital.

Uma das instituições onde foi realizada a PES foi a Escola Básica Integrada da Boa Água (EBIBA), situada na freguesia da Quinta do Conde. Acompanhei duas turmas, uma do 2º ciclo e outra do 3º ciclo, compostas por alunos do 5º e 6º ano e do 7º e 8º ano, respetivamente, sendo o ano letivo por semestres.

Integrado no AEBA, este agrupamento tem o objetivo de cumprir a sua função educativa, sentindo a necessidade de reinventar a sua filosofia e modos de trabalhar, de acordo com os novos contextos e necessidades. O seu Projeto Educativo de Agrupamento está modelado no recém-aprovado Plano de Intervenção, que surge na continuidade do Projeto Piloto de Inovação Pedagógica em que o agrupamento se envolveu nos últimos anos. Este projeto incorpora as aprendizagens organizacionais daí decorrentes e assume novos desafios para responder às orientações do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e à Estratégia de Educação para a Cidadania.

Frequentam a instituição alunos de outras nacionalidades, destacando-se a brasileira (19 alunos), a angolana (7) e a búlgara (5). Cerca de 16,5% dos alunos beneficiam de auxílios económicos, sendo 10,4% pertencentes ao escalão A e 6,1% ao B. Em ambos os casos, registou-se um decréscimo considerável em relação aos dados de 2011. A educação e o ensino são assegurados por 103 docentes, dos quais cerca de 70% pertencem ao quadro do AEBA. O pessoal não docente é composto por 42 profissionais afetos ao Ministério da Educação, 18 à Câmara Municipal de Sesimbra e 10 à Liga dos Amigos da Quinta do Conde.

Relativamente ao AEMG, o agrupamento ao qual pertence a escola escolhida para estágio referente ao ensino secundário, a Escola Básica 2,3/S Michel Giacometti (EBSMG), também localizada na freguesia da Quinta do Conde, define-se como uma instituição educativa aberta a toda a comunidade, que se encontra representada no Conselho Geral por pais e encarregados de educação, representantes do poder municipal e Junta de Freguesia, entidades representativas da cultura, do desporto, das atividades socioeconómicas e outras com intervenção direta ou indireta no processo educativo dos alunos e o seu ano letivo é por períodos.

O seu projeto educativo é assente no Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória, que define

competências como combinações complexas de conhecimentos, capacidades e atitudes. Este perfil pressupõe o desenvolvimento de literacias múltiplas, como a leitura e a escrita, a numeracia e a utilização das tecnologias de informação e comunicação, alicerces para aprender e continuar a aprender ao longo da vida.

O agrupamento é composto pelo Jardim-de-infância da Quinta do Conde, pela Escola Básica nº3 da Quinta do Conde e pela escola sede, a Escola Básica 2,3/S Michel Giacometti. A escola sede concentra a maioria dos alunos matriculados nas escolas do agrupamento.

O corpo docente do agrupamento é maioritariamente do quadro e tem-se mantido estável. No presente ano letivo, conta com 107 QE/QA, 19 QZP e 36 contratados. A maioria dos docentes contratados surge devido à necessidade de substituição por motivo de doença. De referir que 89 destes docentes estão na faixa etária dos 51 aos 65 anos e apenas 13 estão na faixa dos 30 aos 40 anos.

Grupo de Educação Física

É importante referir que os professores que compõe o grupo de EF podem assumir variadíssimas funções, desde o planeamento e organização de atividades, desporto escolar, planificação e lecionação de aulas, direção de turma, direção pedagógica, responsável pelo material e equipamentos desportivos. Torna-se assim fundamental, que exista uma relação de proximidade e entreajuda, cooperação, que irá impactar certamente num melhor ambiente entre professores, contribuindo para uma maior motivação, o que levará a que os alunos também sejam beneficiados, pois um professor motivado certamente desempenhará melhor a sua função, a de ensinar.

O grupo de EF da Escola Básica Integrada da Boa Água (EBIBA) era constituído por 8 professores, 5 do sexo masculino e 3 do sexo feminino e na Escola Básica e Secundária Michel Giacometti, o grupo de EF era constituído por 11 professores no total, sendo 6 do sexo masculino e 5 do sexo feminino. Cada grupo era representado por um Delegado de Grupo, um Diretor de Instalações, um Coordenador do Desporto Escolar e, no caso da EBSMG, também por um Diretor do Curso Profissional de Desporto.

Turmas

Sabendo que é necessário gerir diferenças em sala de aula, o conhecimento da turma é um aspeto fundamental para entender a dinâmica de cada grupo, para que o erro nas estratégias adotadas pelo professor seja mínimo.

As turmas acompanhadas durante a minha PES foram o 5ºB, 6ºB, 7ºC, 8ºC e 11ºC.

A turma do 5º B é composta por:

Género	N	%
	(21)	
Masculino	10	48
Feminino	11	52

Tabela 1 - Caraterização da Turma 5º B

o 6º B é composto por:

Género	N	%
	(21)	
Masculino	12	57
Feminino	9	43

Tabela 2 - Caraterização da Turma 6º B

o 7º C é composto por:

Género	N	%
	(19)	
Masculino	9	47
Feminino	10	53

Tabela 3 - Caraterização da Turma 7º C

o 8º C é composto por:

Género	N	%
	(23)	
Masculino	13	57
Feminino	10	43

Tabela 4 - Caraterização da Turma 8º C

o 11º C é composto por

Género	N	%
	(27)	
Masculino	10	37
Feminino	17	63

Tabela 5 - Caraterização da Turma 11º C

No que se refere à composição das turmas do 2º e 3º ciclo, estas são formadas por alunos de 5º e 6º anos, no caso do 2º ciclo, e no 3º ciclo por alunos de 7º e 8º anos.

Conforme mencionado anteriormente, uma turma do 2º ciclo pode ser composta por mais de 40 alunos, sendo dividida em 2 grupos definidos por competências, com o objetivo principal de promover

a entreajuda entre os alunos. Estes grupos podem ser alvo de ajustes ao longo do ano letivo, ajustes esses que podem advir de comportamentos desviantes, dificuldades de aprendizagem ou outra situação em que o professor sinta que poderá existir uma melhoria por parte do aluno ou alunos.

Em termos de aula, enquanto um grupo está na aula de EF, o outro grupo está em sala de aula a ter outra disciplina. Após o término de período de aula, o grupo que estava em EF vai para a sala de aula, e o que estava na sala de aula vem para a aula de EF.

É importante referir que nas turmas do 5º e 6º ano existem 3 alunos com necessidades educativas especiais, uma aluna com Síndrome de Down, outra aluna com Array cGH – duplicação de 204,97kb e um aluno com Autismo, logo necessitaram de adaptações curriculares na disciplina. Ainda sobre estes alunos, em algumas ocasiões existiu uma menor predisposição para a realização dos exercícios preconizados, o que me levou a refletir e arranjar novas estratégias para que o tempo de inatividade em aula fosse menor.

Relativamente à turma acompanhada do ensino secundário, neste caso o 11º D, turma da área de ciências, que vem junta de anos anteriores, o que facilitou e muito, a interação de grupo, sendo evidente a existência de uma boa relação entre os 27 elementos, não havendo uma necessidade de proporcionar grandes momentos de “quebra-gelo”.

Espaços Desportivos

Os estabelecimentos de ensino, Escola Básica Integrada da Boa Água (EBIBA) e Escola Básica e Secundária Michel Giacometti (EBSMG), revelam-se insuficientes face ao número de estudantes residentes na freguesia.

As principais infraestruturas incluem, além das salas de aula, algumas com características específicas para determinadas matérias, salas de TIC, Educação Visual e Tecnológica. Na EBIBA, uma das salas possui diversos equipamentos interativos, cadeiras giratórias e videoprojector. Ambos os estabelecimentos possuem secretaria, reprografia, papelaria, refeitório, biblioteca, bar, WC´s, laboratórios, salas de música e balneários.

Para a disciplina de Educação Física, a EBIBA dispõe de um pavilhão gimnodesportivo, dois campos exteriores em alcatrão para a prática de Basquetebol, Andebol, Futsal, Futebol, Voleibol e outros desportos adaptáveis a estes espaços, como jogos de raquetes e ginástica, além de uma caixa de areia para a realização de salto em comprimento.

Como ilustrado na figura 1, é visível o espaço da escola em vista aérea, destacando-se especialmente os espaços exteriores disponíveis para as aulas de Educação Física.

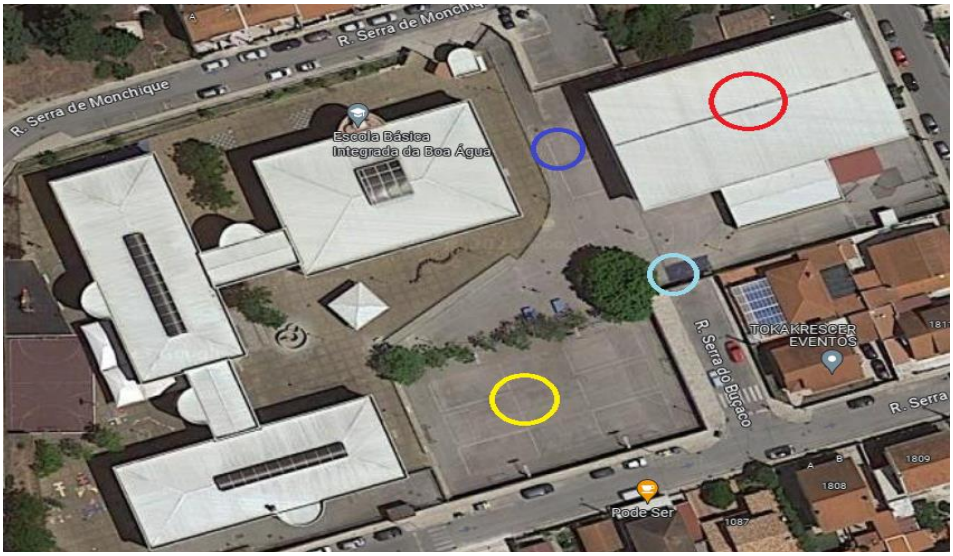


Figura 1 - Vista aérea da EBIBA

- Pavilhão gimnodesportivo;
- Campos exteriores 2;
- Caixa de areia;
- Campo exterior 1;

Relativamente às infraestruturas utilizadas para a disciplina de EF na EBSMG, conta com um pavilhão gimnodesportivo municipal, um campo exterior em alcatrão para a prática de Basquetebol, Andebol, Futsal, Futebol, Voleibol e outros desportos adaptáveis a estes espaços, como jogos de raquetes e ginástica, além de uma pista de atletismo.

Como ilustrado na figura 2, é visível o espaço da escola em vista aérea, destacando-se especialmente os espaços exteriores disponíveis para as aulas de Educação Física.

Figura 2 - Vista aérea da ESMG

- Pavilhão gimnodesportivo;
- Campo exterior;

Competências a Desenvolver

No contexto atual, compreendendo que o papel da EF transcende a prática corporal e tem vincado ainda mais a sua importante posição na formação integral do sujeito, e, por consequência na sociedade em que este está inserido, cabe aos planos de estudos propostos para formação em Ensino, o papel formador de um docente capaz de interligar e contextualizar a sua prática e os conteúdos da Educação Física à realidade social dos alunos. Para tal, torna-se fundamental aproximar o futuro docente, durante todo o processo formativo, da realidade e dia a dia da comunidade escolar, bem como aos problemas sociais enfrentados pelos alunos.

Durante o processo da PES, pressupõe-se uma construção de identidade atualizada do professor, isto porque as competências e habilidades necessárias para o exercício da atividade de hoje, certamente não são as mesmas de anos transatos. As constantes mudanças no contexto social, bem como os problemas e desafios enfrentados pela escola e toda a comunidade escolar, requerem habilidades mais complexas e dinâmicas do professor.

A realização deste estágio tem como principal objetivo potenciar o nível de competência profissional em qualquer um dos domínios e saber aplicar todos os meios, estratégias e conhecimentos adquiridos ao longo de todo o percurso académico, desde a licenciatura ao mestrado, por forma a estarmos preparados para ser proativos e agirmos de acordo com os desafios constantes colocados por toda a comunidade escolar. Assim o estágio deve proporcionar o desenvolvimento de competências e habilidades, o que levará à aquisição de ferramentas para o melhor desempenho da atividade de docente. Deverá ainda aproximar o estagiário ao ambiente escolar, com o objetivo de promover um processo orientado de iniciação à docência, proporcionar ao estagiário a aquisição de habilidades para o conhecimento e análise dos estabelecimentos de ensino, bem como das comunidades em que estas se inserem. O objetivo final nunca poderá ser restrito a uma boa organização da aula de Educação Física, mas sim, inclusão de um papel interventivo do docente na vida dos estudantes, de modo a marcar positivamente na sua formação cultural, social e pessoal.

A realização do estágio curricular proposta pelo Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada pressupõe o acompanhamento de três turmas, sendo que uma delas terá de ser acompanhada como direção de turma, bem como o envolvimento em uma modalidade de Desporto Escolar. Neste caso, são acompanhadas turmas de 5º e 6º ano, 7º e 8º ano na EBIBA, uma vez que neste estabelecimento de ensino, os 5º e 6º anos e 7º e 8º misturam-se, ou seja, são formados grupos com alunos de 5º e 6º ano, quando um turno está em aula de EF, outro turno estará em sala de aula noutra disciplina. Após terminar o bloco de 50 minutos, o turno que estava em EF troca com o turno que estava em sala de aula, vindo este para o outro bloco de 50 minutos de EF e uma turma de 11º ano na EBSMG. A direção turma será realizada com a professora Célia Santana da EBIBA. Relativamente ao Desporto Escolar, o acompanhamento será efetuado nas modalidades de Voleibol e Ténis de Mesa, com o professor António Piedade, também na EBIBA.

2. Área II – Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem

Planeamento

Padilha (2001) destaca, o ato de planear num processo reflexivo que envolve a tomada de decisões, previsão de necessidades e racionalização de recursos, que visa a concretização de objetivos em prazos definidos, com base em avaliações. A sua operacionalização deve ser estruturada numa perspetiva macro, através do planeamento anual, numa perspetiva meso, recorrendo às unidades didáticas como meio de agrupar um conjunto de competências a serem desenvolvidas, e numa perspetiva micro, através das situações de aprendizagem presentes no plano de aula.

Segundo Januário (1996), o planeamento tem como principal função, transformar e adequar o currículo às circunstâncias de cada situação de ensino. Já para Bento (1987), a estruturação do ensino segue a par e passo o ritmo de desenvolvimento da criança, e segundo Costa (1998), a estruturação do ensino deve atender ao facto de cada turma tem o seu ritmo de aprendizagem, bem como cada aluno inserido numa turma, tem o seu ritmo de aprendizagem.

Na EF, a observação assume um papel fundamental na análise e avaliação das prestações dos alunos ou atletas, e como tal, na própria atividade do docente (Aranha, 2007). Desta forma o plano de ensino e da aprendizagem deve ser construído de acordo com os objetivos estabelecidos e formados pelos membros do departamento de EF, em concordância com o Programa Nacional de Educação Física, e as suas aprendizagens essenciais.

Consideramos que o planeamento é fundamental, tanto para o sucesso do professor e alunos. Assim, conseguirá o professor definir antecipadamente de uma forma clara, objetiva e assertiva, os objetivos a atingir. Permitirá ainda ao professor selecionar e ordenar os objetivos e conteúdos programáticos, tendo em atenção as condições envolventes disponíveis, desde os espaços, recursos materiais e humanos e ainda as condições temporais, número de aulas por semana, mês e ano.

Em suma e segundo Carreiro da Costa (1996), um professor eficaz planeia as aulas de forma a criar as melhores condições de aprendizagem, antecipa as situações imaginando vários cenários alternativos, tem uma ideia clara das capacidades de cada aluno e usa essa informação no planeamento das aulas.

No panorama atual de ensino, na elaboração de um planeamento podem ser habitualmente assentes num dos três seguintes modelos, o modelo por Blocos ou Tradicional, modelo por Etapas e modelo Misto, sendo que o modelo por blocos e o modelo por etapas são os mais conhecidos e utilizados pelos professores, tal como refere Rosado (1999).

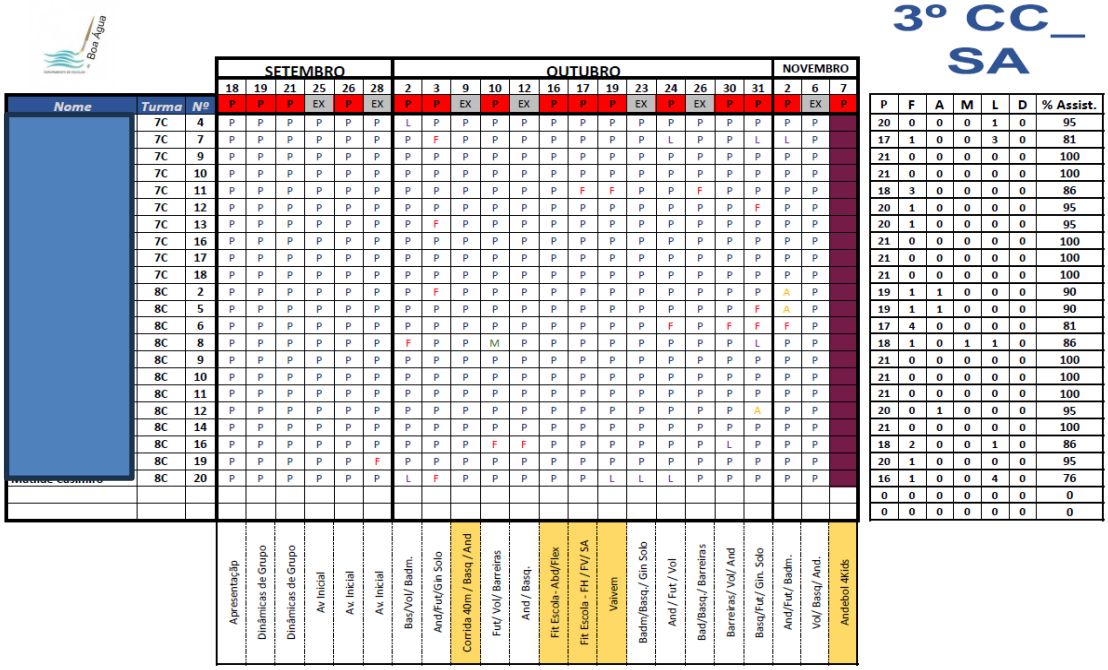
Na EBIBA e na EBSMG, o planeamento anual elaborado para cada turma, foi elaborado seguindo o Modelo por Etapas, sendo esta a estratégia utilizada pelos professores de EF da escola, e o *roulement* dos espaços definidos para cada turma.

Este Modelo de ensino, caracteriza-se por ser um modelo mais recente, em que a sua base de trabalho reflete sobre um período de avaliação inicial sobre todas as matérias, na definição de objetivos anuais, utilizando, frequentemente, aulas politemáticas, Rosado (1999).

O planeamento anual, serviu assim, como um instrumento fundamental, para a minha organização, relativamente às matérias a serem lecionadas em cada semestre ou período, e as instalações a utilizar.

Ainda sobre os modelos, alem do referido anteriormente, é de salientar o Modelo por Blocos, também utilizado por professores, que assenta num modelo tradicional em EF, sem referências nos Programas

Nacionais de Educação Física, que pressupõe ainda uma maior possibilidade de ajustamento ás condições climatéricas, maior autonomia dos docentes, conteúdos concentrados e determinados pela rotação da turma pelos espaços, objetivos definidos por blocos de matérias a alcançar no final de cada bloco, onde a avaliação tende a realizar-se no interior de cada bloco de matéria, UD com duração pré-definida e estruturalmente iguais para todas as matérias, bem como correndo o risco de promover nos alunos "cansaço" da atividade.



3º CC_ SA

			SETEMBRO						OUTUBRO												NOVEMBRO		
			18	19	21	25	26	28	2	3	9	10	12	16	17	19	23	24	26	30	31	2	6	7
Nome	Turma	Nº	P	P	P	EX	P	EX	P	P	EX	P	EX	P	P	P	EX	P	EX	P	P	P	EX	P
	7C	4	P	P	P	P	P	P	L	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
	7C	7	P	P	P	P	P	P	P	F	P	P	P	P	P	P	P	L	P	P	L	L	P	
	7C	9	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
	7C	10	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
	7C	11	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	F	F	P	P	F	P	P	P	P	
	7C	12	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	F	P	P	
	7C	13	P	P	P	P	P	P	P	F	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
	7C	16	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
	7C	17	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
	7C	18	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
	8C	2	P	P	P	P	P	P	P	F	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	A	P	
	8C	5	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	F	A	P	
	8C	6	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	F	P	F	F	F	P	
	8C	8	P	P	P	P	P	P	F	P	P	M	P	P	P	P	P	P	P	P	L	P	P	
	8C	9	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
	8C	10	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
	8C	11	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
	8C	12	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	A	P	P	
	8C	14	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
	8C	16	P	P	P	P	P	P	P	P	P	F	F	P	P	P	P	P	P	L	P	P	P	
	8C	19	P	P	P	P	P	F	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
	8C	20	P	P	P	P	P	P	L	F	P	P	P	P	P	L	L	L	P	P	P	P	P	
			Apresentação	Dinâmicas de Grupo	Dinâmicas de Grupo	Av Inicial	Av. Inicial	Av. Inicial	Bas/Vol/ Badm.	And/Fut/Gin Solo	Corrida 40m / Basq. / And	Fut/ Vol/ Barreiras	And / Basq.	Fit Escola- Abd/Flex	Fit Escola - FH / FV/ SA	Valvem	Badm/Basq./ Gin Solo	And / Fut./ Vol	Bad/Basq./ Barreiras	Barreiras/ Vol/ And	Basq/Fut/ Gin. Solo	And/Fut/ Badm.	Vol/ Basq/ And.	Andebol 4Kids

P	F	A	M	L	D	% Assist.
20	0	0	0	1	0	95
17	1	0	0	3	0	81
21	0	0	0	0	0	100
21	0	0	0	0	0	100
18	3	0	0	0	0	86
20	1	0	0	0	0	95
20	1	0	0	0	0	95
21	0	0	0	0	0	100
21	0	0	0	0	0	100
21	0	0	0	0	0	100
19	1	1	0	0	0	90
19	1	1	0	0	0	90
17	4	0	0	0	0	81
18	1	0	1	1	0	86
21	0	0	0	0	0	100
21	0	0	0	0	0	100
21	0	0	0	0	0	100
20	0	1	0	0	0	95
21	0	0	0	0	0	100
18	2	0	0	1	0	86
20	1	0	0	0	0	95
16	1	0	0	4	0	76
0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0

Quadro 1 - Mapa de Assiduidade e Planeamento EBIBA

Plano Anual de Atividades EBIBA Educação Física - 2023 / 2024

PLANO DE ATIVIDADES EDUCAÇÃO FÍSICA				EBI Boa Água			
ano letivo 2023/24							
Momento	Mês	Data	Dia da semana	**Atividade**	**Prof. Coordenador**	Observações	Local
1º Momento	Setembro	29/set	6ªF	**Dia Europeu do Desporto Escolar**	**Profs Responsáveis por Grupo/Equipa do DE**		AE Boa Água
1ª Interrupção (8, 9 e 10 de Novembro)							
2º Momento	Novembro	7/nov	3ªF	**Dia do Andebol**	**Pedro Cacho**		AE Boa Água
	Novembro	23/nov	5ªF	**Corta Mato AEBA**	**António Piedade**		Parque na Boa Água
	Dezembro	18/dez	2ªF	**Dia sobre Rodas**	**Catarina Félix, André Fernandes e Amália**		AE Boa Água
Interrupção do Natal (de 20-dez a 2-jan)							
2º Momento	Janeiro	???	???	**Corta-mato - Fase concelhia**		Org CMS data a confirmar	Parque Augusto Pólvora, Maçã
	Janeiro	???	???	**Corta-mato - Fase distrital**	Org. Desporto Escolar data a confirmar		
	Fevereiro	8/fev	5ªF	**Torneio Basquetebol**	**Catarina Félix**		AE Boa Água
Interrupção final 1ºsemestre (de 24 a 26 de janeiro)							
Interrupção do Carnaval (de 12 a 14 de Fevereiro)							
3º Momento	Março	22/mar	6ªF	**Gira Volei**	**António Piedade**		AE Boa Água
Interrupção da Páscoa (de 25 março a 3 de abril)							
4º Momento	Junho	13/jun	4ªF	**Atividade Final**	**A Definir**		AE Boa Água
	Junho			**Encontro de Andebol 4ºano do Agrupame**	**A Definir**		AE Boa Água
final do Ano Letivo (a 14 de junho)							

Figura 3 - Plano Anual de Atividades EBIBA

Planeamento Anual EBSMG 11º C 2023/2024

MÊS	DIA	DATA		11ºC ATIVIDADES 1ºP	Espaço	Sumário	Observações
SETEMBRO	3ªF	19	1/2	Apresentação	G1		
	5ªF	21	3	Avaliação Diagnóstica	G1/G2	Futsal / Basquetebol	
	3ªF	26	4/5	Avaliação Diagnóstica	G2	Voleibol / Badminton/ Ténis de Mesa	
	5ªF	28	6	Avaliação Diagnóstica	G2	Voleibol /Badminton	
OUTUBRO	3ªF	3	7/8	Avaliação Diagnóstica	G3	Ginástica Solo Salto eixo/ Rol atrás, subida pino/ trave	..
	5ªF	5		Feriado	G3		
	3ªF	10	9/10	Voleibol / Badminton/ Condição Física	G2 /E		
	5ªF	12	11	Basquetebol / Futsal	G1/E		
	3ªF	17		Basquetebol / Futsal	G1		
	5ªF	19	12	Basquetebol/Futsal	G1	Lançamento na passada. Enquadramento defensivo e ofensivo Futsal – Exercícios de	
	3ªF	24	13/14	Voleibol/ Badminton/ Condição Física	G2	Voleibol - Passe alto de frente e manchete. Serviço	
	5ªF	26	15	Voleibol / Ténis Mesa	G2	Serviço/ receção para o passador/ passe de ataque	
	3ªF	31	16/17	Ginástica Condição Física	G3	Ginástica – solo e aparelhos	
NOVEMBRO	5ªF	2	18	Ginástica	G3	Ginástica – solo e aparelhos	
	3ªF	7	19/20	Voleibol/ badminton/ Ténis Mesa/ Condição Física	G2		
	5ªF	9	21	Basquetebol/ Futsal	G1		
	3ªF	14	22/23	Aptidão Física	G1	Abdominais, senta e alcança. Impulsão horizontal, flexões	
	5ªF	16	24	Aptidão Física	G1	Vaivém	
	3ªF	21	25/26	Avaliação	G2	Voleibol / badminton/ Ténis Mesa.	
	5ªF	23	27	Avaliação	G2	Futsal.	
	3ªF	28	28/28	Avaliação	G3	Ginástica – Solo e Aparelhos	
	5ªF	31	29	Avaliação	G3	Ginástica – Solo e Aparelhos	
DEZEMBRO	3ªF	5	30/31	Avaliação	G2	Voleibol / badminton/ Ténis Mesa.	
	5ªF	7	32	Avaliação	G1	Basquetebol/ Futsal	
	3ªF	12		Corta-Mato Escolar	G1		
	5ªF	14		Torneio Basquetebol	G1		

MÊS	DIA	DATA	11ªC ATIVIDADES 2ºP	Espaço	Sumário	Observações
JANEIRO	5ªf	4	Condição Física - Jogos pré desportivos	G2	DAC - **A Dança e a Interculturalidade** **Organização da turma em grupos de trabalho.** **Desenvolvimento da condição física através de jogos em equipa.**	
	3ªF	9	Ginástica Acrobática/ Dança	G3	Dança - Cha cha cha em linha Passe básico e step. Experimentação de algumas figuras acrobáticas. Escolha das figuras para a coreografia.	
	5ªf	11	Ginástica Acrobática/ Dança	G3	Dança - Cha cha cha em linha Passe básico e step. Abertura e volta. Acrobática - Continuação do trabalho em grupo	
	3ªF	16	Desporto Escolar	G2/E	DESPORTO ESCOLAR - Voleibol JUV.	
	5ªf	18	Andebol/ Velocidade OU Andebol/ Acrobática	E G1	Andebol - exercícios de passe em deslocamento para a baliza. Remate em apoio e em salto.	
	3ªF	23	Barreiras/ lançamento do peso Acrobática e Dança	G1	Barreiras - perna de impulsão e perna de ataque. Corrida de aproximação à barreira. Lançamento do peso - pega, deslizamento, lançamento. Acrobática e dança - continuação.	
	5ªf	25	Barreiras/ lançamento do peso Dança.	G1	Barreiras - perna de impulsão e perna de ataque. Corrida de aproximação à barreira. Lançamento do peso - pega, deslizamento, lançamento. Dança - continuação	
	3ªF	30	Velocidade/estafetas/ Andebol OU Acrobática e Voleibol	E G2	Velocidade de reação (partida alta e partida baixa). Registo de tempos de 60m Estafetas - técnicas de transmissão e receção do testemunho.	
FEVEREIRO	5ªf	1	Atletismo - velocidade e estafetas OU Acrobática/Dança/ Voleibol	E G2	Velocidade de reação (partida alta e partida baixa). Registo de tempos de 60m Estafetas - técnicas de transmissão e receção do testemunho.	
	3ªF	6	Dança Acrobática	G3	Continuação	
	5ªf	8	Dança Acrobática	G3	Continuação	
	3ªF	13	FERIADO - Carnaval			
	5ªf	15	Torneio Voleibol			
	3ªF	20	Andebol/Estafetas OU Voleibol/ Acrobática	E G2	Andebol – jogo (Passe; Receção Condução; Drible; Desmarcação, Remate) Sistema defensivo 6:0 Estafetas - continuação	
	5ªf	22	Avaliação	G1	Barreiras/ lançamento do peso	
	3ªF	27	Testes Condição Física	G1	Vaivém, senta e alcança, impulsão horizontal	

	5ªf	29	Testes Condição Física	G1	Abdominais e flexões	
MARÇO	3ªF	5	Avaliação	G2/E	Andebol (JOGO)	
	5ªf	7	Avaliação	G2/E	Andebol (JOGO)	
	3ªF	12	Avaliação	G3	Ginástica Acrobática	
	5ªf	14	Avaliação	G3	Dança	
	3ªF	19	Autoavaliação	G2		
	5ªF	21		G1		

MÊS	DIA	DATA	11ªC ATIVIDADES 3ºP	Espaço	Sumário	Observações
ABRIL	3ªf	9	Corfebol Basquetebol	G1		
	5ªF	11	Corfebol Futsal	G1		
	3ªf	16	Basquetebol/ Futsal/ salto comprimento OU Voleibol/ badminton	E/G2		
	5ªF	18	Andebol/ Futsal/ salto em comprimento OU Voleibol	E/G2		
	3ªF	23	Salto em altura	G3		
	5ªF	25	FERIADO	G3		
	3ªF	30	Andebol/ Futsal/ salto em comprimento OU Voleibol/Badminton	E/G2		
MAIO	5ªF	2	Softbol	G1		
	3ªF	7	Corfebol/basquetebol Softball	G1		
	5ªF	9	Corfebol/basquetebol Softball	G1		
	3ªF	14	Andebol/ Futsal/ salto comprimento (avaliação) OU Voleibol/Badminton	E/G2		
	5ªF	16	Basquetebol/Salto Comprimento (avaliação) OU Voleibol	E/G2		
	3ªF	21	Salto em altura	G3		
	5ªF	23	Salto em altura(Avaliação)	G3		
	3ªF	28		E/G2		
	5ªF	30	FERIADO	G1		
JUNHO	3ªF	4	Autoavaliação			

Quadro 2 - Planeamento Anual EBSMG

Plano Anual de Atividades EBSMG
Educação Física - 2023 / 2024

1º Período Escolar				
ATIVIDADES	**DATA**	**HORA**	**Prof.(s) Responsáveis**	**Professores Presentes**
Dia do Desporto nas Escolas	29-09-2023 6ªfeira	Dia todo	Lídia Santos A. Aragão	Todos (Ver mapa de presença)
Prova de Canoagem - Lagoa de Albufeira	17/10/2023	Dia todo	Henrique Gonç. Lídia Joaquim	Todos (Ver mapa de presença)
Corta-Mato – 1º Ciclo	17-11-2023 6ªfeira	Manhã	Ana Santos	Ana Santos (+profissional) Joaquim Piedade
Aplicação do FitEscola	De 13-11-2023 a 17-11-2023	-----	Henrique	Todos
Corta-Mato – 2º, 3º Ciclo e Secundário	12 -12-2023 3ªfeira	Manhã	Lídia Santos Pedro Sebastião	Todos
Bola ao Capitão – 5º Ano	13/12/2023 (4ª feira)	Manhã	Joaquim Piedade	Lídia (+alunos profissional)
Basquetebol – 6º, 7º, 8º e 9º Ano e Secundário	13 e -14/12/2023 4ªfeira e 5ªfeira	Dia todo	Conceição Santos Henrique Gonçalves José Tavares	Todos (Ver mapa de presenças)
Desporto Escolar Comunidade	14-12-2023 5ªfeira	A definir	Conceição Santos	Todos
Torneio de Futsal – Secundário	15 -12-2023 6ªfeira	Dia todo	Ana Santos	Todos (Ver mapa de presenças)

2º Período Escolar				
ATIVIDADES	**DATA**	**HORA**	**Prof.(s) Responsáveis**	**Professores Presentes**
Atletismo – Megas (Velocidade e Km, Lançamento, salto Comp.)	Janeiro Dia do Patrono	Dia todo	António Aragão Marina Sebastião	(Ver mapa de presenças)
Desporto Escolar Comunidade		A definir	Conceição Santos	
Corta-Mato Concelhio	2ªquinzena de Janeiro	Manhã	Lídia	(Ver mapa de presenças)

Voleibol - 6º, 7º, 8º e 9º Ano e Secundário	15-02-2024 e 16-02-2024 5ªfeira e 6ªfeira	Dia todo	Daniela Paulino Dulce Martins	Todos (Ver mapa de presenças)
Jogo do (Queimado ou Fundo) – 5ºano	16-02-2024 6ªfeira	Manhã	Lídia Santos	Joaquim Piedade
Desporto Escolar Comunidade "Caminhada"	Fevereiro data definir		Conceição Santos	
Aplicação do FitEscola	De 26-02-2024 a 1-03-2024	-----	Todos	Todos
Torneio de Badminton	18 -03-2024 2ªfeira	Dia todo	Pedro Sebastião Ana Santos	Todos (Ver mapa de presenças)
Jogos Desportivos Escolares do Concelho de Sesimbra	19-03-2024 a 21-03-2024		Henrique Gonçalves Marina Sebastião	(Ver mapa de presenças)
Torneio de Futsal – 3ºciclo	22 -03-2024 6ªfeira	Dia todo	Ana Santos	Todos (Ver mapa de presenças)
3º Período Escolar				
ATIVIDADES	**DATA**	**HORA**	**Prof.(s) Responsáveis**	**Professores Presentes**
Passeio de BTT "Pedro Conde"	04-06-2024 4ªfeira	Dia todo	António Aragão Pedro Sebastião	Todos (Ver mapa de presenças)
Torneio de Futsal – 2ºciclo	14-06-2024 6ªfeira	Dia todo	Ana Santos	Todos (Ver mapa de presenças)
Desporto Escolar Comunidade		A definir	Conceição Santos	

Quadro 3 - Plano Anual de Atividades EBSMG

Obs - O professor responsável pela atividade deverá não só tratar da divulgação e logística da atividade, como preencher o documento do Plano Anual de Atividades (Atividade planeada e Atividade concretizada).

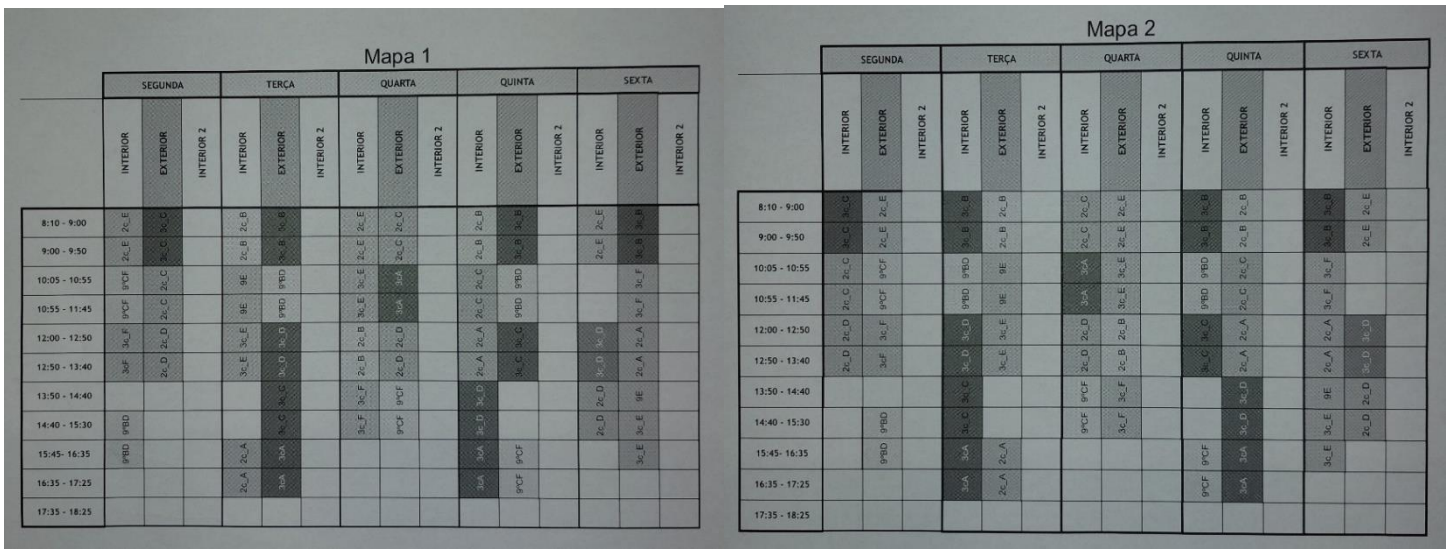


Figura 4 - Mapa Roulement de Espaços EBIBA

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA MICHEL GIACOMETTI - Ano letivo 2023/24

MAPA DE ROTAÇÃO DE ESPAÇOS

Interrupção do Carnaval: 12/fev. a 14/fev.

Testes de Aptidão Física
1º Período: 13/nov. a 17/nov.
2º Período: 26/fev. a 1/mar.

1

De: 18/09 a 22/09; 16/10 a 20/10; 13/11 a 17/11; 11/12 a 15/12; 22/01 a 26/01; 26/02 a 01/03; 8/04 a 12/04; 06/05 a 10/05; 03/06 a 07/06.

HORAS	SEGUNDA				TERÇA				QUARTA				QUINTA				SEXTA			
	G1	G2	G3	E	G1	G2	G3	E	G1	G2	G3	E	G1	G2	G3	E	G1	G2	G3	E
08:00/08:50	5D	10E	12C	12F	9E	10B	10C		5A	6B	10F	9D	10E	11G	12D		5C	11G	12A	
08:55/09:45	5B	9D	12C	12F	9E	10B			11G	6B	10F	12A	10E	11G	12D	12B	5E	11G	12A	
09:55/10:45	5A	9D	11G	9B	9C	11G	8D	7D	5D		12C	12G	9B	11G	9C	10A	5A		12G	
10:50/11:40	5C	9A	11G	9B	8G	11G	8C	7D	5B	8B	9A	8C	7D	11G	9C	10A			12G	8G
11:45/12:35	6B	9A	12E	10F		12B		11G	5E	8A	12E	8C	10D	7A		10B	5B	10C	8D	8G
12:40/13:30	5E	10D	8E	10A		12B	12D	11G	5C	12F	12E		10D		9E		5D	10C	8D	8F
13:35/14:25																				
14:30/15:20									6D								6D		7B	
15:25/16:15	6D		11E		11C	8F			6C	11D	11F				8E		6C	8B	7C	
16:20/17:10	6C	7E	11E		11C	8F	7A		6A	11A	11E		11C		8E		6A	8B	11A	
17:15/18:05	6A	7C	11F		11B		7A						11D		7B		7E	8A	11A	
18:10/19:00		7C	11F		11B								11D		7B		7E	8A	11B	

Legenda: G1 - 2/3 ginásio; G2 - 1/3 ginásio; G3 - Ginásio pequeno; E - Espaço exterior

2

De: 25/09 a 29/09; 23/10 a 27/10; 20/11 a 24/11; 03/01 a 05/01; 29/01 a 02/02; 04/03 a 8/03; 15/04 a 19/04; 13/05 a 17/05; 11/06 a 14/06.

HORAS	SEGUNDA				TERÇA				QUARTA				QUINTA				SEXTA			
	G2	G3	E	G1	G2	G3	E	G1	G2	G3	E	G1	G2	G3	E	G1	G2	G3	E	G1
08:00/08:50	5D	10E	12C	12F	9E	10B		10C	5A	6B	10F	9D	10E	11G	12D		5C	11G	12A	
08:55/09:45	5B	9D	12C	12F	9E	10B			11G	6B	10F	12A	10E	11G	12D	12B	5E	11G	12A	
09:55/10:45	5A	9D	11G	9B	9C	11G	8D	7D	5D		12C	12G	9B	11G	9C	10A	5A		12G	
10:50/11:40	5C	9A	11G	9B	8G	11G	8C	7D	5B	8B	9A	8C	7D	11G	9C	10A			12G	8G
11:45/12:35	6B	9A	12E	10F		12B		11G	5E	8A	12E	8C	10D	7A		10B	5B	10C	8D	8G
12:40/13:30	5E	10D	8E	10A		12B	12D	11G	5C	12F	12E		10D		9E		5D	10C	8D	8F
13:35/14:25																				
14:30/15:20									6D								6D			7B
15:25/16:15	6D			11E	11C	8F			6C	11D		11F				8E	6C	8B		7C
16:20/17:10	6C	7E		11E	11C	8F		7A	6A	11A		11E	11C			8E	6A	8B	11A	
17:15/18:05	6A	7C		11F	11B			7A					11D			7B		8A	11A	7E
18:10/19:00		7C		11F	11B								11D			7B		8A	11B	7E

Legenda: G1 - 2/3 ginásio; G2 - 1/3 ginásio; G3 - Ginásio pequeno; E - Espaço exterior

José Tavares	Joaquim José	Pedro Sebastião	Marina Sebastião
Conceição Santos	Henrique Gonçalves	Dulce Martins	Ana Santos
Daniela Paulino	António Aragão	Lídia Santos	André Lopes

Versão 3 - 14 set

3

De: 02/10 a 06/10; 30/10 a 03/11; 27/11 a 30/11; 08/01 a 12/01; 05/02 a 16/02; 11/03 a 15/03; 22/04 a 26/04; 20/05 a 24/05.

HORAS	SEGUNDA				TERÇA				QUARTA				QUINTA				SEXTA			
	G3	E	G1	G2	G3	E	G1	G2	G3	E	G1	G2	G3	E	G1	G2	G3	E	G1	G2
08:00/08:50	5D	10E	12C	12F	9E		10C	10B	5A	6B	10F	9D	10E	11G	12D		5C	11G	12A	
08:55/09:45	5B	9D	12C	12F	9E			10B	11G	6B	10F	12A	10E	11G	12D	12B	5E	11G	12A	
09:55/10:45	5A	9D	11G	9B	9C	11G	8D	7D	5D		12C	12G	9B	11G	9C	10A	5A		12G	
10:50/11:40	5C	9A	11G	9B	8G	11G	8C	7D	5B	8B	9A	8C	7D	11G	9C	10A			12G	8G
11:45/12:35	6B	9A	12E	10F		12B		11G	5E	8A	12E	8C	10D	7A		10B	5B	10C	8D	8G
12:40/13:30	5E	10D	8E	10A	10C	12B	12D	11G	5C	12F	12E		10D		9E		5D	10C	8D	8F
13:35/14:25																				
14:30/15:20									6D								6D			7B
15:25/16:15	6D			11E	11C		8F		6C		11F	11D			8E		6C	8B		7C
16:20/17:10	6C		7E	11E	11C		8F	7A	6A		11E	11A	11C		8E		6A	8B	11A	
17:15/18:05	6A		7C	11F	11B			7A					11D			7B	8A		11A	7E
18:10/19:00			7C	11F	11B								11D			7B	8A		11B	7E

Legenda: G1 - 2/3 ginásio; G2 - 1/3 ginásio; G3 - Ginásio pequeno; E - Espaço exterior

4

De: 9/10 a 13/10; 06/11 a 10/11; 04/12 a 07/12; 15/01 a 19/01; 19/02 a 23/02; 18/03 a 22/03; 29/04 a 03/05; 27/05 a 31/05.

HORAS	SEGUNDA				TERÇA				QUARTA				QUINTA				SEXTA			
	E	G1	G2	G3	E	G1	G2	G3	E	G1	G2	G3	E	G1	G2	G3	E	G1	G2	G3
08:00/08:50	5D	10E	12C	12F		10B	10C	9E	5A	6B	10F	9D	10E	11G	12D		5C	11G	12A	
08:55/09:45	5B	9D	12C	12F		10B		9E	11G	6B	10F	12A	10E	11G	12D	12B	5E	11G	12A	
09:55/10:45	5A	9D	11G	9B	9C	11G	8D	7D	5D		12C	12G	9B	11G	9C	10A	5A		12G	
10:50/11:40	5C	9A	11G	9B	8G	11G	8C	7D	5B	8B	9A	8C	7D	11G	9C	10A			12G	8G
11:45/12:35	6B	9A	12E	10F		12B		11G	5E	8A	12E	8C	10D	7A		10B	5B	10C	8D	8G
12:40/13:30	5E	10D	8E	10A	10C	12B	12D	11G	5C	12F	12E		10D		9E		5D	10C	8D	8F
13:35/14:25																				
14:30/15:20												6D					6D			7B
15:25/16:15			6D	11E		8F	11C			11D	11F	6C			8E		6C	8B		7C
16:20/17:10		7E	6C	11E		8F	11C	7A		11A	11E	6A		11C	8E		6A	8B	11A	
17:15/18:05		7C	6A	11F			11B	7A						11D		7B		8A	11A	7E
18:10/19:00		7C		11F			11B							11D		7B		8A	11B	7E

Legenda: G1 - 2/3 ginásio; G2 - 1/3 ginásio; G3 - Ginásio pequeno; E - Espaço exterior

José Tavares | Joaquim José | Pedro Sebastião | Marina Sebastião

Conceição Santos | Henrique Gonçalves | Dulce Martins | Ana Santos

Daniela Paulino | António Aragão | Lídia Santos | André Lopes

Versão 3 - 14 set

Figura 5 - Mapa Roulement de Espaços EBSMG

Plano Anual

O plano anual de turma é um plano de perspetiva global que procura situar e concretizar o programa no local e nas pessoas envolvidas (Bento, 1987). A sua composição curricular tem como base o Decreto-lei nº137/2012, de 2 de julho, sendo um documento de planeamento, elaborado pelos vários órgãos de administração, de acordo com o projeto educativo e formas de organização de todos os recursos envolvidos. Assim planear um ano letivo para a docência de Educação Física envolve a criação de um currículo abrangente que vá ao encontro das necessidades dos alunos, promova o desenvolvimento físico e motor, incentive a participação ativa e promova a compreensão dos benefícios do exercício físico para a saúde, definindo os diversos objetivos pedagógicos, tendo em consideração o projeto educativo do estabelecimento de ensino em causa. É importante adaptar o plano de acordo com as necessidades específicas dos alunos, disponibilidade de recursos, materiais e humanos, bem como o contexto da escola. Torna-se também fundamental, manter um ambiente positivo, equilibrado e encorajador, por forma a que todos os alunos se sintam motivados a participar ativamente durante as aulas de educação física.

Em parceria com os professores, foram elencadas as diversas matérias a serem abordadas durante o ano letivo, tendo em consideração a distribuição pelas instalações desportivas. São elaborados os planos de aula, onde por vezes, existe a necessidade de alterações em virtude do número de alunos não ser o esperado, condições climatéricas adversas ou até mesmo material desportivo que deixou de estar disponível para aquele momento.

Unidades didáticas

De acordo com Bento (1998), "as unidades didáticas são partes integrantes e fundamentais do programa de uma disciplina pois constituem-se unidades integrais do processo pedagógico e apresentam ao professor e aos alunos etapas bem distintas do processo de ensino – aprendizagem". Pressupõe que seja um conjunto de atividades de ensino organizadas em torno de um tema específico ou objetivo educacional, sendo uma tarefa fundamental, que interliga com a construção dos planos de aula, que deverá ser realizada de forma refletida e consistente, repartindo todos os conteúdos pelas aulas previstas para cada modalidade. Deverá ser colocada em prática pelo docente, para apoiar os alunos a atingir determinados objetivos relacionados com a educação física, tal como desenvolver habilidades motoras, compreender conceitos sobre saúde e condição física, promover a socialização e o conceito de grupo.

Por norma inclui uma variedade de atividades práticas, como jogos lúdicos, desportos coletivos e individuais, exercícios e atividades recreativas, que são orientadas para ir ao encontro das necessidades e habilidades dos alunos. Além das atividades práticas anteriormente descritas, uma UD pode ainda incluir discussões teóricas, avaliações, reflexões e outros métodos de ensino, para facilitar uma compreensão e aprendizagem abrangente dos conceitos e habilidades abordados.

Os objetivos de uma UD em EF, passa por proporcionar aos alunos uma experiência educacional completa e envolvente, promovendo o desenvolvimento de habilidades físicas e motoras, sociais, emocionais e cognitivas.

Planos de aula

Os planos de aula sem dúvida que são um instrumento fundamental no trabalho do professor, no entanto, estes devem ser feitos de forma flexível para que seja possível uma adaptação a qualquer momento. Segundo Bento (1998), a aula constitui o verdadeiro ponto fulcral do pensamento e da ação do professor. Já, Bossle (2002), considera o plano de aula a unidade básica do planeamento e uma forma detalhada e pormenorizada do planeamento do ensino adaptado e aplicado à sala de aula.

O modelo de plano de aula utilizado ao longo do ano letivo estava dividido em três partes, parte inicial, parte fundamental e parte final, considerando as características da turma, dos materiais disponíveis, e do espaço onde a aula iria decorrer. Segundo Quinta (2009), a parte inicial (10 a 25% do tempo de aula), tem como objetivo criar um clima pedagógico favorável e a preparação funcional do organismo. Consta de duas fases, uma verbal, onde o professor faz, de forma clara e breve, a apresentação da aula, indicando as atividades e o tipo de organização a utilizar, e uma ativa, onde consta a realização de um conjunto mais ou menos extenso e variado de exercícios.

Ainda segundo este autor (Quina, 2009), a parte principal/fundamental (50 a 70% do tempo de aula), é a mais longa da aula. É neste período que por norma, são ensinadas as matérias novas, são exercitadas, consolidadas e aperfeiçoadas as matérias já conhecidas e que são trabalhadas e desenvolvidas as capacidades motoras coordenativas e condicionais. A sua estrutura pode ser muito variável, sendo estabelecida em função dos objetivos da aula, função didática da aula, dos exercícios selecionados, do número de alunos das turmas e das condições espaciais e materiais existentes. Por último, a parte final da aula (10 a 15% do tempo de aula), onde tem como objetivo fundamentalmente o retorno do organismo às condições iniciais, às condições do pré-exercício. A arrumação do material, um exercício lúdico, mas pouco movimentado, a análise e avaliação da aula, podem constituir boas formas de terminar a aula (Quina, 2009).

Numa primeira fase, existiu alguma dificuldade, principalmente na explicação aos alunos dos exercícios definidos para a aula, ou seja, verifiquei que explicava os exercícios, mas, quando eram definidos os grupos e cada grupo se dirigia para a sua estação, existia a necessidade de explicar novamente. Para corrigir esta situação, optei por definir os grupos e depois escolher um grupo para exemplificar todas as estações preconizadas para a aula. Outra das dificuldades iniciais sentidas, foi nas aulas de 50 minutos até como refere Quina (2009), as aulas de 50 minutos vêem-se reduzidas a 30/35 minutos de tempo útil de prática. Uma aula com um modelo de estrutura que inclua uma parte inicial de 10 minutos e uma parte final de 5 minutos, ficamos com 30/35 minutos para a parte fundamental.

O modelo de plano de aula utilizado é o apresentado abaixo:

INSTITUTO PIAGET ALMADA

11º C	Escola Básica e Secundária Michel Giacometti					Data:		12/10/2023	
UD:		Nº Aula:	11	Espaço:	G1	Duração:	50'	Nº:	27
Objetivo:	Conhecer e identificar as principais ações da modalidade; Cooperar com os colegas no alcance do objetivo da modalidade em situação de jogo. Aula com prática aleatória.					Matérias:	Jogos Pré-Desportivos, Vóleibol + futsal + basquetebol		
Material:	Bolas de fustal, bolas de vólei, bolas de basquetebol, marcas e pinos								
Parte Inicial									
Chamada Aquecimento Preparar o corpo para a aula; aumento da FC e temperatura corporal	Aluno dá o aquecimento aos restantes colegas, mobilidade articular e alongamentos.			Alunos de frente para o colega que está a dar o aquecimento.				5'	5'
Escolha de equipas, Instrução sobre a Aula	Explicação dos jogos pré-desportivos a realizar durante a aula			Alunos sentados de frente para o professor				3'	8'
Parte Fundamental									
Basquetebol, situação de 2x1 - Realizar contra-ataque de dois atacantes e um defesa. O aluno que lança deverá utilizar a tabela para facilitar o sucesso no lançamento.	Basquetebol - Utiliza o passe, a receção e o drible numa situação de jogo de 2x1, optando pela melhor opção de finalização.			Aluno A debaixo da tabela efetua passe para aluno B ou C. Aluno B e C atacam o cesto enquanto o aluno A tenta recuperar a posse de bola Rotação o aluno A vai para o lugar do B, o B para o lugar do C e o C para o lugar do A.				12'	20'
Futsal 5x5 - Passar a bola e procurar os espaços vazios procurando linhas de passe mais ofensivas se o defesa não realizar muita pressão, mais defensiva se o defesa realizar muita pressão. Criar situações de finalização (1x0) Procurar desequilíbrios defensivos	Futsal – jogo das 4 balizas, 4x4 o aluno procura criar e ocupar o espaço de jogo, circulando a bola entre os colegas, com objetivo de marcar o maior número de golos			2 equipas de 5				12'	32'
Vóleibol - O aluno efetua o elemento técnico pretendido, realizando pequenos deslocamentos laterais e dirigindo a bola para o colega.	Em grupos de 4, 3 colocam-se lado a lado, enquanto o outro aluno efetua deslocamentos laterais. A bola vem do 1 para o 4, o 4 passa para o 2, o 2 devolve ao 4, o 4 passa ao 3 e devolve ao 4. Fazer novamente para o lado contrário. Após finalizar uma 2 séries completas, troca com o aluno 3, sendo que o 2 passa para o lugar do 3 e o 1 passa para o lugar do 2.			Distribuidos pela estação de voleibol, apenas 1 aluno de frente para os restantes elementos do grupo.				12'	44'
Rotação	Alunos que estão no jogo de basquetebol, passam para a estaçao do futsal, os que estão no futsal passam para a estação do vólei e os que estão no vólei passam para a estação do basquetebol.			1' minuto por cada rotção/organização				3'	47'
Parte Final/Retorno à calma									
Alongamento e reflexão acerca dos conteúdos da aula	Diminuição da FC e temperatura corporal, alongamento dos grandes grupos musculares			distribuidos pelo campo				3'	50'
Observações e Reflexões									
No início da aula foi realizada a formação dos grupos por ordem alfabética. Foram dadas as informações sobre o pretendido em cada estação e distribuídos os grupos pelas 3 estações, desta vez com os alunos sentados, para não dispersarem. Já como na aula anterior, foi necessário explicar novamente e exemplificar o que se pretendia em cada estação. Em virtude do espaço disponível e pelo facto da turma ter 27 alunos, torna-se fundamental fazer 4 estações para que não exista muito tempo de espera e para que o tempo em cada estação não seja muito longo. Numa próxima aula, a explicação sobre o pretendido em cada estação será demonstrada pelos alunos, para que os outros tenham a perceção do que é suposto fazer. Ao nível de feedback e projeção de voz e circulação pela turma, e mesmo após conversa com a professora cooperante, estive bem. Não estava à espera da participação e envolvimento da turma neste tipo de interação. Na estação de voleibol foi necessário adaptar a mesma em virtude de os grupos serem grandes. A aula decorreu melhor que a primeira na minha opinião. Relativamente ao plano de aula, ao nível da gestão do tempo, nas aulas de 50' nota-se que passa tudo muito rápido, pelo que na minha opinião, gere-se melhor se as estações forem delineadas para jogo formal seja qual for a modalidade.									

Figura 6 - Folha tipo Plano Aula

Ensino

O processo de formação de professores é um "processo contínuo e sistemático de aprendizagem no sentido da inovação e aperfeiçoamento de atitudes, saberes, e da reflexão sobre valores que caraterizam o exercício das funções inerentes à profissão docente" (Onofre, 1996).

É suposto adequar os estilos de ensino à turma, nomeadamente às suas características, aos diversos momentos durante aula de acordo com os conteúdos a lecionar, organizar os grupos de trabalho consoante o desafio proposto, ter um conhecimento da disciplina e das rotinas organizacionais dos alunos, maximizar o tempo de aprendizagem dos alunos, precavendo a menor perda de tempo possível no decorrer das aulas.

Deverá ser uma prática no início de cada aula partilhar os objetivos pretendidos e a forma com que se pretende atingi-los. O docente deverá procurar posicionar-se de forma a visualizar e controlar todos os alunos para um melhor controlo da turma, garantindo desta forma as condições de segurança durante a prática da aula, corrigindo e ajustando se necessário os exercícios propostos, efetuar uma gestão do tempo eficaz, seja na realização da aula, bem como na montagem e desmontagem do material utilizado, definir objetivos atingíveis de acordo com as capacidades e competências dos alunos. Prevê-se que o professor ao longo de tempo, tenha um maior conhecimento individual dos seus alunos, incluir estratégias com maior grau de dificuldade ou de facilidade aos alunos, para que estes melhorem as suas capacidades, competências e atinjam os objetivos propostos, deverá ter um conhecimento total das progressões pedagógicas das técnicas, diferenciar objetivos de cada matéria em relação aos grupos de nível e perceber se o tempo planeado para cada exercício é o correto para a aprendizagem dos alunos.

A cada dia que passa existem novos conhecimentos, novas aprendizagens, novas gerações com novos interesses, novos pensamentos e formas de ser, por isso importa que um professor para conseguir perceber e cativar a atenção dos seus alunos, necessita de se atualizar constantemente, e sobretudo realizar introspetivas das suas ações, com vista a uma melhoria constante. Após todo um trabalho de planeamento inicial, o docente é confrontado com as tarefas de realização do ensino. Esta fase constitui o momento fulcral do processo de ensino - aprendizagem. Segundo Bento (1987), os resultados obtidos pelos alunos dependem grandemente dos acontecimentos que ocorrem nas aulas, daquilo que nelas fizerem, o professor e os alunos. Como tal as aprendizagens dos alunos parecem depender da interação entre diversos fatores, tempo de empenhamento motor, instrução, organização, disciplina e clima relacional (Quina, 2009).

Assim na informação inicial, o professor deve procurar transmitir, de forma clara e sucinta, os objetivos, as situações de aprendizagem, a estrutura e a organização da aula, os critérios de êxito pretendidos (Piéron, 1999). Quanto à forma de comunicação que poderá ajudar a economizar tempo e os alunos perceberem mais rapidamente a mensagem, é a utilização de modelos visuais (Piéron, 1999; Siedentop & Tannehill, 2000).

No decorrer da PES, optei por na maioria das aulas dar a instrução através da demonstração, por mim, através de um aluno ou grupo de alunos. Utilizei também a estratégia de escrever num quadro a apresentação dos exercícios, onde os alunos ao chegarem, eram informados de que as estações e os respetivos exercícios estavam explanados no quadro, pelo que poderiam visualizar os mesmos.

A organização da aula, o professor gere a formação de grupos, a transição entre estações e a circulação dos alunos nas situações de aprendizagem, a distribuição e arrumação dos equipamentos, os momentos de interrupção e início de atividade dos alunos.

A investigação no ensino em EF demonstra que a organização é um dos fatores mais consistentes quando se trata de analisar os professores mais eficazes (Carreiro da Costa, 1995; Siedentop & Tannehill, 2000). Uma organização eficaz assenta principalmente na criação de rotinas (Siedentop & Tannehill, 2000), como por exemplo a forma como os alunos prestam atenção à informação dada pelo professor no início das aulas, em pé ou sentados.

O professor deve planear, referir os critérios de êxito, proporcionar oportunidades para que todos aprendam a realizar as diversas rotinas e procedimentos de organização em EF (Siedentop & Tannehill, 2000). Devem ainda interagir de forma positiva, colocar bem a voz, sorrir e fornecer informações específicas sobre o desempenho dos alunos. Adicionalmente, garantir que os alunos se sentem reconhecidos pelo seu desempenho nas tarefas de organização e avaliar a qualidade da organização com o grupo é fundamental para aumentar a motivação, consciência e responsabilização do grupo pela organização (Onofre, 1995; Siedentop & Tannehill, 2000). A formação de grupos deve ser efetuada o mais rapidamente possível, de preferência grupos de trabalho reduzidos, pois os alunos tendem a passar mais tempo em atividade física com intensidade moderada a vigorosa (Dudley et al., 2011; Londsale et al., 2013). O Professor deve ainda garantir de uma forma rápida, a transição entre estações.

Durante a PES, nomeadamente na organização das aulas, iniciava com os alunos sentados de frente para mim, realizava a chamada com o apoio da folha de presença, a organização da atividade dos alunos era, na maioria das aulas, em circuito, que se caracteriza por um conjunto de estações onde se realizam determinados exercícios (Quina, 2009). A turma era dividida por grupos, consoante o número de estações.

O tempo médio por estações era de 10 minutos, sendo as transições realizadas à voz do professor. Segundo Quina (2009), este tipo de organização tem diversas vantagens, tais como, montadas as estações, não é necessário mexer mais, ou caso seja por alguma razão, rapidamente se acerta e permite um apoio e um controlo individualizado a cada grupo ou aluno. Sempre que algum aluno por qualquer razão não realizasse a aula, mas estava presente na mesma, era solicitado o preenchimento de uma ficha de observação de aula, onde identifica o local da aula, a descrição dos exercícios de aquecimento, as matérias lecionadas, como eram os exercícios realizados, o material utilizado, os exercícios em que os colegas demonstraram mais dificuldade, o comportamento global da turma, os comportamentos desadequados dos colegas e no final um comentário geral sobre a aula.

No final de cada aula era realizada sempre que possível uma reflexão sobre a mesma, através questões colocadas aos alunos, os mais e os menos da aula e onde sentiram mais dificuldades. Desta forma pretendia-se garantir um elevado grau de motivação dos alunos para a prática da EF, levando-os a transpor receios, criar regras e rotinas. No que se refere à montagem das estações no início da aula, era efetuada na maioria das vezes por mim. Já a parte final e desmontagem/arrumação do material, esta era realizada pelos alunos.

Para o professor torna-se fundamental que este possua métodos e ferramentas adequadas enquanto agente de comunicação, possuindo capacidade para se exprimir de modo claro e conciso perante os seus alunos. O ato de comunicar não pode ser improvisado no momento pela parte do professor, torna-se fundamental que este se preocupe com a qualidade de conteúdo e com o momento da transmissão do feedback. Sobre este tema, feedback, segundo Godinho, et al. (1999), "é a expressão genérica que identifica o mecanismo de retroalimentação de qualquer sistema processador de informação", ou seja, em contexto pedagógico, o feedback é a forma como o professor devolve ao aluno uma resposta sobre o seu desempenho ou progresso. Essa devolução de informações procura ajudar o aluno a entender o que está correto ou o que precisa ser corrigido, contribuindo assim para

a melhoria do processo de aprendizagem. Torna-se, portanto, fundamental que o professor saiba avaliar e detetar os erros, determinando a sua relevância e identificando as suas causas, de forma a poder corrigi-los.

Segundo Alves (2002), através do feedback, existe a possibilidade de influenciar o desempenho do aluno confrontando-o com o modelo ideal de execução, para tal, é fundamental saber diagnosticar os erros, determinar a sua relevância, e identificar as suas causas, de modo a poder corrigi-los corretamente. A informação que o professor transmite, procurará facultar aos alunos conhecimentos sobre aspetos ligados à realização das tarefas, bem como criar pressupostos para que estes possam atingir determinado objetivo, de modo autónomo. O feedback torna-se, assim, um poderoso instrumento de comunicação e informação entre o professor e o aluno, com o objetivo de ajudar a executar os comportamentos motores corretos e eliminar os incorretos.

A observação da execução deverá ser a mais correta, para que o feedback seja efetivo e adequado aos erros detetados, pressupondo-se que quem emite o feedback domina o conteúdo, de forma a detetar facilmente os elementos críticos e os erros de realização. O professor deverá ter a capacidade de transmitir, através das diferentes formas existentes de comunicação, de forma concreta e clara, permitindo o seu entendimento e fácil correção do erro por parte do aluno.

No decorrer das aulas, foram fornecidos feedbacks prescritivos aos alunos, de forma individual ou em geral para toda a turma, com o objetivo de alcançar um resultado desejado. Segundo Piéron (1999), este tipo de feedback é dos mais utilizados e apoia os alunos a rever a sua prestação e a restruturá-la a cada nova tentativa. Também utilizado em diversas ocasiões, o feedback interrogativo, nomeadamente de forma individual, sempre na procura de desenvolver a autonomia dos alunos nas suas aprendizagens, através da procura por soluções mais eficazes. Os feedbacks, auditivo (o aluno ouve o que o professor diz) e o visual (o professor demonstra como se faz), também foram utilizados em algumas ocasiões. Segundo Piéron (1999), o feedback auditivo é o mais privilegiado pelos professores, representando cerca de 70% a 95% das suas reações. Carreiro da Costa et al. (1996) e Piéron (1999) apontam que os fornecimentos de feedbacks audiovisuais podem ser mais eficazes. Por último e relativamente aos tipos de feedback utilizados, eram reforçadas as boas prestações com feedbacks positivos (e.g. “está bem”; “boa”; “correta a colocação dos apoios”, etc.) ou neutros (e.g. “atenção aos apoios”; “mantem os braços esticados”, etc.).

Carreiro da Costa et al., (1996); Piéron, (1999); Siendentop & Tannehill, (2000) referem que se deve promver uma diversificação ao nível dos feedbacks, de uma forma equitativa por todos os alunos, promovendo uma igualdade de oportunidades de aprendizagem.

Clima Relacional

O professor é responsável por ser encorajador, caloroso e seguro, contribuindo assim para mais aprendizagens dos alunos. Este clima relacional baseia-se particularmente em três níveis, relação professor-aluno, relação aluno-aluno e a relação aluno-matéria (Onofre, 1995). Não menos importante, o professor deve assumir uma atitude de intimidade e convivência, que estimule o espírito de grupo, referindo-se com frequência ao que se faz na aula de EF, comparando ao desenvolvido em outras atividades escolares. Diversos fatores, como o espaço físico, as atividades e a idade dos alunos, contribuem para a unidade e coesão de grupo (Onofre, 1995).

Segundo Martins et. al., (2017), para a promoção de um clima relacional positivo entre alunos, o professor deve demonstrar respeito e honestidade pelos alunos, promover a convivência, a empatia, a amizade, a tolerância, a inclusão e a cooperação entre os alunos, assim como garantir a colaboração e a procura de soluções envolvendo todos os alunos.

O clima relacional positivo entre o aluno e a matéria pode ser promovido assegurando que os alunos atribuem importância às aprendizagens propostas, diversificando estas aprendizagens, colocando desafios para todos, e se necessário adaptar as atividades, garantindo assim que os alunos se sintam seguros, apoiados e sem receios de executar, errar na realização das tarefas propostas (Martins et. al., 2017).

Tendo nós professores um papel importante no desenvolvimento dos alunos e na construção das suas aprendizagens e valores, devemos estar atentos a alterações comportamentais destes, perceber os contextos onde estão inseridos fora da escola e toda a estrutura que rodeia o aluno. Desta forma, este conhecimento preliminar, permitiu-me uma intervenção assertiva quando surgiam alguns comportamentos de risco, conflitos entre os alunos e atitudes menos positivas.

A escolha dos grupos realizada por mim, teve sempre em atenção, algumas situações que poderiam causar algum mau estar entre alunos, no entanto, aos poucos e no decorrer do ano letivo, esses constrangimentos, tais como, “ele no meu grupo não porque não passa a bola a ninguém”, “professor ele não porque tem um cheiro desagradável”, foram-se diluindo, através de uma desvalorização desses comentários perante os alunos e fazendo-lhes ver, que quem estava à frente eram um colega, uma pessoa e que se fosse ao contrário, como é que se sentiriam ao serem excluídos. Outra das preocupações ao longo da PES, foi o desafio de motivar os alunos em todas as aulas com os exercícios propostos, através de adaptar os exercícios a todos os alunos, tivessem maior ou menor capacidade, para que no final se sentissem orgulhosos da sua prestação, através da diversidade de exercícios, diferentes variantes de realização da ação técnica e progressões de aprendizagem do exercício em questão.

Disciplina

Siedentop (1998), defende que a Disciplina é importante porque os alunos aprendem melhor numa turma disciplinada. Não há nenhuma dúvida que um sistema de organização eficaz e boas estratégias disciplinares criam uma atmosfera na qual é mais fácil aprender. A disciplina é uma das dimensões mais importantes do processo de ensino - aprendizagem e também a que pode gerar mais discussão.

De acordo com Philippe Meirieu (1997), "é preciso assumir a nossa autoridade, pois ela é consubstancial à relação educativa." Segundo Tousignant (1982) citado em Quina (2009), o comportamento dos alunos pode-se enquadrar em duas categorias, comportamentos relacionados com a tarefa (envolvimento do aluno na tarefa solicitada pelo professor) e comportamentos fora dela (estratégias utilizadas pelos alunos para não realizarem a tarefa solicitada). Já Piéron (1992), enquadra o comportamento dos alunos em duas categorias, comportamentos apropriados (o que é expectável de realizar por parte dos alunos) e inapropriados (violação das regras do funcionamento das aulas).

Siedentop (1998) identifica dois tipos de indisciplina muito frequentes nas aulas de EF, que acabaram por acontecer algumas vezes ao longo do ano letivo, os atrasos e o aluno exibicionista. Refere ainda que nem sempre uma abordagem negativa ao aluno é o caminho mais eficaz para corrigir esse comportamento, pode mesmo acontecer não ser necessário recorrer ao confronto com o aluno para que ele modifique tal comportamento.

Assim, procurei criar um ambiente de disciplina e de respeito desde o primeiro momento, controlando a turma, incentivando a comportamentos adequados, bem como advertir para as normas, regras de segurança e de disciplina.

Sempre que eram detetados casos de indisciplina ou comportamentos desviantes, abordei diretamente o aluno de modo a perceber o que tinha sucedido, e sempre que possível era apresentada uma solução para cada situação, na procura de manter um clima positivo.

Estilos de Ensino

Diversos autores procuram sistematizar os estilos de ensino em Educação Física para facilitar a atuação do professor em sala de aula, fornecendo-lhes ferramentas para desenvolver o ensino de acordo com as necessidades dos alunos.

Muska Mosston & Ashworth (1969), fazem pela primeira vez referência ao estilo de ensino inclusivo, considerando a aplicação de tarefas diferenciadas de forma a ajustarem-se às capacidades de cada aluno. Doze anos depois (1981), é redefinido o espectro de Mosston, acrescentando o fator que a escolha e aplicação dos estilos de ensino estão diretamente relacionadas com o comportamento e desempenho dos alunos. Mais tarde Mosston & Ashworth (2008) criaram o Espetro de Estilos de ensino com base na necessidade de esclarecer o comportamento do professor. Vieira (2015, pág. 140), refere que este divide-se em dois grandes grupos, os estilos de ensino convergentes (A) que se caracterizam essencialmente pela capacidade de reprodução de ideias, movimentos e modelos já adquiridos pelos estudantes e os estilos de ensino denominados por divergentes (B) que consistem na capacidade de produção de novos conhecimentos e novos movimentos, assim como na criação de novos modelos a implementarmos futuramente pelos alunos. Ainda segundo Vieira (2015, pág. 141 a 144), nesta sistematização teórica de Mosston e Ashworth (2008) existem dez estilos de ensino, cinco considerados convergentes, cinco definidos por divergentes e que podem ser caracterizados da seguinte forma:

A) Estilo de ensino convergente – O ensino e a aprendizagem são guiados, organizados e apresentados pelo professor. Este toma o máximo de decisões pedagógicas na transmissão dos conteúdos a ensinar. Destacam-se os seguintes estilos de ensino:

1 – Comando (The Command Style): A característica básica deste estilo é o estímulo aplicado pelo professor e a resposta do aluno. Neste estilo de ensino todas as decisões são tomadas pelo professor, tendo este um papel preponderante e bem definido, determinando os objetivos da aula, escolhendo as atividades da aula, fornecendo a informação precisa para a execução das tarefas e habilidades motoras. O professor avalia a performance dos alunos e corrige se necessário. Ao aluno cabe o papel de seguir, realizar e obedecer a todas as indicações dadas pelo professor. A metodologia deste estilo de ensino consiste essencialmente num conjunto estratégias de demonstração e na utilização de vozes de comando por parte do professor. O desempenho do aluno é a resposta imediata à solicitação do professor que é caracterizada pela uniformidade e conformidade da sua prestação, bem como de um controlo direto de segurança por parte deste último.

2 – Tarefa (The Practice Style): neste estilo de ensino o aluno assume algumas decisões quanto às tarefas a executar. O professor seleciona os objetivos pedagógicos a alcançar e as tarefas motoras a executar, bem como as formas de organização e as estratégias de ensino a operacionalizar. De acordo com estes imperativos o aluno vai executando as tarefas delineadas pelo professor, deixando-o mais disponível para dar um acompanhamento mais individualizado na realização das tarefas propostas na aula. O estilo de ensino "Tarefa" objetiva a promoção de autonomia do aluno na tomada de algumas decisões na realização da aprendizagem formal, já que o aluno assume decisões em relação ao tempo e ritmo na realização da tarefa proposta pelo professor.

3 – Recíproco (Reciprocal Style): as características que definem o estilo de ensino recíproco incluem o desenvolvimento de interações sociais entre alunos, utilizam a reciprocidade de papéis que reforçam a aplicação de feedbacks entre pares. Esta informação de retorno é conduzida por critérios específicos pré-definidos pelo professor. Neste estilo de ensino, a função essencial do professor é fazer com que todos os estudantes alcancem os critérios de êxito propostos, fornecendo quando necessário os

feedbacks adequados ao aluno com o papel de observar o desempenho motor do colega (observado). Assim, o papel dos alunos consiste num trabalho de parceria e cooperação. Um dos alunos executa a tarefa motora proposta, enquanto um outro aluno é o observador que vai oferecer os feedbacks necessários para o êxito da tarefa, utilizando os critérios planeados pelo professor. Durante o processo de ensino, o executante e o observador trocam de papéis (o executante torna-se observador e o observador torna-se executante) evidenciado a essência da aplicação deste estilo de ensino.

4 - Auto-avaliação (The Self-Check Style): Neste estilo de ensino há uma mudança relativamente aos anteriores no que respeita aos papéis do professor e do aluno. O aluno torna-se mais autónomo e independente na execução das tarefas motoras propostas pelo professor, conseguindo avaliar o seu desempenho. Este identifica os principais erros (componentes críticas de aprendizagem) e os seus limites individuais aquando da sua performance. Na essência deste estilo de ensino, o estudante confronta-se diretamente com as suas próprias capacidades, consolidando a consciência individual cinestésica durante a execução da tarefa. A organização da turma está dependente das decisões da totalidade dos alunos em função da natureza das situações de aprendizagem promovidas pelo professor.

5 – Inclusivo (The Inclusion Style): Neste estilo de ensino é introduzido um novo conceito de planeamento da tarefa a executar. A tarefa pode atingir vários níveis de performance com graus de desempenho motor diferenciados. É aos alunos que cabe a decisão do nível mais adequado para iniciarem o processo de ensino, utilizando as diferentes variantes de facilidade e dificuldade da tarefa propostos pelo professor. Existe sempre uma forma de execução motora de acordo com as diferenças individuais de cada um dos estudantes tornando o processo de ensino e aprendizagem.

B) Estilo de ensino divergente – nestes estilos, o ensino e a aprendizagem é caracterizado pela pesquisa e descoberta por parte do aluno com base nas suas capacidades motoras e cognitivas. Os estudantes escolhem e ensaiam várias soluções para o problema apresentado pelo professor, promovendo a capacidade de programação da sua própria aprendizagem. Ao aluno compete a descoberta das soluções adequadas para a resolver os problemas de forma autónoma. Os estilos caracterizam-se da seguinte forma:

6 - Descoberta guiada (The Guide Discovery Style): É com este estilo de ensino que se inicia o processo de descoberta por parte do aluno. A principal diferença em relação aos estilos de ensino mencionados anteriormente está na relação pedagógica que se estabelece entre o professor e o aluno. Desta feita, a função do professor é estimular o aluno para a descoberta de conceitos e conduzi-lo para a resposta de determinada tarefa. É necessário planear uma sequência de questões e respostas encadeadas que levam os alunos a um objetivo previamente estipulado, obrigando-os, desta forma, a desenvolverem-se no campo da exploração, da investigação e da procura da solução de problemas. Nesta possibilidade, o aluno terá várias experiências que estimulam o seu raciocínio, promovendo a autodescoberta, até encontrar definitivamente a solução mais ajustada ao problema proposto pelo professor.

7 – Divergente (The Divergent Discovery Style): Este estilo de ensino apresenta múltiplas respostas para determinado problema. O aluno é estimulado pelo professor a usar o seu raciocínio através de princípios lógicos e de pensamento crítico. É um estilo de ensino que tem como principal objetivo o desenvolvimento da capacidade de criar soluções na abordagem a novas temáticas, diversificando as possibilidades de resposta para um problema específico. Promove-se a capacidade de raciocínio e a criatividade dos alunos no sentido de produzir novas soluções, para além das respostas convencionais óbvias. O professor apresenta a problemática ao aluno aceitando diversas respostas para o mesmo

problema.

8 - Programa Individual (The Learner – Designed Individual Program Style): Este estilo requer um percurso extremamente metódico para desenvolver a capacidade criativa do aluno. Este tem independência e autonomia nas decisões sobre a especificidade do conteúdo, através de um programa individualizado constituído por determinados tópicos baseados no conteúdo planeado e decidido pelo professor. Ao aluno cabe examinar as soluções, validá-las, organizá-las e estabelecer as devidas ligações possíveis em relação ao problema proposto.

9 - Centrado no aluno (The Learner- Initiated Style): Neste estilo de ensino é ao aluno que compete a condução do processo de ensino - aprendizagem, recorrendo ao professor apenas para esclarecer questões que possam surgir. O professor tem um papel de mediador, promovendo a discussão dos conteúdos e a interação entre os estudantes. É um tipo de aprendizagem de longa duração onde o aluno assume o seu processo de autodesenvolvimento. A avaliação do progresso e desempenho é feita pelo próprio estudante tendo a assessoria do professor como seu apoio.

10 - Auto-ensino (The Self-Teaching Style): Neste estilo de ensino o estudante é autodidata, em que procura os conteúdos de maior significado para a sua aprendizagem. É um estilo de ensino pouco provável de acontecer na escola e no ensino da EF. Requer uma logística e um planeamento extremamente rigoroso.

Por último o estilo de Autoensino tem como característica básica a condução do ensino e aprendizagem por parte do aluno, ou seja, todas as decisões são decididas pelo aluno. Este estilo dispensa a presença do professor. O objetivo é o aluno ensinar-se a si mesmo.

Durante a PES explorei alguns Estilos de Ensino, para perceber, onde o sucesso era maior, garantindo assim uma maximização do tempo de aula e por consequência o maior número de aprendizagens possíveis pelos alunos, sendo os mais utilizados, o Estilo por Comando, Tarefa e o Recíproco.

Avaliação

Segundo Vieira (2019), o processo de avaliação é considerado uma variedade de tarefas e definições, em que é dada aos alunos a oportunidade de demonstrar os seus conhecimentos e habilidades num contexto que os permite continuar a aprender e a crescer. Já, Rosado (2002) define a avaliação como uma questão filosófica e pedagógica, só depois uma questão técnica e didática, pois as práticas avaliativas dependem de diversos fatores, entre eles as representações que os professores têm da escola, da educação e da 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.

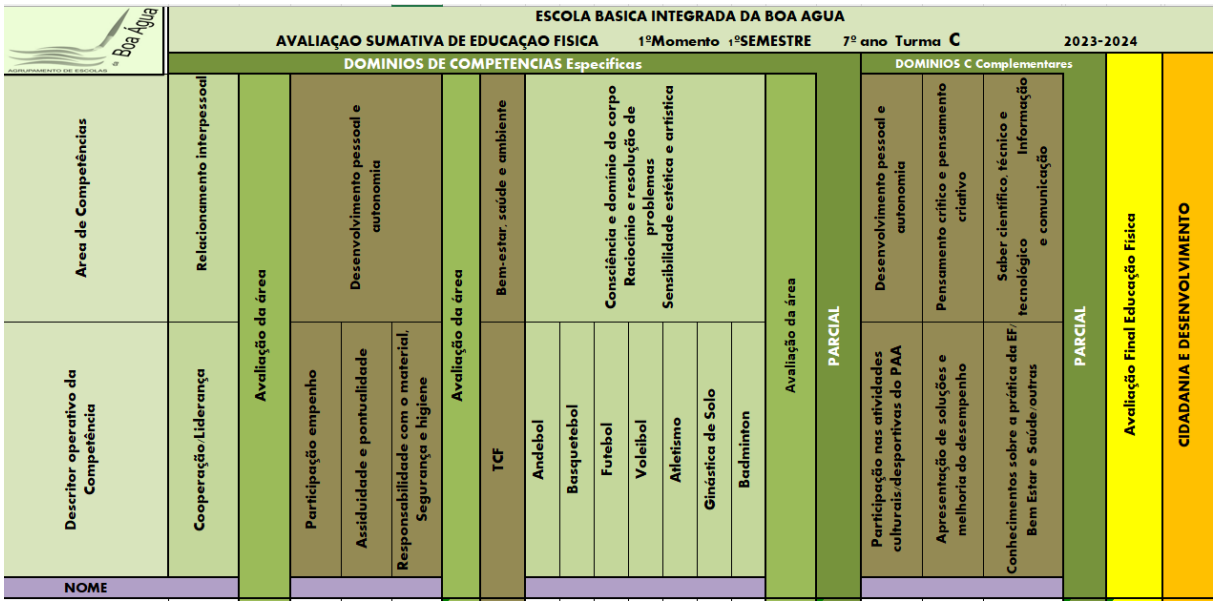
A avaliação diagnóstica, segundo Batalha (2004), tem como objetivo obter informação sobre o estado do aluno, de forma a detetar algum tipo de insuficiência ou necessidade, tornando-se assim, fundamental para garantir um conhecimento individual de cada aluno, que irá permitir estimar prioridades de aprendizagem e diferenciar os objetivos previstos nos programas oficiais de educação física, procurando assim identificar o nível de cada aluno, adaptando as unidades de ensino, para que estes consigam atingir os objetivos propostos.

Segundo Serpa (1997), a avaliação formativa deve estar, sobretudo, centrada no aluno e preocupada com os objetivos que o mesmo pode e deve alcançar, questionando a intervenção do professor, as condições de aprendizagem da escola e do sistema educativo. Já para Cardinet (1990), a avaliação formativa é uma modalidade que tem por finalidade orientar o aluno no seu trabalho escolar, procurando identificar e situar as suas dificuldades com a intenção de o ajudar a descobrir modos de progredir na aprendizagem.

Por último a avaliação sumativa, também por vezes designada por avaliação das aprendizagens (Black, Harrison, Lee, Marshall, & Wiliam, 2003), entende-se por um processo no qual as evidências são usadas para inventariar as aquisições dos estudantes num certo momento da sua aprendizagem e tomar decisões em conformidade com o estabelecido administrativamente.

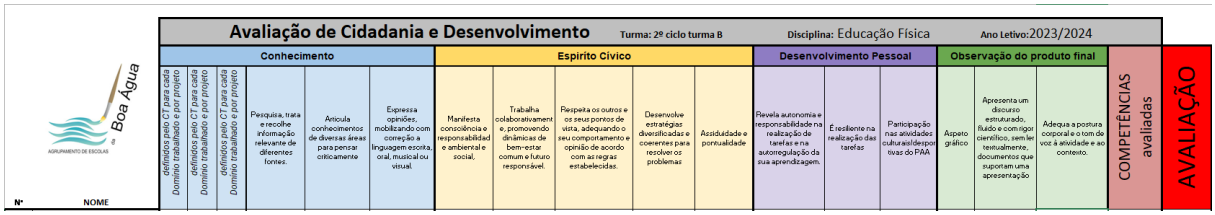
No que se refere à avaliação a utilizar nos estabelecimentos de ensino, foi seguido tudo o que estava definido pelos professores em cada matéria, onde o objetivo principal para motivar todos os alunos, foi procurar a melhoria constante ao longo das aulas. Cada estabelecimento de ensino já possuía grelhas de observação para todas as modalidades, estabelecendo os diversos critérios de êxito para que a avaliação fosse uniforme, justa e clara para todos os alunos, incidindo sobre as aprendizagens desenvolvidas pelos alunos, tendo por referência as Aprendizagens Essenciais e o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Os estabelecimentos de ensino, tem definidas áreas de avaliação, a das AF, ou seja, jogos coletivos, ginástica, atletismo, atividades rítmicas expressivas, outras e na área da Aptidão Física nomeadamente o programa FITescola.

Esta é a fase mais importante, na qual os alunos são retribuídos e recompensados pelo seu esforço, na qual teremos de ser o mais profissional possível de forma a sermos justos e isentos. Senti a dificuldade de fazer uma avaliação diagnóstica e sumativa transformando movimento e empenho em números quantitativos. O apoio dos três professores foi essencial para ser justo, coerente para com a avaliação dada a cada aluno.



ESCOLA BASICA INTEGRADA DA BOA AGUA																																
AVALIAÇAO SUMATIVA DE EDUCAÇAO FISICA 1ºMomento 1ºSEMESTRE 7º ano Turma C 2023-2024																																
DOMINIOS DE COMPETENCIAS Especificas																								DOMINIOS C Complementares								
Area de Competências	Relacionamento interpessoal	Avaliação da área	Desenvolvimento pessoal e autonomia			Avaliação da área	Bem-estar, saúde e ambiente	Consciência e domínio do corpo Raciocínio e resolução de problemas Sensibilidade estética e artística							Avaliação da área	P.PARCIAL	Desenvolvimento pessoal e autonomia	Pensamento crítico e pensamento criativo	Saber científico, técnico e tecnológico Informação e comunicação	P.PARCIAL	Avaliação Final Educação Física	CIDADANIA E DESENVOLVIMENTO
Descritor operativo da Competência	Cooperação/Liderança		Participação empenho	Assiduidade e pontualidade	Responsabilidade com o material, Segurança e higiene		TCF	Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol	Atletismo	Ginástica de Solo	Badminton			Participação nas atividades culturais/desportivas do PAA	Apresentação de soluções e melhoria do desempenho	Conhecimentos sobre a prática da EF, Bem Estar e Saúde/ outras			
NOME																							

Figura 7 - Grelha de Avaliação Sumativa EBIBA



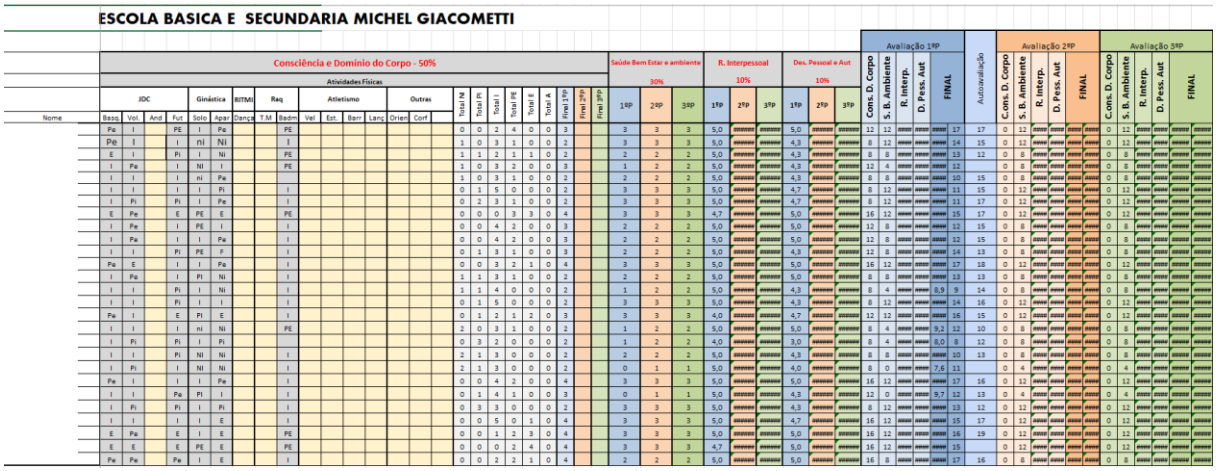
Avaliação de Cidadania e Desenvolvimento	Turma: 2º ciclo turma B	Disciplina: Educação Física	Ano Letivo:2023/2024

		Conhecimento				Espirito Civico					Desenvolvimento Pessoal			Observação do produto final				
Nº	NOME	definidos pelo CT para cada Domínio trabalhado e por projeto	definidos pelo CT para cada Domínio trabalhado e por projeto	definidos pelo CT para cada Domínio trabalhado e por projeto	Pesquisa, trata e recolhe informação relevante de diferentes fontes.	Articula conhecimentos de diversas áreas para pensar criticamente	Expressa opiniões, mobilizando com correção a linguagem escrita, oral, musical ou visual.	Manifesta consciência e responsabilidade ambiental e social.	Trabalha colaborativamente, promovendo dinâmicas de bem-estar comum e futuro responsável.	Respeita os outros e os seus pontos de vista, adequando o seu comportamento e opinião de acordo com as regras estabelecidas.	Desenvolve estratégias diversificadas e coerentes para resolver os problemas	Assiduidade e pontualidade	Revela autonomia e responsabilidade na realização de tarefas e na autoregulação da sua aprendizagem.	É resiliente na realização das tarefas	Participação nas atividades culturais/desportivas do PAA	Aspeto gráfico	Apresenta um discurso estruturado, fluído e com rigor científico, sem ler textualmente, documentos que suportam uma apresentação	Adequa a postura corporal e o tom de voz à atividade e ao contexto.	COMPETÊNCIAS avaliadas	AVALIAÇÃO

Figura 8 - Grelha de Avaliação de Cidadania e Desenvolvimento EBIBA

AE Boa Agua (Melhor)		Vaivém		Abdominais		Extensão braços		Senta Alcança		Vaivem	Abdom	Flexões	Flex
Nº	Nome	Teste	Classif	Teste	Classif	Teste	Classif	Teste	Classif				
1		21	FZS	75	DZS'	10	DZS	32	DZS	FZS	DZS'	DZS	DZS
2		15	FZS	12	FZS	3	FZS	28	DZS	FZS	FZS	FZS	DZS
3		52	DZS	81	DZS'	14	DZS	15	FZS	DZS	DZS'	DZS	FZS
4		21	FZS	22	DZS	16	DZS	11	FZS	FZS	DZS	DZS	FZS
5		41	DZS	54	DZS	11	DZS	5	FZS	DZS	DZS	DZS	FZS
6		35	DZS	18	DZS	22	DZS'	37	DZS	DZS	DZS	DZS'	DZS
7		74	DZS'	81	DZS'	16	DZS	25	DZS	DZS'	DZS'	DZS	DZS
8		46	DZS	28	DZS	12	FZS	11	FZS	DZS	DZS	FZS	FZS
9		0	FZS	25	DZS	7	DZS	37	DZS	FZS	DZS	DZS	DZS
10		30	DZS	20	DZS	8	DZS	31	DZS	DZS	DZS	DZS	DZS
11		14	FZS	8	FZS	5	FZS	26	DZS	FZS	FZS	FZS	DZS
12		50	DZS	73	DZS'	16	DZS	19	FZS	DZS	DZS'	DZS	FZS
13		60	DZS	81	DZS'	17	DZS	10	FZS	DZS	DZS'	DZS	FZS
14		40	DZS	81	DZS'	27	DZS'	28	DZS	DZS	DZS'	DZS'	DZS

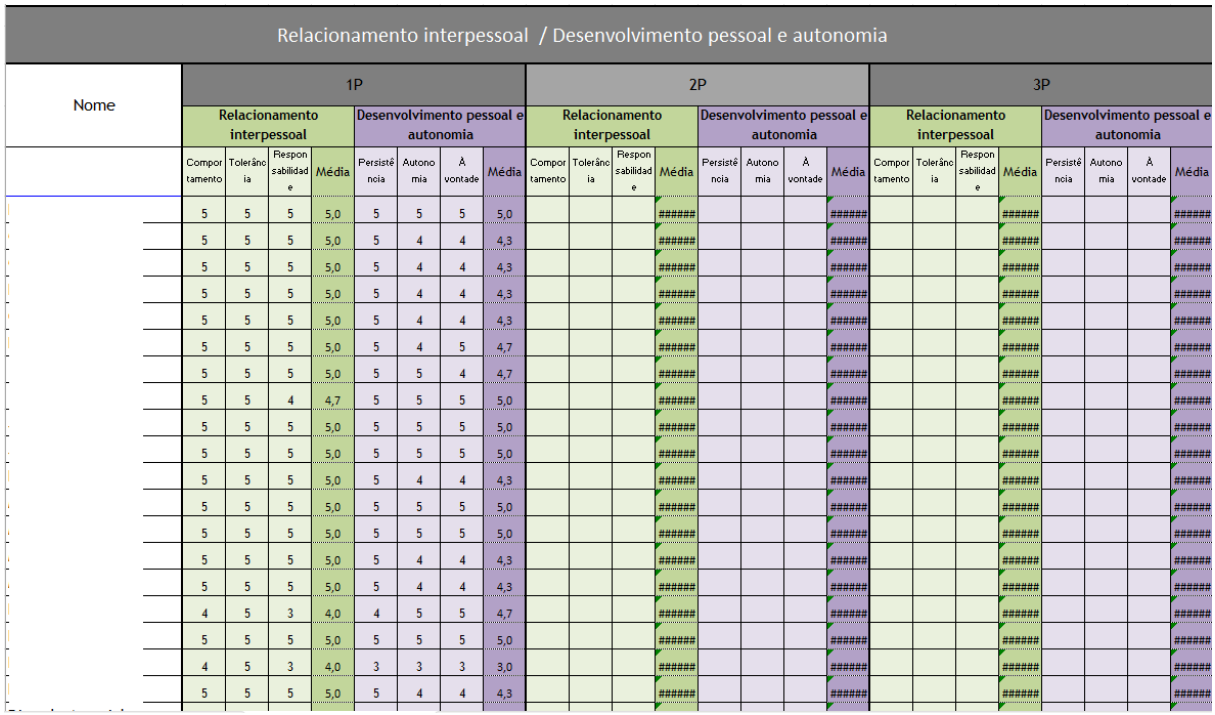
Figura 9 - Grelha de Avaliação Fit Escola EBIBA



ESCOLA BASICA E SECUNDARIA MICHEL GIACOMETTI

Nome	Consciência e Dominio do Corpo - 50%																																	Saúde Bem Estar e ambiente 30%			R. Interpessoal 10%			Des. Pessoal e Aut 10%			Avaliação 1ºP				Avaliação	Avaliação 2ºP				Avaliação 3ºP			
	Atividades Físicas																																																				
	JDC			Ginástica		RITMO	Raq		Atletismo					Outras																																								
	Bass.	Vol.	And.	Fut	Solo	Apar	Dança	T.M	Badm	Vel.	Est.	Barr	Lanç.	Orien.	Corf	Total INI	Total FI	Total I	Total IM	Total E	Total A	Final 1ºP	Final 2ºP	Final 3ºP	1ºP	2ºP	3ºP	1ºP	2ºP	3ºP	1ºP	2ºP	3ºP	Cons. D. Corpo	S. B. Ambiente	R. Interp.	D. Pess. Aut	FINAL		Cons. D. Corpo	S. B. Ambiente	R. Interp.	D. Pess. Aut	FINAL	Cons. D. Corpo	S. B. Ambiente	R. Interp.	D. Pess. Aut	FINAL
	Pe	I		PE	I	Pe			PE							0	0	2	4	0	0	3			3	3	3	5,0	#####	#####	5,0	#####	#####	12	12	#####	#####	#####	17	17	0	12	#####	#####	#####	0	12	#####	#####	#####
	Pe	I		I	ni	Ni			I							1	0	3	1	0	0	2			3	3	3	5,0	#####	#####	4,3	#####	#####	8	12	#####	#####	#####	14	15	0	12	#####	#####	#####	0	12	#####	#####	#####
	E	I		PI	I	Ni			PE							1	1	2	1	1	0	2			2	2	2	5,0	#####	#####	4,3	#####	#####	8	8	#####	#####	#####	13	12	0	8	#####	#####	#####	0	8	#####	#####	#####
	I	Pe		I	NI	I			PE							1	0	3	2	0	0	3			1	2	2	5,0	#####	#####	4,3	#####	#####	12	4	#####	#####	#####	12		0	8	#####	#####	#####	0	8	#####	#####	#####
	I	I		I	ni	Pe			I							1	0	3	1	0	0	2			2	2	2	5,0	#####	#####	4,3	#####	#####	8	8	#####	#####	#####	10	15	0	8	#####	#####	#####	0	8	#####	#####	#####
	I	I		I	I	Pi			I							0	1	5	0	0	0	2			3	3	3	5,0	#####	#####	4,7	#####	#####	8	12	#####	#####	#####	11	15	0	12	#####	#####	#####	0	12	#####	#####	#####
	I	Pi		PI	I	Pe			I							0	2	3	1	0	0	2			3	3	3	5,0	#####	#####	4,7	#####	#####	8	12	#####	#####	#####	11	17	0	12	#####	#####	#####	0	12	#####	#####	#####
	E	Pe		E	PE	E			I							0	0	0	3	3	0	4			3	3	3	4,7	#####	#####	5,0	#####	#####	16	12	#####	#####	#####	15	17	0	12	#####	#####	#####	0	12	#####	#####	#####
	I	Pe		I	PE	I			I							0	0	4	2	0	0	3			2	2	2	5,0	#####	#####	5,0	#####	#####	12	8	#####	#####	#####	12	15	0	8	#####	#####	#####	0	8	#####	#####	#####
	I	Pe		I	I	Pe			I							0	0	4	2	0	0	3			2	2	2	5,0	#####	#####	5,0	#####	#####	12	8	#####	#####	#####	12	15	0	8	#####	#####	#####	0	8	#####	#####	#####
	I	I		PI	PE	F			I							0	1	3	1	0	0	3			2	2	2	5,0	#####	#####	4,3	#####	#####	12	8	#####	#####	#####	14	13	0	8	#####	#####	#####	0	8	#####	#####	#####
	Pe	E		I	I	Pe			I							0	0	3	2	1	0	4			3	3	3	5,0	#####	#####	5,0	#####	#####	16	12	#####	#####	#####	17	18	0	12	#####	#####	#####	0	12	#####	#####	#####
	I	Pe		I	PI	NI			I							1	1	3	2	1	0	2			2	2	2	5,0	#####	#####	5,0	#####	#####	8	8	#####	#####	#####	13	13	0	8	#####	#####	#####	0	8	#####	#####	#####
	I	I		PI	I	NI			I							1	1	4	0	0	0	2			1	2	2	5,0	#####	#####	4,3	#####	#####	8	4	#####	#####	#####	9	14	0	8	#####	#####	#####	0	8	#####	#####	#####
	I	I		PI	I	I			I							0	1	5	0	0	0	2			3	3	3	5,0	#####	#####	4,3	#####	#####	8	12	#####	#####	#####	14	16	0	12	#####	#####	#####	0	12	#####	#####	#####
	Pe	I		E	PI	E			I							0	1	2	1	2	0	3			3	3	3	4,0	#####	#####	4,7	#####	#####	12	12	#####	#####	#####	16	15	0	12	#####	#####	#####	0	12	#####	#####	#####
	I	I		I	ni	Ni			PE							2	0	3	1	0	0	2			1	2	2	5,0	#####	#####	5,0	#####	#####	8	4	#####	#####	#####	9,2	12	0	8	#####	#####	#####	0	8	#####	#####	#####
	I	Pi		PI	I	Pi										0	3	2	0	0	0	2			1	2	2	4,0	#####	#####	3,0	#####	#####	8	4	#####	#####	#####	8,0	8	0	8	#####	#####	#####	0	8	#####	#####	#####
	I	I		PI	NI	NI			I							2	1	3	0	0	0	2			2	2	2	5,0	#####	#####	4,3	#####	#####	8	8	#####	#####	#####	10	13	0	8	#####	#####	#####	0	8	#####	#####	#####
	I	Pi		I	NI	NI			I							2	1	3	0	0	0	2			0	1	1	5,0	#####	#####	4,0	#####	#####	8	0	#####	#####	#####	7,6	11		0	4	#####	#####	#####	0	4	#####	#####	#####
	Pe	I		I	I	Pe			I							0	0	4	2	0	0	4			3	3	3	5,0	#####	#####	5,0	#####	#####	16	12	#####	#####	#####	17	16	0	12	#####	#####	#####	0	12	#####	#####	#####
	I	I		Pe	PI	I			I							0	1	4	1	0	0	3			0	1	1	5,0	#####	#####	4,3	#####	#####	12	0	#####	#####	#####	9,7	12	13	0	4	#####	#####	#####	0	4	#####	#####	#####
	I	Pi		PI	I	Pi			I							0	3	3	0	0	0	2			3	3	3	5,0	#####	#####	4,3	#####	#####	8	12	#####	#####	#####	13	12	0	12	#####	#####	#####	0	12	#####	#####	#####
	I	I		I	I	E			I							0	0	5	0	1	0	4			3	3	3	5,0	#####	#####	4,7	#####	#####	16	12	#####	#####	#####	15	17	0	12	#####	#####	#####	0	12	#####	#####	#####
	E	Pe		E	I	E			PE							0	0	1	2	3	0	4			3	3	3	5,0	#####	#####	5,0	#####	#####	16	12	#####	#####	#####	16	19	0	12	#####	#####	#####	0	12	#####	#####	#####
	E	E		E	PE	E			PE							0	0	0	2	4	0	4			3	3	3	4,7	#####	#####	5,0	#####	#####	16	12	#####	#####	#####	15		0	12	#####	#####	#####	0	12	#####	#####	#####
	Pe	Pe		Pe	I	E			I							0	0	2	2	1	0	4			2	2	2	5,0	#####	#####	5,0	#####	#####	16	8	#####	#####	#####	17	16	0	8	#####	#####	#####	0	8	#####	#####	#####

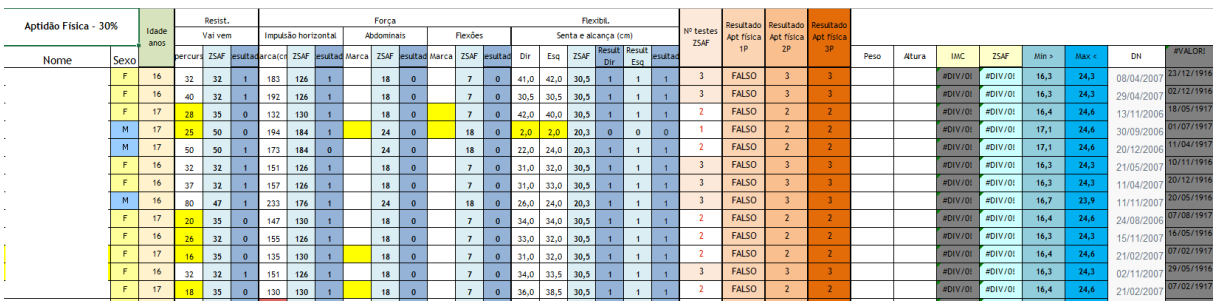
Figura 10 - Grelha de Avaliação Sumativa EBSMG



Relacionamento interpessoal / Desenvolvimento pessoal e autonomia

Nome	1P								2P								3P							
	Relacionamento interpessoal				Desenvolvimento pessoal e autonomia				Relacionamento interpessoal				Desenvolvimento pessoal e autonomia				Relacionamento interpessoal				Desenvolvimento pessoal e autonomia			
	Comportamento	Tolerância	Responsabilidade	Média	Persistência	Autonomia	À vontade	Média	Comportamento	Tolerância	Responsabilidade	Média	Persistência	Autonomia	À vontade	Média	Comportamento	Tolerância	Responsabilidade	Média	Persistência	Autonomia	À vontade	Média
	5	5	5	5,0	5	5	5	5,0				#####				#####				#####				#####
	5	5	5	5,0	5	4	4	4,3				#####				#####				#####				#####
	5	5	5	5,0	5	4	4	4,3				#####				#####				#####				#####
	5	5	5	5,0	5	4	4	4,3				#####				#####				#####				#####
	5	5	5	5,0	5	4	4	4,3				#####				#####				#####				#####
	5	5	5	5,0	5	4	5	4,7				#####				#####				#####				#####
	5	5	5	5,0	5	5	4	4,7				#####				#####				#####				#####
	5	5	4	4,7	5	5	5	5,0				#####				#####				#####				#####
	5	5	5	5,0	5	5	5	5,0				#####				#####				#####				#####
	5	5	5	5,0	5	5	5	5,0				#####				#####				#####				#####
	5	5	5	5,0	5	4	4	4,3				#####				#####				#####				#####
	5	5	5	5,0	5	5	5	5,0				#####				#####				#####				#####
	5	5	5	5,0	5	5	5	5,0				#####				#####				#####				#####
	5	5	5	5,0	5	4	4	4,3				#####				#####				#####				#####
	5	5	5	5,0	5	4	4	4,3				#####				#####				#####				#####
	4	5	3	4,0	4	5	5	4,7				#####				#####				#####				#####
	5	5	5	5,0	5	5	5	5,0				#####				#####				#####				#####
	4	5	3	4,0	3	3	3	3,0				#####				#####				#####				#####
	5	5	5	5,0	5	4	4	4,3				#####				#####				#####				#####

Figura 11 - Grelha de Avaliação Interpessoal, pessoal e autonomia EBSMG



Aptidão Física - 30%		Idade anos	Resist.			Força									Flexibil.						Nº testes ZSAF	Resultado Apt física 1P	Resultado Apt física 2P	Resultado Apt física 3P									
			Vai vem			Impulsão horizontal			Abdominais			Flexões			Senta e alcança (cm)																	
Nome	Sexo		percurs	ZSAF	esultad	arca(cn	ZSAF	esultad	Marca	ZSAF	esultad	Marca	ZSAF	esultad	Dir	Esq	ZSAF	Result Dir	Result Esq	esultad					Peso	Altura	IMC	ZSAF	Min >	Max <	DN	#VALOR!
	F	16	32	32	1	183	126	1		18	0		7	0	41,0	42,0	30,5	1	1	1	3	FALSO	3	3			#DIV/0!	#DIV/0!	16,3	24,3	08/04/2007	23/12/1916
	F	16	40	32	1	192	126	1		18	0		7	0	30,5	30,5	30,5	1	1	1	3	FALSO	3	3			#DIV/0!	#DIV/0!	16,3	24,3	29/04/2007	02/12/1916
	F	17	28	35	0	132	130	1		18	0		7	0	42,0	40,0	30,5	1	1	1	2	FALSO	2	2			#DIV/0!	#DIV/0!	16,4	24,6	13/11/2006	18/05/1917
	M	17	25	50	0	194	184	1		24	0		18	0	2,0	2,0	20,3	0	0	0	1	FALSO	2	2			#DIV/0!	#DIV/0!	17,1	24,6	30/09/2006	01/07/1917
	M	17	50	50	1	173	184	0		24	0		18	0	22,0	24,0	20,3	1	1	1	2	FALSO	2	2			#DIV/0!	#DIV/0!	17,1	24,6	20/12/2006	11/04/1917
	F	16	32	32	1	151	126	1		18	0		7	0	31,0	32,0	30,5	1	1	1	3	FALSO	3	3			#DIV/0!	#DIV/0!	16,3	24,3	21/05/2007	10/11/1916
	F	16	37	32	1	157	126	1		18	0		7	0	31,0	33,0	30,5	1	1	1	3	FALSO	3	3			#DIV/0!	#DIV/0!	16,3	24,3	11/04/2007	20/12/1916
	M	16	80	47	1	233	176	1		24	0		18	0	26,0	24,0	20,3	1	1	1	3	FALSO	3	3			#DIV/0!	#DIV/0!	16,7	23,9	11/11/2007	20/05/1916
	F	17	20	35	0	147	130	1		18	0		7	0	34,0	34,0	30,5	1	1	1	2	FALSO	2	2			#DIV/0!	#DIV/0!	16,4	24,6	24/08/2006	07/08/1917
	F	16	26	32	0	155	126	1		18	0		7	0	33,0	32,0	30,5	1	1	1	2	FALSO	2	2			#DIV/0!	#DIV/0!	16,3	24,3	15/11/2007	16/05/1916
	F	17	16	35	0	135	130	1		18	0		7	0	31,0	32,0	30,5	1	1	1	2	FALSO	2	2			#DIV/0!	#DIV/0!	16,4	24,6	21/02/2007	07/02/1917
	F	16	32	32	1	151	126	1		18	0		7	0	34,0	33,5	30,5	1	1	1	3	FALSO	3	3			#DIV/0!	#DIV/0!	16,3	24,3	02/11/2007	29/05/1916
	F	17	18	35	0	130	130	1		18	0		7	0	36,0	38,5	30,5	1	1	1	2	FALSO	2	2			#DIV/0!	#DIV/0!	16,4	24,6	21/02/2007	07/02/1917

Figura 12 - Grelha de Avaliação Fit Escola

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

O relacionamento entre escola e comunidade pressupõe que seja toda a comunicação que envolve a instituição de ensino e as pessoas que fazem parte da comunidade local. É no espaço geográfico onde a escola se insere, que ocorrem diversas interações entre estudantes e comunidade, entre famílias e responsáveis pelos alunos de outras instituições mais próximas. até entre o corpo docente e outras escolas da área envolvente.

Sem dúvida que a relação entre escola e a comunidade é um fator importante de desenvolvimento social, não apenas para a localidade em que os estabelecimentos de ensino se encontram inseridos, mas também para os alunos, docentes, assistentes operacionais, administrativos e todos aqueles que fazem parte desta comunidade.

Acreditamos que o bom relacionamento com a comunidade, possa estar intimamente ligado com o melhor desempenho dos alunos, por meio do desenvolvimento de habilidades socio emocionais, tal como a reputação e credibilidade da instituição.

Devem ser criadas estratégias pedagógicas e colaborativas importantes na vida da comunidade nas mais diversas áreas, tais como a cidadania, pensamento coletivo, além de *soft skills* como empatia, responsabilidade e relacionamento interpessoal. Este tipo de estratégias irá proporcionar um ambiente favorável para todos os que coabitam e fazem parte da comunidade escolar, o que por consequência, aumentará o nível de satisfação das famílias e dos estudantes em relação à escola.

Não menos importante, será o envolvimento de toda a comunidade em problemas com que se deparam diariamente, por exemplo, tratamento do lixo (reciclagem), respetiva consciencialização sobre o meio ambiente e a sustentabilidade. Este é um tema que propicia a realização de iniciativas envolvendo todos aqueles inseridos na comunidade escolar, que estimulam a união, o senso crítico fazendo assim com que a escola atue como agente de transformação do local onde se insere. Outro tipo de iniciativas, tais como as festivas, como a Páscoa, Natal ou outras, fazem com que exista a oportunidade de aproximar a comunidade à escola, com o objetivo principal de todos terem uma voz ativa para a melhoria contínua em benefício de todos e por consequência do aluno.

Assim, é importante ter conhecimento profundo do projeto educativo da escola, o regulamento interno e o plano anual de atividades, tornando-os documentos fundamentais para planeamento das aulas ao longo do ano, conhecer as regras, diretrizes que têm de cumprir e os critérios a ser aplicados aos alunos, tendo em conta as características específicas da disciplina de EF.

Direção de turma

O Diretor de Turma (DT) constitui-se como um dos elementos dos órgãos de orientação escolar, competindo-lhe funções administrativas, pedagógicas e disciplinares, que se estabelecem em constante relação com os diversos intervenientes da comunidade escolar, os professores do conselho de turma, encarregados de educação, alunos, auxiliares de ação educativa e órgão de administração e gestão escolar.

Segundo Marques (2002), o DT enquanto figura de gestão intermédia da escola é o professor que acompanha, apoia e coordena os processos de aprendizagem, manutenção, orientação e de comunicação entre professores, alunos e pais, constituindo-se como um eixo em torno do qual giram as relações educativas, através de um contributo importante para o estabelecimento da ligação entre os diversos intervenientes, desde os alunos, turma, professores da turma, os pais, os órgãos de gestão

da escola e a comunidade envolvente. Já Roldão (1995), define o DT como um elemento que se enquadra no desenvolvimento curricular e na relação funcional entre este e os docentes que coordena e, sendo a sua ação fundamental, pois articula os processos de desenvolvimento curricular de cada professor.

O DT assume diversas funções específicas no que que se refere à comunicação com os encarregados de educação dos alunos, ou seja, sempre que necessária a resolução de um problema ou informação de algo que diga respeito ao aluno a diversos níveis, como, uma maior dedicação do aluno, o DT deverá procurar agendar uma reunião com os pais deste, para que se encontre soluções que levem à resolução do problema com a maior brevidade possível. Desta forma o DT acaba por ter as mais variadas funções, como ações de tutoria, coordenar a equipa pedagógica (professores de turma), estimular a realização e conceção de projetos, centralizar e distribuir informação entre professores, encarregados de educação e alunos, fazendo este o elo de ligação entre a escola e a família, monitorizar a realização de projetos existentes, em suma será o DT o elo de ligação entre alunos, encarregados de educação e restantes órgãos de gestão e administração escolar.

O acompanhamento de uma direção de turma é outra das tarefas preconizadas durante o estágio curricular, no meu caso realizei o acompanhamento da turma do 7º e 8º C, cujo diretor de turma é a professora Célia Santana.

Na EBIBA, existe o papel de DT e de Tutor. Há turma é atribuído um DT para coordenar o trabalho do conselho de turma. É também atribuído um conjunto de tutores que fazem um acompanhamento pedagógico de proximidade a grupos de alunos, entre 4 e 6 alunos, em articulação com o DT. Neste caso acompanhei o grupo de tutorandos do Professor António Piedade.

Ao nível das competências definidas no estabelecimento de ensino, compete ao diretor de turma e ao docente titular de turma:

1. Coordenar o processo de tomada de decisões relativas à avaliação sumativa interna e garantir tanto a sua natureza globalizante como o respeito pelos critérios de avaliação definidos;
2. Coordenar o plano de turma;
3. Promover o acompanhamento individualizado dos alunos;
4. Promover a participação e envolvimento dos pais e encarregados de educação no processo sócio formativo e escolar do aluno;
5. Reunir no início de cada ano letivo com os encarregados de educação;
6. Eleger na primeira reunião com os encarregados de educação os representantes da turma, sendo um efetivo e um suplente;
7. Deliberar em cada ano letivo e em articulação com a assembleia de alunos, se o mandato dos alunos delegado e subdelegado de turma têm uma duração limitada e rotativa ou a duração máxima até um ano letivo;
8. Eleger por voto direto e secreto no primeiro mês de aulas, os alunos delegado e subdelegado de turma bem como o delegado ambiental, ou a eleição periódica ao abrigo de um mecanismo de rotatividade num prazo de quinze dias após a exoneração dos delegado e subdelegado em exercício de funções;
9. Exonerar os alunos delegado e subdelegado de turma com vista a dar efetiva exequibilidade ao disposto no artigo 69.º deste regulamento;
10. Exonerar os alunos delegado e subdelegado de turma sempre que esteja em causa o regular

cumprimento dos deveres a estes consignados no artigo 70.º deste regulamento;

11. Registar as faltas dos alunos, bem como proceder à sua justificação, nos termos do presente regulamento interno, arquivando o comprovativo de justificação das faltas;
12. Registar as propostas de avaliação nos documentos definidos para o efeito;
13. Propor medidas de apoio pedagógico, coordenar todos os procedimentos respeitantes à avaliação dos alunos;
14. Organizar e manter devidamente atualizado o dossier de turma;
15. Acompanhar situações de natureza disciplinar conforme a legislação em vigor;
16. Manter atualizado o plano de turma, elaborar um relatório de atividades no final do ano letivo.

Já no que concerne aos tutores o estabelecimento de ensino definiu as responsabilidades de:

1. Criar uma relação de empatia e confiança com o tutorando;
2. Encorajar o aluno a ter um papel ativo no seu processo de aprendizagem (autoavaliação do plano de aprendizagem;
3. Auxiliar o aluno a reconhecer os seus pontos fortes e fracos e planificar com ele o trabalho a desenvolver, etc.);
4. Favorecer a criação de hábitos de estudo e rotinas de trabalho (ajudar a organizar materiais, monitorizar a assiduidade/pontualidade;
5. Assegurar o cumprimento do plano);
6. Propor atividades de remediação/enriquecimento; Incentivar o aluno a participar ativamente na vida escolar;
7. Desenvolver ações que promovam e facilitem a correta integração dos alunos na vida escolar, reunir com os docentes da equipa pedagógica para analisar as dificuldades/potencialidades dos alunos e os respetivos planos de aprendizagem;
8. Apresentar uma proposta de avaliação de Cidadania e Desenvolvimento dos seus tutorandos, sinalizar à Comissão de Proteção de Crianças e Jovens e redigir os relatórios necessários neste âmbito;
9. Proceder à transmissão da informação dos alunos que revelam um elevado número de faltas injustificadas ou risco de abandono escolar às entidades competentes, nomeadamente à Comissão de Proteção de Crianças e Jovens, em coordenação com o diretor de turma;
10. Garantir uma informação atualizada junto dos pais e encarregados de educação acerca da integração dos alunos na comunidade escolar, das faltas, do aproveitamento escolar e das atividades escolares, dar conhecimento ao encarregado de educação, no final de cada momento letivo, da avaliação dos alunos e do relatório elaborado pelos docentes responsáveis pelas medidas de apoio educativo;
11. Envolver os encarregados de educação na vida escolar dos seus educandos, sublinhando a sua responsabilidade;
12. Envolver os encarregados de educação na aplicação de medidas educativas decorrentes de atitudes de indisciplina;
13. Divulgar contactos e horário de atendimento (o último é facultativo);
14. Estabelecer contactos com os encarregados de educação sempre que se justifique.

Projeto educativo

A constituição da República Portuguesa defende que cada um é livre de aprende e ensinar, cada escola tem autonomia para construir o seu próprio Projeto Educativo. O Decreto-Lei nº 43/89 veio confirmar o que foi escrito acima, onde afirma que: "A autonomia da escola concretiza-se na elaboração de um projeto educativo próprio, constituído de uma forma participada, dentro dos princípios de responsabilização dos vários intervenientes na vida escolar e de adequação às características e recursos da comunidade em que se insere".

Assim o PEA do AEBA, sendo o motor e o norte de toda a dinâmica do agrupamento, explicita os valores comuns, define um sentido para a ação coletiva, produz uma identidade, convocando o esforço de articulação e corresponsabilidade de todos para o desenvolvimento de um modelo educativo mais flexível e aberto a novas metodologias e novos cenários de aprendizagem. Num agrupamento caracterizado por realidades heterogéneas, pretende-se respeitar e potenciar a diferença, num enquadramento de educação inclusiva. Desta forma o PEA assume-se como um centro no qual coexistem vários planos de interseção - plano anual de atividades, critérios de avaliação, plano de formação, regulamento interno, que, em várias frentes, concorrem para a melhoria da qualidade das aprendizagens dos alunos. Como qualquer outro projeto, o PEA orienta processos que se pretendem autorregulados, logo, flexíveis, permitindo assim ser avaliados e revistos para darem resposta à mudança.

Procura como Missão: "Criar uma escola que responda às necessidades de todos os nossos alunos, potencie as suas máximas competências e permita que cresçam e aprendam como indivíduos felizes." Como Visão: "Ser a escola que todos os alunos gostariam de frequentar, onde todos os docentes e assistentes gostariam de trabalhar e onde todos os encarregados de educação gostariam de inscrever os seus educandos."

Possui como princípios orientadores os seguintes fatores, desenvolvimento da autonomia do agrupamento no plano pedagógico, administrativo e financeiro, envolvimento de toda a comunidade nos processos educativos, nomeadamente a promoção da responsabilidade e da participação ativa dos pais e encarregados de educação no acompanhamento do percurso escolar dos seus educandos e na vida do agrupamento, inovação e melhoria contínua das práticas pedagógicas enquanto processo para garantir a melhoria das aprendizagens, promoção do trabalho colaborativo no sentido da construção de práticas profissionais de qualidade, promoção da escola pública inclusiva e da igualdade de oportunidades no sucesso educativo.

Os objetivos estratégicos são decorrentes dos princípios orientadores e tendo em conta que a sociedade atual exige cidadãos com competências diversificadas – autonomia, curiosidade, iniciativa, criatividade, persistência, versatilidade, bem como capacidade de comunicar e de aprender ao longo da vida - enunciam-se os seguintes objetivos estratégicos, desenvolver uma cultura de responsabilidade partilhada nas tomadas de decisão e operacionalização dos processos de melhoria dos desempenhos das diferentes estruturas do agrupamento, incentivando a iniciativa, o dinamismo e a motivação da comunidade escolar, rentabilizar a autonomia do agrupamento na busca de soluções inovadoras, colocar a autonomia e flexibilização curricular ao serviço das necessidades e aspirações dos alunos, das famílias e das exigências do mercado de trabalho, dando corpo às competências que formam o perfil dos alunos para o século XXI, implementar metodologias ativas de ensino e aprendizagem, que desenvolvem a capacidade de pensar, questionar, projetar e agir, garantir aos alunos a possibilidade de frequentarem atividades de complemento curricular de natureza cultural, nomeadamente desportivas, artísticas, científicas e tecnológicas, de solidariedade e voluntariado,

reforçar o agrupamento como um contexto de prática social e interação promotor de uma cidadania ativa e estilos de vida saudáveis, proporcionar aos alunos a orientação do seu trajeto pessoal, tendo em vista a superação de dificuldades ou a reorientação do percurso formativo, investir na criação de condições para que os processos de ensino e aprendizagem decorram em contextos educativos mais ricos, inovadores e ligados às realidades sociais.

Problemas e soluções:

Através dos mecanismos próprios de monitorização e autoavaliação, o AEBA produz um diagnóstico dos pontos fortes e fracos, dos constrangimentos que o afetam, assim como das suas oportunidades de desenvolvimento. O ponto de partida para o progresso de um trabalho sustentável são as áreas de desempenho consolidadas e reconhecidas pela comunidade, nomeadamente, a implementação do Projeto Piloto de Inovação Pedagógica, consolidado no Plano de Inovação, que tem tido como consequência o desenvolvimento de práticas pedagógicas diferenciadas, a conceção e implementação da inovação e da mudança através de projetos e abordagens pedagógicas estruturantes, visando a melhoria das aprendizagens de todos os alunos, a operacionalização da articulação curricular através da interdisciplinaridade e da transdisciplinaridade, originando a diferenciação curricular e a inclusão, a valorização das dimensões experimental, artística e tecnológica da aprendizagem, a promoção da formação para os valores pessoais e sociais, bem como para a cidadania e participação democrática, a criação e operacionalização de medidas sistemáticas de apoio e orientação aos alunos e às famílias, promovendo uma cultura de inclusão, como, por exemplo, a implementação dos Planos Curriculares Individualizados, do Núcleo de Intervenção Comportamental e as tutorias, o desenvolvimento, através das BE/CRE, de dinâmicas de apoio ao currículo e ao trabalho dos alunos, a divulgação dos planos de trabalho e dos critérios de avaliação junto dos pais e dos alunos, a apresentação de uma melhoria sustentada dos resultados escolares, a valorização dos processos de aquisição e desenvolvimento de competências nos alunos que vão além da procura de melhores resultados estatísticos, a promoção da projeção do agrupamento na comunidade através de protocolos e parcerias com a autarquia, instituições do ensino superior, empresas e outros organismos locais, colhendo benefícios para a comunidade escolar, a valorização da partilha da liderança, com vantagens na assunção alargada de responsabilidades e compromissos e consequentes implicações nas aprendizagens dos alunos, o desenvolvimento de um sistema de autoavaliação participado de modo a obter dados fiáveis sobre o desempenho do agrupamento, resultando aprendizagem profissional e organizacional, o desenvolvimento da capacidade de autorregulação e de busca da melhoria.

Para a melhoria do agrupamento, consideram-se como oportunidades, a ligação a projetos nacionais e internacionais como: Erasmus+, Clube Europeu, Includ-Ed – comunidades de aprendizagem, EduLabs (ERTE), Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde, Programa Eco Escolas, Desporto Escolar, EPIS – Empresários para a Inclusão Social, Assembleia Municipal de Alunos, o trabalho de parceria com as associações de pais e encarregados de educação, com a autarquia e com entidades externas.

Como resultado do diagnóstico realizado, as áreas que carecem de intervenção estratégica são as seguintes, melhoria do desempenho dos alunos, que ainda se encontra condicionado pelos seguintes fatores, oferta curricular tradicional provoca o alheamento de alguns alunos em relação à aprendizagem, a existência de dificuldades de gestão das limitações curriculares nacionais, pouco adaptadas ao contexto escolar, por parte dos alunos e dos conselhos de turma, os percursos curriculares estáticos originam dificuldades de acompanhamento por parte de alguns alunos e problemas recorrentes de insucesso, as abordagens pedagógicas “tradicionais” obsoletas em relação

às exigências da sociedade atual e pouco apelativas para os alunos.

Também a melhoria e generalização do trabalho colaborativo entre docentes, de modo a proporcionar, uma maior partilha de práticas conducente a um desenvolvimento profissional mais acelerado, a afirmação dos conselhos de turma como equipas pedagógicas centralizadoras e coordenadoras do trabalho com/nas turmas, incentivos à interdisciplinaridade e a transdisciplinaridade, mudança das abordagens em sala de aula, minimizando os modelos "tradicionais" expositivos, que se revelam obsoletos em relação às exigências atuais e pouco apelativos para os alunos.

Assim, tendencialmente, a aprendizagem deverá ser encarada como um processo contextualizado de construção pessoal integrando as aprendizagens prévias, realizado com a colaboração dos colegas e professores e proporcionando novas experiências, as estratégias pedagógicas deverão centrar-se tanto quanto possível no paradigma interpessoal do ensino e aprendizagem, nomeadamente na metodologia do trabalho de projeto e no trabalho de grupo, através da potenciação dos recursos já existentes, como por exemplo, o LAI – Laboratório de Aprendizagem Interativa, a construção, no agrupamento, de um referencial para a articulação curricular entre áreas de estudo no 1.º ciclo, entre o 1.º e o 2.º ciclo, e de articulação das aprendizagens essenciais das várias disciplinas a partir de temáticas no 2.º e 3.º ciclos.

São considerados fatores críticos/ameaças, a mobilidade docente, visto que o corpo docente ainda é constituído por um elevado número de professores de quadro de zona pedagógica e contratados, o crédito horário, desejavelmente mais alargado e estável, a disponibilização de recursos tecnológicos e de suporte técnico para gestão e resolução de problemas internos de rede, que ainda limitam e desmobilizam docentes e alunos para a utilização de metodologias interativas.

O projeto educativo do Agrupamento de Escola Michel Giacometti é assente no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, que define competência como combinações complexas de conhecimentos, capacidades e atitudes. Define ainda que "as áreas de competências são complementares e a sua enumeração não pressupõe qualquer hierarquia interna entre as mesmas. Pressupõem o desenvolvimento de literacias múltiplas, tais como a leitura e a escrita, a numeracia e a utilização das tecnologias de informação e comunicação, que são alicerces para aprender e continuar a aprender ao longo da vida."

Assim, são considerados 10 grandes eixos:

Eixos 1 - Linguagens e Textos

As competências associadas a Linguagens e textos implicam que os alunos sejam capazes de, utilizar de modo proficiente diferentes linguagens e símbolos associados às línguas (língua materna e línguas estrangeiras), à literatura, à música, às artes, às tecnologias, à matemática e à ciência, aplicar estas linguagens de modo adequado aos diferentes contextos de comunicação, em ambientes analógico e digital, dominar capacidades nucleares de compreensão e de expressão nas modalidades oral, escrita, visual e multimodal.

Eixo 2 - Informação e Comunicação

As competências associadas a Informação e comunicação implicam que os alunos sejam capazes de:

Utilizar e dominar instrumentos diversificados para pesquisar, descrever, avaliar, validar e mobilizar informação, de forma crítica e autónoma, verificando diferentes fontes documentais e a sua credibilidade, transformar a informação em conhecimento, colaborar em diferentes contextos comunicativos, de forma adequada e segura, utilizando diferentes tipos de ferramentas (analógicas e

digitais), com base nas regras de conduta próprias de cada ambiente.

Eixo 3 - Raciocínio e Resolução de Problemas

As competências associadas a Raciocínio e resolução de problemas implicam que os alunos sejam capazes de, interpretar informação, planear e conduzir pesquisas, gerir projetos e tomar decisões para resolver problemas, desenvolver processos conducentes à construção de produtos e de conhecimento, usando recursos diversificados.

Eixo 4 - Pensamento Critico e Pensamento Criativo

As competências na área de Pensamento criativo envolvem gerar e aplicar novas ideias em contextos específicos, abordando as situações a partir de diferentes perspetivas, identificando soluções alternativas e estabelecendo novos cenários. As competências associadas a Pensamento crítico e pensamento criativo implicam que os alunos sejam capazes de, pensar de modo abrangente e em profundidade, de forma lógica, observando, analisando informação, experiências ou ideias, argumentando com recurso a critérios implícitos ou explícitos, com vista à tomada de posição fundamentada, convocar diferentes conhecimentos, de matriz científica e humanística, utilizando diferentes metodologias e ferramentas para pensarem criticamente, prever e avaliar o impacto das suas decisões, desenvolver novas ideias e soluções, de forma imaginativa e inovadora, como resultado da interação com outros ou da reflexão pessoal, aplicando-as a diferentes contextos e áreas de aprendizagem.

Eixo 5 - Relacionamento Interpessoal

As competências associadas a Relacionamento interpessoal implicam que os alunos sejam capazes de, adequar comportamentos em contextos de cooperação, partilha, colaboração e competição, trabalhar em equipa e usar diferentes meios para comunicar presencialmente e em rede, interagir com tolerância, empatia e responsabilidade e argumentar, negociar e aceitar diferentes pontos de vista, desenvolvendo novas formas de estar, olhar e participar na sociedade.

Eixo 6 - Desenvolvimento pessoal e autonomia

As competências associadas a Desenvolvimento pessoal e autonomia implicam que os alunos sejam capazes de, estabelecer relações entre conhecimentos, emoções e comportamentos, identificar áreas de interesse e de necessidade de aquisição de novas competências, consolidar e aprofundar as competências que já possuem, numa perspetiva de aprendizagem ao longo da vida, estabelecer objetivos, traçar planos e concretizar projetos, com sentido de responsabilidade e autonomia.

Eixo 7 - Bem-estar, saúde e ambiente

As competências associadas a Bem-estar, saúde e ambiente implicam que os alunos sejam capazes de, adotar comportamentos que promovem a saúde e o bem-estar, designadamente nos hábitos quotidianos, na alimentação, nos consumos, na prática de exercício físico, na sexualidade e nas suas relações com o ambiente e a sociedade, compreender os equilíbrios e as fragilidades do mundo natural na adoção de comportamentos que respondam aos grandes desafios globais do ambiente, manifestar consciência e responsabilidade ambiental e social, trabalhando colaborativamente para o bem comum, com vista à construção de um futuro sustentável.

Eixo 8 - Sensibilidade estética e artística

As competências associadas a Sensibilidade estética e artística implica que os alunos sejam capazes de, reconhecer as especificidades e as intencionalidades das diferentes manifestações culturais, experimentar processos próprios das diferentes formas de arte, apreciar criticamente as realidades artísticas, em diferentes suportes tecnológicos, pelo contacto com os diversos universos culturais,

valorizar o papel das várias formas de expressão artística e do património material e imaterial na vida e na cultura das comunidades.

Eixo 9 - Saber científico, técnico e tecnológico

As competências associadas a Saber científico, técnico e tecnológico implicam que os alunos sejam capazes de, compreender processos e fenómenos científicos que permitam a tomada de decisão e a participação em fóruns de cidadania, manipular e manusear materiais e instrumentos diversificados para controlar, utilizar, transformar, imaginar e criar produtos e sistemas, executar operações técnicas, segundo uma metodologia de trabalho adequada, para atingir um objetivo ou chegar a uma decisão ou conclusão fundamentada, adequando os meios materiais e técnicos à ideia ou intenção expressa, adequar a ação de transformação e criação de produtos aos diferentes contextos naturais, tecnológicos e socioculturais, em atividades experimentais, projetos e aplicações práticas desenvolvidos em ambientes físicos e digitais.

Eixo 10 - Consciência e domínio do corpo

As competências associadas a Consciência e domínio do corpo implicam que os alunos sejam capazes de, realizar atividades motoras, locomotoras, não-locomotoras e manipulativas, integradas nas diferentes circunstâncias vivenciadas na relação do seu próprio corpo com o espaço, dominar a capacidade percetivo-motora (imagem corporal, direccionalidade, afinamento percetivo e estruturação espacial e temporal), ter consciência de si próprios a nível emocional, cognitivo, psicossocial, estético e moral por forma a estabelecer consigo próprios e com os outros uma relação harmoniosa e salutar.

Atividades desenvolvidas na PES

Durante a PES, participei em diversas atividades nas duas instituições, nomeadamente para a comunidade escolar ao nível da atividade física, tais como, o Dia Europeu do Desporto Escolar, Corta-Mato Escolar, Andebol4Kids, Torneios inter turmas de Basquetebol, Voleibol e Futebol e o Dia do Desporto sobre Rodas.

Andebol4Kids

No dia 7 de novembro de 2023 realizou-se a atividade de andebol4kids, que contou com colaboração e participação de todos os professores do grupo de EF, que decorreu no pavilhão gimnodesportivo, como mesmo dividido em 3 campos de andebol, sendo as equipas constituídas por 4 elementos cada.

Este evento contou com a presença dos alunos do 2º e 3º ciclo divididos em diferentes escalões etários, jogando aleatoriamente, sem sistema de pontos, com o objetivo final de promover a atividade física e a captação de atletas para a prática da modalidade de andebol, no clube escola da Boa Água.

A minha participação caracterizou-se por gerir os jogos pelos 3 campos, na organização das equipas e gestão de tempo.

Corta-Mato Escolar AEBA

No dia 7 de dezembro de 2023 realizou-se o Corta-Mato Escolar do AEBA, que contou com a colaboração da Junta de Freguesia da Quinta do Conde, da Câmara Municipal de Sesimbra, alunos estagiários da licenciatura de desporto do Instituto Piaget de Almada na organização do evento, assim como com o apoio da Proteção Civil de Sesimbra, e da Escola Segura.

Este evento contou com a presença de 250 alunos divididos em diferentes escalões etários. Foram apurados os 6 primeiros de cada escalão/género para a fase concelhia que decorreu no Parque Augusto Pólvora (Sesimbra).

A minha participação caracterizou-se por estar na linha de chegada e apoiar o professor que estava com a tabela classificativa.

Figura 13 - Corta-Mato Escolar AEBA

Corta-Mato Escolar AEMG

No dia 12 de dezembro de 2023 realizou-se o Corta-Mato Escolar do AEMG, que contou com a colaboração da Câmara Municipal de Sesimbra, alunos do 11º ano do curso profissional de desporto

na organização do evento, assim como com o apoio da Proteção Civil de Sesimbra.

Este evento contou com a presença de 300 alunos divididos em diferentes escalões etários. Foram apurados os 6 primeiros de cada escalão/género para a fase concelhia que decorreu no Parque Augusto Pólvora (Sesimbra).

A minha participação caracterizou-se por estar na linha de chegada e apoiar o professor que estava com a tabela classificativa.

Figura 14 - Corta-Mato Escolar AEMG

Torneio Inter turmas de Basquetebol

No dia 14 de dezembro de 2023 realizou-se o torneio inter turmas de basquetebol da ESMG, que contou com colaboração e participação de todos os professores do grupo de EF, que decorreu no pavilhão Municipal da Quinta do Conde, dividido em 2 campos, onde num lado jogavam as raparigas e no outro decorria os jogos entre rapazes, podendo nestes, existir equipas mistas.

A minha participação caracterizou-se por apoiar os professores de EF, na organização das equipas e gestão de tempo.

Figura 15 - Torneio Inter turmas de Basquetebol

Desporto sobre Rodas

No dia 18 de dezembro de 2023 realizou-se a atividade de desporto sobre rodas, que contou com colaboração e participação de todos os professores do grupo de EF, que decorreu no pavilhão gimnodesportivo, e nos espaços desportivos exteriores da escola. Foram dinamizados espaços para bicicletas, skate e carrinhos. Os alunos tiveram oportunidade de experimentar todos os desportos nas

diversas estações. Este evento contou com a presença dos alunos do 2º e 3º ciclo divididos pelas turmas. A minha participação caracterizou-se por gerir o espaço da patinagem.

Figura 16 - Desporto sobre Rodas

Corta-Mato Concelhio

No dia 16 de janeiro de 2024 realizou-se o corta-mato concelhio, que contou com a organização da Câmara Municipal de Sesimbra e a colaboração e participação de todos os professores do grupo de EF dos agrupamentos de escolas do concelho, que decorreu no Parque Augusto Pólvora. Com a participação de mais de 400 alunos, divididos pelos diversos escalões, a atividade decorreu durante toda a manhã, onde a minha participação caracterizou-se por colaborar com os professores de EF do Agrupamento de Escolas da Boa Água, na organização e gestão da participação dos alunos deste agrupamento.

Figura 17 - Corta Mato Concelhio

Encontro Desporto Escolar Voleibol

No dia 16 de janeiro de 2024 realizou-se o encontro de voleibol inserido no desporto escolar, que contou com a presença com a Escola Secundária do Pinhal Novo, Escola Secundário do Montijo, Escola Secundário José Saramago e a Escola Secundária Michel Giacometti. A atividade decorreu no pavilhão Municipal da Quinta do Conde, dividido em 2 campos, equipas masculinas, onde jogaram todas as escolas realizaram jogos entre todos, decorrendo os dois jogos ao mesmo tempo.

A minha participação caracterizou-se por apoiar a professora Dulce Martins, na organização do espaço competitivo, mesas de jogo e durante o jogo, no acompanhamento da equipa da Escola Michel Giacometti.

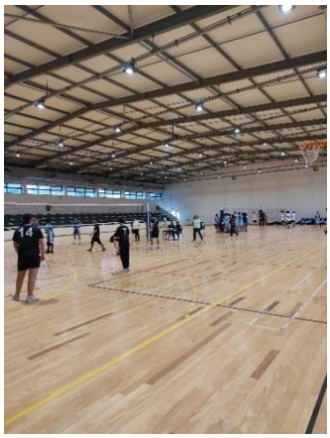


Figura 18 - Encontro Desporto Escolar Voleibol

Torneio Basket 3x3

No dia 8 de fevereiro de 2024 realizou-se a atividade de Basket 3x3, que contou com colaboração e participação de todos os professores do grupo de EF, que decorreu no pavilhão gimnodesportivo, como mesmo dividido em 4 campos de basquetebol, sendo as equipas constituídas por 3 elementos cada.

Este evento contou com a presença dos alunos do 2º e 3º ciclo divididos em diferentes escalões etários, jogando aleatoriamente, sem sistema de pontos, com o objetivo final de promover a atividade física.

A minha participação caracterizou-se por gerir os jogos pelos 4 campos, na organização das equipas e gestão de tempo.

Figura 19 - Torneio Basket 3x3

Encontro Desporto Escolar Ténis de Mesa

No dia 4 de março de 2024 realizou-se o encontro de Ténis de Mesa inserido no desporto escolar, no Pavilhão da Escola EB 2/3 Hermenegildo Capelo em Palmela. A atividade decorreu no pavilhão, onde foram disponibilizadas 12 mesas para jogo, onde os alunos efetuavam no mínimo dois jogos. Caso perdessem os dois jogos seriam eliminados.

A minha participação caracterizou-se por apoiar e acompanhar os alunos ao respetivo encontro.

Figura 20 - Encontro DE Ténis de Mesa

Jogos Desportivos de Escolares

Decorram nos dias 19, 20 e 21 de março de 2024 os jogos desportivos escolares, jogos estes que tiveram a participação dos agrupamentos de escolas do concelho de Sesimbra e que foram organizados pelo Agrupamento de Escolas de Sampaio. As atividades desde jogos desportivos coletivos, mata piolho, atletismo, decorreram no pavilhão municipal de Sampaio e nos espaços exteriores das escolas do agrupamento organizador.

Importa ainda referir que a cerimónia de abertura teve como tema as comemorações dos 50 anos do 25 de abril, onde cada agrupamento percorreu uma distância desde o Parque Augusto Pólvora até à escola sede do agrupamento, a secundária de Sampaio, transportando uma faixa alusiva as comemorações acima referidas e onde os alunos tinham ainda uma t-shirt vestida, também esta em referência às comemorações dos 50 anos do 25 de abril.

Ao meu papel nesta atividade, foi acompanhar os diversos escalões nas mais diversas modalidades de ambas as escolas onde realizei o estágio.

Figura 21 - Jogos Desportivos de Escolares

MEGA – EBSMG

Decorreu no dia 23 de fevereiro de 2024, o MEGA no Pavilhão Municipal da Quinta do Conde, organizado pela EBSMG. Foram realizadas corridas de velocidade de 40 metros, corrida 1000 metros e o salto em comprimento. As minhas funções durante esta atividade, alem de montar e desmontar toda a logística para que as provas decorressem, apoiei no registo do salto em comprimento e apoio aos

alunos após terminarem a corrida de 1000 metros.

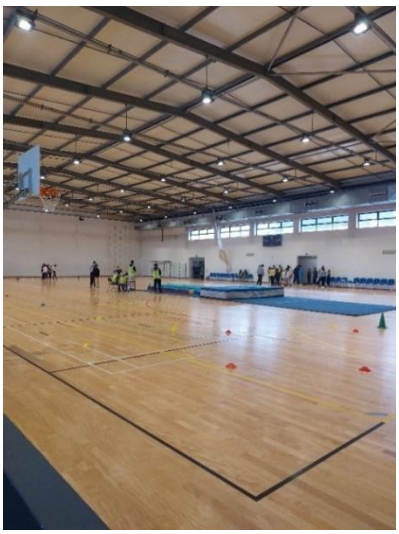


Figura 22 - MEGA – EBSMG

Passeio BTT – Pedro Conde

Decorreu no dia 04 de junho de 2024, o Passeio de BTT com destino à Lagoa de Albufeira. Um trajeto de cerca de 20 km´s, realizado por estrada e atalhos. Chegados à Lagoa, nomeadamente ao Centro de Atividades Náuticas de Sesimbra, foi era de restabelecer energias e começar a preparar canoas, pagaias e barco à vela, para que os alunos pudessem experienciar outras atividades em meio aquático.

Figura 23 - Passeio BTT – Pedro Conde

Desporto Escolar

Segundo Pires (2005), refere que o desporto em geral, e, por conseguinte, o desporto escolar (DE), deve ser entendido como um instrumento de desenvolvimento humano. Por outro lado, Bento (2001) aponta o papel educativo do desporto para o desenvolvimento humano, visto que é durante o ato desportivo que se constrói e revela o homem por dentro e por fora.

O DE é uma parte importante do sistema educacional, com o objetivo de envolver a participação dos estudantes em atividades desportivas organizadas dentro do seu estabelecimento de ensino. Procura promover a atividade física, saúde e bem-estar, além da transmissão de valores tais como como espírito de equipa, disciplina, respeito, ética e fair play. O DE pretende ser inclusivo e promover a participação a todos os alunos, independentemente de seu nível de competências proporcionando desta forma a oportunidade a um amplo número de estudantes em participar nas mais variadas atividades desportivas oferecidas pela escola.

A prática de atividade física promovida no DE, promove um estilo de vida ativo, possui benefícios significativos para a saúde mental e bem-estar emocional. Procura ainda desenvolver habilidades sociais importantes, tais como, o trabalho de equipa, liderança e comunicação e lidar com a vitória e a frustração da derrota.

O DE conduz à participação em momento competitivos entre escolas, através de torneios e jogos, incentivando a competição saudável e proporcionando aos estudantes o desenvolvimento do seu talento e a oportunidade de mostrar suas habilidades e competências. Assim o DE desempenha um papel vital no desenvolvimento holístico dos estudantes, promovendo não apenas a aptidão física, mas também habilidades sociais e emocionais cruciais para a vida adulta.

O estágio curricular, além da atribuição de três turmas de diferentes ciclos, direção de turma, pressupõe ainda o acompanhamento do DE, juntamente com o professor responsável, neste caso o professor António Piedade. As modalidades acompanhadas foram o Voleibol e Ténis de Mesa, sendo o grupo de voleibol constituído por 18 alunos, 16 do género feminino e 2 do género masculino e o grupo de Ténis de Mesa por 2 alunos do género feminino e 6 alunos do género masculino. O objetivo passa por colaborar nos treinos de uma forma ativa, em reuniões que ocorram no âmbito do desporto escolar, e em momentos competitivos o respetivo acompanhamento dos atletas.

Os treinos de Voleibol decorrem às segundas-feiras das 12h50 às 13h40 e às quintas-feiras das 13h40 às 14h30 no escalão de Sub 15 e os treinos de Ténis de Mesa decorrem às segundas-feiras das 13h40 às 14h30 e às terças-feiras das 12h50 às 13h40 para o escalão misto, nas instalações desportivas da EBIBA, que garantem a realização de atividades regulares, tais como treinos e momentos competitivos, e têm como público-alvo toda a comunidade escolar.

Para além da oferta na modalidade de Voleibol e Ténis de Mesa ao nível do DE, a EBIBA oferece várias modalidades, nas quais os alunos podem praticar desporto e representar a escola em vários encontros desportivos. São elas: Andebol Sub11 misto, Sub13 feminino, Sub15 feminino e Sub15 masculino, Atividades Rítmicas Expressivas escalão misto, Badminton escalão misto, Boccia escalão misto, Dança escalão misto, Orientação escalão misto e Xadrez escalão misto.

Modalidade	Escalão	Professor	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Andebol	Sub 11 misto	Paulo Carvalho	17:30/19:00				
	Sub 13 Fem	Pedro Cacho	18:00/19:30	18:00/19:30			18:00/19:30
	Sub 13 Masc	André Cordeiro		17:30/18:30		17:30/19:00	17:30/18:30
	Sub 15 Fem	Pedro Cacho	17:30/19:00		18:00/19:30	18:00/19:30	
	Sub 15 Masc	André Cordeiro		18:30/19:30	17:30/19:00		18:30/19:00
Atividades Rítmicas Expressivas	Misto	Sara Allen	14:40/15:30		14:40/15:30		
Badminton	Misto	Paulo Carvalho	13:50/14:40			13:50/14:40	
Boccia	Misto	Catarina Félix			10:05/11:45		10:05/10:50
Dança	Misto	Amália Rebolo		12:50/13:40 13:50/14:40			
Orientação	Misto	Catarina Félix			14:30/17:00		
Ténis de Mesa	Misto	António Piedade	13:40/14:30	12:50/13:40			
Voleibol	Sub 15	António Piedade	12:50/13:40			13:40/14:30	
Xadrez	Misto	João Vieira	10:05/11:45	10:55/11:45	9:00/9:50 12:00/12:50		14:40/15:30

Tabela 6 - Horário
Desporto Escolar
EBIBA

4. Área IV – Desenvolvimento Profissional ao Longo da vida

O grau de satisfação das raparigas e dos rapazes em relação à oferta formativa da Educação Física e a sua perceção em relação à atividade física para o seu bem-estar e para a sua saúde

Vítor Cruz [1], Fernando Vieira [1,2]
[1] Instituto Piaget de Almada
[2] Insight: Piaget Research Center for Ecological Human Development, Piaget Institute, Portugal

Resumo

Enquadramento: A participação em atividades físicas desde a infância traz benefícios para a saúde física e mental, como a redução do risco de obesidade e doenças cardiovasculares. Compreender a perceção dos alunos sobre educação física é crucial para influenciar o seu envolvimento e adesão a práticas saudáveis ao longo da vida. **Objetivos:** este estudo visa avaliar o grau de satisfação das raparigas e dos rapazes em relação à oferta formativa da Educação Física no 2º e 3º ciclos. Visa investigar a perceção desses alunos em relação à atividade física e como contribui para o bem-estar e saúde. **Métodos:** utilizada uma metodologia mista, o estudo envolveu 230 alunos e os dados foram analisados estatisticamente e por análise de conteúdo. Os dados foram recolhidos utilizando Questionário Oferta Curricular em Educação física - Vida Saudável – Estudantes – Q - OCEF – VS – E (Marques & Vieira, 2022), adaptado para o 2º e 3º ciclo de ensino básico (Cruz & Vieira, 2024), abrangendo idade, ano escolar e prática de exercício físico fora da escola. A perceção do programa de atividade física escolar foi avaliada pelo "grau de satisfação de cada modalidade". **Resultados:** observou-se que o maior grau de satisfação indicado pelas raparigas recaiu sobre o voleibol (34,4%) e badminton (26,2%). Os rapazes demonstram um maior grau de satisfação no futebol (52,8) e futsal (41,7%). As raparigas que praticam desporto fora da escola, manifestaram maior satisfação pela natação e voleibol, já os rapazes escolheram o futebol e futsal. Tanto as raparigas como os rapazes valorizam a atividade física para a saúde. Entre as adolescentes 47,06% veem-na como prevenção de doenças, 34,52% para uma dieta saudável e 33,61% para bem-estar físico. Nos rapazes 71,7% valorizam-na para prevenção de doenças e 54,17% para controlo de peso. **Conclusões:** Os resultados mostram que voleibol e badminton são as preferências principais das raparigas, enquanto futebol e futsal são mais populares entre os rapazes. Ambos os sexos valorizam a atividade física por benefícios à saúde, como controlo de peso e prevenção de doenças; os rapazes também destacam a melhoria da autoestima como relevante.

Palavras-chave: Educação Física, Género, Atividade Física, Saúde

The degree of satisfaction of girls and boys regarding the educational offerings of Physical Education and their perception of physical activity for their well-being and health.

Abstract

Background: Participation in physical activities from childhood brings benefits for physical and mental health, such as reducing the risk of obesity and cardiovascular diseases. Understanding students' perceptions of physical education is crucial for influencing their engagement and adherence to healthy practices throughout life. **Objectives:** This study aims to evaluate the degree of satisfaction of girls and boys regarding the educational offerings of Physical Education in the 2nd and 3rd cycles. It aims to investigate these students' perceptions of physical activity and how it contributes to their well-being and health. **Methods:** Utilizing a mixed methodology, the study involved 230 students, and the data were statistically analyzed and subjected to content analysis. Data were collected using the "Curricular Offering in Physical Education - Healthy Life – Students – Q - OCEF – VS – E" questionnaire (Marques & Vieira, 2022), adapted for the 2nd and 3rd cycles of basic education (Cruz & Vieira, 2024), covering age, school year, and physical exercise practice outside of school. The perception of the school physical activity program was evaluated by the "degree of satisfaction with each modality." **Results:** It was observed that the highest degree of satisfaction indicated by girls was for volleyball (34.4%) and badminton (26.2%). Boys showed a greater degree of satisfaction with soccer (52.8%) and futsal (41.7%). Girls who participate in sports outside of school expressed greater satisfaction with swimming and volleyball, while boys chose soccer and futsal. Both girls and boys value physical activity for health benefits. Among adolescent girls, 47.06% see it as a disease prevention measure, 34.52% for a healthy diet, and 33.61% for physical well-being. Among boys, 71.7% value it for disease prevention and 54.17% for weight control. **Conclusions:** The results show that volleyball and badminton are the main preferences of girls, while soccer and futsal are more popular among boys. Both genders value physical activity for its health benefits, such as weight control and disease prevention; boys also highlight self-esteem improvement as significant.

Keywords: Physical Education, Gender, Physical Activity, Health

1. Introdução

Atualmente, muitos rapazes e raparigas ainda passam por um processo de socialização diferenciado. Essa diferenciação é visível em aspetos como o vestuário, onde cores específicas como azul para meninos e rosa para meninas são frequentemente escolhidas. A acrescentar ao referido anteriormente a decoração dos quartos e o tipo de brinquedos oferecidos também refletem essa distinção. Em geral, pais e amigos tendem a presentear meninas com cordas para saltar e bonecas, enquanto os meninos recebem bolas e carros. Assim, enquanto os brinquedos das raparigas incentivam a expressividade, os brinquedos dos rapazes promovem a instrumentalidade.

Durante a infância os rapazes tendem a ser mais encorajados do que as raparigas a serem fisicamente ativos (Kay, 2003; Hargreaves, 1994). Como resultado de tal diferenciação e de diferentes expetativas, é possível observar, desde muito cedo, diferentes características motoras entre rapazes e raparigas assim como diferentes entendimentos do desporto.

A satisfação dos estudantes em relação à oferta formativa da educação física no ensino básico é um tema de crescente interesse e relevância na área educacional. Ao longo das últimas décadas, diversos autores têm investigado os fatores que influenciam o grau de satisfação dos alunos com esta disciplina, na procura de compreender as suas perceções e experiências o que pode contribuir para a elaboração de programas de Educação Física mais atrativos e adequados às necessidades e interesses dos alunos, promovendo assim uma participação mais ativa e continuada na prática desportiva.

O desporto é frequentemente considerado o ambiente ideal para socializar jovens rapazes em comportamentos considerados apropriados para os homens (Whitson, 1990). Através do desporto, os rapazes aprendem a desenvolver e demonstrar sua força física, a serem ambiciosos, competitivos, perseverantes e independentes. Formam fortes laços de amizade com indivíduos do mesmo sexo (Messner, 1991). Segundo Badinter (1993, citado em Sousa e Altmann, 1999), desportos que envolvem agressividade e violência são vistos como a melhor iniciação à virilidade. Neste contexto, muitos rapazes adquirem o estatuto de "macho", mostrando publicamente desprezo pela dor, controle corporal, força e vontade de vencer e derrotar os outros. Em essência, é através do desporto, especialmente em alguns tipos de desportos, que os rapazes aprendem a ser "verdadeiros homens".

Além de contribuir para a construção e expressão da masculinidade, o desporto permite aos homens exibirem comportamentos geralmente condenados na vida quotidiana devido à sua forte associação com as mulheres (Boutelier e SanGiovanni, 1983). Comportamentos como chorar, abraçar ou contato corporal, tradicionalmente atribuídos às mulheres, são aceites e até legitimados no contexto desportivo. Enquanto as mulheres podem exibir tais comportamentos sem crítica, espera-se que um "verdadeiro homem" evite essas formas de comportamento na vida quotidiana. No entanto, no ambiente desportivo, esses comportamentos são mais aceites e tolerados, como observado por Gomes, Silva e Queirós (2000). Assim, o desporto oferece um espaço onde comportamentos reprimidos socialmente são mais livres de expressão.

Segundo o autor Januário (2017), a satisfação dos alunos em relação à Educação Física pode ser influenciada por uma série de fatores, incluindo a qualidade das atividades propostas, a competência do professor, a infraestruturas e materiais disponíveis e as relações interpessoais em ambiente escolar. Além disso, autores como Santos (2019) destaca a importância da motivação intrínseca dos estudantes e da sua identificação com as práticas corporais oferecidas.

No contexto específico das diferenças de género, diversas pesquisas têm sugerido variações no grau de satisfação de raparigas e rapazes em relação à Educação Física. De acordo com os estudos de Adrião J. & Vieira, F. (2019), os rapazes tendem a relatar maior satisfação quando a ênfase está em atividades desportivas competitivas, enquanto as raparigas podem demonstrar maior satisfação em contextos mais inclusivos e diversificados, que valorizam uma variedade de habilidades e interesses.

Segundo Martins et al. 2022 e Haerens et al., (2010) o currículo de educação física também pode influenciar as motivações e a satisfação dos alunos, bem como a promoção de estilos de vida ativos e saudáveis. De acordo com o estudo desenvolvido por Fügedi et al., (2016), que incluiu 1073 alunos dos 10 aos 14 anos, de 13 escolas da Hungria, as modalidades preferidas das raparigas foram o atletismo, basquetebol e a ginástica. Os autores constataram ainda que o futebol e o voleibol foram as modalidades menos preferidas (Fügedi et al., 2016). Também, Ferreira et al. (2016) relataram a dança como uma das modalidades preferidas entre as meninas. Também estudos de Ferraz, M. G. (2002) e Dias, T. M. et al (2021), onde as alunas referiram que as atividades são para todos, independentemente do género e que não existe distinção entre os mesmos,

referindo que ambos devem ter as mesmas oportunidades nas aulas de educação física. No mesmo sentido, no estudo de Sousa, M. (2005), as estudantes indicam que existem desportos que não apreciam devido ao contacto físico, dando o exemplo do futebol e do andebol, mas que todas as atividades são adequadas a ambos os géneros. Por outro lado, Lynn et al (2002) e Klomsten et al (2005), afirmam que existem desportos mais populares e adequados ao género masculino, como o futebol, rugby e boxe, devido ao seu carater mais agressivo e ao contato físico existente, e atividades mais adequadas a raparigas, como a dança e a ginástica. As raparigas também são associadas a atividades que envolvam capacidades físicas como a flexibilidade junto da harmonia e elegância, (Gauli, 2000 e Táboas et al 2021) o que vai de encontro, às perceções das alunas que referiram existir atividades físicas desportivas mais adequadas consoante o género (12,50%), indicando como justificação os fatores biológicos, exemplo "Sim, existem atividades físicas desportivas mais adequadas aos rapazes, como o futebol, basquetebol e para as raparigas, o voleibol."

A literatura destaca ainda a importância de estratégias pedagógicas que promovam a participação ativa e o envolvimento dos alunos no processo de aprendizagem. Autores como Pereira, D. (2020) enfatiza a necessidade de abordagens inclusivas e diferenciadas, que considerem as diversas características e necessidades dos estudantes, contribuindo para uma experiência mais satisfatória e significativa em Educação Física.

Nos últimos anos, diversos autores têm investigado as atitudes, crenças e comportamentos dos jovens em relação à prática de atividade física, com o objetivo de compreender como é que esses fatores influenciam o seu bem-estar físico, mental e emocional. Segundo os estudos de Taylor et al. (1994), a perceção dos adolescentes em relação à atividade física pode ser influenciada por uma variedade de fatores, incluindo experiências prévias, normas sociais, acesso a recursos e apoio familiar.

No que diz respeito às diferenças de género, alguns estudos sugerem variações na perceção e no envolvimento em atividades físicas entre raparigas e rapazes. De acordo com Batista, (1995), os rapazes podem ter uma perceção mais positiva em relação à atividade física, associando-a a valores como competição, força e masculinidade, enquanto as raparigas podem enfrentar desafios relacionados com a autoimagem e à pressão social. Já ao nível de estilos de vida adotados, ou outros comportamentos do ser humano, a relação entre saúde e prática de atividade física é tida como positiva pelos investigadores desta área. Estudos confirmam que essa prática atua na prevenção de doenças, assim como na manutenção e recuperação da saúde do indivíduo em todas as faixas etárias (Paffenbarger et al., 1996**;** Pate et al., 1995**;** Miles, 2007).

Assim por meio desta investigação, espera-se contribuir para uma melhor compreensão das preferências dos alunos em relação aos conteúdos de aprendizagem, bem como para uma consciencialização mais ampla sobre a importância da atividade física na promoção da saúde e do bem-estar durante a adolescência.

2. Materiais e métodos

2.1 Amostra

O estudo abrangeu 122 adolescentes do sexo feminino, com idades entre 10 e 16 anos, e 108 adolescentes do sexo masculino, com idades entre 10 e 17 anos. Os participantes frequentavam o 2º e 3º ciclos (5º, 6º, 7º, 8º e 9º anos) em três agrupamentos de escolas localizados na freguesia da Quinta do Conde, concelho de Sesimbra. Das participantes, 37 eram do Agrupamento de Escolas da Boa Água, 28 do Agrupamento de Escolas Maria do Carmo Serrote e 57 do Agrupamento de Escolas Michel Giacometti. Cerca de 51% das raparigas praticavam atividade física fora da escola, sendo as modalidades mais comuns Natação (27,42%), Dança (9,68%), Voleibol (8,06%) e Andebol (8,06%) (ver Tabela 9).

Do sexo masculino foram incluídos no estudo 108 adolescentes, com idades entre 10 e 17 anos, também do 2º e 3º ciclos (5º aos 9º anos), distribuídos pelos mesmos três agrupamentos de escolas. Das respostas recolhidas, 47 foram do Agrupamento de Escolas da Boa Água, 23 do Agrupamento de Escolas Maria do Carmo Serrote e 38 do Agrupamento de Escolas Michel Giacometti. Aproximadamente 63% dos rapazes praticavam atividade física fora da escola, destacando-se as modalidades de futebol (38,96%), Futsal (14,29%), Natação (7,79%) e Karaté (7,79%) (ver Tabela 9).

2.2 Instrumentos e Procedimentos Éticos

O questionário original, inicialmente aplicado a turmas do ensino secundário, validado por professores especializados na área do currículo e da formação de professores, foi também sujeito a uma avaliação quanto à sua compreensão por parte dos alunos do 2º e 3º ciclos. Com o intuito de mitigar possíveis dificuldades interpretativas, foram consultados 14 professores de Educação Física. A estes professores foram questionados se fariam alterações à formulação das perguntas caso aplicassem o questionário a turmas do 2º e 3º ciclo. Após análise das respostas dos professores, concluiu-se que, das 6 questões originais, 1 necessitava de modificação na sua formulação, enquanto em duas outras questões foi sugerido dividir a pergunta em duas partes, resultando num total de 8 perguntas após o processo de adaptação.

Posteriormente, após a adaptação do questionário para a população-alvo, seguiu-se uma fase de troca de informações e procedimentos com a Direção-Geral da Educação para obter autorização para a aplicação das entrevistas em contexto escolar.

Na primeira fase do estudo, realizou-se a aplicação do questionário a um grupo de controlo, composto por 44 inquiridos, que foram questionados quanto à clareza das perguntas. As respostas foram analisadas para verificar se existiam discrepâncias, não tendo sido identificadas respostas anómalas. A análise foi particularmente direcionada aos alunos mais novos, do 5º e 6º ano, sem que tenham sido observadas dificuldades significativas na resposta às questões.

Com a conclusão da primeira fase, procedeu-se à autorização e aplicação do instrumento de observação da pesquisa pelo professor responsável pelo grupo de Educação Física de cada escola, com a aprovação do diretor da instituição. Os professores foram devidamente informados sobre o consentimento informado dos participantes, considerando as questões éticas relacionadas com a investigação.

A aplicação do questionário foi realizada online, utilizando um *link* disponibilizado através da plataforma *Classroom*. Até 29 de abril, foram recolhidas um total de 230 respostas de alunos do 2º e 3º ciclo, de ambos os sexos. Os dados recolhidos foram posteriormente inseridos numa base de dados pelos investigadores.

O questionário incluía várias perguntas sobre o nível de satisfação com as modalidades desportivas praticadas nos agrupamentos, avaliadas numa escala de *"Likert"* de 1 (não conheço a modalidade) a 6 (muito satisfeito) [2: muito insatisfeito; 3: insatisfeito; 4: parcialmente satisfeito; 5: satisfeito]. Adicionalmente, foram incluídas duas perguntas abertas: uma sobre a prática de desporto fora da escola e outra para ordenar as modalidades preferidas nas aulas de Educação Física por ordem decrescente de preferência. Por fim, foram apresentadas 8 questões de resposta aberta para recolher dados sobre a perceção dos alunos em relação à atividade física e seu impacto no bem-estar e saúde.

Para facilitar a interpretação dos dados, foram definidas antecipadamente várias dimensões de estudo, formuladas com base nas questões presentes no questionário. A seguir, é apresentada uma tabela que define estas dimensões de estudo.

2.3 Método Quantitativo

Utilizado o Questionário Oferta Curricular em Educação física - Vida Saudável – Estudantes – (Q–OCEF VS-E ESTUDANTES) (Marques & Vieira, 2022), adaptado para o 2º e 3º ciclo de ensino básico (Cruz & Vieira, 2024). O questionário aplicado também abrangeu informações sobre idade, ano escolar e prática regular de exercícios físicos fora da escola. A perceção em relação ao programa de atividade física na escola foi avaliada a partir da resposta “grau de satisfação com cada modalidade” com respostas variando de 1 (não conheço a modalidade) a 6 (muito satisfeito) [2: muito insatisfeito; 3: insatisfeito; 4: parcialmente satisfeito; 5: satisfeito].

Para a caracterização dos dados, empregou-se estatística descritiva e inferencial. Realizou-se uma comparação entre dois grupos distintos: o género feminino e o género masculino, através do Teste T para Amostras Independentes (Independent Samples T-Test). A análise foi conduzida utilizando o software

Statistical Package for Social Sciences (SPSS), versão 29.0, além do MS Excel.

2.4 Método Qualitativo

Os alunos responderam a 8 questões, através de um questionário sobre a perceção das raparigas e dos rapazes em relação à atividade física e a forma como esta contribui para o seu bem-estar e para a sua saúde; validado por Craveiro e Vieira (2019), adaptado de Marques e Vieira (2022), uma vez que o questionário foi validado para ensino secundário e o estudo teve como população alvo alunos do 2º e 3º ciclo, o que poderia levar a alguma dificuldade na interpretação das questões. Inclui 8 questões principais: 1) Qual a importância da atividade física para a tua saúde? 2) O que fazes para ser saudável no teu dia a dia? 3) Qual é a tua opinião em relação à prática de atividade física? 4) Como te sentes ao praticar atividade física? 5) Quais os aspetos, na tua vida, que te motivam à prática de atividade física? 6) Quais os aspetos, na tua vida, que te desmotivam à prática de atividade física? 7) Quais os aspetos, na tua vida, que te motivam para seres fisicamente ativa(o)? 8) Quais os aspetos, na tua vida, que te desmotivam para seres fisicamente ativa(o)?

Para facilitar a interpretação dos dados às questões colocadas, foram definidas dimensões de estudo, que são formuladas com base nas questões presentes questionário. Deste modo é possível observar a criação de 3 dimensões de estudo (ver Tabela 12).

3. Resultados

Caraterização da Amostra

Raparigas (n=122)			**Rapazes (n=108)**		
Idade	**n**	**%**	**Idade**	**n**	**%**
10	6	4,9	10	5	4,6
11	18	14,8	11	12	11,1
12	40	32,8	12	35	32,4
13	30	24,6	13	27	25
14	18	14,8	14	22	20,4
15	8	6,6	15	5	4,6
16	2	1,6	16	1	0,9
17	0	0	17	1	0,9
Ano escolaridade	**n**	**%**	**Ano escolaridade**	**n**	**%**
5º ano	18	14,75	5º ano	9	8,33
6º ano	18	14,75	6º ano	21	19,44
7º ano	37	30,33	7º ano	37	34,26
8º ano	32	26,23	8º ano	25	23,15
9º ano	17	13,93	9º ano	16	14,81
Pratica atividade física fora da escola [sim]				**n**	**%**
Total	62	50,82	**Total**	68	62,96
Natação	17	27,42	Futebol	30	38,96
Futebol	3	4,84	Futsal	11	14,29
Hóquei Patins	1	1,61	Basquetebol	4	5,19
Academia	1	1,61	Natação	6	7,79
Ginástica Acrobática	2	3,23	Boxe	3	3,9
Judo	2	3,23	Karaté	6	7,79
Patinagem Artística	2	3,23	Andebol	3	3,9
Andebol	5	8,06	Hip-Hop	1	1,3
HipHop	2	3,23	Ténis	1	1,3
Ginásio	3	4,84	Taekwondo	2	2,6
Boxe	1	1,61	Ciclismo	2	2,6
Futsal	3	4,84	Krav Maga	2	2,6
Taekwondo	1	1,61	Kick Boxing	2	2,6
Dança	6	9,68	Equitação	1	1,3
Badminton	2	3,23	Escutismo	1	1,3
Voleibol	5	8,06	Musculação	1	1,3
Karaté	2	3,23	Voleibol	1	1,3
Jiu-Jitsu	1	1,61			
Ciclismo	1	1,61			
Atletismo	3	4,84			
Capoeira	1	1,61			
Kick Boxing	1	1,61			
Ballet	1	1,61			

Equitação	1	1,61			
Respostas Agrupamento	**n**	**%**	**Respostas Agrupamento**	**n**	**%**
Agrupamento de Escolas A	37	30,3		47	43,5
Agrupamento de Escolas B	28	23		23	21,3
Agrupamento de Escolas C	57	46,7		38	35,2

Tabela 7 - Caraterização da Amostra

3.1 Método quantitativo

Relativamente à metodologia quantitativa e através do Teste T para Amostras Independentes, os resultados revelam diferenças estatisticamente significativas entre o género e as modalidades, nomeadamente no futsal (t=7,91; p=0,005; d=0,71), atletismo (corridas) (t=7,94; p=0,005; d=0,05) e raquetes badmington (t=5,24; p=0,023; d=-0,11). O estudo encontrou diferenças significativas entre géneros nas três modalidades desportivas, com o futsal a mostrar a maior diferença e o atletismo a menor. O valor do tamanho do efeito (d) mostra a magnitude dessas diferenças, com o futsal a ter um maior efeito em comparação às outras modalidades.

O género masculino (m=3,49, DP=1,68) no futsal apresentam uma média superior em relação ao género feminino (m=2,39; DP=1,39). Em suma, os dados demonstram que há uma diferença significativa no grau de satisfação entre géneros na modalidade de futsal, com os rapazes a apresentarem uma média superior em comparação as raparigas.

No atletismo (corridas) (m=13,11, DP=1,285) o género masculino apresenta uma média superior em relação ao género feminino (m=2,87; DP=1,51). Estes dados sugerem que os rapazes tendem a apresentar um nível de satisfação mais elevado no contexto das corridas de atletismo, em comparação com as raparigas.

Por último no badmington o género masculino (m=3,251; DP=1,607) apresentam uma média inferior em relação ao género feminino (m=3,42; DP=3,54). Os dados sugerem que, em média, as raparigas demonstram um nível de satisfação ligeiramente maior em relação à prática do badminton em comparação com os rapazes.

Efetuada uma comparação entre idades (terceira infância, pré-adolescência e adolescência média), a amostra foi agrupada com base na análise das etapas do ciclo vital elaborado por Gonçalves, J. (2015), onde considera e face à nossa amostra, que esta se divide em: 3ª infância (6 aos 11 anos), pré-adolescência (11 e 14 anos) e a adolescência (14 aos 17 anos).

Relativamente à classe de idades (3ª infância, pré-adolescência e adolescência intermedia) verificam-se diferenças estatisticamente significativas para as modalidades de futsal (F=4,41, p=0,013), Badmington (F=3,81, p=0,024), raquetes ténis de mesa (F=4,47, p=0,012) de combate (F=3,93, p=0,021). O valor de p> 0,05.

O Teste Games-Howell permite-nos ainda verificar que as diferenças significativas na modalidade de orientação, situam-se entre a 3ª infância e a adolescência média (diferença média (I-J) = -1,324, p=0,01), o que vem indicar que há uma diferença estatisticamente significativa no grau de satisfação pela modalidade entre essas faixas etárias. E entre pré-adolescência e a adolescência média ((diferença média (I-J) = -1,324, p=0,01), que indica que também há uma diferença estatisticamente significativa entre essas faixas etárias em relação à modalidade de orientação

Já na modalidade de badmington apresentam diferenças significativas entre a pré-adolescência e a adolescência média (diferença média (I-J) =-0,620, p=0,01), o que sugere que há uma diferença estatisticamente significativa no grau de satisfação da modalidade entre essas duas faixas etárias.

Quanto à modalidade de desportos de combate (Lutas) as diferenças significativas são entre a 3ª infância e a pré-adolescência (diferença média (I-J) = -1,278, p=0,01), o que sugere que existe uma diferença estatisticamente significativa no grau de satisfação em desportos de combate entre essas duas faixas etárias.

Analisando as respostas das adolescentes, verificou-se que as modalidades onde receberam a pontuação mínima (pontuação=1) foram vela (27,9%), lutas (23%), orientação (18%). As modalidades com maior insatisfação (pontuação=2) foram vela (20,5%), lutas (19,7%), atletismo - corridas (15,4%). Por outro lado, as modalidades com maior satisfação (pontuação=6) foram voleibol (34,4%), badminton (26,2%), atletismo - corridas (28,8%), (ver Tabela 10).

Comparando com as respostas afirmativas sobre a prática de desporto fora da escola (Tabela 9), observa-se que a natação é a modalidade mais praticada, com uma percentagem de 27,42%. Isso pode ser atribuído à ausência dessa modalidade na oferta escolar de educação física. No entanto, o voleibol é a modalidade com o maior número de praticantes na escola, o que corresponde aos 34,4% das adolescentes que expressaram maior satisfação com essa modalidade.

Em relação às respostas onde as participantes deveriam identificar três modalidades preferidas em ordem decrescente, o voleibol foi a primeira escolha tanto na 1ª (31%) como na 2ª opção (24%), ficando em segundo lugar na 3ª opção (17%). Badminton foi a modalidade mais escolhida na 3ª opção, com 19% (Tabela 11), o que reflete as preferências das adolescentes em relação à oferta educativa em educação física (Tabela 10).

Ao analisar as respostas dos adolescentes do sexo masculino, observou-se que as modalidades onde receberam a pontuação mínima (pontuação=1) foram dança (36,1%), vela (36,1%), ginástica acrobática (30,6%). As modalidades com maior insatisfação (pontuação=2) foram dança (25,9%), vela (23,1%), ginástica de aparelhos (20,4%). Por outro lado, as modalidades com maior satisfação (pontuação=6) foram futebol (52,8%), futsal (41,7%), badminton (32,4%), (ver Tabela 10).

Comparando com as respostas afirmativas sobre a prática de desporto fora da escola (Tabela 9), observa-se que o futebol é a modalidade mais praticada, com 38,96%, seguido pelo futsal (14,29%) e natação (7,79%). Isso está alinhado com as altas taxas de satisfação observadas para futebol (52,8%) e futsal (41,7%) entre os adolescentes do sexo masculino (Tabela 10).

Em relação às respostas onde os participantes deveriam identificar três modalidades preferidas em ordem decrescente, o futebol foi a primeira escolha na 1ª opção com 32%, seguido pelo basquetebol na 2ª opção com 27% e pelo voleibol na 3ª opção com 19% (Tabela 5), o que reflete as preferências dos rapazes em relação à oferta educativa em educação física (Tabela 10).

	Raparigas (n=122)												Rapazes (n=108)											
	1		2		3		4		5		6		1		2		3		4		5		6	
Modalidade	**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**
Futebol	4	3,3	16	13,1	41	33,6	26	21,3	23	18,9	12	9,8	1	0,9	4	3,7	15	13,9	15	13,9	16	14,8	57	52,8
Andebol	5	4,1	10	8,2	20	16,4	48	39,3	29	23,8	10	8,2	1	0,9	4	3,7	15	13,9	38	35,2	36	33,3	14	13
Basquetebol	3	2,5	12	9,8	30	24,6	36	29,5	29	23,8	12	9,8	0	0	2	1,9	20	18,5	29	26,9	34	31,5	23	21,3
Voleibol	4	3,3	2	1,6	14	11,5	26	21,3	34	27,9	42	34,4	5	4,6	8	7,4	18	16,7	27	25	32	29,6	18	16,7
Orientação	22	18	16	13,1	25	20,5	35	28,7	18	14,8	6	4,9	32	29,6	12	11,1	21	19,4	24	22,2	11	10,2	8	7,4
Futsal	11	9	19	15,6	44	36,1	20	16,4	16	13,1	12	9,8	10	9,3	6	5,6	15	13,9	12	11,1	20	18,5	45	41,7
Danças	19	15,6	7	5,7	19	15,6	32	26,2	24	19,7	21	17,2	39	36,1	28	25,9	23	21,3	7	6,5	4	3,7	7	6,5
Gin. Solo	15	12,3	14	11,5	27	22,1	30	24,6	17	13,9	19	15,6	31	28,7	21	19,4	26	24,1	15	13,9	11	10,2	4	3,7
Gin. Aparelhos	10	8,2	14	11,5	27	22,1	31	25,4	23	18,9	17	13,9	24	22,2	22	20,4	20	18,5	23	21,3	15	13,9	4	3,7
Gin. Acrobática	16	13,1	22	18	23	18,9	28	23	18	14,8	15	12,3	33	30,6	21	19,4	21	19,4	17	15,7	13	12	3	2,8
Atlet. Lançamentos	12	9,8	10	8,2	43	35,2	30	24,6	18	14,8	9	7,4	11	10,2	10	9,3	34	31,5	23	21,3	21	19,4	9	8,3
Atlet. Corridas	6	4,9	20	16,4	28	23	21	17,2	24	19,7	23	18,9	5	4,6	6	5,6	20	18,5	33	30,6	29	26,9	15	13,9
Atlet. Saltos	8	6,6	19	15,6	30	24,6	31	25,4	22	18	12	9,8	5	4,6	7	6,5	23	21,3	32	29,6	29	26,9	12	11,1
Badminton	4	3,3	7	5,7	19	15,6	28	23	32	26,2	32	26,2	7	6,5	12	11,1	15	13,9	22	20,4	17	15,7	35	32,4
Ténis	15	12,3	13	10,7	32	26,2	38	31,1	13	10,7	11	9	22	20,4	8	7,4	24	22,2	27	25	14	13	13	12
Ténis de Mesa	10	8,2	11	9	34	27,9	30	24,6	23	18,9	14	11,5	10	9,3	5	4,6	22	20,4	30	27,8	19	17,6	22	20,4
Lutas	28	23	24	19,7	27	22,1	13	10,7	13	10,7	17	13,9	24	22,2	12	11,1	17	15,7	16	14,8	18	16,7	21	19,4
Canoagem	21	17,2	12	9,8	31	25,4	24	19,7	24	19,7	10	8,2	32	29,6	16	14,8	22	20,4	16	14,8	12	11,1	10	9,3
Vela	34	27,9	25	20,5	35	28,7	20	16,4	5	4,1	3	2,5	39	36,1	25	23,1	23	21,3	11	10,2	8	7,4	2	1,9

1 – Não Conheço Modalidade; 2 – Muito Insatisfeito; 3 – Insatisfeito; 4 – Parcialmente Satisfeito; 5 – Satisfeito; 6 – Muito Satisfeito.

Tabela 8 - Grau de satisfação por modalidade

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

Raparigas									Rapazes								
1ª			2ª			3ª			1ª			2ª			3ª		
Modalidade	**n**	**%**	**Modalidade**	**n**	**%**	**Modalidade**	**n**	**%**	**Modalidade**	**n**	**%**	**Modalidade**	**n**	**%**	**Modalidade**	**n**	**%**
Voleibol	37	31%	Voleibol	27	24%	Badminton	22	19%	Futebol	34	32%	Basquetebol	28	27%	Voleibol	20	19%
Badminton	20	17%	Basquetebol	23	20%	Voleibol	19	17%	Basquetebol	17	16%	Andebol	16	15%	Andebol	19	18%
Basquetebol	14	12%	Andebol	13	12%	Andebol	13	11%	Andebol	13	12%	Voleibol	15	14%	Basquetebol	16	15%
Andebol	8	7%	Badminton	9	8%	Basquetebol	11	10%	Futsal	12	11%	Futebol	15	14%	Futebol	14	13%
Futebol	6	5%	Futebol	7	6%	Futebol	10	9%	Voleibol	12	11%	Futsal	11	11%	Badminton	8	8%
Futsal	6	5%	Danças	6	5%	Ginástica	9	8%	Badminton	10	9%	Badminton	9	9%	Ténis de Mesa	6	6%
Danças	5	4%	Ginástica	6	5%	Danças	9	8%	Ténis de Mesa	3	3%	Atlet. (Corridas)	3	3%	Futsal	6	6%
Atletismo	4	3%	Ténias de Mesa	4	4%	Ténis de Mesa	5	4%	Atlet. (Corridas)	1	1%	Gin. Aparelhos	2	2%	Atlet. (Corridas)	5	5%
Gin. Aparelhos	4	3%	Gin. Aparelhos	3	3%	Atlet. (Corridas)	3	3%	Orientação	1	1%	Atlet. (saltos)	2	2%	Gin. de Solo	2	2%
Gin. de Solo	4	3%	Atletismo	3	3%	Gin. (Solo)	3	3%	Canoagem	1	1%	Lutas	1	1%	Atletismo	2	2%
Gin. Acrobática	3	2%	Futsal	2	2%	Atlet. (Saltos)	2	2%	Atletismo	1	1%	Ginástica	1	1%	Raquetas	1	1%
Atlet. (Corridas)	2	2%	Atlet. (Corridas)	2	2%	Jogo do Queimado	2	2%	Atlet. (saltos)	1	1%	Danças	1	1%	Orientação	1	1%
Ginástica	2	2%	Atlet. (Estafetas)	1	1%	Futsal	1	1%							Gin. Aparelhos	1	1%
Ténis de Mesa	2	2%	Atlet. (Lançam.)	1	1%	Atletismo	1	1%									
Atlet. (Saltos)	1	1%	Mata Piolho	1	1%	Raquetas	1	1%									
Atlet. (Estafetas)	1	1%	Jogo do Queimado	1	1%	Ténis	1	1%									
Lutas	1	1%	Jogo da Mosca	1	1%	Lutas	1	1%									
Ténis	1	1%	Ténis	1	1%	Hóquei Patins	1	1%									
			Canoagem	1	1%												
			Ginástica Acrobática	1	1%												

Tabela 9 - Matérias de EF que gostaram mais

3.2 Método Qualitativo

A perceção das raparigas e dos rapazes em relação à atividade física e a forma como esta contribui para o seu bem-estar e para a sua saúde é apresentada na Tabela 9. Três dimensões principais foram definidas com base na análise dos questionários, são elas estilo de vida ativo e saudável, atividade física, e fisicamente ativo, sendo criadas 9 categorias.

No que se refere à primeira dimensão, estilo de vida ativo e saudável, as raparigas consideram que os fatores mais importantes são, bem-estar físico (33,61%), prevenção de doenças (47,06%), dieta saudável (34,52%) e prática regular de exercício (50,25%). Quanto à segunda dimensão, atividade física, sentem-se bem ao praticar (61,93%), ficam felizes (20,69%) e outras desmotivam em virtude das condições fisiológicas, como o cansaço, risco de lesão e menstruação (32,43%), ou através das condições atmosféricas adversas, como o calor, chuva e frio (32,43%). Por último e no que se refere à terceira dimensão, fisicamente ativo, consideram o ser saudável como fator de motivação para serem fisicamente ativas (29,67%), outras não têm ou não sabem (26,37%), já como fatores de desmotivação, não sabem ou não têm (51,06%), ou as condições fisiológicas como cansaço, sono, dor, risco de lesão (23,40%) (Tabela 13).

Já os rapazes relativamente à primeira dimensão, estilo de vida ativo e saudável, consideram que os fatores mais importantes são, controlo de peso (54,17%), prevenção de doenças (71,7%), dieta saudável (32,67%), prática regular de exercício (54%) e aumento da autoestima (33,33%). Quanto à segunda dimensão, atividade física, sentem-se bem ao praticar (61,16%), ficam felizes (20,66%), e tem como fator de motivação principal o ser saudável (42,86%). O que os leva a desmotivar são as condições fisiológicas, como o cansaço, risco de lesão (18,45%), mas a grande maioria não sabe ou não têm razões para que desmotivem (53,40%). Por último e no que se refere à terceira dimensão, fisicamente ativo, consideram o ser saudável como fator de motivação para serem fisicamente ativos (31,34%), outros não têm ou não sabem (31,34%), já como fatores de desmotivação, não sabem ou não têm (59,18%), ou as condições fisiológicas como cansaço, dor (13,27%) (Tabela 14).

Dimensão	Definição da dimensão	Questões
1. ESTILO DE VIDA ATIVO E SAUDÁVEL	Esta dimensão refere-se à importância da atividade física para a saúde, e opinião em relação à sua prática.	1; 2; 3
2. ATIVIDADE FÍSICA	Esta dimensão questiona os alunos no que se refere ao sentimento ao praticar atividade física e os aspetos que o motivam e desmotivam a praticar atividade física.	4; 5; 6
3. FISICAMENTE ATIVO	É questionado quais os aspetos que motivam e desmotivam para ser fisicamente ativo.	7; 8

Tabela 10 - Dimensões, definição e questões associadas

Após estabelecer e definir as dimensões surge uma nova necessidade de criar categorias que surgem à posteriori, durante a análise das questões. Foram também criadas subcategorias conforme tabela abaixo.

Dimensões, categorias e subcategorias (raparigas)

Dimensão	Categoria	Subcategorias	n (%)
1. ESTILO DE VIDA ATIVO E SAUDÁVEL	Imagem corporal	**Aumento da autoestima** «Aluna 12 anos 7º ano: A atividade física ajuda me na minha autoestima.» «Aluna 14 anos 8º ano: a importância acho que é para sabermos o quão bons estamos a fazer aquilo» **Diminuição de obesidade** «Aluna 11 anos 6º ano: É importante fazer atividade física para não termos problemas de obesidade.» «Aluna 14 anos 9º ano: A atividade física é importante para manter uma boa forma física e não só, também é extremamente importante para a nossa saúde evitando doenças como a obesidade.» **Controlo de peso** «Aluna 12 anos 7º ano: A atividade física é essencial para a saúde, ajudando a controlar o peso, prevenir doenças cardíacas, fortalecer músculos e ossos, melhorar a saúde mental, reduzir o estresse, aumentar a energia e promover o bem-estar geral.» «Aluna 11 anos 6º ano: É importante para excesso de peso e prevenir doenças.»	6 (37,5) 4 (25) 6 (37,5)
	Saúde	**Bem-estar psicológico** «Aluna 14 anos 8º ano: É importante tanto para o meu bem-estar e para a minha saúde mental.» «Aluna 12 anos 7º ano: A atividade física é essencial para a saúde, ajudando a controlar o peso, prevenir doenças	23 (19,33)

		cardíacas, fortalecer músculos e ossos, melhorar a saúde mental, reduzir o estresse, aumentar a energia e promover o bem-estar geral.»	40 (33,61)
		Bem-estar físico	
		«Aluna 14 anos 9º ano: A atividade física é importante para manter uma boa forma física e não só, também é extremamente importante para a nossa saúde evitando doenças como a obesidade.»	56 (47,06)
		«Aluna 12 anos 7º ano: E importante para o nosso bem-estar, físico e psicológico.»	
		Prevenção de doenças	
		«Aluna 12 anos 7º ano: A atividade física é essencial para a saúde, ajudando a controlar o peso, prevenir doenças cardíacas, fortalecer músculos e ossos, melhorar a saúde mental, reduzir o estresse, aumentar a energia e promover o bem-estar geral.»	
		«Aluna 12 anos 7º ano: A atividade física é importante para a minha saúde e também para prevenir doenças.»	
	Estilo de vida saudável	**Ingestão de água**	22 (11,17)
		«Aluna 14 anos 9º ano: Pratico exercício físico regularmente, tenho uma alimentação equilibrada, bebo muita água e faço a minha higiene diária.»	
		«Aluna 13 anos 8º ano: beber água, e fazer exercício físico.»	68 (34,52)
		Dieta saudável	
		«Aluna 11 anos 5º ano: Prático exercício físico e como alimentos saudáveis.»	
		«Aluna 14 anos 8º ano: Faço exercício físico e consumo alimentos saudáveis.»	8 (4,06)
		Qualidade de sono	

		«Aluna 11 anos 5º ano: Faço atividades físicas, bebo água e durmo as horas necessárias.» «Aluna 11 anos 5º ano: Andebol, bebo água, como comidas saudáveis, ando muito, e tenho horas de sono suficientes para uma criança.» **Prática regular de exercício** «Aluna 14 anos 9º ano: Acho que todos deviam praticar exercício físico todos os dias.» «Aluna 14 anos 9º ano: Duas ou três caminhadas todos os dias, ter uma alimentação controlada e ir ao ginásio todos os dias depois das aulas.»	99 (50,25)
	Prática de atividade física	**Importante** «Aluna 13 anos 8º ano: É importante para a saúde e faz nos sentir bem.» «Aluna 14 anos 8º ano: Acho que é importante pois existe muitos alunos que não praticam nenhuma modalidade.» **Sem opinião** «Aluna 13 anos 8º ano: Não sei.» «Aluna 16 anos 9º ano: Não faço.»	37(30,33%) 4 (3,28%)
2. ATIVIDADE FÍSICA	Prática de atividade física	**Bem** «Aluna 12 anos 7º ano: Sinto me bem.» «Aluna 13 anos 8º ano: Sinto me bem e viva.» **Desconforto** «Aluna 12 anos 6º ano: Desconfortável.» «Aluna 11 anos 6º ano: Mal porque custa.» **Cansaço** «Aluna 14 anos 8º ano: sinto me cansada a praticá-las, mas sinto também q é fixe porque pratica se muitas atividades.»	73 (62,93) 3 (2,59) 10 (8,62)

		«Aluna 16 anos 9º ano: Bem e um pouco cansada.»	24 (20,69)
		Felicidade	
		«Aluna 12 anos 7º ano: Eu me sinto feliz, gosto bastante das aulas de edf.»	
		«Aluna 12 anos 7º ano: Sinto-me feliz e mais saudável.»	6 (5,71)
		Liberdade	
		«Aluna 12 anos 7º ano: senti mo livre.»	
		«Aluna 13 anos 8º ano: Eu gosto, porque sinto me livre e durante esse tempo tento esquecer tudo à minha volta e foco-me apenas na atividade.»	
	Motivação	**Saudável**	20 (44,44)
		«Aluna 12 anos 7º ano: Ser mais saudável.»	
		«Aluna 14 anos 8º ano: Divertir-me e ser saudável.»	
		Bem-estar físico	10 (22,22)
		«Aluna 13 anos 8º ano: Mudar o meu corpo.»	
		«Aluna 12 anos 7º ano: Ser saudável e ficar musculada.»	
		Bem-estar psicológico	7 (15,56)
		«Aluna 15 anos 9º ano: Melhora o meu humor e reduz o meu estresse.»	
		«Aluna 15 anos 9º ano: Bem-estar físico e emocional.»	8 (17,78)
		Influência de terceiros (Família e amigos)	
		«Aluna 13 anos 7º ano: Amigos e família.»	
		«Aluna 11 anos 6º ano: O meu gosto pelo desporto, a motivação que os meus pais me dão e o saber que é importante para a minha saúde.»	
	Desmotivação	**Não têm/Não sabe**	29 (26,13)
		«Aluna 12 anos 7º ano: Nenhum.»	

		«Aluna 13 anos 8º ano: Não sei.»	
		Condições fisiológicas (cansaço, risco de lesão, menstruação)	36 (32,43)
		«Aluna 11 anos 6º ano: Raramente acontece, mas às vezes tenho medo de sofrer alguma lesão.»	
		«Aluna 16 anos 9º ano: O cansaço e as lesões.»	11 (9,91)
		Gestão de tempo	
		«Aluna 12 anos 6º ano: Não ter horários porque se tivesse eu tinha uma atividade física fora da escola.»	
		«Aluna 15 anos 9º ano: Falta de tempo.»	12 (10,81)
		Influência de Terceiros (Colegas, telemóvel)	
		«Aluna 13 anos 8º ano: Dizerem que não jogo nada.»	
		«Aluna 13 anos 8º ano: Frio e falta de consideração vinda dos meus colegas.»	36 (32,43)
		Condições atmosféricas (Calor, frio, chuva)	
		«Aluna 13 anos 8º ano: Frio e falta de consideração vinda dos meus colegas.»	
		«Aluna 12 anos 6º ano: Quando chove eu fico muito desmotivada.»	18 (16,22)
		Fator Psicológico (Preguiça, tristeza, mau humor, desânimo)	
		«Aluna 13 anos 8º ano: Preguiça.»	
		«Aluna 13 anos 7º ano: A comida e acordar de mau humor.»	
3. FISICAMENTE ATIVO	Motivações para ser fisicamente ativo	**Não sabe/Não têm**	24 (26,37)
		«Aluna 13 anos 8º ano: sei lá.»	
		«Aluna 10 anos 5º ano: nenhum.»	
		Saudável	27 (29,67)
		«Aluna 12 anos 7º ano: Ser mais saudável.»	

		«Aluna 14 anos 8º ano: Divertir-me e ser saudável.»	
		Bem-estar físico	11 (12,09)
		«Aluna 11 anos 5º ano: Ser uma pessoa com um bem-estar físico.»	
		«Aluna 11 anos 6º ano: Ter um corpo saudável.»	14 (15,38)
		Influência de Terceiros (Família, amigos)	
		«Aluna 13 anos 8º ano: A minha mãe dizer que se não fizer exercício eu vou morrer mais cedo e vou ficar com peso.»	
		«Aluna 11 anos 5º ano: Quando estou feliz e bem perto de amigos e família.»	10 (10,99)
		Felicidade	
		«Aluna 13 anos 8º ano: Felicidade.»	
		«Aluna 12 anos 7º ano: Felicidade e entretenimento.»	5 (5,49)
		Aumento Autoestima	
		«Aluna 14 anos 9º ano: Na melhoria de autoestima.»	
		«Aluna 12 anos 7º ano: O que me motiva é porque como já referi nas questões anteriores quando sou fisicamente ativa a minha autoestima aumenta.»	
	Desmotivações para ser fisicamente ativo	**Não têm/não sabe**	48 (51,06)
		«Aluna 12 anos 7º ano: Nenhum.»	
		«Aluna 14 anos 8º ano: Não sei.»	
		Condições fisiológicas (Cansaço, risco de lesão, dor, sono)	22 (23,40)
		«Aluna 11 anos 6º ano: Raramente acontece, mas às vezes tenho medo de sofrer alguma lesão.»	
		«Aluna 13 anos 8º ano: Na minha vida, os aspetos que me desmotivam a ser fisicamente ativo é que fico cansada facilmente.»	
		Gestão de tempo	7 (7,45)

		«Aluna 12 anos 7º ano: Muitos trabalhos e teste para estudar.» «Aluna 12 anos 7º ano: Eu não tenho muito tempo para ser fisicamente ativa porque tenho que estudar, e como eu acordo às 08;00 e vou para a escola e volto os 19:00 eu não tenho muito tempo.»	
		Influências de Terceiros (Telemóvel, professor, escola, pessoas) «Aluna 13 anos 8º ano: Não jogar com o Martim Costa.» «Aluna 15 anos 9º ano: Quando algo me afeta e tenho de conviver com essas pessoas.»	6 (6,38) 3 (3,19)
		Condições atmosféricas (chuva, frio, calor) «Aluna 13 anos 8º ano Estar a chover.» «Aluna 10 anos 5º ano: Condições atmosféricas.»	 8 (8,51)
		Fator Psicológico (Preguiça, tristeza, falta de apoio, risco de falhar) «Aluna 12 anos 7º ano: Não tenho muito tempo e vontade.» «Aluna 15 anos 9º ano: Falta de resultados.»	

Tabela 11 - Dimensões, categorias e subcategorias (raparigas)

Dimensões, categorias e subcategorias (rapazes)

Dimensão	Categoria	Subcategorias	n %
1. ESTILO DE VIDA ATIVO E SAUDÁVEL	Imagem corporal	**Aumento da autoestima** «Aluno 11 anos 5º ano: Me sinto melhor.» «Aluno 13 anos 7º ano: melhora o meu bem-estar.»	8 (33,33)
		Diminuição de obesidade	3 (12,5)

		«Aluno 10 anos 5º ano: Ajuda a não ficar obeso.» «Aluno 13 anos 7º ano: É importante porque eu ao fazer atividades físicas não fico obeso.» **Controlo de peso** «Aluno 12 anos 7º ano: A importância da atividade física é que se t não fizeres exercício físico podes ficar gordo.» «Aluno 11 anos 6º ano: Ajudar-me a queimar calorias.»	13 (54,17)
	Saúde	**Bem-estar psicológico** «Aluno 14 anos 8º ano: É importante tanto para o meu bem-estar e para a minha saúde mental.» «Aluno 14 anos 8º ano: A atividade física é essencial para a saúde, ajudando a controlar o peso, prevenir doenças cardíacas, fortalecer músculos e ossos, melhorar a saúde mental, reduzir o estresse, aumentar a energia e promover o bem-estar geral.» **Bem-estar físico** «Aluno 11 anos 6º ano: A atividade física tem importância para o bem-estar psicológico e para o físico porque se não estamos bem com algum desses não estamos bem com nós mesmos.» «Aluno 11 anos 5º ano: Para ter boa preparação física.» **Prevenção de doenças** «Aluno 13 anos 7º ano: Para não ter problemas cardíacos.» «Aluno 12 anos 7º ano: Atividade física é crucial para a saúde, trazendo benefícios cardiovasculares, controle de peso, saúde mental, fortalecimento ósseo e muscular, além de prevenção de doenças crônicas. A prática regular contribui para uma vida equilibrada, promovendo bem-estar físico e mental.»	8 (15,09) 7 (13,21) 38 (71,7)

	Estilo de vida saudável	**Ingestão de água** «Aluno 14 anos 8º ano: Alimento-me bem, durmo muito bem, faço exercício físico em casa e hidrato-me.» «Aluno 10 anos 5º ano: Faço desporto e bebo água.» **Dieta saudável** «Aluno 14 anos 8º ano: Vou de bicicleta para a escola, faço uma alimentação saudável e prático basquetebol.» «Aluno 14 anos 9º ano: treino em casa, faço natação e corro no fim de semana, tento ter sempre uma alimentação equilibrada e bebo muita água.» **Qualidade de sono** «Aluno 13 anos 7º ano: Tenho uma boa noite de sono Como bem e saudavelmente.» «Aluno 14 anos 8º ano: Faço desportos na escola, como bem e durmo bem.» **Prática regular de exercício** «Aluno 14 anos 8º ano: Vou de bicicleta para a escola, faço uma alimentação saudável e prático basquetebol.» «Aluno 16 anos 9º ano: Exercito-me, com caminhadas, treinar, alimentação razoável e sou só eu mesmo.»	16 (10,67) 49 (32,67) 4 (2,67) 81 (54%)
	Prática de atividade física	**Importante** «Aluno 14 anos 8º ano: Vou de bicicleta para a escola, faço uma alimentação saudável e prático basquetebol.» «Aluno 16 anos 9º ano: Exercito-me, com caminhadas, treinar, alimentação razoável e sou só eu mesmo.» **Sem opinião** «Aluno 12 anos 7º ano: não tenho uma opinião.» «Aluno 11 anos 6º ano: Nenhuma.»	51 (55,43) 6 (6,52) 35 (38,04)

		É fixe «Aluno 15 anos 9º ano: É fixe.» «Aluno 12 anos 7º ano: É divertido e fixe.»	
2. ATIVIDADE FÍSICA	Prática de atividade física	**Bem** «Aluno 12 anos 6º ano: Muito bem.» «Aluno 15 anos 9º ano: sinto-me bem, com mais energia.» **Desconforto** «Aluno 12 anos 7º ano: Não gosto muito, mas eu faço.» «Aluno 12 anos 7º ano: o que eu sinto é que há dias em que eu sou bom...e há dias que não sou.» **Cansaço** «Aluno 12 anos 7º ano: Cansado e feliz.» «Aluno 16 anos 9º ano: Bem e um pouco cansado.» **Felicidade** «Aluno 14 anos 8º ano: Sinto-me feliz e livre.» «Aluno 11 anos 6º ano: sinto-me feliz e saudável.» **Liberdade** «Aluno 14 anos 8º ano: Sinto-me feliz e livre.» «Aluno 14 anos 9º ano: Na prática de atividade física Sinto-me bem e mais livre.»	74 (61,16) 3 (2,48) 5 (4,13) 25 (20,66) 6 (4,96)
	Motivação	**Saudável** «Aluno 13 anos 8º ano: Ficar saudável.» «Aluno 13 anos 8º ano: Os meus colegas e os meus pais. Querer ter uma vida saudável e com um físico bom.» **Bem-estar físico** «Aluno 13 anos 7º ano: Sentir-me melhor mentalmente e fisicamente.»	36 (42,86) 11 (13,10)

		«Aluno 12 anos 6º ano: O bem-estar do corpo.»	4 (4,76)
		Bem-estar psicológico	
		«Aluno 13 anos 7º ano: Sentir-me melhor mentalmente e fisicamente.»	
		«Aluno 14 anos 9º ano: Ser saudável, estar em forma e o meu estado mental.»	9 (10,71)
		Influência de terceiros (Família, amigos, figuras públicas)	
		«Aluno 13 anos 8º ano: Os meus pais e o meus amigos.»	
		«Aluno 13 anos 7º ano o meu pai que me chama sempre para praticar desporto e os meus amigos.»	5 (5,95)
		Controlo de Peso	
		«Aluno 14 anos 8º ano: Não ficar como a Thais Carla.»	
		«Aluno 12 anos 7º ano: Ser gordinho.»	19 (22,62)
		Nenhum/Não sabe	
		«Aluno 14 anos 8º ano: Não sabe.»	
		«Aluno 13 anos 8º ano: nenhum só sempre gostei de educação física.»	
	Desmotivação	**Não têm/Não sabe**	55 (53,40)
		«Aluno 11 anos 6º ano: Não tenho.»	
		«Aluno 10 anos 5º ano: Não sei.»	
		Condições fisiológicas (cansaço, lesões)	19 (18,45)
		«Aluno 13 anos 8º ano: Cansar-me.»	
		«Aluno 12 anos 6º ano: Doenças.»	8 (7,77)
		Gestão de tempo	
		«Aluno 14 anos 9º ano: Falta de tempo, cansaço e falta de motivação.»	
		«Aluno 15 anos 9º ano: Falta de tempo.»	8 (7,77)

		Influência de Terceiros (Colegas, telemóvel) «Aluno 13 anos 7º ano: Os horários e o treinador.» «Aluno 12 anos 6º ano: Por vezes a falta de trabalho coletivo e a falta de fair-play.» **Fator Psicológico (Preguiça, tristeza, sono, desânimo)** «Aluno 13 anos 8º ano: Não ter tempo, fadiga e ter preguiça.» «Aluno 12 anos 7º ano: Não receber resultados.»	9 (8,74)
3. FISICAMENTE ATIVO	Motivações para ser fisicamente ativo	**Não sabe/Não têm** «Aluno 14 anos 8º ano: não sei.» «Aluno 10 anos 5º ano: Não tenho.» **Saudável** «Aluno 13 anos 8º ano: Ficar saudável.» «Aluno 13 anos 8º ano: Os meus colegas e os meus pais. Querer ter uma vida saudável e com um físico bom.» **Bem-estar físico** «Aluno 13 anos 8º ano: Ficar atlético.» «Aluno 13 anos 7º ano: Sentir-me melhor mentalmente e fisicamente.» **Influência de Terceiros (Família, amigos)** «Aluno 13 anos 8º ano: Os meus pais e o meus amigos.» «Aluno 14 anos 9º ano: A minha família apoia me muito e eu gosto de praticar desporto.» **Felicidade** «Aluno 12 anos 6º ano: Alegria.» «Aluno 10 anos 5º ano: Por diversão.» **Aumento Autoestima** «Aluno 14 anos 9º ano: Qualidade de vida, autoestima, e	21 (31,34) 21 (31,34) 11 (16,42) 11 (16,42) 3 (4,48) 2 (2,99)

		principalmente desafio pessoal.» «Aluno 14 anos 8º ano: Cuidar do meu corpo.»	
	Desmotivações para ser fisicamente ativo	**Não têm/não sabe** «Aluno 11 anos 6º ano: Não sei.» «Aluno 10 anos 5º ano: Nenhum.» **Condições fisiológicas (dor, cansaço)** «Aluno 13 anos 8º ano: Dores nas pernas.» «Aluno 13 anos 8º ano: Cansar-me.» **Gestão de tempo** «Aluno 14 anos 9º ano: Por vezes, tenho pouco tempo para me dedicar à prática de exercício físico.» «Aluno 13 anos 7º ano: Falta de tempo.» **Influência de Terceiros (Colegas)** «Aluno 13 anos 8º ano: Dizerem que eu sou gordo.» «Aluno 13 anos 7º ano: Dizerem que n corro.» **Condições atmosféricas (mau tempo, calor)** «Aluno 12 anos 7º ano Os dias de chuva.» «Aluno 12 anos 7º ano: Um dia de chuva.» **Fator Psicológico** «Aluno 14 anos 8º ano: Achar que não vou conseguir.» «Aluno 14 anos 9º ano: Não conseguir um objetivo.»	58 (59,18) 13 (13,27) 8 (8,16) 4 (4,08) 3 (3,06) 12 (12,24)

Tabela 12 - Dimensões, categorias e subcategorias (rapazes)

4. Discussão

Neste estudo, avaliámos a perceção das adolescentes em relação à atividade física e ao programa de atividade física na escola. Os nossos resultados sugerem que o voleibol e o badminton foram as modalidades mais preferidas entre as raparigas, já os rapazes preferem o futebol e futsal. Percebemos ainda que as alunas que praticam algum desporto fora da escola demonstraram uma maior preferência pela natação e voleibol e os rapazes pelo futebol e futsal. Além disso, a avaliação qualitativa indicou que um estilo de vida ativo e saudável foram resultados importantes do programa de atividade física e estavam relacionados com uma maior participação nas aulas.

Modalidades de rede, como o voleibol e badminton, foram as mais preferidas entre as raparigas, sugerindo que preferem atividades desportivas não competitivas.

Segundo Lopes & Coelho (2002), existem papéis diferenciados do homem e da mulher no padrão de ocupação do tempo e que essas diferenças se notam nas crianças. Na opinião de Martins (2005), o género é várias vezes mencionado na literatura como um preditor com significância para as diferenças nas atividades sociais. Por outro lado, Garton & Pratt (1991) afirmam que a idade tem influência na escolha das atividades de ocupação dos tempos livres dos adolescentes, uma vez que é nesta fase que ocorrem mudanças a nível pessoal e social. Braconnier, citado por Eira (2004), afirma que a forma como as crianças e jovens ocupam os seus tempos livres, tal como as suas preferências, mudam em cada geração, consoante os seus interesses e contextos sociais.

Autores como Hill e Cleven (2005) também indicam que as adolescentes participam mais frequentemente em atividades desportivas individuais ou não competitivas, como natação, voleibol e ginástica. Um estudo polaco com adolescentes entre os 15 e os 17 anos também concluiu que as modalidades preferidas eram a natação o voleibol, seguido pelo basquetebol e andebol (Křen et al., 2012). Já o desporto preferido dos rapazes é o futebol, seguido do voleibol e basquetebol (Křen et al., 2012). Compreender esta perceção das adolescentes pode aumentar a eficácia do programa de atividade física na escola (Křen et al., 2012). Outros estudos realizados por Guedes (2002) e Melo (2004) identificaram o futebol como a modalidade desportiva mais praticada. Além disso, as modalidades que apresentaram uma relação com o género foram o futebol, a dança, o skate, hóquei, rappel, escalada, BTT, atletismo, ténis de mesa e as artes marciais. Todas estas atividades são praticadas em maior número por indivíduos do género masculino, com exceção da dança, que é a modalidade preferida pelas raparigas.

Em 1993, Sallis conduziu uma pesquisa sobre a atividade física nos adolescentes, utilizando dados obtidos através de questionários do National Children and Youth Fitness Study Phase 1, do National Fitness Survey in England e do Canada's Health Promotion Survey. Os resultados revelaram que os rapazes são cerca de 15 a 25% mais ativos do que as raparigas o que é um valor aproximado aos nossos resultados relativamente à prática de atividade física fora da escola, onde a diferença é de 13% a favor dos rapazes.

Outro estudo, realizado por Myers et al. (1996), em 995 crianças e adolescentes de Bogalusa, com idades entre 9 e 15 anos, utilizou o Self-Administered Physical Activity Checklist. Os resultados indicaram que os rapazes eram fisicamente mais ativos do que as raparigas e realizavam atividades físicas mais vigorosas, enquanto as raparigas apresentavam uma maior percentagem de tempo em atividades físicas leves e moderadas.

Num estudo mais abrangente, envolvendo dez países europeus, King e Coles (1992) recolheram amostras representativas das populações jovens em termos de idade, sexo e distribuição geográfica. Foram definidos três escalões etários para simular um estudo longitudinal, com idades médias fixadas em 11, 13 e 15 anos, variando as dimensões das amostras entre 2.984 sujeitos, na Áustria, e 6.498, na Hungria. Os indivíduos foram inquiridos sobre a frequência do exercício praticado fora do período escolar, até ao ponto de ficarem ofegantes ou suados. Entre outras conclusões, verificou-se que os rapazes são mais ativos do que as raparigas.

Em Portugal estudos efetuados pelos autores Santos (2000) e o de Rodrigues (2001), sobre a avaliação da AF habitual em crianças e jovens do Grande Porto, em que avaliou 157 indivíduos de ambos os sexos, situados no escalão etário 8-16 anos, através do acelerómetro. Os resultados revelaram mais uma vez que os rapazes são mais ativos que as raparigas, com particular destaque para as atividades mais intensas e que as adolescentes destacam um estilo de vida ativo e saudável como um resultado relevante do programa de atividade física.

A prática regular de atividade física tem sido associada a múltiplos benefícios para a saúde física, mental e psicossocial, incluindo a redução do risco de doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, obesidade e síndrome metabólica, bem como a promoção da capacidade aeróbica, força muscular e óssea, flexibilidade, redução do stress, ansiedade e depressão (Committee on Physical, 2013). As nossas conclusões sobre os benefícios da atividade física para a saúde corroboram alguns estudos anteriores. Segundo Nunes (1995), é importante investigar os motivos que levam à prática ou não prática de atividade desportiva, para posteriormente compreender o que pode ter determinadas essas escolhas.

De acordo com Cratty (1983), a pesquisa sobre motivação é, sem dúvida, uma das áreas de estudo mais importantes para a psicologia desportiva, fornecendo informações potencialmente úteis tanto para técnicos como para atletas. Weiss (1969, citado em Cratty, 1983) refere que uma das poucas maneiras pelas quais os jovens podem destacar-se é através de realizações físicas, utilizando os seus corpos para alcançar uma grandeza não alcançável através de esforços intelectuais que exigem maior experiência.

Tojeira (1992) cita um estudo sobre a juventude portuguesa em que Pais (1989) revela, com base em estudos desenvolvidos, que "do conjunto dos mais de 50% de jovens que não praticam regularmente nenhuma atividade desportiva, apenas 30,2% o justificam por não gostarem", apontando outros motivos diversos, tais como: falta de tempo (51,4%); falta de instalações desportivas (32,9%); falta de dinheiro (20,6%); não lhes traria qualquer vantagem (14,0%); e não ter com quem praticar (10,9%). Por outro lado, dos jovens que praticam regularmente desporto, destacam-se dois motivos principais: contribui para a saúde (69,9%) e é bom para o desenvolvimento físico (58,0%).

Marivoet (2001), num estudo sobre a participação desportiva nacional e as suas características, realizado com uma amostra representativa da população portuguesa entre os 15 e os 74 anos, residente no Continente e Regiões Autónomas, teve como um dos objetivos conhecer as razões para a prática e a não prática desportiva. Verificou que as principais razões apontadas pelos inquiridos para a prática desportiva incluíam preocupações com a condição física e o corpo (86%), o divertimento proporcionado pela prática desportiva (64%), o gosto pela atividade (45%) e a sociabilidade proporcionada (31%). Por outro lado, as principais razões para não praticarem desporto incluíam a falta de tempo (60%), não gostar ou não encontrar interesse (45%), falta de motivação (30%), idade (25%), motivos de saúde (17%) e falta de local apropriado (9%). Este estudo também concluiu que o sexo masculino continua a praticar desporto proporcionalmente mais do que o sexo feminino: enquanto 34% dos homens entre os 15 e os 74 anos são praticantes, apenas 14% das mulheres o são.

Em estudos futuros, sugere-se a investigação nomeadamente na relação entra a oferta desportiva do Desporto Escolar e as modalidades com maior grau de satisfação indicadas por rapazes e raparigas, uma vez que os três agrupamentos dispõe de uma oferta variada no que se no âmbito do desporto escolar.

Este estudo apresenta também importantes pontos fortes. Avaliou a perceção das adolescentes relativamente à atividade física e ao programa de atividade física na escola, utilizando duas abordagens distintas, avaliações quantitativa e qualitativa, permitindo uma melhor caracterização dos alunos quanto à sua perceção da prática de atividade física. Adicionalmente, os resultados deste estudo podem ser relevantes para a melhoria do ensino de educação física nas escolas, com o objetivo de aumentar a motivação das raparigas e dos rapazes para a prática de atividade física. Para alguns alunos, as aulas de educação física na escola podem constituir a única oportunidade de praticar atividade física, o que sublinha a importância do ensino de educação física. Como estas aulas são planeadas pelos professores, é essencial que estes assegurem o cumprimento dos objetivos curriculares de acordo com as capacidades

dos alunos (Currículo Nacional de Base para a Educação Básica da Finlândia de 2014). Todos os alunos devem ter a oportunidade de desenvolver os seus conhecimentos e habilidades de forma a aumentar a motivação para a prática de atividade física.

5. Conclusão

Com o presente estudo conclui-se que as modalidades com maior grau de satisfação para as raparigas foram voleibol e badminton, atividades desportivas sem contato físico, já os rapazes escolheram futebol e futsal como as suas preferidas. A prática de atividade física fora da escola no que se refere às raparigas mostrou que a natação foi a mais praticada, sendo ainda a modalidade de voleibol outra das modalidades com mais raparigas em prática fora da escola. No que se refere aos rapazes, as modalidades mais praticadas vão de encontro às modalidades com maior preferência, neste caso futebol e futsal, aparecendo a natação na 3ª posição das mais preferidas.

Comparando os géneros verificamos ser maior a percentagem de rapazes praticantes, o que encontra paralelismo na revisão da literatura efetuada, onde, vários autores verificaram que o género é repetidamente referido como um preditor significativo das diferenças nas atividades de lazer dos adolescentes.

Tanto as raparigas como os rapazes valorizam a atividade física para a saúde, veem-na como prevenção de doenças, para uma dieta saudável e bem-estar físico. Os rapazes 71,7% valorizam-na para prevenção de doenças e controlo de peso.

Os resultados deste estudo podem contribuir para aumentar o interesse pela atividade física na escola, seja através da alteração de programas curriculares, ou até os locais de prática da educação física.

6. Referências

Adrião J. & Vieira, F. (2019). Perceção dos rapazes em relação às raparigas nos jogos desportivos coletivos em Educação Física.

Ângelo, E., Campos, F., Silva, E., Rama L. (2020), Análise das relações interpessoais dos alunos em Educação Física. Journal of Sport Pedagogy and Research.

Batista, P. M. F. (1995). Satisfação com a imagem corporal e a autoestima: estudo comparativo de adolescentes envolvidos em diferentes níveis de atividade física. Dissertação de Mestrado em Ciência do Desporto. F.C.D.E.F. Universidade do Porto.

Bogdan, Robert; & Biklen, Sari. (1994). Investigação qualitativa em educação: Uma introdução à teoria e aos métodos. (Maria João Alvarez, Sara Bahia dos Santos e Telmo Batista, Tradução). Porto: Porto Editora. (Obra original publicada em 1991, Qualitative research for education. Allyn & Bacon, Inc).

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.

Ferraz, F. (2003). Práticas de lazer na ocupação dos tempos livres – um estudo com crianças dos 12 aos 16 anos em diferentes contextos sociais. Dissertação de Mestrado. Universidade do Minho.

Ferraz, M. G. (2002). Questões de género na aula de Educação Física. Questões de género na aula de educação física - Representações de alunos e de alunas do 9º ano de escolaridade da Escola Básica, do 2º e 3º ciclos de Santiago.

Gonçalves, J. (2015). Início, Desenvolvimento e Fim da Vida Humana. Possíveis – Contribuições Para Educadores.

Greig, Anne; & Taylor, Jayne. (2002). Doing research with children (4ª ed.). London: Sage Publications.

Guedes, C. (2002). Estudo associativo do nível socioeconómico com os hábitos de vida, os indicadores de

crescimento e a aptidão relacionados à saúde. Dissertação de Mestrado. Porto Alegre: Universidade do Rio Grande do Sul.

Haerens L., De Bourdeaudhuij I., Maes L., Cardon G., and Deforche B. (2007) School Based Randomized Controlled Trial of a Physical Activity Intervention among Adolescents. *Journal of Adolescent Health* 40(3): 258-65.

Hargreaves, J. (1994). *Sporting females - critical issues in the history and sociology of women's sports.* Londres e Nova York: Routledge.

Hatch, J. Amos. (2002). Doing qualitative research in education settings. NY: State University of New York Press.

Hill and Cleven (2005) also indicate that adolescent girls participate more often in individual or noncontact sport activities, including swimming, volleyball, aerobics, gymnastics, and jumping rope.

Januário, C. (2017). O planejamento de jovens professores de educação física. Educação física escolar: Referências para o ensino de qualidade, 109-118.

Järviluoma, Helmi; Moisala, Pirkko; & Vilkko, Anni. (2003). Gender and qualitative methods. London: Sage Publications.

Kay, T. (2003). Sport and gender. In B. Houlihan (Ed.), *Sport and society* (pp. 89-104). Londres: Sage Publications.

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.

Křen, F., Kudláček, M., Wąsowicz, W., Groffik, D., & Frömel, K. (2012). Diferenças de gênero nas preferências de esportes individuais e coletivos em adolescentes poloneses. Acta Ginástica, 42(1), 43-52.

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.

Marivoet, S. (2001). Hábitos Desportivos da População Portuguesa. Lisboa. Instituto Nacional de Formação e Estudos do Desporto.

Marques, C. (2023). 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 (Doctoral dissertation).

Melo, F. (2004). Educação, tempo livre e juventude – contributos para a caracterização sociodesportiva da cidade de Ponte Delgada. Horizonte, 112: 20-27.

Messner, M. (1991). Masculinities and athletic careers. In J. Lorber, & S. Farrell (Edits.), *The social construction of gender* (pp. 60-75). Londres: Sage Publications.

Myers, L.; Strikmiller, P.; Webber, L.; Berenson, G. (1996): Physical and sedentary activity in school children grades 5-8: the Bogalusa Heart Study. Medicine and Science in Sports and Exercise, vol. 28, n° 7, pág. 852-859.

Nunes, M. (1999). Os Grandes Desafios da Autarquia no Âmbito do Desporto, uma Proposta de Elaboração de um Plano de Desenvolvimento Desportivo Municipal. Horizonte, vol. XV. nº89. 33-39.

Oliveira, F., Rocha, M., Oliveira, E. (2018). Elaboração de planos de aulas para educação física: a perceção discente. Physical Education and Sport Journal, 16, 185-192.

Paffenbarger Jr., R. S.; Lee, I.M. Physical activity and fitness for health and longevity. Research Quarterly for Exercise and Sport, Dallas, v. 67, supl. 3, 1996, p. 11-28.

Peral-Suárez, Á., Cuadrado-Soto, E., Perea, J. M., Navia, B., López-Sobaler, A. M., & Ortega, R. M. (2020). Prática de atividade física e preferências esportivas em um grupo de escolares espanhóis dependentes de sexo e cuidados parentais: uma perspetiva de gênero. BMC pediatria, 20, 1-10.

Pereira, D. (2020). Relatório final do Fórum Internacional sobre Inclusão e Equidade na Educação — Todo Aluno Importa. Cali, Colômbia (2019). Revista Educação Inclusiva. Volume 11, n.º 1, pp. 14-25.

Piéron, M. (1999). Para una enseñanza eficaz des las actividades físico-deportivas. Barcelona: INDE.

Pinheiro, M. C., Pinto, R., Albuquerque, A., & Pereira, A. (2013). Outra vez, professor?": perceções de 49 alunos em relação à Educação Física. Motrivivência, 40, 90-105.

Rodrigues, M. (2001): Aptidão física e actividade física habitual. Estudo em crianças e jovens de ambos os sexos do 6o ao 12° ano de escolaridade da Ilha Terceira, Região Autónoma dos Açores. Dissertação de Mestrado. FCDEF-UP. Porto.

Sallis, J. (1993): Epidemiology of physical activity and fitness in children and adolescents. Critical Reviews in Food Science and Nutrition, vol.33, pág. 403-408.

Sallis, J.; McKenzie, T.; Alcaraz, J. (1993): Habitual physical activity and health-related physical fitness in fourth-grade children. American Journal of Diseases of Children, vol.147, pág. 890-895.

Santos, M. (2000): Avaliação da actividade física habitual em crianças e jovens do Grande Porto. Dissertação de Mestrado. FCDEF-UP. Porto.

Santos, S. (2019). Como lidar com a Dificuldade Intelectual e Desenvolvimental. Flora Editora.

Sousa, M. (2005). Estereótipos de género na aula de educação física: estudo do caso dos/as alunos/as do 12º ano de escolaridade de uma escola do distrito do Porto.

Schneider, C. (2004). Estilos de vida e auto-percepção na adolescência. O caso de uma escola do 3º ciclo de Penafiel. Dissertação de Mestrado. Porto: FCDEF-UP.

Sousa, E., & Altmann, H. (1999). Meninos e meninas: expectativas corporais e implicações na educação física escolar. *Cadernos CEDES (online) , 19(48)*, pp. 52-68.

Táboas-Pais, M. I., & Rey-Cao, A. (2012). Diferenças de gênero em livros didáticos de educação física na Espanha: uma análise de conteúdo de fotografias. Papéis sexuais, 67(7-8), 389-402.

Taylor. WC, BaranowskiT., J F Sallis, (1994), Family Determinants of Childhood Physical Activity: A Social-Cognitive Model, in RD Dishman (ed), Advances in Exercise Adherence: Champaign, Illinois, Human Kinetics Publisher, p 319-342.

Tojeira, P. (1992). Estudos: Tempo Livre e Desporto. Horizonte, vol. VIII, nº 49: 23-31.

Waddington, I., Malcolm, D., & Cobb, J. (1998). Gender stereotyping and physical education. *European Physical Education Review, 4(1)*, pp. 34-46.

Whitson, D. (1990). Sport and the social construction os masculinity. In M. Messner, & D. Sabo (Edits.), *Sport, men and the gender order - critical feminist perspetives* (pp. 19-29). Champaign, Illinois: Human Kinetics.

7. Referências Bibliográficas do Relatório de Estágio

Alves, R. (2002) Sebenta Pedagogia do Desporto I. ISCE-Odivelas

Aranha, A. (2007). Observação de aulas de Educação Física. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e

Alto Douro.

Azzarito, Laura; Solomon, Melinda. (2005). A reconceptualization of physical education: the intersection of gender/race/social class. Sport, Education and Society.

Batalha, A., Macara, A; Mortari, KSM. (2012). Dança e Controlo da Obesidade: Via de Acesso à Vida Saudável. In Carvalho, G., Pereira, B., Silva, A.N. (2012). Atividade Física, Saúde e Lazer – O Valor formativo do jogo e da brincadeira. (pp.279-286). Minho: Instituto de Estudos da Criança;

Bento, J. (1987). Planeamento e Avaliação em Educação Física. Livros Horizonte.

Bento, J. (2001). A Qualidade na Educação Física e no Desporto. Madeira: Coleção Gestão do Desporto. O Desporto Madeira

Black, P., Harrison, C., Lee, C., Marshall, B., & Wiliam, D. (2003). Assessment for learning. Putting into practice. London: Open University Press.

Bonal, X. (1997). Las actitudes del profesorado ante la coeducación. Propuestas de intervención. Barcelona: Graó.

Bossle, F. (2022). Planejamento de ensino na educação física - Uma contribuição ao coletivo docente Movimento, vol. 8, núm. 1, enero-abril, 2002, pp. 31-39 Escola de Educação Física Rio Grande do Sul, Brasil.

Botelho-Gomes, P. (2001). "Género, coeducação e educação física. Implicações pedagógico-didácticas".

Cardinet, J. (1990). Évaluation scolaire et practique. Bruxelles: De Boeck Université.

Castro, E. (2000). Em busca de uma nova conceção de diretor de turma - breve abordagem pluridimensional. Revista Professor, 69 (III), 17-22.

Catunda, R., Marques, A. (2017). Educação Física Escolar Referências para o Ensino de Qualidade. Casa da Educação Física

Dudley, D., Okely, A., Pearson, P., & Cotton, W. (2011). A systematic review of the effectiveness of physical education and school sport interventions targeting physical activity, movement skills and enjoyment of physical activity. 17(3), 353-378.

Filo, J. (2021). Saberes e Competências do Estágio Supervisionado na Educação Física, 296 e 297. Revista Humanidades e Inovação Palmas - TO - v.9, n.10

Godinho, M., e colaboradores (1999). Controlo Motor e Aprendizagem: Fundamentos e Aplicações. Lisboa: Edições FMH.

Januário, C. (1996), Do Pensamento do Professor à sala de Aula, Coimbra, Livraria Almedina, Lisboa.

Kraemer, M. (2005). A avaliação da aprendizagem como processo construtivo de um novo fazer. Santa Catarina: Univali.

Londsale, C., Rosenkranz, R., Peralta, L., Bennie, A., Fahey, P., & Lubans, D. (2013). A systematic review and meta-analysis of interventions designed to increase moderate-to vigorous physical activity in school physical education lessosn. Preventive Medicine, 56, 152-161.

Magalhães, R., Nascimento, L. (1997), Aprender a Jogar Futebol, Um caminho para o sucesso. Prime Books.

Marques, R. (2002). O diretor de turma e a relação educativa. Lisboa: Editorial Presença.

Martins, M., Costa, J., Onofre, M. (2020), Os Estilos de Ensino em Educação Física: Entre a Teoria e a Prática. FMH Edições.

Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. In R. Catunda & A. Marques (Eds.), Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade (pp. 53-82).

Mesquita, E. (2013). Competências do professor. Lisboa: Edições Silabo.

Miles L. (2007). Physical activity and health. Nutrition Bulletin, 32(4): 314-363.

Moreira, A. et al (2005). A Autonomia das Escolas. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Moston, M. & Ashword, S. (1993). La enseñanza de la educación física. Editorial Hispano Europea, S.A. Barcelona (pp 14-29; 69-77)

Onofre, M. (1995). Prioridades de Formação Didática em Educação Física. Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física.

Padilha, R. P. Planejamento dialógico: como construir o projeto político-pedagógico da escola, São Paulo: Cortez; Instituto Paulo Freire, 2001.

Peterson, R., Felton-Collins, V. Manual de Piaget para Professores e Pais. Horizontes Pedagógicos.

Pires, G. (2005). Gestão do Desporto. Desenvolvimento Organizacional. (2.ª ed.). Porto: Edição APOGESD

Quina, J. (2009). A organização do processo de ensino em Educação Física: Edição do Instituto Politécnico de Bragança.

Rosado, A. (2002). Planeamento da Educação Física: Modelos de Lecionação. Porto: Edições Asa

Rosado, A. (1999). Léxico comentado sobre planificação e avaliação.

Roldão, M. C. (1995). "O diretor de turma e a gestão curricular". Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.

Santos, J. (2009). Atributos da qualidade da competição desportiva escolar: estudo comparativo entre as perceções dos praticantes e respetivos encarregados de educação. Funchal: Universidade da Madeira: Departamento de Educação Física.

Serpa, M. (1997). Avaliação formativa: lugar de exclusividade para assegurar a qualidade do ensino? In A. Estrela, R. Fernandes, F. A. Costa, I. Narciso & O. Valério (Eds.) Contributos da investigação científica para a qualidade do ensino (Vol. 1, 193-210). Porto: Sociedade Portuguesa de Ciências da Educação.

Siedentop, D. (1998). Aprender a enseñar la educación física. Barcelona, Spain: INDE.

Siedentop, D., & Tannehill, D. (2000). Developing Teaching Skills In Physical Education (C. Mayfield (ed.); 4th ed.). McGraw-Hill Companies,Incorporated.

Tardif, M. (2000). Saberes profissionais dos professores e conhecimentos universitários. Revista Brasileira de Educação, 13, 5-24.

Vieira, F. (2007). As Orientações Educacionais do Professores de Educação Física e o Currículo Institucional. Instituto Piaget, Lisboa.

Vieira, F. (2015). As Orientações Educacionais dos Professores, o Currículo e a Promoção de Estilos de Vida Ativos em Educação Física. Tese de Doutoramento. Universidade de Lisboa, FMH.

8. Webgrafia

AEBA_PE_2020.pdf (aeboaagua.org) – página 3 a 6

https://aeboaagua.org/ebiba/wp-content/uploads/2022/07/RI_2022.pdf - página 14 e 15

https://escolasmichelgiacometti.net/pagina/images/stories/Documentos/Agrupamento/ProjetoEducativo_2020.pdf - página 2 a 4

9. Anexos

Anexo 1 – Consentimento livre e esclarecido para os Encarregados de Educação dos alunos

CONSENTIMENTO INFORMADO

Prezado(a) Encarregado da Educação

Este documento tem por objetivo esclarecer e solicitar o consentimento para a participação do(a) aluno(a) em uma atividade de investigação que faz parte do estágio do estudante Vítor Miguel Marcelino da Cruz, aluno da Prática de Ensino Supervisionada do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensino Básico e Secundário do ISEIT de Almada, sob a orientação do Professor Doutor Fernando Vieira. Registo DGE nº **1452500001**

Assim, você está a ser convidado(a) a autorizar o(a) educando(a) sob sua responsabilidade a participarde forma totalmente voluntária neste estudo (Projeto aprovado em Conselho Científico no dia 22 de fevereiro de 2024).

Antes de consentir a sua autorização é importante a sua total compreensão das questões contidasneste documento.

É direito, da sua parte ou do seu educando, desistir de participar desta pesquisa a qualquer momento,sem nenhuma penalidade e sem perder os benefícios aos quais tenha direito.

Objetivo do estudo:

Conhecer a preferência da oferta formativa da Educação Física para as raparigas e para os rapazes;

Verificar a perceção das raparigas e dos rapazes em relação à atividade física e a forma como esta contribui para o seu bem-estar e para a sua saúde;

Procedimentos:

Para realização deste estudo, tem-se como procedimentos:

Questionário oferta curricular em Educação física - vida saudável – estudantes – (Q–OCEF VS-E ESTUDANTES):

1ª parte - Satisfação em relação à oferta formativa escolar, validado por Marques e Vieira (2022);

2ª parte – A perceção das raparigas e dos rapazes em relação à atividade física e a forma como esta contribui

para o seu bem-estar e para a sua saúde; validado por Craveiro e Vieira (2019), adaptado de Marques e Vieira (2022);

A resposta ao questionário será realizada na Escola do seu educando, durante as aulas de Educação Física, estando sempre presente o(a) professor-estagiário(a), responsável pela investigação, e o(a) Professor(a) de Educação Física da turma.

Benefícios Indiretos:

Fornecer informações à comunidade escolar sobre as preferências em relação à oferta formativa em Educação Física e perceber como a atividade física contribui para o bem-estar e saúde das raparigas e dos rapazes.

Benefícios Diretos:

Obter informações para auxiliar na formulação da oferta curricular na disciplina de Educação Física e compreender a forma como as raparigas e rapazes olham para a atividade física como algo de importante para a sua saúde e bem-estar.

Riscos:

Poderá em alguma questão, o(a) aluno(a) ter dificuldade na interpretação da mesma.

Privacidade:

O seu nome, nome da escola e dos alunos participantes não serão identificados, em nenhum momento, mesmo quando os resultados desta pesquisa forem divulgados em qualquer forma. Os únicos dados pessoais recolhidos são, idade e género do aluno(a).

Após a recolha e análise dos dados, as informações poderão ser divulgadas de forma anónima e serão mantidas no Kinesiolab (Unidade de Investigação do Instituto Piaget), Instituto Superior de Ensino Intercultural e Transdisciplinar de Almada. O material ficará disponível apenas sob sua solicitação escrita, como esta. Além disso, no momento das publicações científicas não serão feitas associações entre os dados publicados e os participantes (identificação nominal).

Salientando que a qualquer momento os pesquisadores responderão as dúvidas que tenha relativamente ao estudo.

Ciente com os expostos acimas, eu _____

_____ , C.C. estou de acordo e autorizo o meu educando _____,
C.C._____ sob minha responsabilidade a participar deste estudo, assinando este consentimento em duas vias, ficando com a posse de uma delas.

Declaro que obtive de forma apropriada e voluntária o Consentimento Livre e Esclarecido deste sujeitode pesquisa ou representante legal para a participação neste estudo.

Quinta do Conde, ____, _____ de 2024

Assinaturas:

Diretor(a): _____

Encarregado(a) da educação: _____

Estagiário: _____

Professor Doutor: _____

Anexo 2 – Pedido de Autorização ao professor titular, para aplicação do questionário

---

AUTORIZAÇÃO PARA INVESTIGAÇÃO
PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Prezado(a) Professor(a)

Este documento tem por objetivo esclarecer e solicitar a sua autorização para a implementação da investigação (Projeto aprovado em Conselho Científico no dia 22 de fevereiro de 2024), Conhecer a preferência da oferta formativa da Educação Física para as raparigas e para os rapazes e verificar a perceção das raparigas e dos rapazes em relação à atividade física e a forma como esta contribui para o seu bem-estar e para a sua saúde, pertencente à Prática de Ensino Supervisionada do estudante de mestrado Vítor Miguel Marcelino da Cruz, sob a orientaçãodo Professor Doutor Fernando Vieira, ao longo de uma aula de Educação Física da turma _____. Registo DGE nº 1452500001.

Objetivo do estudo:

Conhecer a preferência da oferta formativa da Educação Física para as raparigas e para os rapazes e verificar a perceção das raparigas e dos rapazes em relação à atividade física e a forma como esta contribui para o seu bem-estar e para a sua saúde

Procedimentos:

Para realização deste estudo, tem-se como procedimentos:

Questionário oferta curricular em Educação física - vida saudável – estudantes – (Q–OCEF VS-E ESTUDANTES):

1ª parte - Satisfação em relação à oferta formativa escolar, validado por Marques e Vieira (2022);

2ª parte – A perceção das raparigas e dos rapazes em relação à atividade física e a forma como esta contribui para o seu bem-estar e para a sua saúde; validado por Craveiro e Vieira (2019), adaptado de Marques e Vieira (2022);

A resposta ao questionário será realizada na Escola do seu educando, durante as aulas de Educação Física, estando sempre presente o(a) professor-estagiário(a), responsável pela investigação, e o(a) Professor(a) de Educação Física da turma.

Benefícios Indiretos:

Fornecer informações à comunidade escolar sobre as preferências em relação à oferta formativa em Educação Física e perceber como a atividade física contribui para o bem-estar e saúde das raparigas e dos rapazes.

Benefícios Diretos:

Obter informações para auxiliar na formulação da oferta curricular na disciplina de Educação Física e compreender a forma como as raparigas e rapazes olham para a atividade física como algo de importante para a sua saúde e bem-estar.

Riscos:

Poderá em alguma questão, o(a) aluno(a) ter dificuldade na interpretação da mesma.

Privacidade:

O seu nome, nome da escola e dos alunos participantes não serão identificados, em nenhum momento, mesmo quando os resultados desta pesquisa forem divulgados em qualquer forma.

Após a recolha e análise dos dados, as informações poderão ser divulgadas de forma anónima e serão mantidas no Kinesiolab (Unidade de Investigação do Instituto Piaget), Instituto Superior de Ensino Intercultural e Transdisciplinar de Almada. O material ficará disponível apenas sob sua solicitação escrita, como esta. Além disso, no momento das publicações científicas não serão feitas associações entre os dados publicados e os participantes (identificação nominal).

Salientando que a qualquer momento os pesquisadores responderão as dúvidas que tenha relativamente ao estudo.

Ciente com os expostos acima, eu _____

_____, C.C._____estou de acordo e autorizo a implementação do presente estudo em uma aula de Educação Física da turma ____ nas dependências da Escola _____.

Quinta do Conde, ____de _____ de 2024.

Assinaturas:

Professor (a): _____

Estagiário (a: _____

Professor Doutor: _____

Anexo 2 – Pedido de Autorização para aplicação do questionário no Agrupamento da Escola

---

AUTORIZAÇÃO PARA INVESTIGAÇÃO
PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Prezado(a) Diretor(a)

Este documento tem por objetivo esclarecer e solicitar a sua autorização para a implementação da investigação (Projeto aprovado em Conselho Científico no dia 22 de fevereiro de 2024), Conhecer a preferência da oferta formativa da Educação Física para as raparigas e para os rapazes e verificar a perceção das raparigas e dos rapazes em relação à atividade física e a forma como esta contribui para o seu bem-estar e para a sua saúde, pertencente à Prática de Ensino Supervisionada do estudante

de Mestrado Vítor Miguel Marcelino da Cruz, sob a orientação da Professor Doutor Fernando Vieira. Registo DGE nº 1452500001

Objetivo do estudo:

Conhecer a preferência da oferta formativa da Educação Física para as raparigas e para os rapazes;

Verificar a perceção das raparigas e dos rapazes em relação à atividade física e a forma como esta contribui para o seu bem-estar e para a sua saúde;

Procedimentos:

Para realização deste estudo, tem-se como procedimentos:

Questionário oferta curricular em Educação física - vida saudável – estudantes – (Q–OCEF VS-E ESTUDANTES):

1ª parte - Satisfação em relação à oferta formativa escolar, validado por Marques e Vieira (2022);

2ª parte – A perceção das raparigas e dos rapazes em relação à atividade física e a forma como esta contribui para o seu bem-estar e para a sua saúde; validado por Craveiro e Vieira (2019), adaptado de Marques e Vieira (2022);

A resposta ao questionário será realizada na Escola do seu educando, durante as aulas de Educação Física, estando sempre presente o(a) professor-estagiário(a), responsável pela investigação, e o(a) Professor(a) de Educação Física da turma.

Benefícios Indiretos:

Fornecer informações à comunidade escolar sobre as preferências em relação à oferta formativa em Educação Física e perceber como a atividade física contribui para o bem-estar e saúde das raparigas e dos rapazes.

Benefícios Diretos:

Obter informações para auxiliar na formulação da oferta curricular na disciplina de Educação Física e compreender a forma como as raparigas e rapazes olham para a atividade física como algo de importante para a sua saúde e bem-estar.

Riscos:

Poderá em alguma questão, o(a) aluno(a) ter dificuldade na interpretação da mesma.

Privacidade:

O seu nome, nome da escola e dos alunos participantes não serão identificados, em nenhum momento, mesmo quando os resultados desta pesquisa forem divulgados em qualquer forma.

Após a recolha e análise dos dados, as informações poderão ser divulgadas de forma anónima e serãomantidas no Kinesiolab (Unidade de Investigação do Instituto Piaget), Instituto Superior de Ensino Intercultural e Transdisciplinar de Almada. O material ficará disponível apenas sob sua solicitação escrita, como esta. Além disso, no momento das publicações científicas não serão feitas associações entre os dados publicados e os participantes (identificação nominal).

Salientando que a qualquer momento os pesquisadores responderão as dúvidas que tenha

relativamente ao estudo.

Salientando que a qualquer momento os pesquisadores responderão esclarecer as dúvidas que tenha relativamente ao estudo.

Ciente com os expostos acima, eu _____

_____, C.C. _____estou de acordo e autorizo a implementação do presente estudo no Agrupamento de Escolas da Boa Água, ao 2º e 3º ciclo.

Quinta do Conde, ____de _____ de 2024.

Assinaturas:

Diretor(a): _____

Estagiário(a): _____

Professor Doutor: _____

Anexo 4 - Questionário

QUESTIONÁRIO

Q–OCEF-E

O GRAU DE SATISFAÇÃO DAS RAPARIGAS E DOS RAPAZES EM RELAÇÃO À OFERTA FORMATIVA DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Car@s estudantes,

Este questionário tem como principal objetivo perceber o grau de satisfação das raparigas e dos rapazes em relação à oferta formativa da disciplina de Educação Física. Este questionário destina-se às raparigas e rapazes do 2º e 3º ciclos dos Agrupamentos de Escolas da Quinta do Conde.

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!

Consentimento Livre e Informado

Consinto que o(a) 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 ☐

INSTRUÇÕES

Para responderes de forma correta a este questionário, basta assinalares a opção correta com uma cruz (x). Após selecionares a opção correta, deverás indicar a tua idade e passares à próxima questão.

Idade_____

☐ ☐ ☐

Ano Escolaridade – 5º Ano 6º Ano 7º Ano 8º ano ☐ 9º ano ☐

Rapaz ☐

Rapariga ☐

Praticas algum desporto fora da Escola - Sim ☐ Não ☐
Se sim, qual? _____

PARTE I

Nas próximas questões peço que leias com atenção e que respondas assinalando com uma cruz (x) o teu grau de satisfação para com cada modalidade:

1 – Não Conheço Modalidade; 2 – Muito Insatisfeito, 3 – Insatisfeito, 4 – Parcialmente Satisfeito, 5 – Satisfeito, 6 – Muito Satisfeito

JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS

1. De 1 a 6, indica o teu grau de satisfação em relação à modalidade de Futebol?
   1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐
2. De 1 a 6, indica o teu grau de satisfação em relação à modalidade de Andebol?
   1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐
3. De 1 a 6, indica o teu grau de satisfação em relação à modalidade de Basquetebol?
   1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐
4. De 1 a 6, indica o teu grau de satisfação em relação à modalidade de Voleibol?
   1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐
5. De 1 a 6, indica o teu grau de satisfação em relação à modalidade de Futsal?
   1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

GINÁSTICA

6. De 1 a 6, indica o teu grau de satisfação em relação à modalidade de Ginástica de Solo?
   1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐
7. De 1 a 6, indica o teu grau de satisfação em relação à modalidade de Ginástica de Aparelhos?
   1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

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

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

ATLETISMO

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

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

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

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

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

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

DESPORTOS DE RAQUETAS

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

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

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

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

14. 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 ☐

DESPORTOS DE COMBATE

15. 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 ☐

ACTIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS

16. De 1 a 6, indica o teu grau de satisfação em relação à modalidade de Dança?

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

ACTIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA

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

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

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

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

19. 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 quais os que gostaste mais:

1._____

2._____

3._____

Porquê que gostaste mais do conteúdo desportivo que indicaste como número 1?

_____
_____
_____
_____
_____

PARTE II

A perceção das raparigas e dos rapazes em relação à atividade física e a forma como esta contribui para o seu bem-estar e para a sua saúde.

Car@s estudantes,

Este questionário tem como principal objetivo perceber ‘’A perceção das raparigas e dos rapazes em relação à atividade física e a forma como esta contribui para o seu bem-estar e para a sua saúde’’.

Este questionário destina-se às raparigas e rapazes do 2º e 3º ciclos dos Agrupamentos de Escolas da Quinta do Conde.

1. Qual a importância da saúde e da atividade física na tua vida?

2. O que fazes para ser saudável no teu dia a dia?
3. Qual é a tua opinião em relação à prática atividade física?
4. Como te sentes ao praticar atividade física?
5. Quais os aspetos na tua vida que te motivam à prática de atividade física?
6. Quais os aspetos, na tua vida, que te desmotivam à prática de atividade física?
7. Quais os aspetos na tua vida que te motivam para seresfisicamente ativo(a)?
8. Quais os aspetos na tua vida que te desmotivam para seres fisicamente ativo(a)