Campus Universitário de Almada

Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

Erik João Lopes Cartaxo Abdul Sultan, nº 53924

Motivos para a prática do Desporto Escolar

Orientador Interno: Prof. Dra. Deborah Kramer

Orientador Cooperante: Prof. Sandra Santos

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Campus Universitário de Almada

Instituto de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

Candidato: Erik João Lopes Cartaxo Abdul Sultan

Motivos para a prática do Desporto Escolar

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

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Escola Secundária Alfredo dos Reis Silveira

Ano letivo 2022/2023

Almada, 2023

Índice:

Dedicatória e Agradecimentos..... 6

Resumo em Português 7

Abstract 7

1. Introdução..... 8

1.1 Objetivos do Estágio.....9

1.2 Expetativas iniciais referentes ao Estágio 9

2. Área I - Profissional, Social e Ética 10

2.1. Horários 10

2.2. Caraterização da escola de estágio..... 11

2.3. Missão e Valores da escola de estágio..... 13

2.4. Órgãos de Gestão e Administração..... 14

2.5. Caraterização das turmas de estágio 15

2.6. Calendário Escolar..... 16

3. Área II - Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem..... 17

3.1. Plano Anual de Turma 9ºE..... 18

3.2. Plano Anual de Turma 10ºPD 22

3.3. Gestão Modular 23

3.4. Critérios de Avaliação 24

3.5. Critérios de Avaliação para os alunos com atestado médico 25

3.6. Rotação de Espaços..... 26

4.Área III - Participação na Escola e Relação com a comunidade Escolar 28

4.1 Plano Anual de Atividades 28

4.2 Desporto Escolar 28

4.3 Horário do Desporto Escolar 29

4.4 **Atividades desenvolvidas na Esars** 29

4.4.1 Dia da Semana Europeia do Desporto Escolar 29

4.4.2. Corta-Mato Escolar 30

4.4.3. Torneio de Basquetebol 3x3 31

4.4.4. Inter-Turmas de Voleibol..... 31

4.4.5. Prova dos “Megas” da Escola 32

4.4.6. Torneio de Futebol Inter-Turmas 32

4.5 Atividades desenvolvidas no exterior da escola 33

4.5.1. Corta Mato Concelhio 33
4.5.2. Corta Mato Distrital..... 33
4.5.3. Mega Sprinter Distrital 34
4.5.4. Estafeta da Liberdade 2023..... 36
4.6 Competições referentes ao Desporto Escolar de Atletismo 35
4.6.1. Torneio de Abertura do Desporto Escolar 35
4.6.2. Campeonato Distrital de Atletismo de Pista 35
4.6.3. Estafeta da Liberdade 2023 35
4.6.4. Campeonato Regional de Atletismo de Pista 35
4.6.5. Jogos de praia "Beach Athetic Games" 2023 36

5.Área IV- Desenvolvimento profissional ao longo da vida..... 37
5.1 **Introdução** 37
5.3.1 Motivação..... 37
5.3.2 Desporto Escolar..... 37
5.2 **Métodos e Materiais**..... 38
Variáveis do estudo 38
5.4.1 Amostra..... 38
5.4.2 Procedimentos..... 38
5.4.3 Instrumentos 38
5.4.4 Análise Estatística 39
6.Resultados..... 40
7.Discussão 43
8. Conclusão..... 43
9.Referências Bibliográficas..... 44

Índice de Tabelas:.

1. Tabela 1. Órgãos de Gestão e Administração..... 14
2. Tabela 2. Caraterização das Turmas de estágio..... 17
3. Tabela 3. Calendário Escolar..... 17
4. Tabela 4. Rotação de Espaços..... 26
5. Tabela 5. Horário do Desporto Escolar..... 29
6. Tabela 6. Caraterização da amostra..... 40
7. Tabela 7. Caraterização da amostra repsentativa do Desporto Escolar..... 40

8. Tabela 8. Caraterização geral do questionário Qmad…….. 41
9. Tabela 9. Comparação entre os subgrupos do teste Qmad entre géneros…… 42

Índice de Figuras:

10. Fig.1. Horário Escolar…….. 10
11. Fig.2. Escola Secundária Alfredo dos Reis Silveira …….. 12
12. Fig.3. Critérios de Avaliação…… 24
13. Fig.4. Critérios de Avaliação com Atestado Médico…….. 25
14. Fig.5. Dia da Semana Europeia do Desporto Escolar…… 30
15. Fig.6. Corta-Mato Concelhio …….. 33

Dedicatória e Agradecimentos:

Dedico este trabalho a todos que fizeram parte do meu percurso universitário desde a licenciatura até ao mestrado, recordando com carinho os muitos momentos em que tive oportunidade de viver com estas pessoas incríveis, que tanto me ajudaram e ensinaram ao longo da minha jornada.

Especiais agradecimentos à minha família, mãe, pai, irmão, avós e aos meus dois avôs, que de certeza estarão contentes lá em cima, no céu, mas sempre presentes ao meu lado aqui para me apoiar. Eles são a minha motivação todos os dias e tudo o que eu faço é para os deixar orgulhosos. Quero ainda agradecer à Team Mestrado, pois melhor equipa de trabalho não poderia ter. Em todos os trabalhos houve ajuda mútua e aprendemos e apoiámo-nos uns aos outros. Como consequência desse facto, acabamos por ser muito bem-sucedidos na realização dos trabalhos propostos pelos docentes e por alcançar os resultados pretendidos. Para isso contribuiu o bom ambiente do grupo de trabalho, caracterizado pela boa disposição e ideias inovadoras. Para todos eles um muito obrigado. Sozinho nunca teria conseguido chegar até aqui.

Durante o meu percurso académico, estive totalmente integrado na vida cultural Instituto Piaget, pois participei ativamente nas praxes e fiz parte da "Tuna À Grande". Ambas as atividades me ensinaram muito nos anos em que delas fiz parte, pois ajudaram-me a adaptar à vida académica e pude fazer amigos que acabaram por se tornar uma segunda família. Assim, aos duxes, perduxes, Magnum e aos meus padrinhos e amigos da praxe, um obrigado é pouco, vocês tornaram-me no homem que sou hoje e ser-vos-ei eternamente grato muito por isso.

Quero também agradecer aos professores que sempre nos chatearam, num bom sentido, para melhorarmos a cada dia de forma a desenvolver o nosso desempenho e nos forneceram ferramentas para a nossa futura carreira de docente. Um especial obrigado aos senhores doutores professores Fernando Vieira, Fábio Flores, Renata, Catarina e ao professor "Tó Quim" por estarem sempre dispostos a nos ajudar e nos transmitirem o seu conhecimento, proporcionando-nos momentos de valiosas aprendizagens.

Os meus agradecimentos ainda à professora Sandra Santos, ao professor Renato Dias e restantes professores do departamento de Educação Física e Desporto e funcionários da Escola Secundária Alfredo dos Reis Silveira, por me terem dado a oportunidade de fazer a PES na minha antiga escola, por se terem sempre mostrado disponíveis para ajudar e pelo muito que aprendi com eles ao longo de todo o ano letivo ao observar como preparavam e lecionavam as suas aulas.

E, por último, um agradecimento especial à professora Doutora Deborah Kramer e a professora Priscila Marcocin por toda a disponibilidade e empenho demonstrados, pelos importantíssimos feedbacks ao longo das observações do estágio e por me ajudar a realizar este trabalho.

Resumo em Português:

O Desporto Escolar é considerado uma ferramenta essencial no complemento à disciplina de Educação Física, pois para além de dar a oportunidade aos alunos de praticarem exercício físico na escola de modo a melhorar as suas aptidões físicas e motoras numa modalidade que gostem, também fornece uma ajuda extra para os alunos que sintam dificuldades numa certa modalidade. **Objetivo:** O principal objetivo deste estudo é o de compreender as razões que levam aos alunos a inscreverem-se nas atividades do Desporto Escolar. **Amostra:** A amostra foi constituída por 25 alunos que participaram no Desporto Escolar na Escola Alfredo dos Reis Silveira. **Materiais:** Neste estudo foi aplicado o questionário de Motivação a Atividade Desportiva, "QMAD" adaptado do de Frias & Serpa, aplicado em 1991. **Métodos:** A aplicação do questionário foi realizada através da plataforma Google Forms a todos os alunos inscritos no Desporto Escolar da Escola Secundária Alfredo dos Reis Silveira. **Conclusão:** Após a aplicação dos questionários foi realizada a análise dos dados através do SPSS 29 em que pudemos concluir que o subgrupo mencionado com maior frequência entre os respetivos géneros foram a organização para o grupo com uma média de (4,04) e os objetivos desportivos (4) e com menor frequência relativamente a influência social (3,04) e a realização/estatuto (3,09).

Palavras-Chave: Atividade Física, condição Física, habilidades motoras, justificação.

2. Abstract:

School Sports is a main key that fulfils the Physical Education discipline that not only allows students to having physical activity at school and improves her motor physical abilities at a certain sport that they like, but it can also provide an extra help to those who got difficulties at some sports. **Object:** The main object of this study is to understand the reasons that motivate them to participate at the scholar Sport activities. **Materials:** At this study was applied the Sports Activity Motivation questionnaire, known as "SAM, adapted from Frias & Serpa, applied in 1991. **Methods:** The application has been made from Google Forms to all scholar sports students at the Alfredo dos Reis Silveira School. **Conclusion:** After the questionnaire application it was made the data analysis at the SPSS 29 where we got the conclusion of the motives between genders, that appeared with more frequency was the subgroups of group organization with a result of (4,04) and sports goals (4) and with lower frequency the social influence (3,04) and statute and realization (3,09).

Key Words: Physical Activity, physical condition, motor skills, justification.

1. Introdução:

O PIF foi um documento integrante da unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada (PES) do Curso de Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), no Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares do Instituto Piaget de Almada. O mesmo teve como principal finalidade ser uma reflexão sobre o modo como decorreu o início do estágio na escola onde realizei o PES, as atividades desenvolvidas inerentes à prática do ensino-aprendizagem e o respetivo feedback no que diz respeito ao sucesso escolar dos alunos e ao desenvolvimento de competências preconizadas no perfil do aluno, e ainda sobre as competências adquiridas para a docência, ao longo deste ano letivo, e que futuramente serão certamente uma mais valia para o desempenho da profissão. A elaboração do PIF permitiu-me ainda uma abordagem à dimensão científica do ensino da educação Física, que foi igualmente alvo de investigação ao longo deste ano. Desta forma, como descrito no Perfil de Desempenho Docente – D.L. 240/2001 de 30 de agosto, e com base no Perfil de Competências Gerais do Professor, o PIF incidiu sobre as seguintes quatro dimensões:

- Dimensão I - Profissional, Social e Ética.
- Dimensão II - Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem.
- Dimensão III - Participação na Escola e Relação com a Comunidade.
- Dimensão IV – Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida.

Nas dimensões I e II, pretendi apresentar a minha reflexão e visão pessoal sobre as expetativas do estágio, as dificuldades inerentes à prática do ensino e, naturalmente, acerca das estratégias que utilizei para combater essas mesmas dificuldades. Mostrarei ainda como desenvolvi a minha função docente ao longo do estágio, onde acredito que revelei empenho, dinamismo, criatividade e capacidade de inovação. Na planificação e organização das atividades letivas, procurei desenvolver o processo de ensino e aprendizagem, aplicando os conhecimentos atualizados da especialidade e os conhecimentos transversais e multidisciplinares, de forma integrada, selecionando metodologias apropriadas ao nível de desenvolvimento cognitivo e à faixa etária dos meus alunos. Realizei e executei a planificação anual e a médio e longo prazo das disciplinas que lecionei, de modo a cumprir os programas estabelecidos para cada ano de escolaridade, seguindo as respetivas orientações curriculares e didáticas, com a finalidade de proporcionar aos alunos o desenvolvimento das conhecimentos, capacidades e atitudes (aprendizagens essenciais) da disciplina de Educação Física, de modo a articular-se com o perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória (PA) e tendo por referência o conjunto de competências previstas para o 3º ciclo.

Na dimensão III, participação na escola e relação com a comunidade, referirei como ao longo deste período de estágio contribuí para os objetivos e metas fixados no Projeto Educativo de Escola e no Plano Anual de Atividades do Departamento de Educação Física.

Por fim, no cumprimento dimensão IV, desenvolvimento pessoal ao longo da vida, desenvolvi um estudo científico, que espero que no futuro seja impactante para a minha formação pessoal, mas também útil para que haja uma melhoria a operacionalização das práticas lúdico-desportivas e de formação desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres (Desporto Escolar).

Em síntese, este foi, inequivocamente, um documento que se tornou de extraordinária importância para o meu desenvolvimento enquanto docente, pois ao permitir-me refletir sobre a minha prática docente, ajudou-me a identificar os aspetos menos positivos da minha atuação como

professor e a reajustar as minhas práticas pedagógicas de modo a melhorar o meu desempenho como professor e deste modo contribuir para o sucesso escolar dos meus alunos.

A prática de ensino supervisionada foi realizada na Escola Secundária Alfredo dos Reis Silveira, na Torre da Marinha, Seixal com as turmas do 9º E e a do 10º Profissional de Desporto, sucessivamente, em que tive como orientador do Instituto Piaget de Almada, a professora Deborah Kramer e como Orientador Cooperante da Escola Secundária Alfredo dos Reis Silveira a professora Sandra Santos, que é também a Coordenadora do Departamento de Educação Física e Desporto, Professora dos Cursos Profissionais de Desporto (PD) e docente responsável pelo Desporto Escolar de Atletismo.

Foi um ano intenso, de grandes aprendizagens e conquistas profissionais, que me permitiram crescer tanto a nível pessoal como a nível profissional.

1.2 - Objetivos do Estágio:

A prática de ensino supervisionada proporcionou-me o desenvolvimento de competências e a aquisição de práticas pedagógicas e didáticas e ferramentas de ensino-aprendizagem, que poderão ser fundamentais na minha futura prática docente, pois preparou-me para o funcionamento da vida escolar através dos seus currículos, programas, avaliações, desporto escolar, grupos disciplinares, departamentos, aprendizagem; e propiciou-nos a observação a diferentes práticas pedagógicas, metodologias e estilos de ensino implementadas pelos outros professores, que ao longo de anos de experiência, aprenderam e desenvolveram novas experiências e estratégias de aprendizagens. Estas, quando se tornam impactantes nas aprendizagens dos alunos, poderão ser assimiladas e aplicadas por nós próprios no contexto da nossa futura prática como docentes de Educação Física, ou mediante alguns ajustes aplicá-los e desenvolvê-los consoante as características particulares de cada um dos nossos alunos.

Ao longo do estágio, comprometi-me a colaborar com o funcionamento do Departamento de Educação Física e Desporto, procurando dar a minha opinião e reflexão sempre que solicitado perante os assuntos propostos em debate. Aprendi com os vários professores da Escola, experientes na sua prática letiva já com alguns anos de experiência como docentes, observando como preparavam e abordavam as suas aulas, ajudando sempre que me fosse solicitado. Colaborei ainda na organização de inúmeras atividades que foram elaboradas e decididas no plano anual de atividades do Departamento, mostrando sempre boa vontade, alegria e empenho e ainda estabelecer um bom relacionamento com todos os funcionários, colegas de trabalho, alunos da escola, quer das turmas que me foram atribuídas, no início do ano letivo bem como os alunos de desporto escolar e todos os que colaboraram nas atividades em que me encontrei envolvido.

1.3 - Expetativas Iniciais referentes ao Estágio:

Encarei o estágio cheio de expetativas sobre como iria decorrer e, simultaneamente, cheio de ansiedade e de vontade de embarcar numa nova aventura. A escola onde tive a oportunidade de realizar a PES fez parte do meu percurso académico desde o 7º ano até ao 12º ano como estudante, pelo que já conhecia bem o espaço físico, o seu funcionamento e a maioria dos docentes e assistentes operacionais da escola, pois a maioria já lá trabalhava nos meus tempos de aluno. Relativamente aos espaços desportivos, também continuavam a ser os mesmos, pois a escola não realizou obras, nem sofreu grandes remodelações.

O meu maior receio foi o não conseguir operacionalizar com sucesso as aulas que planeei, face a minha total inexperiência, sobretudo, temia não conseguir controlar o comportamento dos alunos, de modo a proporcionar um ambiente de aprendizagem adequado. Mas, com os bons e experientes conselhos do Professor Renato Dias e da minha Orientadora Cooperante, Sandra Santos, consegui evoluir muito nesse aspeto. No início do estágio, o professor Renato tinha-me confessado que eu era um diamante a precisar de ser lapidado, e acho que de certa forma, ao longo deste ano, consegui melhorar muito as minhas capacidades e ultrapassar as limitações; aprendi a transformar as fraquezas em forças e consegui adquirir conhecimentos e afinar arestas que inicialmente me passaram despercebidos. Fui alvo de algumas críticas e feedbacks negativos relativamente ao meu trabalho, mas isso me ainda deu mais motivação para mostrar que os podia corrigir e ultrapassar. Enfim, ao longo deste ano letivo fiz todo um percurso cheio de obstáculos, mas que me proporcionou uma enorme aprendizagem sobre o que significa ser professor e que, certamente, irá ser uma mais valia para a minha docência futura.

A minha relação com os alunos foi extraordinária. Consegui criar laços de grande proximidade e empatia com eles, mostrando-me sempre disponível para os ajudar com o que fosse necessário, mas de forma assertiva, estabelecendo limites ou se não as aulas não iriam ser muito produtivas. Procurei criar aulas atrativas e proporcionar um clima facilitador das aprendizagens, valorizando a participação dos alunos e motivando-os a intervir de forma dinâmica na construção da sua própria aprendizagem e procurei garantir a inclusão dos alunos, tentando responder às necessidades e potencialidades de cada um, incentivando à sua participação nos processos de ensino/aprendizagem e na vida da escola.

2. Área I: Profissional, Social e Ética

2.1 - Horários:

O horário referente à prática de ensino supervisionada, durante este ano letivo, foi o seguinte:

ESCOLA SECUNDÁRIA/3º C.E.B. ALFREDO REIS SILVEIRA

Horário do professor estagiário: Erik Sultan

Horário estagiário

Estagiário: Erik João Sultan	
Habilitações: Licenciatura/mestrado	Grupo: 620

Ano letivo: 2022 - 2023

Tempos	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
08:15 - 09:05		Planeamento			
09:15 - 10:05		Planeamento			
10:20 - 11:10					9ºE
11:20 - 12:10					
12:15 - 13:05					

13:15 - 14:05				**DT 10ºPD**	
14:15 - 15:05				**10ºPD**	**10ºPD**
15:20 - 16:10	**DE Atletismo**		**9ºE**		
16:20 - 17:10	**DE Atletismo**		**DE Atletismo**		
17:20 - 18:10		**9ºE**	**DE Atletismo**		

Entrada em vigor: 13/09/2022

Data de Validade: 31 de agosto de 2023

Fig. 1. Horário Escolar

2.2 - Caraterização da Escola de Estágio:

No ano de 1988, foi criada oficialmente a Escola Secundária n.º 2 do Seixal pela Portaria n.º 136/88, publicada no Diário da República n.º 49, de 09/02/1988. Foi construída num terreno que era uma quinta cujo proprietário vivia no Porto. No ano letivo de 1996/1997 (Despacho nº 86/SEAE/96), em homenagem ao primeiro presidente republicano do município do Seixal, o nome da escola foi alterado para Escola secundária Alfredo dos Reis Silveira.

A escola Iniciou as suas atividades com apenas dois pavilhões, tendo um total de 672 alunos distribuídos por 24 turmas do 7.º ano.

A Escola Secundária Alfredo dos Reis Silveira (ESARS), enquanto unidade orgânica do Ministério da Educação, sendo uma escola não agrupada, é constituída por um estabelecimento de ensino que vai do 7º ano do Terceiro Ciclo do Ensino Básico até ao 12º ano do Ensino Secundário. Possui também a oferta de alguns cursos profissionais.

Atualmente, a Escola é constituída por 6 pavilhões identificados pelas letras A, B, C, D, E e F. No pavilhão A funciona a maior parte dos serviços da Escola, nomeadamente: Gabinete de Direção, Gabinete de Acompanhamento ao Aluno, Sala de Diretores de Turma, Biblioteca, Sala de Estudo, Serviços Administrativos, ASE, Sala de Professores, Sala de Trabalho de Professores e Sala de Reuniões. No pavilhão D funcionam salas de aulas, sala AV (audiovisual), a Sala do Aluno, a Reprografia e a Papelaria. Nos restantes pavilhões, para além das salas de aula com equipamento informático, existem Salas de Educação Tecnológica, Educação Visual, de atividades performativas, de Informática, Laboratórios de Biologia, de Química e de Física. Nesses pavilhões funcionam, também, os Gabinetes de Educação Especial, SPO, Tutoria, Projeto de Educação para a Saúde (PES) e Gestos Escolares Solidários (GES).

Além dos pavilhões com salas de aula, o espaço da Escola engloba um pavilhão onde funcionam o Refeitório e o Bufete dos alunos e um Pavilhão Gimnodesportivo. Possui instalações desportivas exteriores, nomeadamente um campo de relvado sintético.

Os cursos científicos-humanísticos existentes no secundário são os seguintes:

- Línguas e Humanidades
- Ciências e Tecnologias
- Ciências e Socioeconómicas

Relativamente aos Cursos Profissionais, equivalentes ao nível 4, a escola atualmente oferece:

- O Curso Profissional de Técnico de Apoio Psicossocial
- O Curso Profissional de Técnico de Desporto
- O Curso Profissional de Técnico de Eletrónica, Automação e Computadores

Outros serviços oferecidos pela ESARS são:

- Serviço de psicologia e Orientação
- Biblioteca
- Sala de Estudo
- Desporto Escolar
- Apoio a Exames
- Tutorias

Fig.2. Escola Secundária Alfredo dos Reis Silveira

2.3 - Missão e Valores da Escola de Estágio:

Missão:

- Uma escola de liberdade, solidária e tolerante, onde o foco se irá centrar na construção de cidadãos ativos e inovadores seja o maior dos seus desígnios.
- A escola, no respeito pelos princípios gerais das Leis Básicas do Sistema Educativo (LBSE) e da Constituição portuguesa, irá se assumir como finalidade primeira formar verdadeiros cidadãos instruídos, cultos, ativos e mobilizados para o exercício de uma cidadania dinâmica e tolerante.
- A ESARS compromete-se a apoiar percursos formativos coerentes com o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória, promotores de uma formação integral e globalizante que lhe permita enfrentar os desafios das sociedades atuais, nas diferentes vertentes. Para ter sucesso nesta missão, irá procurar oferecer um serviço educativo de excelência, desenvolvendo e valorizando conhecimentos, capacidades e atitudes facilitadoras do prosseguimento de estudos, do acesso ao mercado de trabalho e da integração na vida em sociedade.
- Enquanto instituição com identidade própria, terá como missão estruturar os processos de construção de saberes e competências, garantindo, pelo princípio da diferença, a igualdade de oportunidades.
- Pretende-se que o Projeto Educativo de Escola, marca da sua singularidade, permita implementar dinâmicas educativas e pedagógicas inovadoras capazes de promover sinergias entre vários elementos da comunidade educativa: alunos, professores, funcionários, pais e encarregados de educação e autarquia.

Valores:

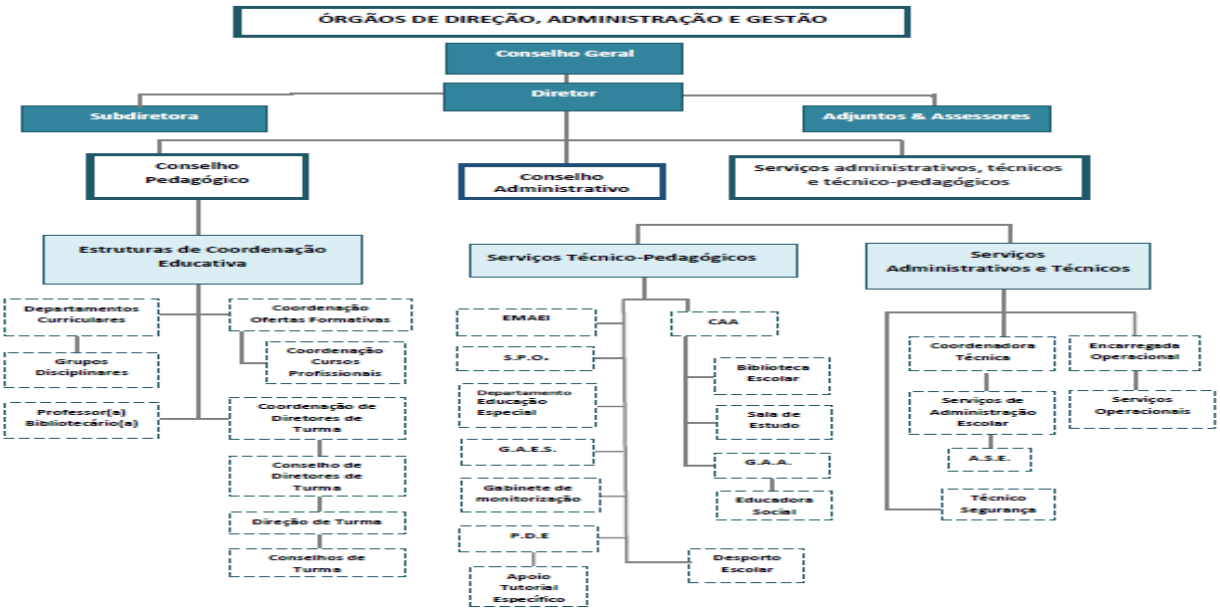
A Escola, enquanto instrumento de formação, deverá ser o núcleo promotor de uma cidadania alicerçada nos valores da dignidade da pessoa humana. O saber fundado no "ser para o outro" constitui o valor da escola.

A Escola Secundária Alfredo dos Reis Silveira continua a entender que a prestação de um serviço educativo de qualidade e de relevância para todos os alunos centrar-se-á em dois eixos fundamentais: a qualidade dos resultados académicos e a promoção da cidadania como referência de valores e princípios. Devido a esse facto a escola irá funcionar pelos seguintes valores, tais como: a identidade e pertença; a inclusão e equidade; a diferença e tolerância; a confiança e segurança; e por último a responsabilidade e trabalho.

2.4 - Órgãos de Direção, Administração e Gestão:

Os órgãos de direção, administração e gestão encontram-se estruturados como estipulado no Decreto-Lei n.º 137/2012 de 2 de julho, tendo sido compostos por um Conselho Geral, Diretor, Conselho Pedagógico e Conselho Administrativo. O Diretor exerce também a presidência do Conselho Pedagógico. Como podemos observar através da tabela seguinte:

Tabela1. Órgãos de Gestão e Administração



2.5 - Caraterização das Turmas de Estágio:

As turmas que me foram atribuídas na minha prática de Ensino Supervisionada consistiram de uma turma do terceiro ciclo do Ensino Básico, 9º E e uma turma do Curso profissional de Desporto, 10º PD, em relação ao qual desempenhei ainda o cargo de coadjuvante de direção de turma, auxiliando a professora e diretora de turma Filipa Câmara.

A turma E do 9º ano era constituída por 20 alunos, com contigente reduzido devido à presença de 4 alunos com necessidades Educativas Especiais (NEE). A turma era constituída por 12 raparigas e oito rapazes. Os alunos com necessidades Educativas Especiais (NEE) consistiam em dois rapazes, um com espetro de autismo e outro com défice cognitivo, e duas rapariga com défice cognitivo. Já a turma do 10º PD tinha inicialmente 29 alunos mas, devido ao facto de alguns alunos já terem equivalência ao módulo de Educação Física, passou a ter 26 alunos: 2 raparigas e 24 rapazes. A turma possuía 2 alunos que sofriam de dislexia e, por isso, com direito a medidas seletivas por serem alunos com necessidades educativas especiais (NEE).

Tabela 2. Caraterização das Turmas de Estágio

Turma:	Rapazes	Raparigas	Total:	Alunos com NEE
9º E	**8**	**12**	**20**	**4**
10º PD	**24**	**2**	**26**	**2**

2.6- Calendário Escolar:

O ano letivo Escolar 2022/2023 foi dividido em dois semestres como podemos observar através da seguinte tabela:

Tabela 3. Calendário Escolar

Semestres:	Início do semestre:	Fim do Semestre:
1º Semestre:	**16 de setembro**	**27 de janeiro**
2º Semestre:	**6 de fevereiro**	**7 de junho**

Interrupções Letivas:

Interrupção letiva - Reuniões Intercalares 14, 15 e 16 de novembro

Interrupção letiva - de 22 de dezembro a 2 de janeiro

Interrupção letiva - Reuniões de avaliação de 30 de janeiro a 3 de fevereiro

Interrupção Letiva- Reuniões Intercalares 5 e 6 de abril

Interrupção Letiva - de 8 de abril a 12 de abril

3. Área II: Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem:

Ao longo do ano letivo, preparei e organizei as atividades letivas articulando com o Decreto-Lei 54 de 2018, com as metas curriculares¸as aprendizagens essenciais e as planificações curriculares, realizando os devidos ajustes e adaptações de acordo com o perfil dos alunos; planifiquei as aulas, concebi e organizei as atividades letivas, de modo a cumprir os programas estabelecidos para cada ano de escolaridade, relacionando conteúdos, estratégias, atividades e recursos; cumpri os critérios de avaliação propostos pelo grupo disciplinar, adequando os materiais às necessidades das aulas, de modo a promover o sucesso dos alunos; implementei, em sala de aula, metodologias e atividades diversificadas e elaborei instrumentos de avaliação diferenciados. Realizei avaliação diagnóstica, formativa e sumativa.

Para isso, nas primeiras aulas foram feitas observações (avaliação diagnóstica) em relação às capacidades e conhecimentos que os alunos tinham adquirido nos anos anteriores nas várias modalidades. Procurei também identificar as competências preconizadas no perfil do aluno que me pareceram atingíveis, neste ano letivo, atendendo à idade, motivações e às aprendizagens anteriores dos alunos. Em conformidade com o resultado desta avaliação diagnóstica inicial, procurei desenvolver o processo ensino-aprendizagem, aplicando os conhecimentos atualizados da especialidade e os conhecimentos transversais e multidisciplinares, de forma integrada, apropriados ao nível de desenvolvimento cognitivo e à faixa etária dos alunos. Para tal, ajustei a planificação anual e a longo prazo das disciplinas que lecionei, elaborada pelo departamento de educação Física e desporto, com a finalidade de proporcionar aos meus alunos o desenvolvimento das competências, capacidades e atitudes (aprendizagens essenciais) da disciplina de Educação Física, selecionando estratégias de ensino-aprendizagem que na altura me pareceram as mais adequadas, atendendo aos resultados das observações nos protocolos da avaliação Inicial (diagnóstica), em que foram identificados os níveis de desempenho dos alunos de cada turma e as suas aprendizagens anteriores, em relação a cada unidade didática. Tive a preocupação de diversificar recursos, estratégias e atividades com o objetivo de os manter motivados e empenhados, uma vez que acredito que para os alunos realizaram aprendizagens significativas é necessário que os mesmos estejam envolvidos no processo ensino-aprendizagem. Na lecionação das várias modalidades, fiz avaliação das diagnóstica, formativa e sumativa das aprendizagens, através da elaboração de instrumentos de avaliação adequados aos conteúdos lecionados e às competências essenciais e capacidades a desenvolver. Os resultados obtidos nos vários momentos de avaliação (diagnóstica, formativa e sumativa,) foram utilizados como fontes de informação sobre a qualidade das aprendizagens dos alunos. Após reflexão, estes dados foram por mim utilizados para proceder à reformulação da planificação, para que as estratégias a implementar no futuro se pudessem ajustar melhor aos interesses, necessidades, capacidades e ritmos de aprendizagem dos alunos, visando a melhoria das aprendizagens de modo a criar a oportunidade de todos puderem alcançar o sucesso escolar.

Tive ainda a preocupação de, nas minhas planificações, criar aulas atrativas e dinâmicas, capazes de proporcionar um clima facilitador das aprendizagens, valorizando a participação dos alunos e motivando-os a intervir de forma ativa na construção da sua própria aprendizagem. Procurei garantir a inclusão dos alunos com necessidades educativas especiais, tentando responder às necessidades e potencialidades de cada um. Incentivei-os a participar nos processos

de ensino/aprendizagem desenvolvidos em sala de aula e também na vida da escola através da participação nas vária satividades desportivas dinamizadas pelo departamento.

3.1- Plano Anual de Turma do 9º E:

O plano anual da turma do 9º E centrou-se na aprendizagem por etapas multidisciplinares, dando a oportunidade de os alunos executarem duas modalidades numa só aula. O objetivo era que os alunos pudessem experienciar diferentes modalidades, em cada aula, para que não se aborrecessem, procurando, assim, reduzir a desmotivação de alguns alunos nas aulas de Educação Física.

REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO

Escola Secundária Alfredo dos Reis Silveira

Planificação Anual - Ano letivo 2022/2023

Departamento de Educação Física

Disciplina: Educação física **Ano: 9º** **Turmas: E**

Semestres	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	Domínios	Perfil dos alunos	Avaliação	Aulas previstas
1.º 16 de setembro a 27 de janeiro	• Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. • Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios	• **SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Voleibol, Futebol, Basquetebol, Andebol).** • **SUBÁREA GINÁSTICA (Ginástica de Solo).**	**(A, B, G, I, J)** **(A, C, D, J)**	Diagnóstica Formativa Sumativa	**29** **8**

	• Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares». • Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (*Badminton*, Ténis e Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	• **SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS (Atletismo, Badminton).**	**(A, B, C, D, F, H, I, j)**		**11**
Semestres	**AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES**	**Domínios**	**Perfil dos Alunos**	**Avaliação**	**Aulas previstas**
2.º 6 de fevereiro a 7 de junho	• Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. (cont.) • Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e **segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».**	• **SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Andebol, Futebol, Voleibol).** • **SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS (Atletismo, Badminton).**	**(A, B, G, I, J)** **(A, B, C, D, F, H, I, j)**	**Diagnóstica Formativa Sumativa**	**32** **10**

	Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. (cont.) • Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. • Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. (Cont.)	• **SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (Dança).** • **SUBÁREA GINÁSTICA (Ginástica de Solo e Acrobática).**	**(A, B, C, D, G)** **(A, C, D, J)**		**4** **2**

3.2- Plano Anual de Turma do 10º PD:

A planificação executada para a turma do 10ºPD, como se tratava de um curso profissional em que a avaliação da mesma é realizada por módulos, decidi lecionar a mesma através de uma prática por blocos, como fora observado no seguinte documento:

PLANIFICAÇÃO ANUAL

ANO LETIVO 2022/2023

Departamento de Educação Física e Desporto

Ano: 10º, 11º, 12º **Turma(s): ***

Disciplina: Educação Física

Módulo	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	TEMAS/CONTEÚDOS	AC PERFIL DOS ALUNOS	Avaliação	Aulas previstas
1	Melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno.	Jogos Desportivos Coletivos I Futebol e Voleibol	A, B, C, D, E, I, J	Formativa Sumativa	20/**24**
2	Promover a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas. • Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, através da prática de:	Ginástica I Solo e Aparelhos	A, C, D, E, I, J		10/**12**
	- Atividades físicas desportivas nas suas dimensões técnica, tática, regulamentar e organizativa;	Dança I Dança Tradicional Portuguesa			6/**7**

3	- Atividades físicas de exploração da Natureza, nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica; • Promover o gosto pela prática regular das atividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância como fator de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social. • Promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio dos quais se desenvolvem as atividades físicas, valorizando: - a iniciativa e a responsabilidade pessoal, a cooperação e a solidariedade; - a ética desportiva; - a higiene e a segurança pessoal e coletiva;		A, B, C, D, E, I, H, J		
4		Outras Atividades Físicas I Atletismo ou Badminton ou Patinagem	A, C, D, E, F I, J		10**/12**
5		Conhecimentos – Atividade Física, Contextos e Saúde I	A, D, G, I,		6**/7**

3.2- Gestão Modular do 10ºPD:

A Gestão Modular da turma do 10º PD conteve o seguinte planeamento como se observou através do seguinte quadro:

PLANIFICAÇÃO ANUAL

ANO LETIVO 2022/2023

A gestão modular foi implementada e organizada da seguinte forma:

GESTÃO MODULAR

Ano letivo 2022/2023

Curso Profissional de Desporto

Disciplina: Educação Física Ano: 10º ano

MÓDULOS		Nº horas	Nº aulas (50')	Data de início	Data prevista de conclusão
Nº	Título do Módulo				
1	Jogos Desportivos Coletivos I - Futebol I e Voleibol I	20	24		
2	Ginástica I - Ginástica Solo I e Aparelhos I	10	12		
3	Dança I (Danças Tradicionais PT)	6	7		
4	Outras Atividades Físicas I – Atletismo ou Badminton ou Patinagem	10	12		
5	Conhecimentos I – Atividade Física, Contextos e Saúde I	6	7		
	Total	52	62	----------	----------

Nota: A gestão temporal da lecionação dos diferentes módulos é uma decisão pedagógica fundamental do professor. Dependendo das diferentes condições existentes na escola, das características da turma, da

avaliação realizada e das suas opções pedagógicas, o professor procederá à organização da lecionação ao longo do ano. O módulo de Aptidão Física é avaliado no 3º Ano, mas deverá ser trabalhado ao longo dos três anos do curso de forma transversal.

3.3- Critérios de Avaliação:

Os critérios específicos de avaliação definidos pelo Departamento de Educação Física abrangeram cinco domínios sendo estes, o conhecimento e modalidades, com a ponderação de 40%; a criatividade, expressão e pensamento crítico e analítico na resolução de problemas, com a ponderação de 25%; a comunicação e intervenção, com a ponderação de 15%; a participação e colaboração, com a ponderação de 10%; e, por último, a responsabilidade e autonomia, com a ponderação de 10%. Para a avaliação dos alunos nestes diferentes domínios, foram aplicadas tarefas de avaliação descritas pela tabela.

Registo das classificações - disciplina de Educação Física 2022/23

	Ponderação	Peso	Tarefa de avaliação	Classificação
Conhecimento / Modalidades	40%	40%	Avaliação prática em exercício critério /jogo Conhecimentos teórico prático (nomenclatura / regulamento)	
Criatividade/ Expressão Pensamento crítico/analítico/Resolução de problemas	25%	25%	Revelar criatividade no desempenho das diferentes modalidades	
Comunicação/ intervenção	15%	15%	Testes de Condição Física FitEscola (5 testes)	
Participação/ colaboração	10%	10%	Resolução de problemas nas atividades propostas (Trabalhos de grupo, testes, questionamento, etc))	
Responsabilidade Autonomia Respeitador das diferenças Cuidador do outro	10%	10%	Participação/Empenho e Cumprimento das normas/regras Assiduidade/pontualidade Autonomia na realização das tarefas propostas Respeito pelas diferenças, professores e funcionários Conhecer e aplicar regras de segurança pessoal e dos companheiros e dos materiais.	
Total		100%		

Fig.3 – Critérios de Avaliação

3.4 - Critérios de Avaliação para alunos com atestado médico:

Os critérios específicos de avaliação definidos pelo Departamento de Educação Física no caso do aluno ter atestado médico mantiveram se, tanto os domínios como as suas ponderações, em que houve diferenças apenas em algumas tarefas de avaliação, tais como, no domínio referente ao conhecimento e modalidades a tarefa passou por identificar as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, em cada fase do jogo, foram aplicadas as regras como árbitro; no domínio da criatividade, a tarefa de avaliação continua por ser, revelar criatividade nas tarefas propostas, contudo, não foi necessário de se exprimir na prática das diferentes modalidades; no domínio da comunicação e intervenção, a tarefa de avaliação foram os testes de Condição Física do FIT Escola em que o aluno teve que identificar e reconhecer as capacidades motoras relacionadas com a aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) do programa FIT Escola, para a sua idade e sexo, em que o mesmo colaborou na operacionalização das mesmas.

Registo das classificações - disciplina de Educação Física 2022/2023

ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO

	Ponderação	Peso	Tarefa de avaliação	Classificação
Conhecimento / Modalidades	**40%**	40%	**Avaliação prática em exercício critério /jogo** (Identifica as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, em cada fase do jogo, aplicando as regras como árbitro) Conhecimentos teórico prático (nomenclatura / regulamento)	
Criatividade/ Expressão Pensamento crítico/analítico/Resolução de problemas	**25%**	25%	Revelar criatividade (Pensamento crítico/analítico/ Resolução de problemas (investigar/questionar/ indagar/sistematizar/ organizar)	
Comunicação/ intervenção	**15%**	15%	Testes de Condição Física FitEscola (Identifica e Reconhece as capacidades motoras relacionadas com a aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na **Zona Saudável de Aptidão Física** (ZSAF) do programa FITescola, para a sua idade e sexo, colaborando na operacionalização destas.)	
Participação/ colaboração	**10%**	10%	Resolução de problemas nas atividades propostas (Trabalhos de grupo, testes, questionamento, etc))	
Responsabilidade Autonomia Respeitador das diferenças Cuidador do outro	**10%**	10%	Participação/Empenho e Cumprimento das normas/regras Assiduidade/pontualidade Autonomia na realização das tarefas propostas Respeito pelas diferenças, professores e funcionários Conhecer e aplicar regras de segurança pessoal e dos companheiros e dos materiais.	
Total		100%		

Fig.4 - Critérios de Avaliação (Atestado Médico)

3.5 - Rotação de Espaços:

A rotação de espaços foi dividida entre os quatro espaços utilizados para a prática de Educação Física, o campo interior e o Ginásio correspondentes ao pavilhão da Escola e os campos exteriores constituídos pela relva e a pista.

Tabela 4. Rotação de Espaços

1ª Rotação:	**19 de setembro a 30 de setembro / 17 de novembro a 2 de dezembro / 6 de fevereiro a 17 de fevereiro e de 17 de abril a 28 de abril.**
2ª Rotação:	**3 de outubro a 14 de outubro/ 5 de dezembro a 21 de dezembro/ 22 de fevereiro a 3 de março e de 2 de maio a 12 de maio**
3ª Rotação:	**17 de outubro a 28 de outubro/ 3 de janeiro a 13 de janeiro/ 6 de março a 17 de março e de 15 de maio a 26 de maio.**
4ª Rotação:	**31 de outubro a 11 de novembro/ 16 de janeiro a 27 de janeiro/ 20 de março a 4 de abril e de 29 de maio a 7 ou 14 de junho.**

Dias da semana:	Turma:	Ensino:	Rotação:	Espaço Ocupado:
3ª F	9ºE	3º Ciclo	1ªRotação	Campo Interior
4ª F	9ºE	3ºCiclo	1ª Rotação	Pista
5ªF	10ºPD	Secundário	1ª Rotação	Relva
6ª F	10ºPD	Secundário	1ª Rotação	Ginásio
6ªF	9ºE	3ºCiclo	1ª Rotação	Ginásio
3ª F	9ºE	3º Ciclo	2ª Rotação	Ginásio

4ª F	**9ºE**	**3º Ciclo**	**2ª Rotação**	**Relva**
5ªF	**10ºPD**	**Secundário**	**2ª Rotação**	**Campo Interior**
6ª F	**10ºPD**	**Secundário**	**2ª Rotação**	**Pista**
6ªF	**9ºE**	**3ºCiclo**	**2ª Rotação**	**Pista**
3ªF	**9ºE**	**3ºCiclo**	**3ª Rotação**	**Pista**
4ªF	**9ºE**	**3ºCiclo**	**3ªRotação**	**Campo Interior**
5ªF	**10ºPD**	**Secundário**	**3ª Rotação**	**Ginásio**
6ªF	**10ºPD**	**Secundário**	**3ª Rotação**	**Relva**
6ªF	**9ºE**	**3ºCiclo**	**3ªRotação**	**Relva**
3ªF	**9ºE**	**3ºCiclo**	**4ªRotação**	**Relva**
4ªF	**9ºE**	**3ºCiclo**	**4ªRotação**	**Ginásio**
5ªF	**10ºPD**	**Secundário**	**4ªRotação**	**Pista**
6ªF	**10ºPD**	**Secundário**	**4ªRotação**	**Campo Interior**
6ªF	**9ºE**	**3ºCiclo**	**4ªRotação**	**Campo Interior**

4. Área III: Participação na Escola e Relação com a comunidade Escolar:

4.1- Plano Anual de Atividades:

O plano anual de atividades foi composto pelas seguintes atividades: no 1º Semestre foram realizadas atividades no interior da escola Alfredo dos Reis Silveira como o Dia Europeu do Desporto Escolar, organizado pelo Departamento de Educação Física no dia 30 de setembro, o "Corta-Mato Escolar" no dia 13 de outubro, o projeto de Educação Olímpica no dia 27 de outubro e o Dia Internacional da Pessoa com Deficiência no dia 3 de dezembro; enquanto no segundo semestre foram realizados o Mega Sprinter e Mega Salto Escolar no dia 15 de fevereiro, o dia do Voleibol no dia 15 de fevereiro, o Corta-Mato Concelhio no dia 13 de janeiro, o torneio de Xadrez e a apresentação do grupo de Dança, aula de Ginástica Aeróbica numa data a definir nas atividades da semana da escola. Estas atividades foram dinamizadas pelo Departamento de Educação Física e desporto e nelas participaram todos os professores de Educação Física e eu, como estagiário.

4.2- Desporto Escolar:

O desporto Escolar é uma atividade de complemento curricular, estando definido no Decreto-Lei nº95/91, de 26 de fevereiro, na sua atual redação, como o conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo desenvolvidas como **complemento curricular e ocupação dos tempos livres**, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola.

Deveres: a participação dos Grupos-Equipa (Nível II) nas atividades desportivas e nos eventos promovidos pelas estruturas do Desporto Escolar tem carácter obrigatório (competições). Os Encarregados de Educação autorizam os seus educandos a participar nas atividades do desporto escolar, através de um documento oficial comprometendo-se a cumprir o que está regulamentado.

Direitos: o Desporto escolar deve privilegiar o bem-estar dos jovens promovendo a saúde e condição física, na aquisição de hábitos e condutas motoras e no entendimento do desporto como fator de cultura, estimulando sentimentos de solidariedade, cooperação, autonomia e criatividade.

No desenrolar do ano letivo e como componente importante da prática de ensino supervisionada (PES), estive encarregue da dinamização do Desporto Escolar de Atletismo, juntamente com a minha coorientadora cooperante Sandra Santos, no horário de 2º Feira e 4º Feira das 16:20 às 18:10. Os principais objetivos que estabelecemos para este ano foram estes treinos servirem como preparação dos alunos para a participação nas provas integradas no plano de atividades do Desporto Escolar de Atletismo e em provas escolares como o Corta Mato Escolar, Corta Mato Concelhio, Corta Mato Distrital e os "Megas" fase escolar, sendo que este últimos erem constituídos por provas do mega lançamento, mega salto e mega sprint. Obviamente que estas provas não pretendem formar campeões nacionais nestas modalidades, mas fazer uma abordagem lúdico competitiva às principais modalidades do atletismo, permitindo que os alunos se divirtam praticando uma modalidade que é do seu agrado. Assim, nas horas de Desporto escolar de Atletismo procuramos ajudá-los a melhorar o seu desempenho e a obterem melhores resultados através da realização de exercícios de coordenação, tempo de reação, saltos, lançamentos, entre outros, de modo a treinar toda a sua estrutura física bem como reforçar e promover a atividade física através de exercícios lúdicos.

4.3- Horário do Desporto Escolar:

Os horários referentes ao Desporto Escolar na Escola Secundária Alfredo dos Reis Silveira foram os seguintes:

Tabela 5. Horário do Desporto Escolar

	Segunda		Terça		Quarta		Quinta			Sexta
8h15										
9h15										
10h20		Xadrez				Ténis/ Badminton			Ténis/ Badminton	Xadrez
11h20		Xadrez		Ténis/ Badminton					Ténis/ Badminton	
12h15										Ténis/ Badminto
13h15	Voleibol	Badminton	Ténis/ Badminton	Voleibol		Escola Ativa	Voleibol	Atletismo	Badminton	
14h15				Escola Ativa						
15h20				Escola Ativa						
16h20	Atletismo					Atletismo				
17h20				Softebol	Softebol	Badminton				
18h10				Softebol	Softebol					

4.4- Atividades desenvolvidas na Esars:

4.4.1 - Dia da Semana Europeia do Desporto Escolar:

De modo a celebrar a semana Europeia do Desporto Escolar, no dia 30 de setembro de 2022 foi realizado um dia aberto ao Desporto Escolar em que os alunos puderam experimentar diversas modalidades desportivas, como Badminton, Atletismo, Xadrez, Ténis, Voleibol, Softball e Ténis de Mesa. A atividade ocorreu entre as 9:00 horas até ao 12:15 horas e foi organizada pelo Departamento de Educação Física e Desporto da Escola Secundária Alfredo dos Reis Silveira, com a colaboração dos alunos do Curso Profissional de Desporto, que ficaram encarregues das arbitragens e com a minha participação como professor estagiário.

Neste dia aberto foram utilizados dois espaços, o pavilhão da Escola Secundária Alfredo dos Reis Silveira onde decorreram as atividades do desporto Escolar de Voleibol, Ténis de Mesa, Xadrez e Badminton; e no campo exterior, mais concretamente no Relvado, as atividades do desporto Escolar de Ténis, Softball e Atletismo. Os materiais utilizados foram os seguintes: quatro mesas de ténis de mesa, raquetes de ténis de mesa, raquetes de badminton, redes de badminton, redes de voleibol, postes de voleibol, postes de badminton, cadeiras, oito mesas de xadrez, volantes, bolas de voleibol, bolas de softball, tacos de softball, barreiras, arcos, 2 ringues de plástico, rede de ténis, duas bolas medicinais, pinos.

Na modalidade de ténis de mesa, badminton, voleibol e xadrez, que tiveram lugar no pavilhão da ESARS, foram realizados jogos formais e de aprendizagem, com colaboração dos professores de Educação Física que iam fornecendo algumas dicas para melhorar a qualidade do jogo que se estava a desenvolver e resolvendo ou esclarecendo eventuais problemas e dúvidas. Os alunos do Curso profissional de Desporto ficaram encarregues da arbitragem.

No campo exterior, só na modalidade do ténis é que se verificou a presença do jogo formal. Na modalidade do atletismo foram realizadas estafetas entre os alunos, onde estes tinham de realizar saltos sobre as barreiras nas seguintes direções, de frente, lateral dos dois lados e à retaguarda, seguido de lançamento com bola medicinal, concluindo com três saltos a pés juntos e respetiva passagem do testemunho ao colega seguinte. Já no softball foram feitos exercícios de iniciação a modalidade, tais como manobrar o taco, chegar a bola após esta ser arremessada, os posicionamentos corretos, deslocações entre bases referentes ao espaço do campo, etc.

Em suma, foi uma atividade muito interessante porque permitiu que os alunos pudessem experimentar as diferentes modalidades que o Desporto Escolar da escola Alfredo dos Reis Silveira oferece, procurando assim motivá-los e incentivá-los para a prática de desporto quer no espaço escolar, quer fora dele.

Fig.5 Dia da Semana Europeia do Desporto Escolar

4.4.2 - Corta Mato Escolar:

No dia 13 de outubro de 2022, foi realizado o Corta Mato Escolar, com a participação de praticamente metade dos alunos da escola, por se tratar era uma atividade integrada do Campeonato Reis Silveira, que se realiza todos os anos para celebrar o aniversário da Escola Secundária Alfredo dos Reis Silveira. A atividade ocorreu entre as 9:00 horas até às 12:00 horas e foi organizada pelo Departamento de Educação Física e Desporto da Escola Secundária Alfredo dos Reis Silveira juntamente com a colaboração dos alunos do 12º ano do Curso Profissional de Desporto. O percurso

da corrida foi composto por todos os espaços da Escola Alfredo dos Reis Silveira, tendo a partida ocorrido no descampado perto da zona da pista.

Os materiais utilizados para esta atividade foram os seguintes: estacas de ferro, fitas amarelas, elásticos, marcadores, dorsais, papel de recolha de dados, cronómetro, canetas, uma mesa, duas cadeiras e um megafone para alertar os alunos da sua vez.

Os alunos foram agrupados por escalões, dos Iniciados até aos Juniores, com base no ano de nascimento, embora com corridas mistas em alguns escalões. Antes do início da prova, os alunos realizaram uma volta de reconhecimento ao espaço de modo a terem uma noção do percurso que foi elaborado.

Foi mais uma atividade de grande interesse lúdico-desportivo, porque foi uma forma dos alunos praticarem exercício físico, aliando ao exercício físico a parte lúdica da corrida, juntando-lhe ainda a vertente competitiva, uma vez que os melhores de cada escalão seriam apurados para o Corta-Mato Concelhio.

4.4.3 – Torneio de Basquetebol 3x3:

No dia 4 de novembro realizou-se um torneio de basquetebol 3x3, organizado pela Associação de Estudantes, em conjunto com os professores de Educação Física. Estes ajudaram os alunos na montagem do equipamento e estavam encarregues de vigiar o decorrer dos jogos, assegurando que tudo decorria com normalidade. O torneio foi realizado com jogos entre todas as turmas inscritas, o que gerou algumas desigualdades porque equipas de 3º ciclo tiveram que enfrentar equipas do Secundário, havendo, por isso, grandes diferenças de porte e capacidade atlética dos intervenientes, algo que deveria ser revisto na minha opinião.

Foi uma atividade que mobilizou uma grande parte da comunidade escolar, entre participantes e assistência, tendo sido, por isso, um grande sucesso. Os alunos encheram o pavilhão gritando e incentivando os seus colegas jogadores, como se estivessem num estádio de Futebol. Foi de facto uma grande festa e deseja-se que haja mais atividades como esta. A associação de Estudantes está de parabéns pela organização da mesma, já que não se fazia um torneio de basquetebol na ESARS há algum tempo.

4.4.4- Inter Turmas de Voleibol:

No dia 15 de fevereiro de 2023, realizou se o Torneio de Voleibol Inter-Turmas entre as 9:00 e as 14:00 horas no Pavilhão da Esars. Este foi organizado pelo Departamento de Educação Física e Desporto juntamente com a colaboração do 11º PD (Profissional de Desporto). O Pavilhão foi dividido em dois campos em que o primeiro era um campo reduzido de 2x2 para os 7º anos e de 4x4 para os 8º e 9º anos; enquanto no segundo campo de maiores dimensões jogaram apenas os alunos do Secundário, num jogo formal de 6x6. Houve a presença de equipas mistas em cada ano de escolaridade, sendo que estas integraram o quadro competitivo masculino. Os jogos tiveram a duração de 15 minutos sem paragens e todas as equipas do mesmo ano letivo jogaram entre si, de modo a estabelecer um vencedor para cada ano de escolaridade.

Os materiais utilizados para a realização desta atividade foram quatro postes de Voleibol, duas bolas de Voleibol, pinos para as devidas marcações de campo, lista das equipas, quadro competitivo, marcador de pontos, canetas. Também esta atividade reuniu muitos elementos da comunidade escolar

no Pavilhão da Escola, quer como jogadores quer como assistentes, o que criou um excelente ambiente de festa e confraternização. Estes torneios são sempre atividades altamente motivadoras para os alunos que facilmente aderem aos mesmos.

4.4.5 – Prova dos "Megas" da Escola:

No dia 27 de fevereiro de 2023, realizaram- se as provas dos "Megas" Escolar que incluiram as provas do mega sprint, mega lançamento e mega salto e onde participaram os alunos que obtiveram os melhores resultados em cada uma das provas seguintes: testes de condição física do FIT Escola, teste de velocidade dos 60 m e impulsão horizontal, realizados em cada uma das turmas da escola, mas também alguns alunos que se mostraram interessados em participar de forma voluntária. A atividade decorreu entre as 9:00 horas e as 13:00 horas e foi organizada pelo Departamento de Educação Física e Desporto da Escola Secundária Alfredo dos Reis Silveira juntamente com a colaboração dos alunos do 11º ano do Curso Profissional de Desporto. O percurso da corrida dos 60 m foi realizado no relvado sintético, onde o espaço foi dividido em quatro corredores para cada participante e um corredor de aquecimento e retorno à calma, antes e após corrida. No mega lançamento foi utilizada a zona da pista, mais propriamente a caixa de areia. Já para a realização do mega lançamento foi utilizado o descampado, onde os alunos divididos em dois corredores tiveram de lançar o peso o mais longe possível da fita métrica (utilizada como marcador).

Os materiais utilizados para esta atividade foram os seguintes: pinos para delimitar o espaço, estacas de ferro, cronómetros, iPhone para efeitos de photofinishing, papel de recolha de dados, pesos, vara para alisar a areia, canetas, quatro mesas, cadeiras, megafone para alertar os alunos da sua vez.

Os alunos foram agrupados entre escalões segundo o ano de escolaridade, desde os infantis até aos Juniores, divididos por género Feminino e Masculino. Os três melhores classificados em cada escalão foram apurados para o Mega Sprint Distrital, onde estarão presentes atletas de todas as escolas do Distrito de Setúbal.

Foi mais uma atividade muito interessante, do ponto de vista lúdico-desportivo, pois além de dar a oportunidade de os alunos praticarem algumas modalidades do atletismo, junta-lhes a parte lúdica, permitindo aos alunos momentos de convívio e grande divertimento, e também a competição, pelo facto dos melhores resultados serem selecionados para as etapas seguintes.

4.4.6 – Torneio de Futebol Inter-turmas:

No dia 7 de junho de 2023, realizou-se o Torneio de Futebol Inter-Turmas, entre as 9:00 e as 14:00 horas, organizado pela Associação de Estudantes e com a supervisão do departamento de Educação Física. O Torneio decorreu no Pavilhão polidesportivo e no relvado sintético da escola Secundária Alfredo dos Reis Silveira. No Pavilhão, jogaram as equipas do Secundário em campo inteiro, tendo cada partida a duração de 20 minutos com paragens. Se o jogo acabasse empatado, a vitória era apurada através de marcação de penáltis. No relvado, jogaram as equipas do 3º Ciclo, tendo o campo sido dividido em dois meios-campos. A duração das partidas foi de apenas 10 minutos, tendo-se mantido a regra de, se o jogo acabasse empatado, o vencedor ser apurado através da marcação de grandes

penalidades. Ambas as competições foram realizadas por eliminatórias, até duas equipas chegarem à ambicionada final.

Os materiais utilizados para a realização desta atividade foram pinos para a delimitação do campo, três bolas de futebol, três bolas de futsal, pinos para as devidas marcações de campo, lista das equipas, quadro competitivo, marcador de pontos, canetas e cronómetros.

Para muitos alunos era o último dia de aulas, pelo que foi um grande sucesso, tendo-se juntado um imensa mutidão de miúdos no Pavilhão da Escola, quer como integrantes das equipas em competição, quer a assistir aos jogos, apoiando entusiásticamente os seus colegas de turma, o que criou um excelente ambiente de festa e convívio que é sempre apanágio deste tipo de atividades, a que toda a comunidade escolar adere em massa.

4.5 – Atividades desenvolvidas no exterior da Escola:

4.5.1 – Corta-Matos Concelhio e distrital:

No dia 13 de janeiro de 2023, realizou-se o Corta-Mato Concelhio com a participação dos alunos das escolas do Concelho do Seixal, apurados no Corta-Mato Escolar das respetivas escolas. A atividade decorreu entre as 10:00 e as 12:00 horas e foi organizado pela Câmara Municipal do Seixal. O percurso da corrida foi á volta da Quinta Maria Pires na Amora.

Os materiais utilizados para esta atividade foram os seguintes: estacas de ferro, fitas amarelas, elásticos, marcadores, dorsais, papel de recolha de dados, cronómetro, canetas, quatro mesas, duas cadeiras, um microfone e alfinetes.

Os alunos foram agrupados em escalões, dos Infantis até aos Juniores, e por género feminino e masculino. Logo, no início, foram entregues os respetivos dorsais aos alunos, pela ordem de chamada da lista realizada pelos professores.

Antes do início das provas, os alunos realizaram uma volta de reconhecimento ao espaço de modo a terem uma noção do percurso a realizar.

Hora	Escalão	Anos Nascº	Distância	Voltas
10:00	Infantis A – Femininos	2012/2013	500 mts	1 volta pequena
10:10	Infantis A – Masculinos	2012/2013	500 mts	1 volta pequena
10:20	Infantis B - Femininos	2010/2011	1.000 mts	1 volta grande
10:30	Infantis B - Masculinos	2010/2011	1.000 mts	1 volta grande
10:40	Iniciados Femininos	2008/2009	1.500 mts	1 volta pequena + 1 volta grande
10:55	Iniciados Masculinos	2008/2009	2.000 mts	2 voltas grandes
11:15 11:15	Juvenis – Femininos Juniores - Femininos	2005/2007 2002/2004	2.000 mts 2.000 mts	2 voltas grandes 2 Voltas grandes
11:35 11:35	Juvenis – Masculinos Juniores – Masculinos	2005/2007 2002/2004	2.500 mts 2.500 mts	1 volta pequena + 2 voltas grandes

- Volta pequena: 500 m; Volta grande: 1000 m

Fig.6 -Tabela Corta-Mato Concelhio

No dia 14 de fevereiro de 2023, foi realizado o Corta-Mato Distrital com a participação dos alunos das escolas do Distrito de Setúbal, apuradas nos Corta-Matos Concelhios. A atividade ocorreu entre as 10 horas até às 13:00 horas e foi organizado pela Câmara Municipal de Almada com a colaboração do Desporto Escolar de Setúbal. O percurso da corrida estava localizado no Parque da Paz em Almada.
A logística utilizada na realização desta prova foi em tudo idêntica à do Corta-mato concelhio.
Também estas duas atividades se caracterizaram pelo caráter lúdico-desportivo a que se juntou a vertente competitiva, uma vez que os primeiros classificados em cada escalão foram apurados respetivamente para o Corta-Mato Distrital e Corta-Mato nacional.

4.5.2- Mega Sprinter Distrital:

No dia 20 de fevereiro de 2023, realizou-se entre as 10:00 horas e as 14:00 horas, no Complexo Desportivo da pista Carla Sacramento na Amora, concelho do Seixal, o Mega Sprinter Distrital. Esta competição contou com a participação de todas as escolas da região de Setúbal, de forma a apurar os melhores atletas para a fase Nacional a realizar-se em Beja. A prova teve a colaboração do Desporto Escolar da região de Setúbal, da Associação de Atletismo de Setúbal, e da Federação Portuguesa de Atletismo e ainda dos alunos do 12º PD da Escola Secundária Alfredo dos Reis Silveira.

A competição foi dividida em mega salto, pela prova de salto em comprimento, mega km, que corresponde a 1000 m (duas voltas à pista e metade de uma completa) , mega lançamento, com as disciplinas do lançamento do peso, disco e martelo e o mega sprint, uma corrida de 40 m em que os oito melhores tempos foram apurados para uma finalíssima.

Gostei particularmente desta atividade desportiva, por ter permitido o convívio entre as várias escolas do concelho, além da competição entre as mesmas. Estas competições entre escolas permitem unir a vertente competitiva à social, o que é benéfico para os estudantes, porque praticam exercício físico e convivem com alunos de outras escolas podendo fazer novas amizades.

4.4.3 – Estafeta da Liberdade 2023

No dia 21 de abril de 2023, realizou-se a Estafeta da Liberdade no Parque Urbano das Paivas, Seixal entre as 9:00 e o 12:00 horas, que contou com a presença de todas as escolas do concelho do Seixal, que teve a colaboração da Câmara Municipal da Amora e da Câmara Municipal do Seixal.

Tratou se de uma competição desportiva incluída no programa da Festa da Liberdade. Esta competição foi dividida por várias provas de estafetas mistas 4x800 m desde o escalão de Iniciados até Juvenis.

No geral, foi uma atividade que deixou os professores e alunos satisfeitos com a organização e com os resultados alcançados. Como se tratava de uma competição coletiva, o espírito de equipa e o apoio dos colegas foram fatores importantes para a motivação dos que estavam em prova, incentivando-os a esforçarem-se ao máximo, em representação da sua escola, o que encheu de orgulho os professores presentes.

4.5- Competições referentes ao Desporto Escolar de Atletismo:

4.5.1 – Torneio de Abertura do Desporto Escolar de Atletismo:

No dia 14 de fevereiro de 2023, da parte da tarde realizou-se na escola da Quinta Nova da Telha no Barreiro, o Torneio de Abertura do Desporto Escolar de Atletismo referente aos torneios de Desporto Escolar da região de Setúbal, que teve a colaboração da Câmara Municipal do Barreiro e a organização do Desporto Escolar de Setúbal. Esta competição juntou todos os participantes do Desporto Escolar do Distrito de Setúbal, na modalidade de Atletismo.

As provas foram divididas em corridas de Velocidade, Corridas de Barreiras e Estafetas 2x40 m, nos escalões de Infantis a Juniores.

4.5.2 – Campeonato Distrital de Atletismo de Pista:

No dia 24 de março de 2023, realizou-se a Fase Distrital do Desporto Escolar de Atletismo no Complexo Desportivo da Pista Carla Sacramento, entre as 9:00 e as 13:00 horas, que contou com a presença de todas as escolas do Distrito de Setúbal, com o Desporto Escolar de Atletismo. Esta atividade desportiva teve a colaboração da Câmara Municipal da Amora e a Organização do Desporto Escolar da Região de Setúbal.

A competição foi dividida em várias provas de acordo com os escalões (desde o escalão de Iniciados até Juvenis) e os géneros, masculino e feminino; e abrangeu as competições do lançamento do peso, salto em altura, salto em comprimento, corridas de velocidade de 80 m, estafetas 4x80 m, corridas de barreiras 80 m e a prova dos 1500 m de resistência. Estas provas serviram para apurar os alunos que ficaram nos primeiros lugares para a prova Regional.

4.5.3 -Campeonato Regional de Atletismo de Pista:

No dia 5 de maio de 2023, foi realizado o Campeonato Regional de Atletismo de Pista no Estádio 1º de maio-Inatel em Lisboa. Esta iniciativa contou com as escolas que tiveram os seus alunos apurados nas provas do Campeonato Distrital desta disciplina e que têm a modalidade de Atletismo nos seus programas de Desporto Escolar. Contou também com a colaboração da Câmara Municipal de Lisboa.

A competição foi constituída por várias provas, lançamento do peso, salto em altura, salto em comprimento, corridas de velocidade de 80m, estafetas 4x80m, corridas de barreiras 80 m e a prova dos 1500 m de resistência, e os participantes estavam divididos por escalões, desde Iniciados até Juvenis, e por géneros, masculino e feminino. Estas provas serviram para apurar os alunos que iriam participar na prova Nacional, tendo os primeiros lugares garantido imediatamente a sua presença na mesma.

Estas competições são sempre muito dinâmicas e geram um ambiente de grande entusiasmo, festa e alegria por juntarem centenas de adolescentes provenientes de todas as escolas do concelho. São muito importantes por permitem unir a vertente competitiva à social, o que é extremamente benéfico para os nossos jovens, pois praticam exercício físico e convivem com alunos de outras escolas podendo fazer novas amizades.

4.5.4 – Jogos de Praia "Beach Athletics Games" 2023:

No dia 31 de maio de 2023, foram realizados os Jogos de Praia de Atletismo, denominados de "Beach Athletic Games", inseridos nas atividades do Desporto Escolar de Atletismo. Esta atividade decorreu na praia do Ouro em Sesimbra, durante a parte da manhã e contou com a presença de todas as escolas do Distrito de Setúbal com a modalidade de Atletismo nos seus programas de Desporto Escolar. Foi organizada pelo Desporto Escolar da Região de Setúbal em colaboração com a Câmara Municipal de Sesimbra. As provas realizaram-se no Campo de Futebol de Praia do mesmo local.

A competição consistiu em corridas de estafetas, em grupos de 3, por escalões, desde Infantis até Juvenis, incluindo equipas masculinas, femininas e algumas equipas mistas. Os atletas foram divididos pelas quatro estações criadas, onde foi entregue a cada equipa um testemunho com as cores verde, azul e vermelho.

Na primeira estação, os alunos tiveram de realizar seis saltos laterais. Após acabarem os mesmos, tinham um percurso em que deviam correr em zig-zag e passar o testemunho para o colega que se encontrava na segunda estação. Na segunda estação, os alunos realizavam o lançamento do vórtex, seguido de um rolamento à frente e de um salto entre barreiras e passavam o testemunho aos colegas da estação seguinte. Na terceira estação, os alunos, após receberem o testemunho, realizavam o lançamento de costas com bola medicinal e na quarta e última estação, depois de receberem o testemunho, tinham de realizar três saltos a pé juntos de modo a concluir o percurso.

Tratou se de mais uma atividade muito interessante e divertida, que permitiu o convívio entre os alunos de diversas escolas para além da competição entre as mesmas, numa perfeita união entre a vertente competitiva e a social, e estimulam a cooperação e o trabalho de equipa entre os atletas, o que é benéfico para os jovens, porque para além de praticam exercício físico, dquirem competências sociais e valores morais que ficam a vida inteira.

Como a atividade se realizou na praia, os alunos estavam entusiasmadíssimos, felizes e divertidos, porque depois das competições terem acabado, poderam recuperar com um mergulho na água. Com o calor que se se fazia sentir no local, os banhos ajudaram a relaxar entre provas e proporcionaram-lhes momentos únicos de lazer e diversão.

Área IV: Desenvolvimento profissional ao longo da vida:

3. Introdução:

Desporto Escolar:

O Desporto Escolar é considerado uma das atividades mais enriquecedoras oferecidas pela escola, a todos os níveis, porque para além de potenciar as componentes físicas e motoras essenciais na promoção de exercício físico nas escolas, por vezes ajuda os alunos que têm dificuldades em certas modalidades, sendo designada como um complemento da disciplina de Educação Física, em que é feita a recomendação por parte dos professores de modo a que possam melhorar a sua avaliação e na socialização dos alunos com os restantes, estimulando a competitividade entre si. Assim, o desporto escolar estabelece uma relação profunda entre o conhecimento dos valores competitivos e sociais com as questões físicas e permite que os alunos aprendam os valores do desporto e da vida como cidadãos, pela vertente competitiva. Outro aspeto fundamental do desporto Escolar é o facto de ser gratuito, ou seja, dá a possibilidade de todos os alunos praticarem as modalidades escolhidas, independentemente das suas capacidades económicas. Pires (2005) aborda que o desporto escolar deve ser reconhecido como um instrumento de desenvolvimento humano e realça que o desporto permite o bem-estar do aluno em todas as suas questões fisiológicas, mentais, comportamentais e físicas. Enquanto, Bento (2001) considera, que o papel educativo do desporto permite o conhecimento do homem por dentro e por fora. Também seguindo esta linha de pensamento, Mota (2001) aborda que seria essencial que a escola introduzisse as crianças e jovens na cultura física, desportiva e competitiva, quer através das atividades curriculares como nas extracurriculares, sendo que a prática desportiva em si é considerada um elemento fundamental na educação dos mesmos.

Motivação:

A motivação é um ato consciente que demonstra o prazer ou situação do sujeito que o façam alcançar algo que o próprio deseja.

Segundo Alves, Brito e Serpa (1996) citado por Fernandes 2006, o termo motivação significa "ação de pôr em movimento" e parece ser originário das palavras latinas motu (movimento) e movere (mover), o que lhe confere a ideia de que consiste em um movimento para ir de um local para outro. Assim, a motivação é entendida pelos autores como um conjunto de variáveis que estabelecem a razão que leva os indivíduos à escolha de um determinado desporto e ainda, o seu empenho e permanência nele a longo prazo.

De acordo com Vallerand et al. 1989, a motivação dos jovens para a prática desportiva demonstra um carácter multidimensional, em função da interferência de algumas das suas características individuais e contextuais, havendo discrepâncias no respeitante ao género, idade, tipo de desporto praticado, anos de prática, habilidade e competência (…).

Com isto, Sapp & Haubenstricker 1978, posteriormente fundamentado por Cruz, 1996, abordam que podemos dividir a motivação em dois aspetos, sendo estes, a motivação extrínseca e a motivação intrínseca. Na motivação extrínseca a pessoa adere ou mantém-se numa atividade pelas recompensas extrínsecas fornecidas por outros, aprovação social dos adultos e colegas, recompensas materiais, status social. Na motivação intrínseca, a pessoa adere ou mantém-se na atividade pelo próprio prazer que esta lhe proporciona, satisfação, divertimento, curiosidade e mestria pessoal. Outras variáveis que

incentivam os alunos à prática de uma modalidade desportiva poderão ser: o prazer pela prática, obter conhecimentos e a descoberta pelo desconhecido e por último, o desenvolvimento do sujeito.

Assim, para a realização deste estudo estabeleceu-se como objetivo específico, comparar os resultados dos subgrupos do questionário Qmad entre os géneros masculino e feminino e como objetivo geral determinar as principais motivações que levam os alunos a inscreverem-se no Desporto Escolar, neste caso em específico, na Escola Secundária Alfredo dos Reis Silveira (Esars).

4. Métodos e Materiais:

Variáveis dependentes: resutados dos subgrupos referentes ao Qmad.

Variáveis independentes: idade, género e modalidade do desporto escolar que praticam.

4.1 Amostra:

A amostra foi constituída por 25 alunos do Desporto Escolar da Esars do 3º Ciclo e do Ensino Secundário com idades compreendidas entre os 13 e os 18 anos de idade, sendo 18 do género feminino e 7 do género masculino.

4.2 Procedimentos:

Em primeiro lugar foi elaborado um requerimento ao diretor da escola de modo a ter a autorização para avançar com a nossa investigação. Em seguida foi necessário o consentimento do mesmo e do orientador cooperante bem como dos alunos e respetivos encarregados de educação para a participação na nossa investigação. E, por último foi aplicado o questionário aos alunos através da plataforma Google Forms.

4.3 Instrumentos:

De modo a aferir os fatores motivacionais dos jovens estudantes foi realizado o teste QMAD (questionário de motivação à atividade desportiva) adaptado e traduzido para a versão portuguesa por Serpa e Frias (1990). O mesmo incluí 30 itens relativos a motivação dos alunos na participação de atividades desportivas agrupados em 6 fatores, em que o primeiro fator é denominado de Realização/Estatuto, o fator 2 é referente aos objetivos desportivos, o fator 3, orientação para o grupo, o fator 4 relativo a excitação, o fator 5 relacionado com o divertimento e por último, o fator 6 correspondente á influência Social, as respostas deste questionário foram obtidas através de uma escala de Likert, sendo 1-nada importante, 2-pouco importante, 3-importante, 4-totalmente importante e 5-muito importante. A aplicação deste questionário foi através da plataforma Google Forms com o intuito de identificar quais os motivos mais importantes na inscrição dos alunos no Desporto Escolar na Esars.

O QMAD foi primeiramente aplicado por Gil et al. (1983) em que foi aplicado um questionário a 1138 rapazes e raparigas, com idades compreendidas entre os 9 e 18 anos de idade, tendo extraído 8 fatores, também a partir da utilização da análise de componentes principais com rotação varimax:

reconhecimento e estatuto, grupo/equipa, aptidão física, libertação de energia, fatores contextuais, desenvolvimento de habilidades, amizade e divertimento.

Entretanto, passados alguns anos, Gould et al (1985) estudaram os motivos que levaram 365 nadadores, dos 8 aos 19 anos de idade, do estado de Michigan à prática desportiva. A análise de componentes principais, com rotação varimax, permitiu identificar sete factores: estatuto/reconhecimento, atmosfera de equipa, excitação/desafio, aptidão física, libertação de energia, desenvolvimento de habilidades e amizade/companheirismo.

Os dois estudos desenvolvidos nos Estados Unidos da América têm em comum seis componentes: "realização/estatuto", "atmosfera de equipa", "libertação de energia", "desenvolvimento de habilidades" e "amizade". Além desta sobreposição de componentes, o estudo de Gill et al. (1983) identificou duas outras dimensões, designadas "divertimento" e "determinantes contextuais", enquanto Gould et al. (1985) acrescenta uma fonte suplementar de variação interpretada como "desafio".

Em Portugal entre os anos de 1990 e 1992, Serpa aplicou um estudo aos jovens estudantes da área do grande Porto com idades compreendidas entre os 10 e os 15 anos de idade. A análise realizada permitiu a extração de sete variáveis. Em que foram identificadas as seguintes componentes já verificadas através de testes anteriores como "realização/estatuto", "atividades em grupo", "aptidão física", "fator contextual" e aperfeiçoamento técnico em que o mesmo juntou mais duas dimensões através da sua reflexão que foram a "influência da família e amigos" e o "divertimento".

O Qmad pode ser dividido pelas seguintes subcategorias:

Realização/estatuto: Ser reconhecido e ter prestígio, ser conhecido, ter a sensação de ser importante, receber prémios, ganhar, fazer algo em que se é bom e ultrapassar desafios.

Objetivos desportivos: encontrar-se numa boa condição física, manter a forma física, atingir um nível desportivo elevado, melhorar as capacidades técnicas, aprender novas técnicas e entrar numa competição.

Orientação para o grupo: Trabalhar em equipa, espírito de equipa e pertencer a um grupo/equipa.

Excitação: descarregar energias, libertar a tensão, apresentar emoções fortes, fazer exercício, ter ação e ter alguma coisa para fazer.

Divertimento: estar com os amigos, fazer novas amizades, viajar e o divertimento.

Influência social: Influência do professor, prazer na utilização das infraestruturas desportivas, influência da família e de amigos e pretexto para sair de casa.

*** Alguns destes itens não se encontravam agrupados, de modo a manter a fiabilidade da amostra os mesmos se encontram agrupados nos subgrupos adequados.**

5.Análise Estatística:

A análise dos dados recolhidos, foi realizada através da base de dados do programa Microsoft Office Excel, tendo os dados sido posteriormente inseridos no programa de IBM SPSS Statistics versão 29. Em seguida, foi realizado o teste de normalidade de Shapiro-Wilk em que se verificou que os dados entre

géneros não tinham uma distribuição normal com alguns subgrupos com o nível de significância p≤ 0,05. Como tal para análise do nosso estudo, utilizamos o teste não paramétrico U de Mann-Whitney com o intuito de comparar os subgrupos do questionário Qmad com os grupos independentes do género da amostra analisada.

6.Resultados:

Tabela 6. Caraterização da amostra

Idade	Feminino	Masculino	Total
13	2	2	4
14	5	0	5
15	3	0	3
16	3	1	4
17	1	4	5
18	4	0	4
Total	18	7	25

6.2- Tabela 7. Amostra representativa do Desporto Escolar.

Modalidade	**Feminino**	**Masculino**	**Total**
Atletismo	4	2	6
Voleibol	5	2	7
Softebol	9	1	10
Ténis	0	2	2
Total	18	7	25

6.3 Tabela 8. Caraterização geral do questionário QMAD:

A tabela 2 apresenta os dados recolhidos referentes ao teste QMAD em que através da mesma, podemos observar os seguintes dados, em que os itens, 8- trabalhar em equipa ,13- Libertar a tensão do dia a dia , 15- fazer exercício físico e 24- condição física foram os motivos mais frequentes, enquanto que os menos referidos foram os itens, 21- Considerar-se importante aos olhos dos outros, 25- ser conhecido por todos e 28- ser conhecido e ter prestígio. Também podemos verificar que não houveram diferenças estatisticamente significativas entre todos os itens. Relativamente à categorização das mesmas podemos observar que as categorias da orientação para o grupo, dos objetivos desportivos e da excitação são as mais frequentes enquanto na influência social e na realização/estatuto são consideradas as menos frequentes.

QMAD	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão	Variância
1.Melhorar as capacidades técnicas	25	1	5	3.92	1.288	1.660
2.Estar com os amigos	25	2	5	4.00	1.155	1.333
3.Ganhar	25	2	5	3.56	1.227	1.507
4.Descarregar energias	25	1	5	3.16	1.313	1.723
5.Viajar	25	1	5	3.00	1.443	2.083
6. Manter a forma física	25	3	5	4.32	.852	.727
7. Apresentar emoções fortes	25	1	5	3.48	1.229	1.510
8.Trabalhar em equipa	25	2	5	4.40	.957	.917
9. Influência dos amigos ou outros	25	1	5	2.84	1.463	2.140
10. Aprender novas técnicas	25	1	5	4.04	1.338	1.790
11.Fazer novas amizades	25	1	5	3.88	1.236	1.527
12.Fazer algo em que se é bom	25	1	5	3.96	1.136	1.290
13. Libertar a tensão	25	2	5	4.40	.913	.833
14. Receber prémios	25	1	5	3.68	1.314	1.727
15.Fazer exercício	25	3	5	4.56	.768	.590
16.Ter alguma coisa para fazer	25	2	5	3.88	1.130	1.277
17.Ter ação	25	2	5	4.16	1.028	1.057
18. Espírito de equipa	25	2	5	4.08	.997	.993
19. Pretexto para sair de casa	25	1	5	2.68	1.345	1.810
20.Entrar numa competição	25	1	5	3.64	1.469	2.157
21.Ter a sensação de ser importante	25	1	5	2.20	1.291	1.667
22.Pertencer a um grupo/equipa	25	1	5	3.64	1.319	1.740
23. Atingir um nível desportivo elevado	25	1	5	3.60	1.323	1.750
24.Encontrar se numa boa condição física	25	3	5	4.48	.770	.593
25.Ser conhecido	25	1	5	1.96	1.136	1.290
26.Ultrapassar desafios	25	2	5	4.12	1.013	1.027
27.Influência dos professores	25	1	5	2.96	1.369	1.873
28.Ser reconhecido e ter prestígio	25	1	5	2.16	1.313	1.723
29.Divertimento	25	1	5	3.80	1.190	1.417
30.Prazer na utilização das instalações	25	1	5	3.68	1.376	1.893

6.4 Tabela 9. Comparação entre os subgrupos do teste Qmad entre géneros:

Através dos dados descritos na tabela 3, podemos observar que o subgrupo mencionado com maior frequência foi a organização para o grupo com uma média de (4,04) e os objetivos desportivos (4) e com menor frequência relativamente a influência social (3,04) e a realização/estatuto (3,09). Em relação à comparação dos subgrupos entre géneros, podemos aferir que não existem diferenças esstaticamente significativas entre os mesmos tanto no género masculino como no feminino, sendo que o p≤ 0,05 em ambos os subgrupos.

QMAD	
Divertimento	3,67± 0,97 P= ~ 0,06
Excitação	3,94± 0,68 P= 0,11
Influência Social	3,04± ~ 0,92 P= ~ 0,13
Objetivos Desportivos	4± ~ 0,84 P= 0,07
Organização para o grupo	4,04± ~ 0,93 P= ~ 0,09
Realização/Estatuto	3,09± ~ 0,86 P= ~ 0,36

Discussão:

Aos principais motivos invocados pelos alunos para se inscreverem no Desporto Escolar são referentes aos subgrupos da organização para o grupo, tais como o espírito de equipa, pertencer a uma equipa ou grupo, entre outros; e para os objetivos desportivos, os motivos citados foram encontrar-se numa boa condição física, manter a forma e obter um nível desportivo elevado entre outros. O mesmo é referenciado por Sá et al. (2014) que abordam que os jovens se envolvem na prática regular do desporto escolar por motivos de cariz intrínseco, sendo estes o gosto pela modalidade, a manutenção da condição física, convívio, competição e a ocupação dos tempos livres.

Não existem diferenças estatisticamente significativas entre os subgrupos do teste do Qmad e os géneros masculino e feminino sendo que o $p \leq 0,05$.

Limitações:

- Amostra reduzida
- Questionário Online
- Supervisão condicionada
- Ambiente proporcionado para a realização do questionário
- Recolha dos dados tardiamente
- Demora na aplicação do questionário online, somente no final do ano letivo.
- Questionário com elevado número de questões.

Conclusão:

Através deste estudo, podemos concluir que as motivações que os alunos mencionam para se inscreverem no Desporto Escolar são referentes aos subgrupos da organização para o grupo e dos objetivos desportivos em relação aos motivos da manutenção da condição física e espírito coletivo. Sendo assim é fundamental apostar nestes aspetos para futuramentmotivar ainda mais alunos a frequentarem as várias modalidades desportivas oferecidas pelo Desporto Escolar na Esars. Pode-se, por exemplo, promover a realização de mais atividades que mobilizem os alunos da escola para a prática de desporto, como a realização de mais torneios e atividades, como chamariz para que cada vez mais alunos se interessem pelo Desporto Escolar.

Estudos Futuros:

Seria interessante realizar alargar este estudo entre várias escolas a nível nacional e regional, estudando outras variáveis como a idade, modalidade do desporto escolar e escalão competitivo de m+odo a ajudar a crescer e desenvolver a plataforma e os benefícios que o Desporto Escolar apresenta no nosso quotidiano.

Referências Bibliográficas:

1.Duarte, P., Xavier, F., Loureiro, R., Pereira, B., & Carvalho, G. S. D. (2019). Um olhar sobre o desporto escolar–análise sobre as práticas–reflexão e recomendações

2. Estanqueiro, A. (2010). Boas práticas na educação–o papel dos professores. *Barcarena: Editorial Presença*.

3.Libâneo, J. C. (2004). A didática e a aprendizagem do pensar e do aprender: a Teoria Histórico-cultural da Atividade e a contribuição de Vasili Davydov. *Revista Brasileira de Educação*, 5-24.

4. Martins, E., Borges, D., Ferreira, M., & Mano, M. (2019). Motivações para a prática e não prática desportiva. *PsychTech & Health Journal*, *2*(2).

5. Mesquita, Elza da Conceição (2011). Competências do professor: representações sobre a formação e a profissão. Lisboa: Edições Sílabo.

6. Rebelo, A. L. (1999). Motivos de causas do sucesso no desporto escolar: Estudo no âmbito das escolas EB 2/3 do concelho do Porto.

7. Sá, I., Bordonhos, J., Monteiro, N., & Gonçalves, F. (2014). A motivação dos alunos para a participação no Desporto Escolar.

8.Veigas, J., Catalão, F., Ferreira, M., & Boto, S. (2009). Motivação para a prática e não prática no desporto escolar. *O portal dos psicólogos*.

10. Anexo 1. Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar 2022-2023

11. Anexo 2. Plano Anual de Atividades

Anexo 1. Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar 2022-2023

O Programa Estratégico do Desporto Escolar (PEDE) 2021-2025 fomenta a introdução à prática desportiva e à competição enquanto estratégias de promoção do sucesso educativo e de estilos de vida saudáveis, com respeito pelos princípios de igualdade de oportunidades e da diversidade, constituindo, assim, um importante meio para o desenvolvimento das áreas de competências, atitudes e valores previstos no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

O PEDE visa criar as condições para o alargamento gradual da oferta de atividades físicas e desportivas, de caráter regular e ocasional, a todos os alunos, num regime de liberdade de participação e escolha, permitindo o desenvolvimento desportivo dos mesmos e promovendo o desenvolvimento integral da criança/jovem enquanto "Ser em Formação", assim como a sua relação com a comunidade.

No ano letivo 2022-2023, conforme previsto no PEDE, continuamos a apostar nos projetos existentes, bem como nos Centros de Formação Desportiva do Desporto Escolar, no DE sobre rodas, no projeto de alunos juízes-árbitros e na formação de professores. Neste contexto, recomenda-se que a leitura do presente Regulamento seja precedida da leitura do PEDE, sendo de realçar que as orientações previstas para a realização dos projetos estão alicerçadas em 6 eixos principais que interagem entre si na sua aplicação, a saber:

1. +Desporto |
2. +Atividade Física;
3. 2. Formação de alunos e professores;
4. 3. Cidadania,
5. inclusão e ética
6. ; 4. Cogestão e codecisão na escola;
7. 5. Desporto verde e sustentável;
8. 6. Envolvimentos das | nas comunidades.

Programas como o Desporto Escolar assumem particular relevância, pelo seu potencial contributo para o bem-estar e saúde dos alunos, sendo essencial que todos os intervenientes envolvidos possam intervir de modo a maximizar e concretizar os objetivos previstos, com as naturais consequências positivas para os alunos, em particular, e para toda a comunidade educativa em geral. Sem prejuízo do estabelecido neste regulamento, na organização e funcionamento do Desporto Escolar no ano letivo 2022-2023, devem ainda ser consideradas as adaptações que se revelem necessárias, em consequência da evolução epidemiológica, tendo por base as orientações especificas, a cada momento, e toda a legislação em vigor. Assim, o presente regulamento define as normas e os procedimentos de participação dos estabelecimentos de ensino no Desporto Escolar em 2022-2023, com uma amplitude que permite que o mesmo seja aplicável e ajustável ao longo de todo o ano letivo.

Anexo 2- Plano Anual de Atividades:

ESTRUTURA EDUCATIVA: Departamento de Educação Física e Desporto

Enquadramento no PEE / Metas	Atividades	Organizadores	Destinatários	Recursos	Calendarização		Descritores de avaliação
Formação Contínua – Pelo menos 90% dos docentes do departamento e outros participa na sessão.	Sessão de Formação de Dança	Sandra Santos	Professores do DEFD e outros	Pavilhão Gimnodesportivo ESARS		9 de setembro	Lista de presenças Balanço da atividade
DE	Dia Europeu do DE	Grupo de EF	Alunos da escola	Pavilhão Gimnodesportivo e Campo exterior		30/09	Balanço da atividade
Pelo menos 40% dos projetos e atividades são dinamizados no âmbito de parcerias	Corta-mato Escolar (Paulo Batista, Sandra + estagiário e Renato)	Grupo de E. Física	Alunos inscritos	Recinto Escolar (corta-mato) e medalhas	1º semestre	13 outubro	Lista de Presenças Balanço da Atividade
	Projeto de Educação Olímpica (Sandra Santos)	Grupo de EF	Alunos PD	COP		27/10	Lista de presença Balanço da atividade
	Dia do Xadrez (Pedro Coelho, Bruno e Carlos Luz)	Grupo de E. Física	Alunos inscritos Desp. Escolar	Pavilhão Gimnodesportivo Fotocópias		Dezembro 22	Lista de Presenças Balanço da Atividade

Pelo menos 60% dos alunos participa no total dos projetos das diferentes estruturas educativas.	Dia Internacional da Pessoa com Deficiência (Filipa Câmara e Sandra Santos)	Grupo de EF	CE	APCAS		3 de dezembro	Balanço da atividade
	Curso árbitros de Voleibol / Atletismo/ Softbol/ Ténis, Badminton e Xadrez	Grupo de E. Física	Alunos inscritos Desp. Escolar	Pavilhão Gimnodesportivo Fotocópias		dezembro 2022	Lista de Presenças Balanço da Atividade
	Mega Sprinter, Mega Salto Escolar (Paulo, Ana e Sandra + estagiário)	Grupo de E. Física	Alunos inscritos	Campo relvado Medalhas	2º semestre	15 de fevereiro	Lista de Presenças Balanço da Atividade
	Dia do Voleibol (Sílvia, Filipa, Patrícia)	Grupo de E. Física	Alunos inscritos Eclético	Pavilhão Gimnodesportivo Medalhas		15 de fevereiro	Lista de Presenças Balanço da Atividade
	Corta-Mato Concelhio	Grupo de E. Física	Alunos inscritos	Parque do Serrado		13 de janeiro	Lista de Presenças Balanço da Atividade
	Apresentação do grupo de Dança: Aula aberta de G Aeróbica (Patrícia, Sandra e Filipa) Torneio de Xadrez (Carlos Luz e Pedro Coelho)	Grupo de E. Física	Alunos inscritos	Pavilhão Gimnodesportivo Biblioteca		Semana da Escola Semana da escola	Lista de presenças Balanço da Atividade
	Estoril Open	Sandra Santos	10ºPD e melhores turmas EF e DE	Clube de Ténis do Estoril		Cancelado	Balanço da atividade