



Estágio Profissional: Uma viagem de concretização do sonho de ser um Professor de Educação Física promotor de ensino equitativo

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de Estágio Profissional, apresentado com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente ao Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei 65/2018, de 16 de agosto e do Decreto-Lei nº 79/2014 de 14 de maio.

Orientador: Professor Doutor Cláudio Filipe Guerreiro Farias

Rui Filipe Queirós Marinho

Porto, julho de 2023

Ficha de Catalogação

Marinho, Rui (2023). Estágio Profissional: *Uma viagem de concretização do sonho de ser um Professor de Educação Física promotor de ensino equitativo*. Porto: R. Marinho. Relatório de estágio profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL; EDUCAÇÃO FÍSICA; MODELOS DE ENSINO; EQUIDADE; PARTICIPAÇÃO NO JOGO.

Agradecimentos

A realização do relatório final do 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário e que concretiza mais um objetivo académico que representa, para mim, o final do segundo ciclo universitário e para outros a conclusão da vida escolar. Apesar de ser, para fins académicos, um trabalho individual, não posso deixar de agradecer a todos os que contribuíram e me apoiaram não só nestes últimos dois anos como também na conclusão deste relatório.

À FADEUP e aos funcionários, colegas e a todos os Professores que ao longo destes anos me acompanharam e me transmitiram conhecimentos ao nível prático e teórico que contribuíram para a minha evolução pessoal, académica e profissional. Foram grandes ajudas para a elaboração deste dossiê e também para a minha futura vida profissional.

À Professora Isabel Machado, por me ter acolhido durante estes 10 meses para a realização deste estágio e pelo que me transmitiu a fim de ser um Professor melhor.

Ao Professor Cláudio Farias, pela colaboração neste trabalho e pelas suas ajudas nas atividades elaboradas ao longo destes 10 meses de estágio, pela disponibilidade demonstrada e por querer sempre mais de mim, por todo o trabalho desenvolvido. Obrigado por ter sido excepcional e o melhor aliado nesta caminhada.

À Escola Secundária Francisco de Holanda, por me acolher tão bem nesta importante etapa e a todos os alunos da instituição pelo ótimo ambiente e pela compreensão demonstrada durante estes 10 meses em que prestei estágio na mesma.

Aos meus alunos, por terem sido fantásticos. Por confiarem em mim, acreditarem e me apoiarem no meu trabalho e contribuírem para o meu desenvolvimento pessoal e profissional.

Aos meus pais, Carlos e Rosa, pelo amor incondicional, educação e apoio total que sempre me deram e sem os quais eu não estaria aqui e não seria a pessoa

que sou hoje, não esquecendo também o meu irmão Patrício pelas vezes que tentou ajudar-me nestes últimos dois anos universitários.

À Filipa, minha namorada e conselheira de todas as horas, que me ajudou em toda esta caminhada universitária e muitas vezes me aconselhou a estudar quando menos me apetecia, um obrigado especial por ter sido o meu abraço casa todos os dias desta longa caminhada, sem dúvida que ela foi o maior apoio durante todo este tempo. Para ti Filipa um obrigado é pouco pelo tanto que fizeste por mim e por nós.

A todos os meus amigos, destacando **o Pedro, o Filipe e o Luís**, que me fizeram crescer, tanto a nível pessoal como profissional, e que me ensinaram a ver a vida com outro horizonte.

Aos meus colegas de turma que desempenharam uma parte ativa no meu percurso académico e com quem partilhei os bons e maus momentos da vida académica.

Aos meus colegas de trabalho, em especial à Andreia, minha chefe de loja pela forma como me facilitou a vida permitindo a conciliação dos horários de trabalho com os de estudo, **ao José, ao Armando, ao Fábio e ao João** pelo companheirismo e lealdade que demonstraram durante todo este tempo.

Aos meus colegas de equipa, o GDC Serafão, pela ajuda e compreensão. Muitas vezes não foi fácil conciliar tudo, mas, com o apoio deles foi tudo mais leve e fácil de gerir.

A todos, o meu obrigado, sem vocês nada disto seria possível.

Índice Geral

Índice de Figuras.....	VII
Índice de Tabelas	VIII
Índice de Anexos.....	IX
1. Introdução	13
1.1. Estrutura do Relatório de Estágio	15
2. Área 1 - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	16
2.1. Caracterização do Contexto	16
2.1.1. Apresentação da Turma.....	16
2.1.2. Caracterização da Turma.....	16
2.1.3. Relação Familiar	20
2.1.4. Saúde Física e Mental.....	20
2.1.5. Estilos de Vida	21
2.1.6. Educação Física.....	24
2.2. Uma conceção de Educação Física: Educação, Ensino e Literacia Física. 27	
2.2.1. Uma Perspetiva de Educação	27
2.2.2. O Papel da Educação Física.....	28
2.2.3. A Literacia Física como Vetor Abrangente do Desenvolvimento Educativo dos Alunos	29
2.3. Planeamento Anual	31
2.4. Realização da Prática Profissional	38
2.4.1. O Início da Prática Pedagógica.....	38
2.4.2. Objetivos das Aprendizagens Essenciais.....	39
2.4.3. Caracterização das Problemáticas Gerais vivenciadas pelo PE e pelos Alunos: Desafios e Evolução.....	40

2.4.4. Estratégias Predominantes da Prática Pedagógica	42
3. Área 2 - Participação na Escola e Relação com a Comunidade	45
4. Área 3 - Estudo – Análise dos níveis de Participação no Jogo dos alunos: haverá equidade entre rapazes e raparigas?	50
Resumo	50
Abstrat	50
4.1. Introdução	51
4.1.1. Objetivos do Estudo	53
4.2. Métodos	54
4.2.1. Contexto e Participantes	54
4.2.2. Recolha e análise dos dados	54
4.3. Resultados e discussão	55
4.3.1. Comparação entre grupos (rapazes e raparigas): nos momentos pré-teste e pós-teste.....	55
4.3.2. Comparação pré-teste e pós-teste: por turma e por grupo (rapazes e raparigas)	56
4.3.3. Comparação pré-teste e pós-teste: análise por equipas	57
4.4. Discussão de Resultados	59
4.5. Lista de referências.....	60
5. Conclusão Geral do Relatório de Estágio	61
6. Reflexão Final	63
7. Bibliografia.....	64
Anexos	LXVIII

Índice de Figuras

Figura 1. Género.	16
Figura 2. Tempo que os alunos demoram a chegar à escola.	17
Figura 3. Meio de transporte até à escola.	17
Figura 4. Quantidade de pessoas com que reside.	18
Figura 5. Elementos do agregado familiar.	18
Figura 6. Se tem computador próprio.	19
Figura 7. Local de estudo.	19
Figura 8. Reação aos resultados escolares pelos pais.	20
Figura 9. Patologias da turma.	20
Figura 10. Outros problemas de saúde.	21
Figura 11. Horas de sono.	21
Figura 12. Ocupação do tempo livre.	22
Figura 13. Prática regular de exercício físico.	22
Figura 14. Praticante de desporto.	22
Figura 15. Local de refeição.	23
Figura 16. Tipo de alimentos que ingere.	23
Figura 17. JDC preferencial.	24
Figura 18. Modalidade da Ginástica preferencial.	24
Figura 19. Modalidade da Atletismo preferencial.	24
Figura 20. Modalidade da Dança preferencial.	25
Figura 21. Outra modalidade a ser avaliado.	25
Figura 22. Modalidade com mais dificuldade.	26
Figura 23. Desporto Escolar ou Atividades Extracurriculares.	26
Figura 24. Nota do ano anterior.	27
Figura 25. O que querem após o secundário.	27
Figura 26. Medalha de Participação no Desporto Escolar.	47

Índice de Tabelas

<i>Tabela 1. Planeamento Anual.</i>	34
Tabela 2. Atividades desenvolvidas pelo NE.	48
Tabela 3. Valores mínimo e máximo, média e desvio-padrão dos alunos de ambos os sexos. Teste t de medidas independentes na comparação sexo feminino e sexo masculino.	55
Tabela 4. Valores de média e desvio-padrão e teste t de medidas emparelhadas ao nível global da turma e em função do sexo dos alunos.....	56
Tabela 5. Valores de média e desvio-padrão dos alunos por equipa e valores de teste t de medidas emparelhadas tendo em conta cada equipa.	58

Índice de Anexos

Anexo 1 – teste de Shapiro-Wilk na verificação da normalidade.....	LXVIII
Teste de Levene na verificação da homogeneidade das variâncias.....	LXIX
Anexo 2 – teste de Shapiro-Wilk na verificação da normalidade.....	LXX
Anexo 3 – teste de Shapiro-Wilk na verificação da normalidade.....	LXXI

Resumo

Este relatório de estágio retrata o percurso de estágio profissional deste estudante-estagiário. O grande objetivo traçado pelo estudante-estagiário era o de se desenvolver profissionalmente rumo à capacitação para, no futuro, ser capaz de lecionar aulas de Educação Física com qualidade no presente e no futuro. Foi um ano de partilha de conhecimento que retrata a mudança de paradigma e respetiva passagem de aluno para Professor. Este Relatório de Estágio expõe as principais vivências sentidas, por mim na Escola Cooperante. Esta experiência representou um desafio enorme, mas só os desafios nos fazem crescer e só aparecem a quem é capaz de os superar. Este ano percebi qual é o verdadeiro papel Educação Física, o verdadeiro significado do Professor Educação Física, a disciplina que tem obrigações educativas relacionadas com a saúde, educação, corpo, mente, literacia física e que potencia o desenvolvimento social. Para além do meu desenvolvimento profissional, os alunos foram o meu foco, pois sem eles, hoje não seria um Professor melhor do que aquele que era no início. Promovi aprendizagem em Educação Física no desenvolvimento do movimento e ensinei a participação de uma larga variedade de atividades físicas, tais como jogos desportivos coletivos, ginástica, natação, dança e atividades ao ar livre. Tive a possibilidade de monitorizar várias atividades uma vantagem para mim que pretendo ter um futuro nesta área, pois a realização de atividades com grupos de crianças e adolescentes permite a aquisição de conhecimentos pedagógicos que me habilitam, a que, futuramente, consiga trabalhar com diversos grupos de pessoas.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL; EDUCAÇÃO FÍSICA; MODELOS DE ENSINO; EQUIDADE; PARTICIPAÇÃO NO JOGO.

Abstract

This final report portrays the professional development journey of a preservice teacher during his school placement. The main goal set by the preservice teacher was to develop professionally towards enabling the teaching of quality Physical Education classes in the present and in the future. It was a year of knowledge sharing. It was a paradigm shift from student to teacher. This final report the main experiences I had at the Co-operating School. This experience represented a huge challenge, but only challenges make us grow and they only appear to those who can overcome them. This year I understood the real role of Physical Education, the true meaning of the Physical Education Teacher, the subject that has educational obligations related to health, education, body, mind, physical literacy and that enhances social development. In addition to my professional development, the students were my focus, because without them, today I would not be a better Teacher than I was at the beginning. I have promoted learning in Physical Education in the development of movement and taught participation in a wide variety of physical activities such as team sports games, gymnastics, swimming, dancing and outdoor activities. I had the opportunity to monitor various activities, which is an advantage for me as I want to have a future in this area, as carrying out activities with groups of children and adolescents allows me to acquire pedagogical knowledge that enables me to work with various groups of people in the future.

KEYWORDS: SCHOOL PLACEMENT; PHYSICAL EDUCATION; TEACHING MODELS; EQUITY; PARTICIPATION IN THE GAME.

Abreviaturas

EC – Escola Cooperante

EE – Estudante-Estagiário

EF - Educação Física

EP - Estágio Profissional

JDC - Jogos Desportivos Coletivos

JDC - Jogos Desportivos Coletivos

LF - Literacia Física

MED - Modelo de Educação Desportiva

PE – Professor Estagiário

PES – Prática de Ensino Supervisionado

PP – Prática Pedagógica

PNEF - Programa Nacional de Educação Física

RE - Relatório de Estágio

UD - Unidade Didática

1. Introdução

A experiência em Estágio Profissional (EP) é considerada importante para a formação integral e contínua do Estudante-Estagiário (EE), pois com esta passagem pela Prática Pedagógica (PP) é capaz de desenvolver habilidades para ficar mais bem preparado. Ao entrar, na faculdade, os alunos deparam-se com muito conhecimento teórico sendo, por vezes, incapaz de relacionar a teoria com a prática se o aluno não passar por desafios do dia-a-dia (Mafuani, 2011).

O EP é o momento em que o EE mostra a sua capacidade teórico-prática, a sua personalidade e a sua autonomia. Esta fase da vida académica oferece-lhe uma oportunidade para perceber se a opção profissional se adapta à sua competência técnica. O EP é muito mais que um simples cumprimento de requisitos académicos, é uma oportunidade de desenvolvimento pessoal e profissional. É pois importante elo entre a faculdade, a escola e a comunidade.

O EP em Educação Física (EF) é considerado importante por diversas razões, tais como: adquirir experiência prática, ou seja, o estágio permite aos estudantes experimentar de forma concreta o que aprenderam teoricamente durante a sua formação, aplicar conhecimentos técnicos e metodológicos; desenvolvimento de aptidões; aprender como trabalhar em equipa, planear aulas, avaliar e comunicar eficazmente com alunos, pais e outros profissionais da educação; preparar-se para o mercado de trabalho, já que o estágio ajuda os estudantes a familiarizarem-se com as exigências e expectativas do mercado de trabalho e a prepararem-se para a sua carreira profissional. Em suma, o EP em EF é uma etapa importantíssimo para o desenvolvimento profissional dos futuros professores, já que lhes permite adquirir experiência prática, desenvolver competências, criar uma rede de relações profissionais e preparar-se para o mercado de trabalho (Almeida & Moreira, 2012; Costa & Rocha, 2003).

A adaptação a este novo e diferente ano letivo teve algum impacto em mim, era um ano diferente, um ano em que ia pôr em prática o meu conhecimento teórico-

prático e que colmataria, por fim, no que sempre desejei, ser Professor de EF. O EP foi muito enriquecedor e foi uma etapa muito importante na minha formação de Professor, pois permitiu-me experimentar de forma concreta a prática do ensino, aliando teoria e prática. Ao refletir sobre a minha ação, fui desafiado a desenvolver a minha consciência profissional e a melhorar as minhas competências. Além disso, o estágio também me permitiu enquanto professor em formação, avaliar o meu desenvolvimento, identificar pontos a melhorar, e projetar o meu futuro na profissão. Isto é, o EP é fundamental para a formação de professores, pois contribui para a construção do conhecimento do "Eu" e para a melhoria da ação educativa.

As experiências ao longo deste ano de estágio proporcionaram o meu desenvolvimento profissional. Destaco particularmente a aplicação de um modelo de ensino no meu EP, o Modelo de Educação Desportiva (MED) (Mesquita, et al., 2014), e por se tratar de um tema particularmente relevante e que muito valoriza o aluno uma vez que este está no centro do processo ensino-aprendizagem. Este modelo de ensino foi aplicado no 2º e 3º período em que os alunos estavam ainda mais no centro do ensino, foram atribuídas tarefas e funções variadas a cada aluno para que de forma autónoma as trabalhassem seguindo as orientações do Professor e com o material de apoio que lhes era fornecido ao longo das aulas.

Com o início da PP, embora ainda como EE/ Professor-Estagiário (PE), pretendia ser a soma de todos os Professores que me marcaram durante a minha vida como estudante, usando o melhor de cada um e refinando o que de menos bom tinha cada um desses Professores. Assim, penso que consegui ter tudo isso presente em mim ao longo deste período de PP, pretendi ainda ser um educador pela positiva e que os meus alunos vissem em mim uma referência, um professor com uma postura adequada dentro e fora da aula, um elo entre a escola e a comunidade educativa e não educativa. Partilhei com os alunos experiências vividas, por mim, como forma de reflexão para os ajudar a serem melhores cidadãos ajudando o próximo e nunca pensando só no seu "eu" pessoa.

1.1. Estrutura do Relatório de Estágio

Por forma a espelhar as experiências vivenciadas no ano de EP, o Relatório de Estágio (RE) está estruturado e dividido em seis capítulos/parte: O primeiro capítulo diz respeito à “Introdução” onde é contextualizado o presente documento; o segundo é a Área 1- Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem, o terceiro capítulo a Área 2- Participação na Escola e Relação com a Comunidade e o quarto capítulo a Área 3 – o Estudo, o quinto e último capítulo diz respeito à “Conclusão”, onde é realizado um balanço final sobre o estágio profissional e perspectivas futuras; e no sexto capítulo surgem as “Referências Bibliográficas”. Toda esta estrutura tem uma lógica, é importante primeiro introduzir a organização do RE, seguindo essa lógica vem a área 1, momento em que contextualizamos o nosso contexto durante o EP e damos a conhecer o nosso planeamento anual, a área 2 refere a ligação da escola com a comunidade, é nesta área que plasmamos as atividades desenvolvidas pelo núcleo de estágio ao longo do ano, o Estudo “Análise dos níveis de Participação no Jogo dos alunos: haverá equidade entre rapazes e raparigas?” corresponde à área 3 que é o momento da investigação-ação, aí serão descritas as ações em jogo dos alunos comparando um pré-teste com um pós-teste, e por fim, a conclusão que é momento de encerrar o RE com o confronto entre o antes e o depois do estágio e de que forma evoluímos e nos tornamos melhores Professores.

2. Área 1 - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

2.1. Caracterização do Contexto

Enquanto Professor e educador tive como objetivo promover a aprendizagem dos alunos. Para atingir este objetivo, foi importante conhecer a turma, tanto no contexto escolar como fora dele, para compreender as características individuais e globais do grupo. A recolha de informação sobre os alunos através de um "ficheiro de aluno" permitiu-me ter um conhecimento mais profundo dos alunos e ser capaz de agir de forma mais eficaz.

2.1.1. Apresentação da Turma

A turma do 12º ano tem duas aulas semanais de 90 minutos. A turma é constituída por 10 rapazes e 15 raparigas, num total de 25 alunos, com idades compreendidas entre os 17 e 18 anos de uma Escola Cooperante (EC) do concelho de Guimarães.

2.1.2. Caracterização da Turma

2.1.2.1. Composição da turma

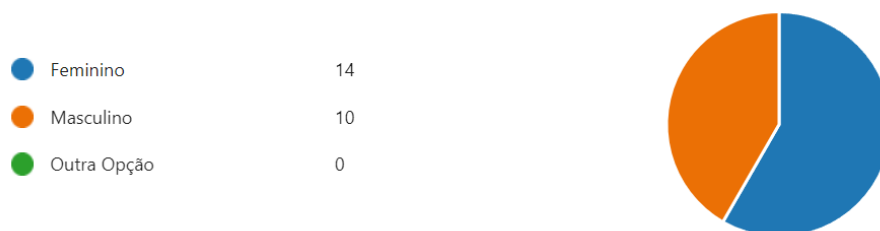


Figura 1. Género.

A turma é constituída por 11 rapazes e 14 raparigas, como nos mostra o gráfico acima descrito.

2.1.2.2. Tempo de chegada à Escola

0-5	1
5-10	3
10-15	11
15-20	6
20+	3



Figura 2. Tempo que os alunos demoram a chegar à escola.

Como se pode observar no gráfico a grande parte dos alunos demora cerca de 10 a 15 minutos a chegar à escola, pode-se ainda observar que cerca de 3 alunos demoram mais de 20 minutos.

2.1.2.3. Meio de Transporte

Carro	9
Autocarro	16
Bicicleta	0
A pé	7
Outro	0

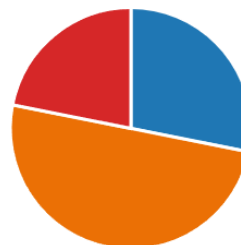


Figura 3. Meio de transporte até à escola.

Após observar o gráfico, deparo-me que os alunos têm várias formas de se descolarem até à escola, alguns deles de carro, de autocarro ou a pé.

2.1.2.4. Número de Pessoas com que reside



Figura 4. Quantidade de pessoas com que reside.

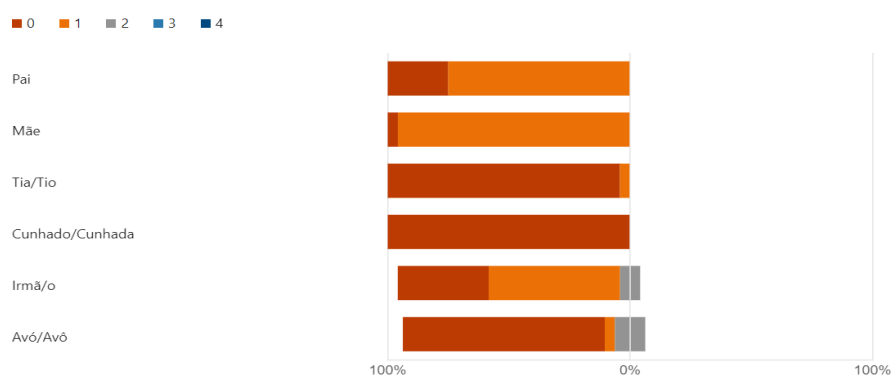


Figura 5. Elementos do agregado familiar.

Após avaliar os resultados do questionário, cerca de 60% dos alunos reside com mais de duas pessoas, seja irmão, avó ou avô ou outro familiar, sendo a maior parte deles vive com os pais e o irmão/ã.

2.1.2.5. Computador Próprio

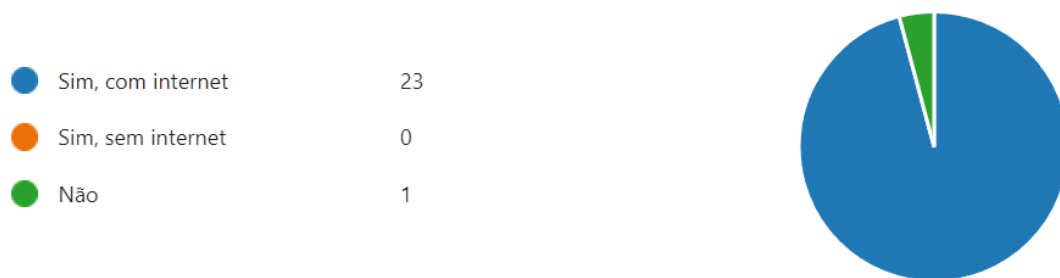


Figura 6. Se tem computador próprio.

Apenas um aluno/a não tem computador próprio para estudo, sendo que 23 aluno tem computador próprio para estudo com internet.

2.1.2.6. Local de Estudo

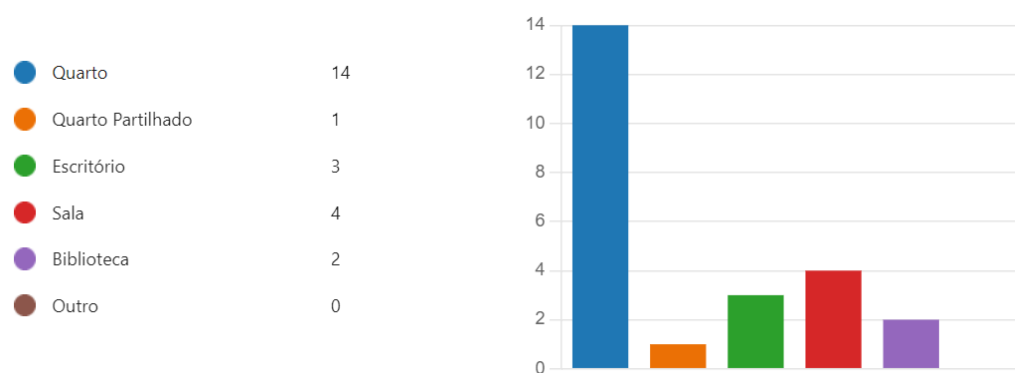


Figura 7. Local de estudo.

Ao analisar os questionários reparei que 14 dos alunos estudam no quarto, 1 em quarto partilhado, 4 sala, 3 em escritório e apenas 2 na biblioteca.

2.1.3. Relação Familiar

2.1.3.1. Reação aos Resultados Escolares

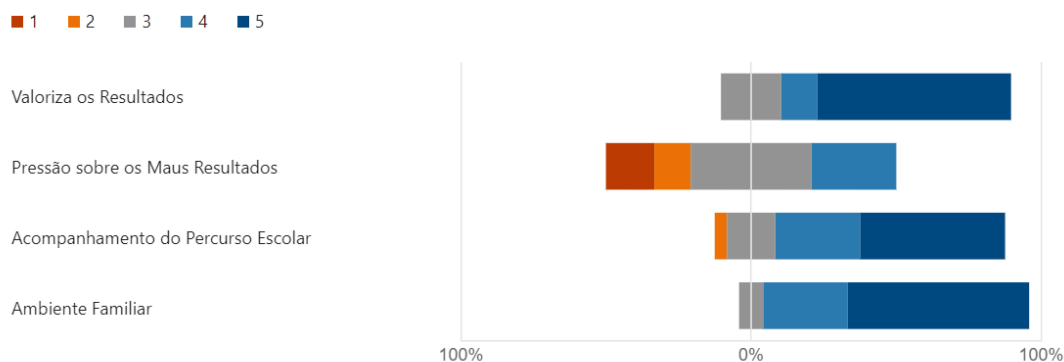


Figura 8. Reação aos resultados escolares pelos pais.

Sendo 1 pouco importância e 5 como elevada importância, os encarregados de educação/pais dos alunos desta turma demonstram-se importantes com os resultados dos seus filhos, e em relação à pressão sobre os maus resultados o gráfico mostra um equilíbrio entre a pouca e a muita pressão ao sucesso escolar.

2.1.4. Saúde Física e Mental

2.1.4.1. Problema de Saúde

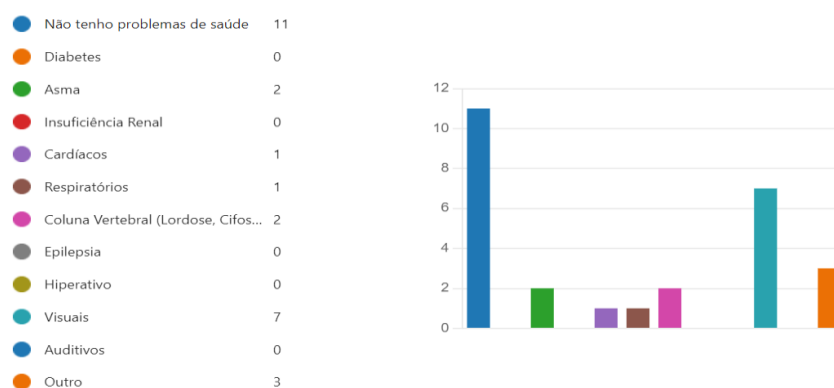


Figura 9. Patologias da turma.

Cerca de 11 dos alunos não tem qualquer tipo de problema de saúde, 7 dos alunos tem problemas visuais e usam óculos ou lentes de contacto. Dois dos alunos têm asma, um cuidado a ter nas aulas de maior intensidade ou dificuldade, mesmo

com aluna que tem problemas respiratórios, ter também em atenção as duas alunas que responderam que têm problemas de coluna.

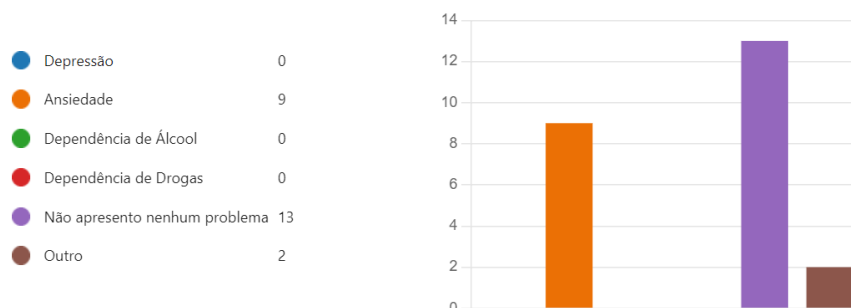


Figura 10. Outros problemas de saúde.

9 alunos apresentam ansiedade, sendo que um dos alunos tem déficit de atenção.

2.1.5. Estilos de Vida

2.1.5.1. Horas de Sono



Figura 11. Horas de sono.

Apenas três dos alunos dormem menos que as horas de descanso recomendadas que são as 8 horas de sono diárias, todos os outros têm um descanso dentro dos parâmetros pretendidos.

2.1.5.2. Ocupação do Tempo

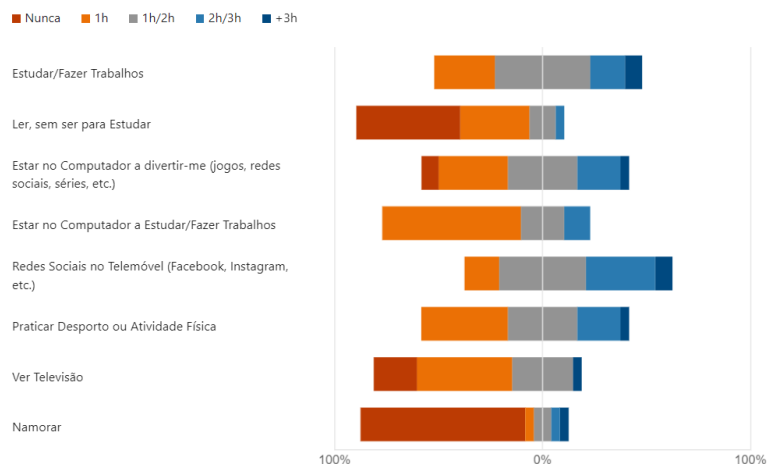


Figura 12. Ocupação do tempo livre.

Relativamente à ocupação dos tempos livres, os alunos passam muito tempo nas redes sociais, nos parâmetros de estudar ou fazer trabalhos, estar no computador para estudar e praticar desporto, todos os alunos passam no mínimo 1 hora do seu tempo a livre nessa atividade.

2.1.5.3. Prática Regular de Exercício

Esporadicamente	4
1-2 vezes/semana	8
3-4 vezes/semana	5
5-6 vezes/semana	4
Diariamente	3



Figura 13. Prática regular de exercício físico.

Sim, alta competição	1
Sim, federado	6
Sim, amador	7
Não	10



Figura 14. Praticante de desporto.

Apenas 3 alunos fazem exercício físico de forma diária, sendo que grande parte deles apenas realiza exercício uma ou duas vezes por semana.

2.1.5.4. Refeições Diárias

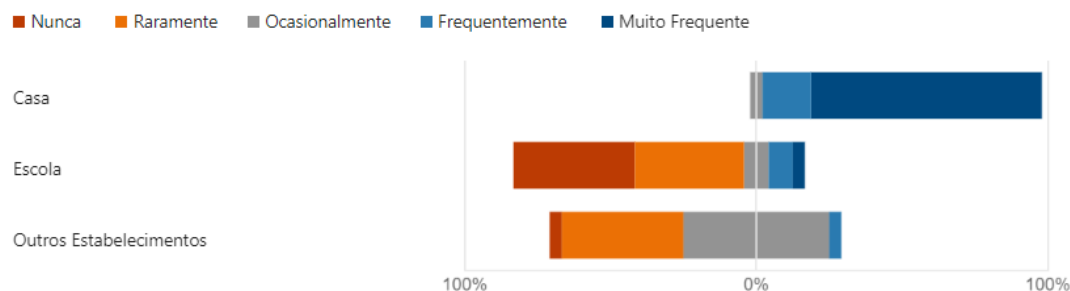


Figura 15. Local de refeição

Os alunos poucas vezes almoçam na escola, o horário dos mesmos sendo apenas da parte da manhã faz com que estes almocei grande parte das vezes fora ou em casa.

2.1.5.5. Tipo de Alimentação

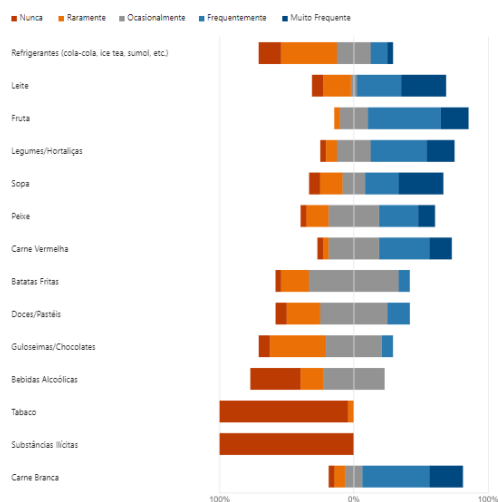


Figura 16. Tipo de alimentos que ingere.

Os alunos têm uma alimentação bem equilibrada segundo as suas repostas ao questionário sendo que um dos aspetos a melhorar será o fato de ingerirem com alguma frequência refrigerantes.

2.1.6. Educação Física

2.1.6.1. JDC prefere ser avaliado

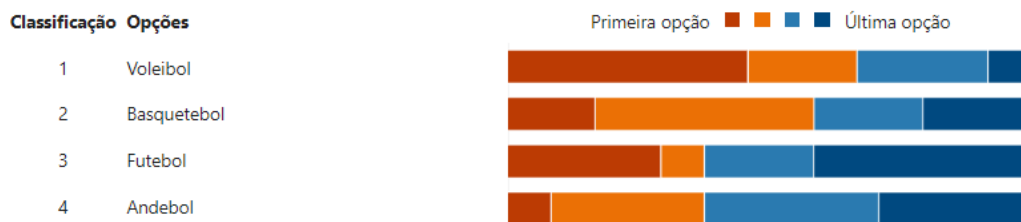


Figura 17. JDC preferencial.

Como última opção mais escolhida temos a modalidade de futebol, mas ao mesmo tempo esta é a segunda mais escolhida como primeira opção. A modalidade que é a preferencial entre os alunos é Voleibol.

2.1.6.2. Modalidade de Ginástica a ser avaliado

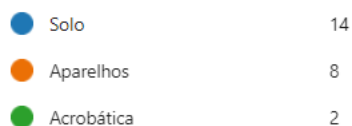


Figura 18. Modalidade da Ginástica preferencial.

Relativamente à modalidade de ginástica que os alunos preferem ser avaliados, a ginástica de solo.

2.1.6.3. Modalidade de Atletismo a ser avaliado

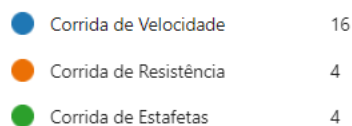


Figura 19. Modalidade da Atletismo preferencial.

16 dos alunos querem ser avaliados a corrida de velocidades, os restantes estão divididos entre corrida de estafetas ou de resistência.

2.1.6.4. Estilo de Dança a ser avaliado

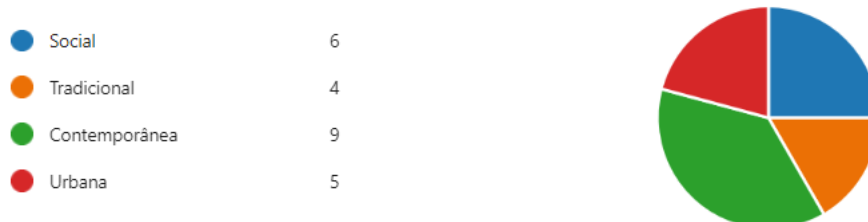


Figura 20. Modalidade da Dança preferencial.

Na escolha do estilo da dança a serem avaliados os alunos escolheram de uma forma equilibrada sendo que 9 deles escolheu ser avaliado no estilo contemporâneo.

2.1.6.5. Outras modalidades a ser avaliado



Figura 21. Outra modalidade a ser avaliado.

18 alunos escolheram ser avaliados a Badminton, e os restantes 6 dividiram-se entre Orientação e Hóquei de Campo.

2.1.6.6. Modalidade com mais dificuldade

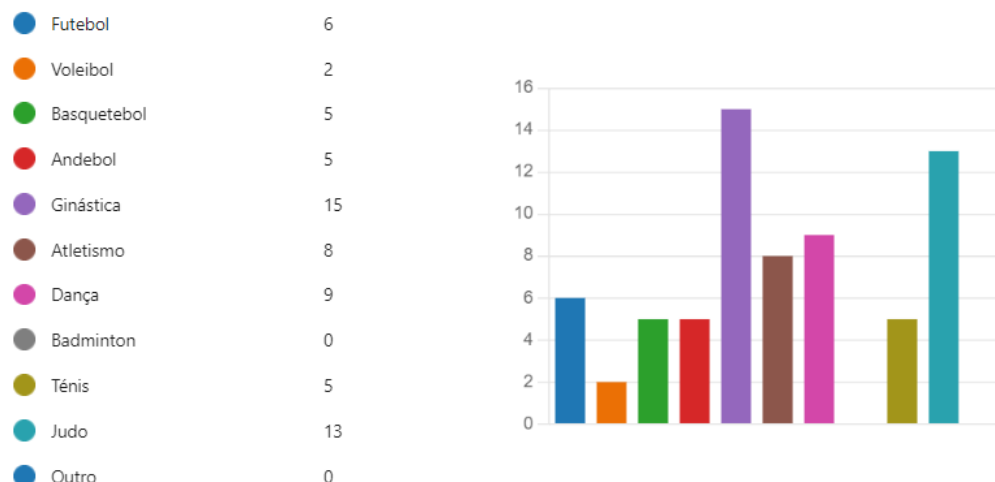


Figura 22. Modalidade com mais dificuldade.

Os alunos sentem mais dificuldade a ginástica e a judo, sendo a primeira lecionada nas suas três modalidades e judo a não ser lecionado, de seguida aparece a modalidade de dança como a modalidade em que os alunos sentem mais dificuldade.

2.1.6.7. Atividades extracurricular

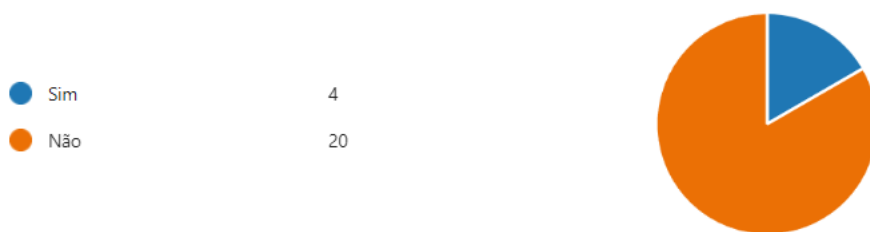


Figura 23. Desporto Escolar ou Atividades Extracurriculares.

De salientar que 20 dos alunos da turma não participam nas atividades desportivas da escola, queremos que isso seja mudado e que comecem a frequentar.

2.1.6.8. Nota ano anterior



Figura 24. Nota do ano anterior.

13 dos alunos tiveram entre 16 e 18 valores, 10 mais de 18 valores e apenas um dos alunos teve entre 13 e 15 valores.

2.1.6.9. O que queres fazer após terminar o secundário?

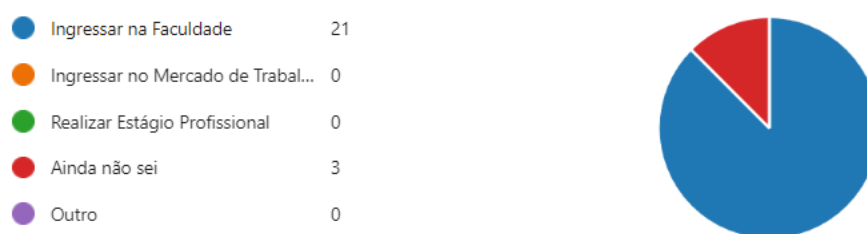


Figura 25. O que querem após o secundário.

Relativamente a esta questão, 21 aluno quer ingressar na faculdade após terminar o secundário e apenas 3 não sabem ainda o que fazer.

2.2. Uma conceção de Educação Física: Educação, Ensino e Literacia Física

2.2.1. Uma Perspetiva de Educação

A educação de um ser humano é complexa e raramente funciona de maneira mecânica, onde um determinado *input* ou intervenção produzirá, necessariamente, e linearmente um determinado resultado ou aprendizagem. Para além disso, também é importante a forma como vemos as crianças e os jovens na educação, que é outra escolha ideológica crucial. Dewey (1916), em grande parte do seu trabalho, argumentou que a educação não deve ser criada como uma preparação

para um futuro com um padrão pré-determinado para as crianças alcançarem. A educação deve oferecer oportunidades para o envolvimento ativo e contínuo das crianças e o desejo de continuar a aprender.

A educação envolve sempre o ensino. Ensinar é também uma posição de poder – o poder de mudar e o poder de preservar. Para que o ensino ocorra, precisamos de professores, alunos, conteúdo e propósitos educacionais. A arte de ensinar consiste, portanto, em fazer perguntas sobre o porquê, o quê e como, questões relativas ao conteúdo, propósito e relações na educação. Tudo isto nos direciona para o conceito de didática, que segundo *Comenius*: “*didaktik* 'significa a arte de ensinar'”. Esta arte de ensinar foca-se entre o aluno, o professor, o conteúdo em relação à escola e à sociedade. Estes pontos formam o triângulo didático que se traduz na interligação de todos eles. A política e a prática do ensino exigem que escolhas sejam feitas e as escolhas mais importantes que fazemos em relação ao ensino são sobre o propósito da educação, ou seja, quando podemos começar a discutir o conteúdo em que os alunos se devem debruçar e como esse conteúdo pode ser apresentado de forma significativa (Comenius, 1986).

2.2.2. O Papel da Educação Física

No âmbito da educação integral do ser humano, a EF representa um papel importante no seu desenvolvimento. Ela contribui para o desenvolvimento motor, promove a saúde física e mental, auxilia na aquisição de competências sociais, aumenta a autoestima e confiança, melhora a aprendizagem cognitiva e promove o lazer e bem-estar. Através de jogos, atividades desportivas e recreativas, a EF ajuda no desenvolvimento das habilidades motoras básicas, prevenindo doenças relacionadas com o sedentarismo, como obesidade e doenças cardiovasculares. Além disso, promove interação social, resolução de conflitos e respeito às regras (Farias & Mesquita, 2022; Serra, Monteiro, Guerra & Martins, 2021). O sucesso individual e coletivo na EF contribui para a autoestima e confiança dos alunos. A atividade física regular também melhora a cognição, memória e desempenho académico. Por fim, a EF proporciona um ambiente lúdico, reduz o stresse e

melhora a qualidade de vida dos alunos. Em resumo, a EF desempenha um papel crucial no desenvolvimento de crianças e jovens, promovendo saúde, habilidades sociais, autoestima, aprendizagem e bem-estar (Santos, 2013).

Como fator principal do que será a EF a ser experimentada pelos alunos destaca-se a própria concepção pedagógica do EE; isso irá orientar a sua ação pedagógica (Clérigo, Alves, Piscalho, & Cardona, 2017). A concepção de EF de um Professor refere-se à maneira como ele entende e pratica a disciplina. Pode variar de acordo com a filosofia, as finalidades e os objetivos estabelecidos pelos professores e pelas instituições de ensino (Bertuzzi, Cecchini, Freitas, Pazini, & Oliveira, 2016). Assim, os professores são influenciados por várias concepções, que são o resultado de atitudes e hábitos de senso comum e de uma ampla influência ambiental do período em que eram estudantes. Estas concepções irão afetar direta ou indiretamente o comportamento dos futuros Professores no planejamento, implementação e avaliação da sua prática de ensino.

A preparação dos professores envolve a interação de quatro elementos, sendo eles: professor, aluno, matéria e meio. Desta forma, é importante ver a natureza parcial das orientações e relacioná-las com o lugar-comum da educação (Feiman-Nemser, 1989). O ensino-aprendizagem da criança e do jovem em EF é uma das concepções à qual se deve dar prioridade. Todos os modelos de ensino dão ênfase a esta concepção que é o centro do processo educacional. A EF é um empreendimento de ensino/aprendizagem, no qual é dado aos jovens a possibilidade de adquirirem o conhecimento, as competências e as atitudes necessárias para uma participação emancipada, recompensadora e prolongada na cultura do movimento.

2.2.3. A Literacia Física como Vetor Abrangente do Desenvolvimento Educativo dos Alunos

A Literacia Física (LF) é uma concepção essencial da EF orientando o Professor na sua intervenção em contexto escolar e/ou com população infantojuvenil. É um conceito que promove e inclui a prática de atividade física que

se refere à capacidade dos indivíduos para se movimentarem com competência e confiança em diferentes contextos físicos. (Souza, Silva, Carraça, Jerónimo, & Franco, 2022).

A LF envolve não só a proficiência em capacidades motoras, mas também a compreensão dos benefícios da atividade física, a consciência dos riscos associados a estilos de vida sedentários, a capacidade de tomar decisões informadas sobre a participação em atividades físicas e desportos e, ainda, a capacidade de se envolver em movimentos criativos e expressivos.

Uma conceção da EF baseada na literacia física salienta o desenvolvimento de conhecimentos, competências e atitudes que permitem aos indivíduos tornarem-se participantes ativos e informados numa sociedade fisicamente ativa. Alguns elementos-chave deste conceito incluem:

- Competência motora: a LF envolve o desenvolvimento de competências motoras fundamentais, como correr, saltar, lançar, apanhar e pontapear. Isto permite que os indivíduos participem de forma eficaz e confiante numa variedade de atividades físicas e desportos.
- Conhecimento e compreensão: a LF engloba o conhecimento e a compreensão de princípios e conceitos relacionados com a atividade física, a saúde, a boa forma física, a nutrição, a anatomia, a fisiologia e a segurança.
- Tomada de decisões: a LF permite que os indivíduos tomem decisões informadas sobre a participação na atividade física e no desporto. Incluindo, assim, a avaliação dos riscos e benefícios, a seleção de atividades adequadas e a definição de objetivos realistas.
- Movimento criativo e expressivo: para além das capacidades motoras básicas, a LF incentiva a exploração e a expressão criativa através do movimento. Isto pode incluir dança, ginástica, artes marciais, jogos modificados e outras formas de movimento expressivo.
- Estilo de vida ativo: promoção e adoção de um estilo de vida ativo e saudável. Salienta a importância da atividade física regular, do equilíbrio entre o tempo

de ecrã e o tempo ativo, e da prática de uma variedade de atividades físicas ao longo da vida.

Ao adotar uma conceção da EF baseada na LF, os Professores podem capacitar os alunos para se tornarem participantes ativos e informados, capazes de aproveitar os benefícios do movimento e da atividade física nas suas vidas diárias (Carolo, Onofre, & Martins, 2023).

2.3. Planeamento Anual

A elaboração do Planeamento Anual constitui a primeira fase do planeamento e preparação do ensino. Este traduz uma perceção e domínio aprofundado dos objetivos de desenvolvimento da personalidade (habilidades, capacidades, conhecimentos, atitudes), bem como reflexões e noções sobre a respetiva estruturação do ensino no decurso do ano letivo (Bento, 1998).

Assim, o Planeamento Anual deve ser um documento possível e realista, didaticamente exato e preciso, de modo, que oriente para o fundamental do processo de ensino-aprendizagem (Bento, 1998). O seu fundamento assenta não só nas indicações programáticas para a disciplina de EF, mas também na análise do contexto escolar em que se insere a turma e das características próprias da mesma, tornando o ensino o mais individualizado possível e respeitador dos diferentes ritmos de aprendizagem dos alunos.

No que concerne o Planeamento Anual da disciplina de EF na EC onde exerci a PP, este foi realizado de acordo com as diretrizes da Direção Geral da Educação no que respeita às modalidades a serem abordadas em cada ano de escolaridade e de acordo com as instalações disponíveis e as escolhas do Professor. Nesse planeamento, tive por base o Programa Nacional de Educação Física (PNEF) para o realizar (Direção Geral da Educação, Programa de Educação Física do Ensino Básico do 3.º Ciclo, 2022). Deste modo, tive por referência o PNEF, no 12º ano são obrigatórias a introdução de 3 matérias e 3 matérias no nível elementar das diferentes subáreas, sendo somente obrigatório lecionar 4 matérias. Deste forma, as matérias foram: Jogos Desportivos Coletivos (JDC) nomeadamente,

Basquetebol, Futebol, Andebol e Voleibol (duas matérias obrigatórias); a ginástica e atletismo (uma matéria obrigatória); atividades rítmicas expressivas (uma matéria obrigatória); subdomínios de opção* como a patinagem, raquetas e outras (duas matérias).

Optei por abordar as modalidades de JDC como Futsal, Basquetebol e Voleibol, e as individuais como o Atletismo e Ginástica, uma modalidade da área das raquetas, optando pelo Badminton e as rítmicas expressivas, com a Dança. Assim sendo, optei por três modalidades coletivas, duas individuais, uma modalidade de raquetas e uma modalidade rítmica e expressiva, de forma a dar foco tanto ao coletivo, individual, a área das raquetes e rítmica expressiva, de modo, a dar ênfase a todas as áreas e complementando o currículo do aluno.

Estando a escola organizada em blocos de matéria, assim aconteceu, no 1º período foram abordadas quatro matérias distintas (Atletismo – Resistência, Voleibol, Dança e Ginástica de solo), de seguida no 2º período foram lecionadas cinco matérias (Dança, Basquetebol, Ginástica Acrobática, Atletismo - Velocidade e Badminton) e, por fim, no 3º período, mais cinco matérias (Futsal, Ginástica de Aparelhos, Dança, Atletismo – Corrida de Estafetas e Orientação), ainda explorei a modalidade de Judo. Decidi por esta organização tendo em conta as previsões meteorológicas de cada época do ano e uma sequência lógica de matérias.

Foi escolhido este modelo de organização centrando os conteúdos (conjunto de matérias sobre o mesmo conteúdo), tendo por base a necessidade de rotação dos espaços disponíveis, nos horários das aulas a serem lecionadas em ambos os dias (terça e quinta-feira) durante 90 minutos, distribuindo as matérias de ensino *indoor* na época de sol. Desta forma, a minha planificação teve em consideração os espaços a serem utilizados em cada aula bem como a matéria a ser abordada. De acrescentar, que as aprendizagens são feitas de forma concentrada, mas houve o cuidado de dar ênfase ao número de aulas de cada modalidade, tal como, um transfere/sequência de umas para outras.

No que se refere aos momentos de avaliação, foi definido que existiria avaliação prática no final do ensino de cada modalidade. Na tabela 1, está

representado o planeamento anual, incluindo as modalidades a abordar e as conquistas feitas pelos alunos. Na respetiva tabela pode ver-se os objetivos de aprendizagem, os conteúdos lecionados, os problemas identificados, os modelos de ensino aplicados para que os alunos adquirissem aprendizagem e as estratégias utilizadas. Ao longo do EP aprendi que a pedagogia não é apenas a transmissão de conhecimento. Independentemente da capacidade motora do aluno, este deve permanecer sempre incluído na tarefa.

Tabela 1. Planeamento Anual.

Período	Modalidade Lecionada	Objetivos de Aprendizagem	Conteúdos	Problemas Identificados	Modelo de Ensino	Estratégias	Desenvolvimento dos aluno
1º Período	Voleibol (11 aulas)	No jogo parcial 4x4, o jogador serve por baixo ou por cima e posiciona-se ele próprio para receber o serviço. Como passador, deve posicionar-se correta e oportunamente para fazer o passe ou o remate, escolhendo entre o amorti ou o passe colocado. O objetivo é colocar a bola num espaço vazio. O jogador também participa na execução do bloco, coordenando o momento do salto com o adversário para evitar que a bola passe. No bloco da sua equipa, ele move-se numa atitude defensiva.	Posição base, Serviço por baixo, Serviço por cima, Manchete Passe de frente, Passe de costas, Passe em suspensão Remate, Bloco, Deslocamentos, Orientação espacial, Comunicação, Diferenciação de papéis, Intervenção, Ocupação de espaço, Organização Ofensiva e Defensiva	Aglomerarção do espaço para onde se encontrava a bola, não sabiam identificar os momentos oportunos de ataque, problemas técnicos.	Modelo de abordagem progressiva ao jogo	Aprendizagem por grupos de níveis, tarefas isoladas de exercitação e jogo 4x4	Os alunos entenderam o jogo, evoluíram tecnicamente e taticamente. Já não se aglomeravam todos no local da bola, entendendo as posições que deveriam estar.
	Ginástica de Solo (4 aulas)	Em situação de sequência os alunos têm de ser capazes de criar uma ordem lógica de elementos para apresentar.	"Elementos de ligação (Afundo frontal; Afundo lateral; Pivot/meio pivot; Salto de gato; Salto de tesoura; Salto com meia pirueta ; Salto com pirueta; Salto Engrupado; Salto em Extensão; Salto de carpa; Enjambé) Elementos de flexibilidade (Ponte); Elementos de Equilíbrio (Avião e Vela) Elementos gímnicos (Rolamento à frente engrupado e pernas afastadas e à retaguarda engrupado e de pernas afastadas; Rolamento à frente saltado; Roda; Rodada; Apoio Facial Invertido; Apoio Facial Invertido	Falta de Flexibilidade e coordenação	Aprendizagem Colaborativa	Circuito em grupos de trabalho, divisão em grupos heterogéneos	Os alunos foram capazes de preparar uma sequência com os variados elementos gímnicos para a avaliação.

2º Período			seguido de rolamento à frente"				Os alunos foram capazes de desenvolver a coreografia sem qualquer orientação do Professor.
	Dança (2 aulas)	Em situação de dança a pares seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras com possível ligação (de acordo com as posições iniciais e finais de cada uma). identifica as posições relativas e pegadas. Utiliza princípios básicos de condução tanto no papel de condutor (atempadamente e de forma precisa e decidida), como de seguidor (sem se antecipar e ajustando as suas ações às do outro).	<u>Merengue</u> Passo base estacionário, Progressivo para a frente, Progressivo para trás, Passo laterias Passos "cima baixo Rotativo, Voltas Criativas, Coreografia <u>Chá-Chá-Chá</u> <u>Time Step</u> , <u>Passo básico</u> , <u>Volta da mulher</u> , <u>New York</u> , <u>Sholder to Sholder Promenad</u> , <u>Kick</u> , <u>twist</u> Coreografia	Coordenação entre passos	Comando Modelo de Instrução Direta Aprendizagem Colaborativa	Ensino a pares e em espelho	
	Atletismo - Resistência Aeróbia (4 aulas)	Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões, de acordo com as exigências técnicas e regulamentares. Adquire a noção de ritmo de tempo e de espaço. Realiza eficazmente corrida de precisão. Sabe aferir a frequência cardíaca.	Técnica de corrida, Noção de tempo, Noção de ritmo, Corrida contínua 10 minutos, Corrida de precisão, Frequência Cardíaca.	Falta de coordenação na técnica de corrida	Aprendizagem Colaborativa	Exercícios específicos de coordenação (escada de agilidade, sinalizadores)	
	Basquetebol (10 aulas)	No jogo parcial 3x3, o jogador passa a bola e corta de imediato para o cesto de modo a criar uma linha de passe próxima do cesto, criando assim oportunidade de finalização. Um jogador que consegue receber a bola tem que se enquadrar de imediato para o cesto e finalizar, os restantes jogadores perceberem se conseguem ganhar o ressaltado e continuar a atacar. Os jogadores que defendem têm de perceber que vão fazer marcação individual estando em posição base e cortando linhas de passe.	Aspetos Técnicos: Passe de peito, Passe Picado, Passe de ombro, receção, lançamento em apoio e na passada, ressaltado e drible; Aspetos Táticos: Ocupação de espaço, passa e corta, marcação individual e iniciativa individual; Forma Básica de Jogo 2 e 3.	Aglomeração do espaço para onde se encontrava a bola quer por parte de quem ataca e por parte de quem defende, não sabiam identificar os momentos oportunos de ataque, muita iniciativa individual, problemas técnicos.	Modelo de Educação Desportiva	Aprendizagem por grupos/equipas heterogêneas, tarefas isoladas de execução, formas parciais de jogo e jogo 3x3.	Os alunos entenderam facilmente o "passa e corta", pondo em prática durante as aulas quer em situação de jogo 3x3 quer em situação modificada de jogo (2x1; 3x2). Perceberam ainda a importância de ocuparem o seu spot para fazerem a desmarcação e finalizar.

3º Período	Atletismo - Velocidade (6 aulas)	Conseguir realizar no menor tempo possível o percurso de 40 metros.	Técnica de corrida, Partida e Velocidade	Falta de ritmo de corrida, dificuldade na aceleração na partida e em elevar a cadência	Aprendizagem Colaborativa	Em circuito com exercícios de técnica de corrida e pequenos percursos de velocidade, sendo que estes foram aumentando durante as aulas até chegar aos 40 metros	Os alunos melhoraram a sua capacidade de concentração, reação e aceleração.
	Ginástica Acrobática (5 aulas)	Realizar uma coreografia grupal de 4/5 elementos utilizando as figuras a pares, trios, quadras e de 5 elementos para os grupos com 5 alunos, a coreografia teria de ter elementos gímnicos de solo e passos de dança (chá-chá-chá ou merengue) ao som de uma música.	Figuras: pares, trios, quadras, 5 elementos. Pegas Elementos de ligação, Elementos gímnicos, Montes e Desmontes e contrapeso.	Falta de equilíbrio, força e de confiança nos colegas	Aprendizagem Colaborativa	Em grupos de 4/5 alunos e com auxílio de figuras que foram facultadas pelo Professor, os alunos foram experimentando as figuras ao longo das aulas.	Os alunos foram capazes de apresentar uma coreografia com figuras de 2, 3, 4 e 5 elementos juntando passos de dança e elementos de ginástica de solo.
	Badminton (4 aulas)	Em situação de jogo 1x1, os alunos serem capazes de realizar sequências lógicas de batimentos e perceber o momento certo para atacarem o adversário de modo a pontuarem.	Pega da raquete, Serviço curto e longo, Clear, Lob, Drive, Remate, Amorti. Jogo 1x1 e 2x2.	Dificuldade na posição em campo, na decisão do batimento e o momento certo em atacar ao adversário	Aprendizagem Colaborativa Ensino por pares	O Professor facultou sequências de batimentos e os alunos a pares iam treinando as sequências, foram também exercitando com exercícios como a "Volta à Europa" e a "Volta ao Mundo".	Os alunos tiveram a capacidade de executar as sequências que foram propostas e de perceber onde e quando deveriam atacar o adversário para fazer ponto.
	Futsal (7 aulas)	Em situação de jogo reduzido, 4x4, os alunos teriam de ser capazes de aplicar os princípios de jogo aprendidos para potencializarem as situações de finalização com golo. O objetivo seria que os alunos fizessem jogo 5x5 como assim é no Futsal mas não foi possível pela qualidade dos alunos e pela curta UD.	<u>Aspetos Técnicos:</u> passe/receção, condução de bola, remate, finta, posição base, interseção, desarme; <u>Aspetos Táticos:</u> penetração, contenção, cobertura ofensiva, cobertura defensiva, mobilidade, equilíbrio, espaço, concentração.	Aglomerção do espaço para onde se encontrava a bola quer por parte de quem ataque e por parte de quem defende, não sabiam identificar os momentos oportunos de ataque, muita iniciativa individual,	Modelo de Educação Desportiva	Aprendizagem por grupos/equipas Heterogêneas, tarefas isoladas de exercitação, formas parciais de jogo e jogo 3x3, 4x4 e 5x5.	Os alunos perceberam as posições que deveriam ter e a dinâmica do jogo, em situações modificadas de jogo, conseguiram evoluir a nível técnico e tático.

Ano Letivo					problemas técnicos.		
	Orientação (2 aulas)	Os alunos conseguirem identificar geograficamente o local onde tinha de se dirigir e realizar a tarefa pedida.	Orientação no Mapa; Identificação do percurso; Opção do trajeto; Pontos cardeais	Familiarização com as aplicações	Aprendizagem Colaborativa	Formato Digital - <i>Action Bound</i> e <i>Goosechase</i>	Os alunos adaptaram-se facilmente às tecnologias utilizadas na UD e foram capazes de interpretar os percursos.
	Ginástica de Aparelhos (1 aula)	Os alunos serem capazes de realizar todos os saltos de forma sequencial quer no Minitrampolim quer no Trampolim <i>Reuther</i> .	"Boque - Salto ao Eixo e Entre-mãos - Trampolim Reuther Trave - Deslocamentos Mini trampolim - Salto em extensão; encarpado; carpa; meia pirueta; pirueta e engrupado"	Desequilíbrio na trave, descoordenação entre a chamada e o salto, receio nos saltos e dificuldade em saltar verticalmente ao invés de saltarem horizontalmente.	Aprendizagem Colaborativa	Aprendizagem em circuito e divisão em grupos heterogêneos	Os alunos conseguiram realizar todos os saltos verticalmente, melhoraram o equilíbrio na trave e a coordenação entre a chamada e o salto.
	Judo (1 aula)	Dar a conhecer a modalidade de Judo aos alunos e que eles sejam capazes de ganhar cultura desportiva	Técnica de imobilização (<i>Ushiro Kesa Gatame</i>) e Dupla Prisão de Pernas com Rotação	Pouco Conhecimento da modalidade; baixo nível de força	Aprendizagem Colaborativa Ensino por pares	Aprendizagem a pares; Luta de corpo a corpo no solo; Luta em pé	Os alunos ficaram entusiasmados com a modalidade e perceberam a importância da mesma.
	Aptidão Física	O aluno deve ser capaz de desenvolver as suas capacidades físicas ao longo do ano letivo.	Desenvolver as capacidades motoras e coordenativas dos alunos	Desenvolver as capacidades condicionais e coordenativas	Aprendizagem Cooperativa Modelo de Instrução Direta	Desenvolver a aptidão física ao longo das aulas, em trabalho específico das modalidades. Ensino dos métodos de treino para os alunos criarem o seu próprio plano de treino.	Os alunos melhoraram os seus níveis de aptidão física. Entenderam a importância da prática de exercício físico.

2.4. Realização da Prática Profissional

Neste ponto, estará plasmado o percurso realizado durante o ano letivo, será falado o início da prática pedagógica, os objetivos das aprendizagens essenciais articulados com o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, as problemáticas gerais quer do PE quer dos alunos e as estratégias para as ultrapassar. Representa o foco principal da PP e está dividida em 4 partes. Nomeadamente, “O Início da Prática Pedagógica”, “Os Objetivos das Aprendizagens Essenciais”, as “Breve Caracterização das Problemáticas Gerais vivenciadas pelo PE e pelos seus Alunos: Lacunas e Evolução” e as “Estratégias da Prática Pedagógica”.

2.4.1. O Início da Prática Pedagógica

O início da PP de um professor é extremamente importante. É neste momento que são estabelecidas as bases para o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo. Foi durante este período, que tive a primeira possibilidade de estabelecer uma relação de confiança e respeito com os alunos, bem como conhecer necessidades e interesses dos mesmos de forma a criar um ambiente de aprendizagem positivo.

Foi no início da PP que tive a oportunidade de planejar as minhas primeiras aulas. O planeamento delas teve sempre como objetivo o de potencializar a aprendizagem dos meus alunos através dos objetivos e métodos de ensino mais adequados tendo sempre presente as capacidades dos mesmos. Assim sendo, este planeamento foi essencial para que as aulas fossem organizadas, eficazes, mas, essencialmente que fossem aulas com significado para os alunos independentemente das características e habilidades. A PP permitiu-me acreditar ainda mais e trabalhar para que todos tenham o direito a aprender de igual forma incluindo, assim, todos os alunos no processo, uma vez que este é o centro do processo de ensino-aprendizagem.

Em suma, o início desta PP foi extremamente importante, pois foi neste momento que foram lançadas as bases para um trabalho educacional eficiente e significativo, garantindo uma educação e ensino de qualidade para os alunos.

2.4.2. Objetivos das Aprendizagens Essenciais

Em consonância com o que foi elencado anteriormente no ponto 2.2.3., os objetivos das aprendizagens essenciais em EF podem variar de acordo com o nível de ensino e as metas impostas pelo programa de educação física de uma escola ou instituição. De maneira geral, os objetivos das aprendizagens essenciais em educação física podem incluir:

- Desenvolvimento da capacidade física: a EF pode ajudar os alunos a desenvolver a força, a resistência, a flexibilidade e a coordenação motora.
- Promoção da saúde e do bem-estar: a prática de atividades físicas pode contribuir para a manutenção de uma boa saúde e bem-estar físico e mental.
- Aprendizagem de habilidades motoras básicas: a EF pode ajudar os alunos a aprender habilidades motoras básicas, como correr, pular e lançar, que podem ser úteis em muitas atividades desportivas e de lazer.
- Desenvolvimento de habilidades sociais e de trabalho em equipa: a EF pode proporcionar oportunidades para que os alunos aprendam a trabalhar em equipa, a partilhar, a cooperar e a resolver conflitos de maneira saudável.
- Valorização do desporto e atividades físicas: a EF pode ajudar os alunos a compreender o valor do desporto e das atividades físicas como forma de lazer saudável e de promoção do bem-estar.

Nas aulas por mim lecionadas permiti que os alunos escolhessem as matérias em que pretendessem melhorar, mantendo as características do ecletismo, com o objetivo de os manter focados e incentivados para a prática de EF. As aprendizagens essenciais também mencionam a importância de proporcionar atividades formativas que permitam aos alunos aceitar escolhas, falhas e erros,

e desenvolver conhecimentos, capacidades e atitudes relacionadas com as atividades físicas¹.

Estas competências foram articuladas com o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória que sublinha a importância da diversidade e da complexidade no processo de aprendizagem, bem como da liberdade, da responsabilidade, da valorização do trabalho e da consciência de si próprio. O documento também menciona a necessidade de criar um quadro de referência que leve em conta a mudança, a incerteza e a participação na sociedade. Além disso, para a elaboração deste perfil, foram considerados documentos de outros países e organismos internacionais. O objetivo geral é melhorar a educação e desenvolver valores e competências nos alunos que possam ser aplicados no mundo em constante mudança em que vivemos².

2.4.3. Caracterização das Problemáticas Gerais vivenciadas pelo PE e pelos Alunos: Desafios e Evolução

Durante este estágio deparei-me com problemas como adaptação do plano de aula por ausência de alunos, tendo que de imediato utilizar estratégias para refazer/adaptar exercícios ou equipas ou grupos para que não ficassem desequilibrados no momento do jogo. A questão de avaliar pormenorizadamente o nível dos alunos foi no início difícil para mim porque um aluno pode até estar num dia mau ou até numa equipa em que não o deixe sentir-se valorizado e faça com que eu tome decisões precipitadas. A falta de experiência no momento de avaliar levou-me a estudar mais sobre este processo. No que diz respeito à promoção de autonomia, os alunos sentiam alguma dificuldade, por exemplo quando tinham de ser *personal trainers* não são capazes de “obrigar” os colegas a fazer as tarefas, por exemplo, nas aulas de ginástica de solo os alunos foram divididos por estação para treinarem os elementos gímnicos destinados naquele momento e se eu não

¹ (Direção Geral da Educação, 2018)

² (Direção Geral da Educação, Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, 2017)

estivesse ao lado deles não faziam e quando lhes foi dado espaço para experimentarem a sua sequência, os alunos apenas ficavam parados.

Quanto a mim houve aspetos a refinar e outros a despertar, então, enquanto PE e Professor não tinha apenas a missão de lecionar as aulas que me competiam, mas sim ajudar toda a comunidade escolar nas diversas áreas, dando sempre o meu máximo em cada momento, para que no final do estágio tivesse comigo mais ferramentas que me ajudasse a ser mais e melhor na prática da profissão docente.

O 1º Período pode ser caracterizado como um período de *Superação de desafios*, as problemáticas encontradas foram relativas a questões didático-metodológicas de situações que enfrentei no contexto da sala de aula, sendo elas a distribuição dos alunos em pequenos espaços e a adaptação de exercícios para diferentes capacidades e necessidades dos mesmos. Para dar resposta a estas problemáticas adquiri estratégias tais como: dividir a turma em grupos homogéneos e avaliar os alunos excluídos da prática. Outra problemática encontrada foi relativamente à avaliação diagnóstica (foi a primeira vez que avaliei um aluno) pois tive dificuldade em observar e avaliar comportamentos técnicos e táticos devido ao tempo reduzido bem como atribuir uma classificação final na avaliação sumativa. Para além das problemáticas mencionadas refiro ainda a dificuldade que tive em conciliar o meu contexto profissional com tudo o que estava subjacente ao estágio. Na modalidade de Ginástica, a problemática encontrada foi o receio no contacto físico com os alunos principalmente quando se tratava de alunas, sabia as ajudas que deviam ser feitas, mas por uma questão tátil ou de foro íntimo senti esse receio de contactar com as elas.

O 2º período é caracterizado como um período de *Evolução sentida*, uma vez que me sentia um Professor mais confiante e capaz. No entanto, existiram problemáticas relativamente à grande modalidade que teria de abordar neste período, o Basquetebol. Foram encontradas algumas lacunas táticas que com exercícios analíticos e adaptados foram colmatadas.

Por fim, no 3º período, um período caracterizado por *Missão Cumprida*, a grande modalidade abordada foi o Futsal que, apesar de ser uma modalidade que a maioria

dos alunos apreciaram mostrou algumas dificuldades relativas aos aspetos técnicos e táticos da modalidade. Porém, todas elas foram bem-sucedidas.

2.4.4. Estratégias Predominantes da Prática Pedagógica

A primeira avaliação diagnóstica da modalidade de Voleibol foi a minha primeira experiência de observação. Nesta avaliação, verifiquei que os alunos estavam divididos em dois níveis: alguns em transição da primeira para a segunda etapa de aprendizagem (jogo estático para jogo anárquico) e outros, cerca de 7 alunos, já se encontravam na terceira etapa de aprendizagem onde já existia uma organização rudimentar do ataque. Perante esta dificuldade, tive de recorrer a uma estratégia: dividir a turma pelos respetivos níveis e orientá-los de forma isolada e analítica determinados aspetos técnicos e táticos para que estes obtivessem os objetivos, por mim propostos, para cada um deles. Assim sendo, neste 1º período utilizei o Modelo de Abordagem Progressivo ao Jogo (Mesquita I. , 2007), os alunos terminaram com o 4x4 e tinham iniciado com o 1x1 cooperativo e 2x2. Nas modalidades individuais, como ginástica, foi utilizado o Modelo de Aprendizagem Cooperativa para que o aluno aprendesse sozinho; com os colegas e sobretudo com o Professor, podendo interrogá-lo de forma a perceber o certo e o errado. Em relação ao badminton, ao atletismo e à dança, o ensino por pares e visualização de vídeos ou imagens.

Para que o 2º Período fosse diferente e para que os alunos progredissem, utilizei dinâmicas para incluir os alunos com mais dificuldade em jogo com aqueles que apresentavam melhor desempenho. Assim, o uso de técnicas e dinâmicas variadas beneficiaram na inclusão dos estudantes com dificuldades em EF. Algumas destas estratégias incluem:

- Adaptação das tarefas e situações de aprendizagens às necessidades individuais dos alunos - as atividades físicas foram adaptadas para satisfazer as necessidades dos alunos com as diferentes habilidades motoras, ou seja, houve um ajustamento do nível de dificuldade ou a oferta de opções de atividades alternativas.

- Foco em objetivos individuais – foi importante lembrar que cada aluno é único e pode ter objetivos e necessidades diferentes, deste modo, é essencial trabalhar com cada aluno para estabelecer objetivos individuais e medir o progresso.
- Trabalhar em equipa - os estudantes podem beneficiar do trabalho em equipa, principalmente quando estas são heterógenas, uma vez que os alunos com maior habilidade vão sempre ajudar os alunos com menor habilidade motora. Isto pode incluir trabalhar em pequenos grupos, em equipas, como por exemplo no Modelo de Educação Desportiva (MED) (Mesquita, et al., 2014).
- Abordagem em competências não competitivas - foi importante perceber que o objetivo da EF não é apenas competir, mas também desenvolver aptidões motoras, físicas e sociais. Não esquecer que a EF é a única disciplina que trabalha de forma simultânea o corpo e a mente (da Silva Almeida & Cordero, 2014).

Considerei ser importante promover a inclusão de todos os alunos nas minhas aulas de EF, tivessem eles maior ou menor habilidade motora, promovendo, assim uma EF equitativa. Considerei que para os desafios lançados nas aulas era necessário estarmos dotados de inúmeras estratégias pedagógicas para rapidamente adaptarmos qualquer situação ou tentarmos antecipá-la e assim garantir que os alunos tenham participação ativa e adquiram as competências necessárias para os objetivos traçados serem cumpridos. Deste modo, recorri às estratégias mencionadas anteriormente, sendo que os alunos trabalharam em equipa nos JDC e em Ginástica Acrobática. Assim, procurei incluir todos os meus alunos nas atividades devendo estar preparado para trabalhar com os diferentes alunos de uma turma heterogénea. Por exemplo, nas situações em que os alunos demonstravam dificuldade em perceber/executar a tarefa, estes praticavam o exercício mas de forma modificada. Exemplos destas modificações incluem, execução de um rolamento à frente, se o aluno demonstrasse dificuldade em realizá-lo a estratégia/modificação efetuada seria colocar um plano inclinado para que o aluno já conseguisse executar o movimento nas melhores condições.

Após esta reflexão, e no seguimento de uma implementação parcial do MED na modalidade de Voleibol com a distribuição de equipas, tarefas e capitães, no 2º período, implementei o MED na modalidade de Basquetebol. Uma estratégia utilizada neste 2º período para despertar a autonomia dos alunos foi-lhes pedido que levassem propostas para a aula. Ao implementar o MED neste período intermédio, os alunos mostraram-se sempre mais motivados e predispostos a fazerem as aulas, estavam ainda mais no centro do processo de ensino-aprendizagem. Os alunos definiam as tarefas para cada membro da equipa, embora o professor delineasse a aula e tivesse exercícios de jogo e parciais de jogo para serem ensinados os sistemas de jogo, como por exemplo: o “passa e corta para o cesto”; no final da aula existia sempre espaço para competição.

Relativamente à estratégia utilizada na modalidade de ginástica acrobática, antecipei que, ao formar grupos heterógenos, nomeando um líder de grupo, os alunos iriam trabalhar de forma mais afincada, e assim foi, os alunos tinham como objetivo apresentar uma coreografia grupal com passos de dança (chá-chá-chá ou merengue), ginástica de solo e, claro, as figuras de ginástica acrobática. Todos os grupos trabalharam empenhadamente para atingirem os objetivos propostos, trabalharam de forma cooperativa e colaborativa.

E por fim, no último período, mantive algumas das estratégias do período anterior. Assim sendo na modalidade do Futsal, o MED também presente, as equipas eram as mesmas do período anterior, foi tudo dentro do mesmo modelo e estratégia.

No que diz respeito à ginástica de aparelhos utilizei o ensino por estações/circuito em grupos, trabalhavam na sua estação e após determinado tempo passariam para a estação seguinte. Uma estratégia adotada foi a ajuda de uma aluna da modalidade de ginástica que foi referência para os colegas quer no aquecimento quer na exemplificação dos variados exercícios.

Em Judo, os alunos trabalharam durante a única aula em pares e em cooperação e colaboração. Para que percebessem o que foi pedido exemplifiquei de forma que a informação fosse eficaz.

Em Orientação, os alunos foram divididos por grupos misturados aleatoriamente para se conhecerem e criarem ligações uns com os outros. Foram utilizadas duas aplicações distintas como se observa na tabela 1.

Em suma, durante os três períodos pretendi que o aluno autorregulasse a sua aprendizagem, que fosse capaz de cooperar e colaborar com os restantes colegas de turma e até que fosse capaz de surpreender o professor, trazendo desafios e propostas de tarefas/exercícios. As estratégias utilizadas serviram para promover a autonomia, liderança, o empenho, o fair-play e todos os valores inerentes ao desporto, com o principal objetivo de evoluírem como alunos e pessoas. Não basta ser um bom atleta se não formos um ser humano ainda melhor.

3. Área 2 - Participação na Escola e Relação com a Comunidade

A escola é uma instituição chave para a comunidade, uma vez que desempenha um papel importante na educação e desenvolvimento de crianças e jovens, preparando-os para a vida adulta e participação na sociedade. Além disso, a escola oferece também uma variedade de serviços importantes para a comunidade em geral, tais como programas de educação de adultos, atividades culturais e desportivas, e espaços para eventos comunitários. A escola é um ponto de encontro para pessoas com interesses comuns, oferecendo a oportunidade de construir relações e redes dentro da comunidade. Além disso, a escola desempenha um papel importante no desenvolvimento económico da comunidade, atraindo novas famílias e empresas para a área e ajudando a criar empregos. Em suma, a escola é uma instituição crucial para o bem-estar e supervisão da comunidade.

A escola e o ambiente escolar formam um contexto muito variado de aprendizagem e desenvolvimento, ou seja, é o local onde estão reunidos os mais diversos conhecimentos, atividades, regras e valores, porém reúne ainda conflitos, problemas e diferenças (Mahoney, 2022). É então, neste espaço que para além de físico ainda é psicológico, social e cultural que os sujeitos dão início ao processo de

desenvolvimento global perante as atividades que se realizam na sala de aula, mas também fora dela (Rego, 2003).

O ambiente escolar é um ambiente multicultural que envolve um largo número de pessoas com diversas características e que mediante os estágios de desenvolvimento de cada um originam um número significativo de interações contínuas e complexas. O ambiente escolar permite ainda a construção de laços afetivos bem como a preparação para a inserção na sociedade (Oliveira, 2000). Assim sendo, na escola farei tudo chegar mais concretamente aos alunos e intervir junto deles de forma a ajudá-los no seu desenvolvimento social, intelectual e cultural.

A disciplina de EF marca pela diferença, no sentido em que é a disciplina onde os alunos estão mais próximos, há uma grande interação social e como está presente uma cultura desportiva isso desperta-lhes um maior interesse, pois é possível inculcar-lhes valores tais como: entre ajuda, *fair play*, superação, inclusão, entre outros. A tabela 2 representa as atividades promovidas e desenvolvidas pelo núcleo de estágio e na figura 26 está a medalha conquistada pelas alunos do Desporto Escolar acompanhadas por mim e por outro EE.

De destacar a atividade da Semana Aberta, o evento Xico *Interclass Olympics*, uma atividade que no futuro gostaria de implementar na escola onde estiver a lecionar. Destacar ainda o acompanhamento das alunas do Desporto Escolar no 3º Encontro de Atividades Rítmicas e Expressivas, que me ajudou a perceber como funciona o Desporto Escolar de competição.



Figura 26. Medalha de Participação no Desporto Escolar

Tabela 2. Atividades desenvolvidas pelo NE.

Atividade	Função	Calendarização	Destinatários	Objetivos
Dia do Desporto Escolar	Organização	1º Período 30 de setembro 2022	a todas as turmas que estivessem em aulas durante a manhã	• Educar para a saúde; • Sensibilizar para a importância de uma vida ativa; • Promover a literacia em várias modalidades do desporto; • Valorizar comportamentos que conduzam a estilos de vida saudáveis. • Proporcionar aos alunos o contacto direto com diferentes experiências;
Dia Mundial Diabetes	Organização	2º período 15 de novembro de 2022	A toda a comunidade escolar	• Dar a conhecer aos alunos as implicações e benefícios duma participação regular nas atividades físicas e desportivas e compreender a sua contribuição para um estilo de vida ativa e saudável; • Dar a conhecer o estado de glicose da comunidade escolar; • Valorizar e promover o gosto pela prática de atividade física.
Corta-Mato	Organização	1º período 25 de novembro de 2022	A todos os alunos	• Fomentar o gosto pela prática da atividade física e desporto;
2º Encontro Atividades Rítmicas e Expressivas	Organização	2º período 8 de março de 2023	Desporto Escolar- Secção de Dança	• Atividade Física aliada à Dança; • Promoção da modalidade
Xico Interclass Olympics	Organização e Coordenação da modalidade Orientação	2º Período 27,28 e 29 de março de 2023	A todas as turmas	• Fomentar o gosto pela prática da atividade física e desporto; • Dar a conhecer as modalidades que também

				existem no desporto escolar; • Competição; • Inculcar o respeito e fair-play nos alunos e o espírito olímpico.
3º Encontro de Atividades Rítmicas e Expressivas	Acompanhamento alunas do Desporto Escolar	2º período 31 de março de 2023	Desporto Escolar- Secção de Dança	• Atividade Física aliada à Dança; • Promoção da modalidade
Dia da Dança	Organização	3º Período 2 de maio 2023	Comunidade escolar	• Workshop e demonstrações de vários estilos de dança; • Divulgar e proporcionar a prática de estilos de dança.
Dia Mundial da Hipertensão Arterial	Organização	3º Período 17 de maio de 2023	A toda a comunidade escolar	• Rastreio gratuito na HTA na escola; • Dar a conhecer os perigos da HTA

4. Área 3 - Estudo – Análise dos níveis de Participação no Jogo dos alunos: haverá equidade entre rapazes e raparigas?

Resumo

Este estudo analisou quantitativamente o nível de participação dos alunos durante uma Unidade Didática de Basquetebol nas aulas de Educação Física. Foi tido em conta a aferição da participação no jogo de diferentes alunos em função do sexo (rapazes e raparigas). Os participantes foram 21 alunos (9 rapazes e 12 raparigas, média de idades de 17,4±0,50), divididos em 4 equipas compostas por 5/6 elementos. Foi analisada a participação em jogo dos alunos (8 minutos) em dois momentos, no início (pré-teste) e final (pós-teste) da Unidade Didática. Existiu distribuição Normal dos dados. Foi usado o teste *t* para medidas independentes, verificando possíveis diferenças de grupo (rapazes e raparigas). O teste *t* de medidas emparelhadas comparou os valores do pré-teste e pós-teste, para cada um dos grupos. Relativamente à comparação entre géneros, no pré-teste os rapazes tiveram melhores scores que as raparigas em 4 variáveis, no pós-teste os rapazes tiveram evolução em todas as variáveis enquanto as raparigas apenas tiveram evolução em 4 das variáveis. Em relação à turma, houve evolução em 4 das 6 variáveis em estudo. No que diz respeito à análise por equipas, as equipas “Os Laranjas” e os “Capuchinhos Vermelhos” tiveram uma maior evolução comparativamente às outras duas equipas. No global, não existiu equidade entre rapazes e raparigas quanto às oportunidades de participação no jogo.

Palavras-chave: Participação em jogo; Equidade; Ações em jogo: Ações com sucesso: Tempo de participação

Abstract

This study analysed quantitatively the level of students' participation during a Basketball Unit in one Physical Education class. The gender and the participation of different students (boys and girls) in the game were taken into account. The participants were 21 students (9 boys and 12 girls), divided in 4 teams composed by

5/6 elements. The students' participation in the game (8 minutes) was analysed in two moments, at the beginning (pre-test) and at the end (post-test) of the Didactic Unit. There was a Normal distribution of the data. The t-test for independent measures was used, checking possible group differences (boys and girls). The t-test for paired measures compared the pre-test and post-test values for each group. Concerning the comparison between genders, in the pre-test boys had better scores than girls in 4 variables, in the post-test boys evolved in all variables while girls evolved only in 4 variables. Regarding the class, there was an evolution in 4 of the 6 variables under study. In what concerns the team analysis, the teams "Os Laranjas" and "Os Capuchinhos Vermelhos" had a greater evolution in comparison with the other two teams. Overall, there was no equity in students' game-play participation according to their gender.

Keywords: Game-play Participation; Equity; Game actions; Successful actions: Participation time.

4.1. Introdução

Este estudo foi realizado no âmbito da PES. Pretendia perceber se ao longo desta Unidade Didática os alunos evoluíram ao nível da sua participação no jogo e se essa participação foi equitativa para todos os alunos (rapazes e raparigas) ou no seio das diferentes equipas de aprendizagem.

A EF desempenha um papel crucial na educação integral dos indivíduos, promovendo a aprendizagem através de jogos baseados no desporto, ou seja, permite o desenvolvimento do domínio das atividades do corpo e do movimento. Ao ensinar e aprender através dos jogos, os alunos têm a oportunidade de se envolverem nas atividades físicas de forma divertida e desafiante, enquanto adquirem competências motoras, capacidades físicas e estratégias de jogo. Isto contribui para a formação integral do indivíduo, que compreende a importância da atividade física para a saúde e o bem-estar e promove o trabalho em equipa, o respeito mútuo e valores como o fair-play e o desportivismo (Farias, Ribeiro, Teixeira, & Segóvia, 2022).

Desde o século XIX que as aulas de educação física são mistas. É comum encontrar alunos com características heterogêneas, tais como diferentes níveis de capacidades, interesses, motivações e empenho. Esta diversidade de alunos pode representar um desafio para os professores, uma vez que é necessário adaptar as atividades para satisfazer as necessidades e os interesses de todos os alunos, pois alguns podem ter um elevado nível de capacidade e motivação, enquanto outros podem ter dificuldades ou falta de interesse em atividades físicas (Godoi, Borges, & Ayoub, 2021).

Para lidar com esta heterogeneidade, os professores podem adotar estratégias pedagógicas que promovam a inclusão e o envolvimento de todos os alunos, isto pode implicar a oferta de diferentes opções de atividades e a sua adaptação de acordo com as capacidades e interesses individuais. Além disso, é importante criar um ambiente inclusivo em que todos os alunos se sintam valorizados e respeitados, independentemente do seu desempenho ou capacidades físicas.

Ao aceitar e perceber as diferenças individuais, os professores podem incentivar a participação ativa de todos os alunos, proporcionando desafios adequados a cada um. Desta forma, as aulas de EF devem tornar-se um espaço de aprendizagem significativo, no qual os alunos desenvolvem não só as suas capacidades físicas, mas também competências socio emocionais, como o trabalho de equipa, o respeito mútuo e a cooperação.

A equidade refere-se ao princípio de justiça e imparcialidade na distribuição de recursos, oportunidades e benefícios. É um conceito relacionado com a procura de igualdade de oportunidades e de tratamento justo, tendo em conta as diferenças individuais, contextuais e sociais. Esta implica compreender as desigualdades existentes e trabalhar para as corrigir. Isto pode implicar um destino diferenciado de recursos e políticas que tenham em conta as circunstâncias individuais e de grupo. O objetivo é garantir que todas as pessoas tenham um acesso justo e igual às oportunidades, recursos e benefícios, a fim de reduzir as disparidades e promover uma sociedade mais justa (Gomes, Silva, & Queirós, 2000).

É importante referir que a equidade não significa tratar todos indiferentemente, mas sim reconhecer a diferença e assegurar que cada pessoa recebe o apoio necessário para alcançar a igualdade de oportunidades e de resultados. Assim, a equidade tem por objetivo abordar as desigualdades e injustiças sentidas, promovendo a inclusão e o respeito pela diversidade (Marta Porto, 1995). A EF é uma disciplina que trabalha em simultâneo o corpo, a mente e o fator social, para uma EF com equidade é necessário darmos aos alunos oportunidades iguais para que estes evoluam dentro das suas habilidades motoras e cognitivas, ou seja, a EF deve ir ao encontro das necessidades de todos os alunos (Gomes, Silva, & Queirós, 2000). É importante que todos os alunos participem no jogo ou nas atividades durante as aulas de EF, para se sentirem incluídos e envolvidos no processo de ensino-aprendizagem. Essencialmente, interessa aferir o nível de participação dos alunos nas aulas de EF, principalmente durante os jogos desportivos (por ser um conteúdo predominante no programa), pois, indicadores de participação tendem a alinhar-se como melhorias na aprendizagem dos alunos (Farias, Valério, & Mesquita, 2018).

4.1.1. Objetivos do Estudo

Os alunos, sendo rapazes ou raparigas, devem usufruir de oportunidades idênticas para participação nas tarefas de aprendizagem, mormente na participação em jogos coletivos onde existe o potencial de emergência de desigualdades na participação no jogo. Assim, este estudo teve como objetivo compreender se existiu equidade na participação no jogo nas aulas lecionadas por um EE através da utilização do MED para o ensino da modalidade de Basquetebol. O objetivo central foi o de examinar a participação dos alunos no jogo (tempo total de participação, ações no jogo, ações com sucesso, taxa de ações com sucesso e ações por minuto).

Os objetivos específicos foram:

- (i) analisar potenciais diferenças entre rapazes e raparigas (no pré e no pós-teste);

- (ii) examinar a progressão do pré para o pós-teste ao nível do grupo (rapazes, raparigas), turma e ao nível das equipas.

4.2. Métodos

4.2.1. Contexto e Participantes

Para a realização do estudo foram lecionadas 10 aulas de 90 minutos da modalidade de Basquetebol. Foram filmadas duas delas, um pré-teste e um pós-teste em situação de jogo 3x3

Os participantes do estudo foram 21 alunos (9 rapazes e 12 raparigas, com idades compreendidas entre os 17 e 18 anos, e média de idades de 17,4+0,50) de uma turma do 12º de uma escola cooperante situada no concelho de Guimarães. foram feitas 4 equipas compostas por 5 e 6 elementos

4.2.2. Recolha e análise dos dados

Foram recolhidos dados de todos os momentos e ações de jogo ocorrido durante a aula de pré-teste e a aula de pós-teste. Foram excluídos do estudo, os alunos com menos de 8 minutos de participação em jogo em cada um dos momentos.

Para avaliar as ações e o tempo de jogo de cada aluno foi utilizado o “*TSAP Coding Sheet*” e “Codificação Tempo de Participação e *Rate of Play*” (Farias, Ribeiro, Teixeira, & Segóvia, 2022) .

Todos os cálculos foram realizados no SPSS v.28. O nível de significância estatístico adotado foi de 5% ($\alpha=0.05$). Não existem valores ocultados. A análise exploratória de dados foi efetuada usando a média (M), desvio-padrão (DP), coeficiente de variação (CV)³, valores mínimo (Mín) e máximo (Máx).

A verificação da normalidade foi realizada pelo teste de *Shapiro-Wilk* (W) (uma vez que $n < 30$). A comparação entre os momentos pré-teste e pós-teste foi efetuada pelo teste *t* de medidas emparelhadas. A comparação entre rapazes e

³ coeficiente de variação (CV) (Pestana & Gageiro, 2014, p. 111): $CV=(DP/M)*100$, onde $CV \leq 15\%$ → fraca dispersão; $15\% < CV \leq 30\%$ → moderada dispersão; $CV > 30\%$ → forte dispersão.

raparigas foi realizada pelo teste *t* de medidas independentes.

4.3. Resultados e discussão

4.3.1. Comparação entre grupos (rapazes e raparigas): nos momentos pré-teste e pós-teste

A Tabela 3 apresenta os valores mínimo, máximo, a média e o desvio-padrão das variáveis em estudo, nos momentos pré-teste e pós-teste, das amostras de raparigas e rapazes. O Anexo 1 contém a verificação dos pressupostos da normalidade e da homogeneidade das variâncias.

Existiram diferenças estatisticamente significativas nas variáveis assinaladas com * (ações no jogo, ações com sucesso, ações com sucesso (%) e ações por minuto), entre raparigas e rapazes, no momento pré-teste e pós-teste. Em todos os casos, os rapazes registaram scores médios superiores aos das raparigas. No pré-teste, foram encontradas diferentes entre grupos (com primazia dos rapazes) em 4 das 6 variáveis calculadas, nomeadamente em ações no jogo, ações com sucesso, taxa de ações com sucesso e nas ações por minuto.

No pós-teste, foram encontradas diferentes entre grupos (com primazia dos rapazes) em 4 das 6 variáveis calculadas, nomeadamente em ações no jogo, ações com sucesso, taxa de ações com sucesso e nas ações por minuto.

Tabela 3. Valores mínimo e máximo, média e desvio-padrão dos alunos de ambos os sexos. Teste t de medidas independentes na comparação sexo feminino e sexo masculino.

Momentos/variáveis	Feminino (n=12)				Masculino (n=9)				Comparação	
	Mín	Máx	M	DP	Mín	Máx	M	DP	t	p
pré-teste										
Tempo de participação	8.4	16.0	11.1	2.26	8.5	15.0	10.8	1.91	0.335	0.741
Ações no jogo	19.0	58.0	38.3	12.22	36.0	81.0	52.8	14.73	-2.457	0.024*
Ações com sucesso	10.0	49.0	27.7	11.36	26.0	66.0	42.2	12.67	-2.767	0.012*
Ações sucesso (%)	52.6	87.5	70.4	9.15	70.3	89.1	79.7	5.97	-2.627	0.017*
Taxa de jogo (%)	17.6	33.3	23.1	4.71	17.6	31.3	22.4	3.99	0.335	0.741
Ações por minuto	1.5	5.4	3.5	1.09	3.1	7.1	5.0	1.29	-2.746	0.013*
pós-teste										
Tempo de participação	3.4	14.5	9.6	2.86	8.0	15.3	11.1	2.68	-1.234	0.232

Ações no jogo	20.0	73.0	40.8	19.50	41.0	104.0	64.0	18.23	-2.778	0.012*
Ações com sucesso	11.0	67.0	31.5	18.64	32.0	89.0	53.8	16.48	-2.844	0.010*
Ações sucesso (%)	55.0	91.8	73.2	11.29	76.3	89.7	83.6	4.53	-2.601	0.018*
Taxa de jogo (%)	7.0	30.1	20.0	5.96	16.7	32.0	23.2	5.58	-1.234	0.232
Ações por minuto	2.4	6.6	4.3	1.55	4.6	7.4	5.8	1.10	-2.522	0.021*

* diferenças estatisticamente significativas ($p < 0.05$).

4.3.2. Comparação pré-teste e pós-teste: por turma e por grupo (rapazes e raparigas)

A Tabela 4 apresenta os valores da média e desvio-padrão das variáveis em estudo com os resultados ao nível da turma. O teste *t* de medidas emparelhadas identificou melhorias estatisticamente significativas em 4 das 6 variáveis, nomeadamente ações no jogo, ações com sucesso, ações por minuto e taxa de ações com sucesso.

Tabela 4. Valores de média e desvio-padrão e teste *t* de medidas emparelhadas ao nível global da turma e em função do sexo dos alunos.

Variáveis	pré-teste		pós-teste		Comparação	
	M	DP	M	DP	<i>t</i>	<i>p</i>
TOTAL						
Ações no jogo	44.5	14.92	50.7	21.94	-2.355	0.029*
Ações com sucesso	33.9	13.77	41.1	20.67	-3.040	0.006*
Ações por minuto	4.1	1.36	4.9	1.55	-4.094	0.001*
Tempo de participação	12	11.83	9	9.89	-0.921 ^a	0.357
Ações sucesso (%)	5	7.40	16	12.13	-2.728 ^b	0.006*
Taxa de jogo (%)	12	11.83	9	9.89	-0.921 ^a	0.357
FEMININO						
Tempo total de participação	11.1	2.26	9.6	2.86	1.823	0.096
Ações no jogo	38.3	12.22	40.8	19.50	-0.628	0.543
Ações com sucesso	27.7	11.36	31.5	18.64	-1.168	0.267
Ações sucesso (%)	70.4	9.15	73.2	11.29	-1.253	0.236
Taxa de jogo (%)	23.1	4.71	20.0	5.96	1.823	0.096
Ações por minuto	3,5	1,09	4,3	1,55	-2.342	0,039*
MASCULINO						
Tempo total de participação	10.8	1.91	11.1	2.68	-0.518	0.619
Ações no jogo	52.8	14.73	64.0	18.24	-4.069	0.004*
Ações com sucesso	42.2	12.67	53.8	16.48	-4.036	0.004*

Ações sucesso (%)	79.7	5.97	83.6	4.53	-2.420	0.042*
Taxa de jogo (%)	22.4	3.99	23.2	5.58	-0.518	0.619
Ações por minuto	5.0	1.29	5.8	1.10	-4.843	0.001*

* diferenças estatisticamente significativas ($p < 0.05$).

^a baseado em *ranks* positivos (pós > pré)

^b baseado em *ranks* negativos (pós < pré)

Ainda na tabela 4 estão apresentados os valores da média e o desvio-padrão das variáveis em estudo com distribuição não-normal, nos momentos pré-teste e pós-teste, da globalidade da amostra.

A turma apresentou melhorias estatisticamente significativas (pré-teste para pós-testes) em 4 das seis variáveis. Isto é, houve melhorias em ações no jogo, ações com sucesso, ações por minuto e percentagem de ações com sucesso.

A tabela apresenta ainda os valores da média e o desvio-padrão das variáveis em estudo com distribuição Normal, nos momentos pré-teste e pós-teste, das amostras do sexo feminino e masculino. Em Anexo 1 consta a verificação dos pressupostos da normalidade e da homogeneidade das variâncias.

Pelo teste *t* de medidas emparelhadas, verifica-se que existem diferenças estatisticamente significativas nas variáveis assinaladas com *. Por géneros:

Nas raparigas, do pré teste para o pós-teste houve aumento nos valores de média em 4 das 6 variáveis (ações no jogo, ações com sucesso, taxa de ações com sucesso e ações por minuto). Registaram-se aumentos significativos na variável ações por minuto.

Nos rapazes, existem evidências estatisticamente significativas nas 6 variáveis (tempo total de participação, ações no jogo, ações com sucesso, taxa de ações com sucesso, ações por minuto e taxa de jogo).

4.3.3. Comparação pré-teste e pós-teste: análise por equipas

A Tabela 5 apresenta os valores da média e o desvio-padrão das variáveis em estudo, nos momentos pré-teste e pós-teste, das equipas participantes no presente estudo. Em Anexo 3 consta a verificação dos pressupostos da normalidade e da homogeneidade das variâncias.

Nas equipas “Os Laranjas” e os “Capuchinhos Vermelhos”, registou-se um aumento estatisticamente significativo nas variáveis “ações no jogo”, “ações com sucesso” e “ações por minuto”. Os “Capuchinhos Vermelhos”, registaram ainda melhoria na variável “percentagem de ações com sucesso”.

Nas equipas “Os Minions” e “Os Smurfs”, não se verificou qualquer modificação significativa com o tempo, mostrando que o programa aplicado não foi tão eficaz para estas equipas. Não obstante, na equipa “Os Minions”, mostraram incremento dos valores de média em 4 das 6 variáveis (ações no jogo, ações com sucesso, percentagem de ações com sucesso e ações por minuto). Já “Os Smurfs” aumentaram os valores de média do pré-teste para o pós-teste, em todas as variáveis, ainda que sem significância estatística.

Tabela 5. Valores de média e desvio-padrão dos alunos por equipa e valores de teste t de medidas emparelhadas tendo em conta cada equipa.

Equipas/variáveis	Pré-teste		Pós-teste		Comparação	
	M	DP	M	DP	t	p
+ Os Laranjas (n=5)						
Tempo total de participação	10.0	1.52	10.6	2.63	-1.209	0.293
Ações no jogo	41.6	12.78	51.4	17.02	-4.599	0.010*
Ações com sucesso	34.0	13.00	43.8	17.17	-4.550	0.010*
Ações sucesso (%)	79.7	9.08	83.7	6.04	-2.186	0.094
Taxa de jogo (%)	20.7	3.17	22.2	5.48	-1.209	0.293
Ações por minuto	4.2	1.28	4.9	1.56	-3.002	0.040*
+ Capuchinhos Vermelhos (n=5)						
Tempo total de participação	11.9	2.17	11.6	2.57	0.230	0.829
Ações no jogo	44.8	17.50	55.4	22.06	-3.881	0.018*
Ações com sucesso	34.6	16.82	45.8	21.38	-3.855	0.018*
Ações sucesso (%)	73.6	13.15	79.3	12.01	-5.366	0.006*
Taxa de jogo (%)	24.7	4.51	24.2	5.36	0.230	0.829
Ações por minuto	3.8	1.44	4.7	1.55	-4.379	0.012*
+ Os Minions (n=6)						
Tempo total de participação	11.6	2.73	8.7	3.34	2.335	0.067
Ações no jogo	42.7	9.27	44.3	20.59	-0.242	0.818
Ações com sucesso	30.3	8.14	34.0	18.94	-0.620	0.562
Ações sucesso (%)	71.0	7.77	72.3	13.03	-0.300	0.776
Taxa de jogo (%)	24.1	5.69	18.1	6.97	2.335	0.067
Ações por minuto	3.8	0.74	5.1	1.27	-2.439	0.059

+ Os Smurfs (n=5)						
Tempo total de participação	10.2	1.31	10.4	2.46	-0.123	0.908
Ações no jogo	49.4	22.14	53.0	31.69	-0.530	0.624
Ações com sucesso	37.4	19.46	42.0	28.69	-0.734	0.504
Ações sucesso (%)	73.9	5.10	76.4	6.63	-1.077	0.342
Taxa de jogo (%)	21.3	2.73	21.6	5.13	-0.123	0.908
Ações por minuto	4.8	1.98	5.0	2.25	-0.750	0.495

* diferenças estatisticamente significativas ($p < 0.05$).

4.4. Discussão de Resultados

Este estudo teve como objetivo analisar quantitativamente o nível de participação dos alunos em situação de jogo durante as aulas de EF, na modalidade de Basquetebol, levando em consideração variáveis como sexo, o tempo total de participação no jogo, as ações no jogo, as ações com sucesso, as ações por minuto, a percentagem de ações com sucesso e a *rate of play*. É relevante destacar que este foi o meu primeiro estudo a medir explicitamente a quantidade de tempo de participação dos alunos em situação de jogo durante as aulas de EF. Dessa forma, foram levadas em consideração as variações do tempo total de participação no jogo, as ações no jogo, as ações com sucesso, as ações por minuto, a percentagem de ações com sucesso e a *rate of play*.

No que concerne ao meu estudo, verificou-se que existiam diferenças estatisticamente significativas entre raparigas e rapazes em diversas variáveis, sendo que os rapazes apresentavam melhor desempenho na maioria dos casos. O mesmo aconteceu no estudo Farias, Valério, Mesquita, e Segóvia (2021) no futebol e no andebol. Além disso, os rapazes obtiveram mais do que as raparigas nas duas épocas, os rapazes tiveram pontuações mais elevadas do que as raparigas na participação média e na participação Intra equipa na segunda época (futebol). Já no estudo de Farias, Ribeiro, Teixeira e Segóvia (2022), a participação dos alunos em atividades de jogo, como a prática em equipa de desportos como o andebol e o futebol, facilitou o desenvolvimento do jogo em vários grupos. Assim sendo, os resultados não consideraram o efeito diferencial do género ou do nível de competência dos alunos. Além disso, os resultados mostraram que as pontuações

do Índice de Desempenho tenderam a aumentar do pré-teste para o pós-teste, exceto para os alunos mais habilidosos no contexto da competição de andebol, onde se verificou uma diminuição das pontuações. De um modo geral, o estudo fornece dados preliminares sobre o desenvolvimento do desempenho e do envolvimento dos alunos no jogo em diferentes contextos de prática e jogos desportivos. No entanto, no presente estudo, nas variáveis "tempo total de participação" e "taxa de jogo (%)", os grupos foram homogêneos em ambos os momentos. Já na análise por equipas, "Os Laranjas" tiveram maior desempenho com sucesso. Relativamente à análise de todos os alunos, verificou-se um crescimento nas ações no jogo, nas ações por minuto e nas ações com sucesso.

4.5. Lista de referências

- Farias, C., Valério, C., & Mesquita, I. (2018). A educação esportiva como uma abordagem curricular para o aprendizado dos jogos de invasão: efeitos no desempenho do jogo e no envolvimento com o jogo. *Journal of Sports Science & Medicine* , 17(1), 56.
- Farias, C., Segovia, Y., Ribeiro, E., Teixeira, J., Bessa, C., & Mesquita, I. (2022). Game-play development according to the context of practice and students' sex and skill level: An action-research study in two invasion-games Sport Education seasons. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(3), 542-554.
- Farias, C., Segovia, Y., Valério, C., & Mesquita, I. (2022). A educação esportiva promove a participação equitativa no jogo? Efeitos do contexto de aprendizagem e sexo dos alunos e nível de habilidade. *European Physical Education Review* , 28(1), 20-39.
- Godoi, M., Borges, C., & Ayoub, E. (30 de janeiro de 2021). Equidade de gênero nas aulas de um professor de educação física: um estudo de caso. Obtido em 16 de junho de 2023.

- Gomes, P. B., Silva, P., & Queirós, P. (2000). Equidade na educação: educação física e desporto na escola. Queijas: Associação Portuguesa A Mulher eo Desporto. Marta Porto, S. (1995). Justiça Social, Equidade e Necessidade. Escola Nacional de Saúde Pública - Universidade Nova de Lisboa.
- Porto, S. M. (1995). Justiça social, equidade e necessidade em saúde.
- Pestana, M. H. (2014). análise de dados para ciências sociais a complementaridade do spss 6 a edição Revista, Atualizada e Aumentada Maria Helena Pestana João Nunes Gageiro. no. September, 1-2.

5. Conclusão Geral do Relatório de Estágio

Ser professor de EF era sem dúvida algo que perspectivava há muito tempo, era o maior objetivo da minha vida.

O término da vida académica despertou em mim um misto de emoções. Este ano foi uma etapa importante na minha vida profissional. Foi um ano exigente, extenso e com dificuldades, mas o mais importante é que foi um ano de muita aprendizagem, formação e informação sobre o que é ser professor. Deixará saudade, mas fica a certeza de que darei o meu melhor num futuro a nível profissional.

Esta PP fez-me entender o que é o ensino, mas fundamentalmente o que é o ensino em EF. O meu papel foi e será educar e cativar pelo desporto e pela atividade física, tornar os meus alunos seres mais ativos. Considero que o facto de ser professor não é só ir à escola “dar aulas”, mas sim estar inserido na comunidade escolar, ser voz ativa dentro da escola. Ser professor é também assumir funções de educador, cultivando os alunos de valores sociais e desportivos.

Este ano, foi um exemplo, fez-me perceber que vou encontrar alunos diferentes, que por vezes terei de utilizar outras estratégias, pois o facto de poder lecionar com alunos diferentes uns dos outros, despertou em mim ainda mais curiosidade, mais vontade de aprender e de investir horas a procurar e a “inventar” exercícios que os cativasse.

Assumo que tive receio do que ia encontrar, mas após conhecer a turma que me tinha sido atribuída fiquei contente por ter recebido alunos que gostam de EF e do desporto. Durante o ano letivo tive de me reinventar, mas nunca deixei de ter o meu objetivo sempre presente: ser melhor a cada dia e retirar sempre uma nova aprendizagem após o término de uma aula.

Esta experiência ajudou-me a crescer como pessoa e profissional, aprendi com toda a gente, desde os funcionários, os alunos, os professores do departamento de EF e os colegas do núcleo de estágio. Todas as pessoas que se cruzaram comigo ao longo desta caminhada foram fundamentais e tiveram influência no meu processo de ensino-aprendizagem.

Relativamente ao mundo novo, ao desconhecido, foi uma adaptação difícil ao real da profissão, não sabia o que ia encontrar, que tipo de escola era, as condições que oferecia aos professores e aos alunos, foi um confronto com o verdadeiro lado da palavra professor. O início foi de muito trabalho até começar o ano letivo. No dia 20 de setembro 2022, foi o primeiro contacto com os alunos, e que agradável foi estar do lado que sempre quis estar. Após conhecê-los senti que ia ser uma boa turma, ia ter uma boa ligação com eles.

No princípio o meu maior foco era o controlo da turma e a gestão do tempo de aula que devido a esta preocupação deixei perder o foco do principal objetivo do ensino que é o processo de ensino-aprendizagem.

A mensagem foi transmitida, os alunos perceberam o papel que tinham de ter para estarem sempre envolvidos na aula de forma a potencializar a aprendizagem.

No ensino não importa a quantidade, mas sim a qualidade porque é possível existir um leque grande de tarefas, serem todas executadas na aula e não existir proveito das tarefas. Por outro lado, pode haver um ou dois exercícios e estes serem mais produtivos que quatro ou cinco. Assim sendo, e para que tudo corresse da melhor forma foi dado ênfase à autonomia e responsabilidade dos alunos para que eles autorregulassem a sua aprendizagem. Rapidamente se adaptaram à minha

forma de lecionar. Percebi que eram alunos que gostavam de competição, por isso, incentivava a competitividade de forma saudável.

O professor está sempre em constante formação e evolução, devemos querer ser únicos, e por isso diferentes, transmitir um pouco daquilo que somos, mas também receber e aceitar as aprendizagens vividas com a comunidade escolar.

6. Reflexão Final

Ser Professor implica adquirir aprendizagens, processo este que o Professor realiza durante toda a vida, não chega dominar um saber em específico, é preciso entendê-lo nas várias plenitudes (Nóvoa, 2009). Durante a minha formação, foi grande a bagagem de aprendizagens adquiridas, pois ao longo deste processo considero perceber melhor o constante evoluir dos docentes bem como as suas conceções e competências profissionais. Como aluno de mestrado de ensino em EF é fulcral dominar os conteúdos a lecionar, tal facto vai de encontro ao que caracteriza a atividade docente: ensino-aprendizagem. Desta forma, o Professor tem de possuir um conhecimento científico e pedagógico profundo.

As aulas eram sempre planeadas a pensar no aluno de forma a utilizar os variados modelos de ensino, de acordo com o espaço que nos compete para a aula e o meu planeamento anual.

Assim sendo, ao longo deste estágio tentei planear as minhas aulas de acordo com as 3 áreas de desenvolvimento dos alunos: área da atividade física, cujo objetivo é desenvolver as capacidades individuais e coletivas dos alunos na sua habilidade técnica e tática; a área da aptidão física que procura que todas as aulas tenham momentos de desenvolvimento da aptidão física dos alunos; e a área dos conhecimentos que questiona os alunos sobre a matéria aprendida na aula, em aulas anteriores ou através de um questionário de conhecimento quando “somos obrigados” devido a condições climatéricas, lecionar aula teórica.

Desta forma, para um planeamento eficaz e adequado segui as orientações das Aprendizagens Essenciais e do Programa Nacional de Educação Física,

adaptando as aulas e as tarefas de forma individualizada para os variados níveis existentes na turma quando eram feitos grupos homogêneos. Ao planear as aulas procurei desenvolver conceitos psicossociais como a cooperação, o fair-play, a autonomia, o empenho e o respeito, valores que considero os pilares para o desenvolvimento do ser humano querendo que os alunos saiam da aula melhores do que entraram.

Quis, acima de tudo, que este ano fosse enriquecedor e uma mais-valia para o meu futuro como professor. O estágio é um ano de aprendizagem e uma etapa pela qual temos de ser parte participativa.

7. Bibliografia

- Almeida, F. F. V., & Moreira, E. C. (2012). Contribuições da disciplina de estágio supervisionado de um curso de licenciatura em educação física: a percepção discente. *Conexões*, 10(2), 77-102.
- Bento, J. O. (1998). Planeamento e avaliação em educação física (2ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.
- Bertuzzi, R. (2016). Revista Brasileira de Educação Física e Esporte: 1986-2016. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 30(1), 5-6.
- Carolo, D., Onofre, M., & Martins, J. (2023). Origens e definição do constructo de literacia física: da compreensão conceptual à criação coletiva de um referencial europeu. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 48, 761-774.
- Clérigo, B., Alves, R., Piscalho, I., & Cardona, M. J. (2017). Diferenciação pedagógica nas primeiras idades para a construção de uma prática inclusiva. Pedagogical differentiation in the early ages for the construction of an inclusive practice. *Revista da UI_IPSantarém*, 98-118.
- Comenius, J. A. (1986). Didáctica magna (Vol. 133). Ediciones Akal.

- Costa, A. S. F., & Rocha, V. A. M. (2003). A importância da formação inicial e contínua para a atuação do profissional educação/educação física escolar. *Revista Especial de Educação Física*, Uberlândia, 49-55.
- da Silva Almeida, E., & Cordero, O. H. (2014). A inclusão de alunos portadores de necessidades educacionais especiais nas aulas de educação física no ensino regular. *Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente*, 5(2), 81-97.
- Dewey, J. (1916). *Democracia e educação*. Nova York.
- Direção Geral da Educação, D. (26 de julho de 2017). Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Obtido de <https://www.dge.mec.pt/perfil-dos-alunos>
- Direção Geral da Educação, D. (Agosto de 2018). Aprendizagens Essenciais de Educação Física - Articulação com o perfil dos alunos. Obtido em 9 de Janeiro de 2023, de https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/educacao_fisica_intr_geral.pdf
- Direção Geral da Educação, D. (2022). Programa de Educação Física do Ensino Básico do 3.º Ciclo. Obtido de Direção Geral da Educação: http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ficheiros/eb_ef_programa_3c.pdf
- Farias, C., & Mesquita, I. (Eds.). (2022). Ensino e avaliação orientados para o aluno no desporto juvenil . Taylor e Francis.
- Feiman-Nemser, S. (1989). Preparação de professores: alternativas estruturais e conceituais . *Centro Nacional de Pesquisa em Formação de Professores*.
- Godoi, M., Borges, C., & Ayoub, E. (30 de janeiro de 2021). Equidade de gênero nas aulas de um professor de educação física: um estudo de caso. Obtido em 16 de junho de 2023

- Guedes, D. P., & Guedes, J. E. (1996). Associação entre variáveis do aspecto morfológico e desempenho motor em crianças e adolescentes. *Revista Paulista de Educação Física*, n. 10, v. 2, p. 99-112,.
- Mafuani, F. (2011). Estágio e sua importância para a formação do universitário. Instituto de Ensino superior de Bauru. Obtido em 2023 de junho de 13, de <http://www.iesbpreve.com.br/base.asp?pag=noticiaintegra.asp&IDNoticia=1259>.
- Mahoney, A. A. (2022). Contribuições de H. Wallon para a reflexão sobre as questões educacionais. In V.S. Placco (Org.), *Psicologia & Educação: Revendo contribuições* (pp. 9-32). São Paulo: Educ.
- Mesquita, I. M. R., Pereira, C. H. D. A. B., Araújo, R. M. F., Farias, C. F. G., Santos, D. F., & Marques, R. J. R. (2014). Modelo de educação desportiva: da aprendizagem à aplicação. *Revista da Educação Física/UEM*, 25, 01-14.
- Mesquita, I. (2007). Modelo de abordagem progressiva ao jogo no ensino do voleibol. Ensinar a aprender os jogos desportivos colectivos. Editora FADEUP.
- Nóvoa, A. (2009). Para uma formação de professores construída dentro da profissão. Universidade de Lisboa. Lisboa. Portugal.
- Oliveira, Z. M. (2000). Interações sociais e desenvolvimento: A perspectiva sociohistórica. Caderno do CEDES, 20, 62-77.
- Rego, T. C. (2003). Memórias de escola: Cultura escolar e constituição de singularidades. Petrópolis, RJ: Vozes.
- Santos, E. J. (2013). "Contributos da atividade física em contexto de educação pré-escolar e ensino do 1º ciclo do ensino básico". Ponta Delgada : Universidade dos Açores. . XII, 124. Dissertação de Mestrado.

- Serra, B., Monteiro, B., Guerra, D., & Martins, J. (2021). O papel da Educação Física na promoção de estilos de vida ativos e saudáveis: perspectivas de estudantes universitários. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 42, 23-23.
- Souza, M. F. (2022). Dimensões da literacia física em estudantes universitários e sua relação com a atividade física presente e passada: Estudo exploratório, observacional. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 45, 524-537.

Anexos

Anexo 1 – teste de *Shapiro-Wilk* na verificação da normalidade

Momentos/variáveis	Feminino (n=12)		Masculino (n=9)	
	<i>W</i>	<i>p</i>	<i>W</i>	<i>p</i>
pré-teste				
Tempo total de participação	0.908	0.202	0.876	0.141
Ações no jogo	0.965	0.858	0.933	0.514
Ações com sucesso	0.939	0.490	0.963	0.834
Ações sucesso (%)	0.958	0.762	0.940	0.579
Taxa de jogo (%)	0.908	0.202	0.876	0.141
Ações por minuto	0.982	0.990	0.936	0.541
pós-teste				
Tempo total de participação	0.965	0.852	0.928	0.467
Ações no jogo	0.872	0.069	0.907	0.295
Ações com sucesso	0.906	0.189	0.914	0.342
Ações sucesso (%)	0.931	0.386	0.958	0.776
Taxa de jogo (%)	0.965	0.852	0.928	0.467
Ações por minuto	0.888	0.111	0.870	0.124

Notas:

– Todas as variáveis, nos dois momentos, nos dois grupos, apresentam evidências de distribuição Normal ($p > 0.05$).

Teste de *Levene* na verificação da homogeneidade das variâncias

Momentos/variáveis	<i>F</i>	<i>p</i>
pré-teste		
Tempo total de participação	0.746	0.399
Ações no jogo	0.539	0.472
Ações com sucesso	0.223	0.642
Ações sucesso (%)	0.705	0.412
Taxa de jogo (%)	0.746	0.399
Ações por minuto	0.166	0.688
pós-teste		
Tempo total de participação	0.004	0.951
Ações no jogo	0.760	0.394
Ações com sucesso	0.784	0.387
Ações sucesso (%)	5.655	0.028
Taxa de jogo (%)	0.004	0.951
Ações por minuto	1.566	0.226

Notas:

– Todas as variáveis, nos dois momentos, apresentam evidências de variâncias homogêneas ($p > 0.05$).

Anexo 2 – teste de *Shapiro-Wilk* na verificação da normalidade

Momentos/variáveis	pré-teste		pós-teste	
	<i>W</i>	<i>p</i>	<i>W</i>	<i>p</i>
Tempo total de participação	0.900	0.035*	0.974	0.809
Ações no jogo	0.971	0.765	0.943	0.245
Ações com sucesso	0.964	0.605	0.957	0.462
Ações sucesso (%)	0.956	0.441	0.898	0.033*
Taxa de jogo (%)	0.900	0.035*	0.974	0.809
Ações por minuto	0.975	0.839	0.948	0.315

Notas:

– As variáveis “tempo total de participação” e “taxa de jogo (%)”, ambas no momento pré-teste, bem como a variável “ações com sucesso (%)” no momento pós-teste, registam evidências estatísticas de não-normalidade ($p < 0.05$).

Anexo 3 – teste de *Shapiro-Wilk* na verificação da normalidade

Momentos/variáveis	Os Laranjas (<i>n</i> =5)		Capuchinhos Vermelhos (<i>n</i> =5)		Os Minions (<i>n</i> =6)		Os Smurfs (<i>n</i> =5)	
	<i>W</i>	<i>p</i>	<i>W</i>	<i>p</i>	<i>W</i>	<i>p</i>	<i>W</i>	<i>p</i>
pré-teste								
Tempo total de participação	0.918	0.519	0.957	0.786	0.861	0.194	0.933	0.616
Ações no jogo	0.899	0.402	0.914	0.495	0.919	0.501	0.855	0.212
Ações com sucesso	0.939	0.658	0.948	0.721	0.773	0.053	0.844	0.176
Ações sucesso (%)	0.932	0.609	0.931	0.600	0.933	0.604	0.925	0.561
Taxa de jogo (%)	0.918	0.519	0.957	0.786	0.861	0.194	0.933	0.616
Ações por minuto	0.902	0.421	0.884	0.326	0.957	0.795	0.855	0.211
pós-teste								
Tempo total de participação	0.901	0.413	0.911	0.472	0.946	0.708	0.904	0.431
Ações no jogo	0.949	0.731	0.864	0.243	0.872	0.234	0.876	0.293
Ações com sucesso	0.974	0.903	0.797	0.077	0.868	0.218	0.847	0.185
Ações sucesso (%)	0.954	0.765	0.846	0.183	0.840	0.131	0.998	0.998
Taxa de jogo (%)	0.901	0.413	0.911	0.472	0.946	0.708	0.904	0.431
Ações por minuto	0.880	0.309	0.976	0.913	0.957	0.798	0.875	0.289

Notas:

– Todas as variáveis, nos dois momentos, nos dois grupos, apresentam evidências de distribuição Normal ($p>0.05$).