



FACULDADE DE DESPORTO  
UNIVERSIDADE DO PORTO

# **Experiência de um Professor de Educação Física em Início de Carreira nos Ensinos Básico e Secundário**

## **Relatório de Estágio Profissional**

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto.

**Professora Orientadora:** Professora Doutora Susana Maria Soares

António José Oliveira Ferreira

Porto, 2024

### **Ficha de catalogação**

Ferreira, J. A. (2024). Experiência de um Professor de Educação Física em Início de Carreira nos Ensinos Básico e Secundário. Porto: Ferreira, J. A. Relatório de estágio profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

## Agradecimentos

*“Toda a diversidade, todo o encanto, toda a beleza da vida é feita de sombra e de luz.”*  
(Tolstoy, 1995).

Dedicado às pessoas e experiências genuínas que iluminam o meu caminho.



PATHWAY 2008  
H183, W150, D10 cm  
Alumínio com recortes, fonte de luz única, sombra  
Coleção Permanente Seattle City Light, Washington, EUA

## **Índice geral**

|                                                                                                  |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Índice de Tabelas.....                                                                           | V          |
| Índice de Quadros.....                                                                           | VI         |
| <b>Resumo .....</b>                                                                              | <b>VII</b> |
| <b>Lista de abreviaturas .....</b>                                                               | <b>IX</b>  |
| <b>Introdução .....</b>                                                                          | <b>10</b>  |
| <b>1. Enquadramento pessoal e profissional.....</b>                                              | <b>12</b>  |
| <b>2. Estágio profissional: expetativas iniciais vs. reais .....</b>                             | <b>15</b>  |
| <b>3. Enquadramento institucional.....</b>                                                       | <b>17</b>  |
| 3.1 Grupo de Educação Física .....                                                               | 18         |
| 3.2 Núcleo de estágio e professor cooperante .....                                               | 19         |
| <b>4. Organização e gestão do ensino e da aprendizagem.....</b>                                  | <b>21</b>  |
| 4.1 Primeiro dia de aulas .....                                                                  | 21         |
| 4.2 Experiência com a turma residente do 8º ano.....                                             | 23         |
| 4.3 Experiência com a turma do 12º ano .....                                                     | 26         |
| 4.4 Planeamento anual de atividades escolares.....                                               | 27         |
| 4.5 Modelos de ensino.....                                                                       | 30         |
| <b>5. Metodologias de avaliação .....</b>                                                        | <b>33</b>  |
| <b>6. Relações com a escola e com a comunidade.....</b>                                          | <b>34</b>  |
| <b>7. Estudo de investigação.....</b>                                                            | <b>39</b>  |
| a. Introdução .....                                                                              | 39         |
| b. Material e métodos .....                                                                      | 42         |
| i. Contexto e amostra .....                                                                      | 42         |
| ii. Instrumentos e procedimentos .....                                                           | 43         |
| iii. Procedimentos de análise.....                                                               | 44         |
| c. Resultados .....                                                                              | 44         |
| d. Discussão dos resultados .....                                                                | 46         |
| e. Conclusão .....                                                                               | 51         |
| f. Perspetivas futuras.....                                                                      | 52         |
| <b>Reflexão final .....</b>                                                                      | <b>53</b>  |
| <b>Anexos.....</b>                                                                               | <b>54</b>  |
| Quadro I. Plano anual de atividades para a turma do 8º ano.....                                  | 54         |
| Quadro II. Metodologias de avaliação aplicadas .....                                             | 59         |
| Quadro III. Lista de verificação de comportamentos perturbadores Lopes e Rutherford (2001). .... | 63         |
| <b>Referências bibliográficas .....</b>                                                          | <b>65</b>  |

## Índice de Tabelas

|                                                                                                                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabela I. valores médios ( $\pm$ SD) de pré e pós-teste referentes a cada categoria e subcategoria de comportamentos perturbadores e respetiva taxa de variação. .... | 45 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

## Índice de Quadros

|                                                                                                   |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Quadro I. Plano anual de atividades para a turma do 8º ano.....                                   | 54 |
| Quadro II. Metodologias de avaliação aplicadas .....                                              | 59 |
| Quadro III. Lista de verificação de comportamentos perturbadores Lopes e Rutherford (2001). ..... | 63 |

## **Resumo**

Este documento consiste numa breve síntese recapitulativa do estágio profissional de um professor em início de carreira, para a obtenção do grau de Mestre dos Ensinos Básico e Secundário da Educação Física. Sistematiza o percurso de aprendizagem da prática de ensino supervisionada no ano letivo 2023/2024, as reflexões centrais e sugestões de melhoria, tendo por base a experiência na Escola Básica e Secundária de Pedrouços, situada no concelho da Maia, classificada como Escola de Território Educativo de Intervenção Prioritária (TEIP).

Esta etapa da carreira consiste num dos pilares centrais da formação de um professor e marca a transição do contexto académico para o futuro exercício profissional. Tem por objetivos promover a vivência pedagógica em contexto real de trabalho, compreender a aplicabilidade das teorias no exercício da lecionação e refletir acerca dos momentos significativos de aprendizagem, que interligam os papéis de estudante de mestrado ao de professor em início de carreira.

Visa assim superar dificuldades associadas à inexperiência, através da planificação das modalidades desportivas, da gestão do processo de ensino-aprendizagem com as turmas e experiências de interação vividas durante o ano letivo; quer entre colegas, quer com os professores mais experientes e grupos-turma.

O relatório apresenta sete capítulos, desde o enquadramento pessoal e profissional e expectativas do estagiário, características da escola parceira e grupos de trabalho neste contexto até à organização e gestão do ensino e da aprendizagem, o planeamento anual das atividades e modelos de ensino adotados. Igualmente referem-se as metodologias de avaliação e as relações com a escola e a comunidade. No sétimo capítulo descreve-se o projeto de investigação. Tendo por base os comportamentos perturbadores identificados na turma residente do 8º ano de escolaridade, foi implementado um programa de gestão comportamental para avaliar o efeito do reforço social, gestão de contingências, ensino positivo e autogestão. Os resultados apontam para uma redução dos comportamentos perturbadores, o que apoia a sua utilização em contextos futuros. Conclui-se com uma reflexão das aprendizagens focada na análise crítica deste percurso e na melhoria contínua enquanto aprendiz de professor. Isto é, analisar o que se aprendeu, o que ainda carece de aprendizagem e traçar novos planos para a sua concretização.

**PALAVRAS-CHAVE:** ESTÁGIO PROFISSIONAL, EDUCAÇÃO FÍSICA, GESTÃO COMPORTAMENTAL

## **Abstract**

This document consists of a brief summary of the professional internship of a novice teacher, for the degree of Master of Basic and Secondary Education in Physical Education. It systematizes the learning process of the supervised teaching practice in the academic year 2023/2024, the central reflections and suggestions for improvement, based on the experience at the Pedrouços Basic and Secondary School, located in the municipality of Maia, classified as a School of Priority Intervention Educational Territory.

This stage of the career is one of the central pillars of a teacher's training and marks the transition from the academic context to the future professional practice. Its goals are to promote pedagogical experience in a real workplace, to understand the applicability of theories in the exercise of teaching and to reflect on the significant moments of learning, which interconnect the roles of master's student and novice teacher.

It aims to overcome barriers associated with inexperience, through the planning of sports activities, the management of the teaching-learning process at classes and the experiences of interaction during the school year; whether between colleagues or with more experienced teachers and classes.

The report presents seven chapters, from the personal and professional framework and expectations of the novice teacher, characteristics of the partner school and work groups in this context, to the organization and management of teaching and learning, the annual planning of activities and teaching models adopted. It also refers to the evaluation methodologies and the relationships with the school and the community. The seventh chapter describes the research project. Based on the disruptive behaviors identified in the resident 8th grade class, a behavior modification program was implemented to evaluate the effect of social reinforcement, contingency management, positive teaching and self-management. The results indicate a reduction in disruptive behaviors, which supports its use in future contexts. It concludes with a reflection on the learning process focused on the critical analysis of this journey and on continuous improvement as a teacher apprentice. That is, analyzing what has been learned, what still needs to be learned and drawing up new plans for its implementation.

**KEYWORDS:** PROFESSIONAL INTERNSHIP, PHYSICAL EDUCATION, BEHAVIORAL MANAGEMENT



## **Lista de abreviaturas**

Segue a ordem de apresentação no texto

FADEUP: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

MEC: Modelo de Estrutura de Conhecimentos

NASM - National American Sport Medicine

OC Pares: Oferta Complementar do projeto educativo

PC: Professor Cooperante

TEIP: Escola de Território Educativo de Intervenção Prioritária

YEBS: Youth Externalizing Behavior Screener

YIBS: Youth Internalizing Behavior Screener

## **Introdução**

Este documento constitui uma reflexão sobre o percurso pessoal e profissional realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Profissional, lecionada no 2º Ano de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários, ministrado na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Nele descrevo a evolução do conhecimento e as competências adquiridas, incluindo aquilo que mais valorizei, conciliando os conhecimentos teóricos e a sua aplicação prática em ambiente real de trabalho. O estágio profissional é uma etapa fundamental na formação inicial do professor, representando um momento de imersão na prática da Educação em geral e da Educação Física e do Desporto em particular.

Este relatório apresenta a reflexão sobre a minha experiência de estágio, com maior ênfase nas atividades desenvolvidas, nos desafios enfrentados e nas aprendizagens mais significativas. Ao longo deste processo foi possível observar a importância do papel de um docente de Educação Física na promoção da saúde, do bem-estar e do desenvolvimento integral dos alunos, na aula de Educação Física e no contexto do desporto escolar. Durante o estágio surgiram várias situações que permitiram melhorar, aula a aula, a competência no domínio do saber fazer, designadamente de planeamento, execução e avaliação de atividades físicas, bem como da capacidade de interagir com diferentes públicos e contextos, compreendendo a importância da comunicação, do trabalho em equipa e da adaptação às necessidades específicas de cada grupo e aluno.

No início do ano letivo foi-me proposto lecionar uma turma do 8º ano de escolaridade, a qual acompanhei nos três períodos. A fim de possibilitar a vivência com diferentes grupos etários, níveis de ensino e contextos no 3º período letivo lecionei numa turma do 12º ano. Também tive a oportunidade de lecionar uma unidade didática designada “OC Pares”. Tratou-se de uma oferta complementar do projeto educativo que consiste numa tutoria por pares. Um aluno propõe-se colaborar com um colega da turma, com o objetivo de promover a interajuda e a cooperação. O aluno com maior domínio dos conteúdos ajuda um aluno com mais dificuldade em diversos domínios, como por exemplo, na elaboração dos trabalhos de casa e no estudo e preparação dos testes de avaliação. É ainda de referir a experiência de treino de badminton com um grupo de alunos do Desporto Escolar. Quer a “OC Pares”, quer o Desporto Escolar constituíram experiências que integraram as atividades do estágio profissional durante o ano letivo.

Este documento está dividido por capítulos. Inicia-se com o Enquadramento pessoal e profissional, que aborda o meu percurso individual e escolar e a ligação com a Educação

Física, bem como o confronto entre as expectativas iniciais e as reais do Estágio. Segue-se o Enquadramento institucional, em que descrevo a escola acolhedora do estágio, o seu Projeto Educativo, o grupo de Educação Física, o núcleo de estágio e o professor cooperante (PC). No capítulo seguinte abordo a organização e gestão do ensino e da aprendizagem que contém a caracterização das turmas e a experiência de lecionação, desde o primeiro dia de aulas, bem como o planeamento e prática em contexto real. Descrevo o planeamento anual, subdividido pelos três períodos letivos, e refiro os conteúdos programáticos lecionados, de acordo com a calendarização prevista, as modalidades abordadas, os objetivos a atingir e reflexão sobre as aprendizagens. De seguida abordo as metodologias de avaliação das aprendizagens e as relações com a escola e com a comunidade, retratando o apoio ao desporto escolar na modalidade de badminton e a monitorização da unidade didática “OC Pares”. Por fim, apresento um estudo de investigação, que tem como objetivo dar resposta a um problema de indisciplina detetado na turma do 8º ano. Comporta uma proposta focada em estratégias de gestão de comportamento baseadas na evidência científica, refletindo-se sobre o seu impacto no funcionamento das dinâmicas de interação da turma. Por fim, dedico um capítulo à reflexão das aprendizagens e competências, adquiridas durante o processo de estágio.

## **1. Enquadramento pessoal e profissional**

Chamo-me António José Oliveira Ferreira, tenho 38 anos e sou natural da Vila de Roriz, concelho de Santo Tirso. O meu percurso não é linear, comparativamente com a história de vida da maioria dos meus colegas.

Em jeito de prólogo, a minha área de atuação profissional foca-se na análise de desempenho e treino desportivo. Motivado pelo equilíbrio entre os papéis de treinador e praticante, procuro aplicar os métodos de aprendizagem e teorias pedagógicas nos contextos do meu desempenho laboral, quer como empreendedor na área do treino desportivo de adultos e seniores, quer como futuro professor de crianças e jovens no sistema de ensino público. Sou consultor de órgãos de comunicação social, em que se inclui um programa na Rádio Santiago e rubricas mensais de saúde e bem-estar na revista *Bigger*. Os meus interesses de investigação versam a gestão do comportamento indisciplinado em jovens em contexto escolar e a implementação de programas de mudança comportamental. Procuro combinar a minha experiência prática com a área de pesquisa para me aproximar de um ensino de excelência da Educação Física. Sou apaixonado pela maioria dos desportos, tendo praticado futebol federado por duas décadas. Também posso ser encontrado regularmente a jogar ténis e padel. Revelo interesse pelos aspetos psicofisiológicos no desempenho desportivo, treino de elites e desenvolvimento emocional de atletas. Ao nível das qualificações académicas e profissionais sou licenciado em Educação Física e Desporto, com cursos de especialização em Reabilitação Desportiva, Pilates, Anatomia Superficial e Funcional.

O gosto pela área desportiva remonta ao 5º ano de escolaridade, às aulas de Educação Física, quando, aos 10 anos de idade, observava de forma atenta o professor como modelo, surgindo o pensamento: *“quero ser professor de Educação Física”*. Tal desejo ia ao encontro do gosto por jogos experienciais e coletivos, competição e atividade física. A forte ligação à atividade física e a projeção do meu futuro em contexto desportivo e educativo viria a culminar na frequência do Mestrado em Ensino.

Desde criança que era descrito como um rapaz ativo e dinâmico, que “andava sempre com a bola na mão”, o que se constituiu como uma oportunidade para fazer amigos, estimular o desenvolvimento pessoal e o senso coletivo e socioafetivo, determinantes para a sensação de bem-estar associados à atividade física. Em paralelo com o exercício do papel de estudante, ressalva-se o ingresso no Desporto Federado, que coincidiu com a entrada no 2º ciclo do Ensino Básico e que foi um dos momentos mais marcantes de vida, que gerou o gatilho vocacional pela área desportiva e veio impactar as escolhas

subsequentes de carreira. Ao longo deste trajeto desportivo, mantive-me na prática do futebol durante 20 anos, o que me permitiu construir amizades, descobrir novos lugares e desenvolver competências sociais baseadas na cooperação. Particularmente nesta modalidade, encontrei um espaço de validação e mestria, que viria a tornar-se mais intencional com o treino em clubes, realçando a importância que o desporto assumiu para a minha formação e construção identitária.

Após completar o ensino obrigatório, que remetia na altura para o 9º ano de escolaridade, iniciei o meu percurso profissional com 15 anos, numa empresa do ramo têxtil, com um conjunto de tarefas de armazém e reposição de materiais, na qual permaneci por 6 anos. Mais tarde entendi que seria um investimento para o meu futuro pessoal e profissional reingressar no sistema de ensino, o que aconteceu em paralelo com o exercício profissional. Assim, aos 19 anos de idade matriculei-me no ensino secundário, para dar continuidade aos estudos.

Em paralelo com o papel de estudante, mantive a atividade laboral, tendo transitado para a área comercial aos 21 anos, como vendedor e transportador de artigos têxteis, tendo desenvolvido capacidades de gestão e relação com empresas e outros interlocutores, em paralelo com a atividade de atleta federado na área do futebol. Muito do tempo era investido a trabalhar e a jogar, numa rotina repetitiva que conduziu ao questionamento em torno do futuro, numa fase em que o sector têxtil declinava. Como consequência, em 2009, decidi alistar-me no exército, acreditando que pudesse passar por ali o meu futuro, tendo desenvolvido competências de liderança, no comando e trabalho em equipa.

Após 6 anos em contexto militar, em regime de contratos de trabalho a termo certo, decidi ingressar, em 2015, num curso técnico profissional de desporto, de nível 5, conferente do grau de especialista em exercício físico, redirecionando a minha carreira para a área de eleição nas vertentes da reabilitação física e treino desportivo, contando atualmente com nove anos de experiência profissional neste sector.

Ter iniciado a atividade laboral precocemente permitiu-me repensar o futuro, projetos e ambições, após ter atravessado vários setores profissionais, que incluíram a indústria têxtil, a comercial, a militar e a desportiva. Desde então passei a atuar no desporto como treinador pessoal e instrutor de *fitness* e acabei por decidir aumentar as minhas qualificações neste domínio, ingressando na Licenciatura em Educação Física e Desporto no Instituto de Estudos Superiores de Fafe, em 2017, e posteriormente no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários, na Universidade do Porto, no ano letivo de 2022/23.

Descrevo-me como uma pessoa proativa, com gosto por evoluir e desafiar limites, pondo à prova as capacidades físicas e mentais, num clima de cooperação em equipa, realçando igualmente a gestão financeira de recursos e orientação para objetivos. Para uma pessoa iniciar e se manter na prática de uma atividade física é necessário que tenha algo de atrativo e consiga satisfazer as suas necessidades (Cantón et al., 1995). São três as razões que me atraem para a prática de atividade física desportiva: a lúdica, a competitiva e a social.

A atividade física é reconhecida como central para o meu autoconhecimento, autorregulação, processos motivacionais e relacionamentos interpessoais, contribuindo para a minha saúde e bem-estar. Processos transversais associados ao desporto, como o estabelecimento de objetivos, o traçar de planos para a sua concretização, lidar com a frustração, detetar erros, reformular e persistir são competências generalizáveis a outros domínios de vida, estando associados a estratégias de superação enquadráveis numa trajetória de resiliência. Nesta perspetiva, o desporto e a prática da atividade e exercício físico não se revestiram apenas de uma componente competitiva, mas sim das valências lúdica e social, fundamentais para a integração na comunidade.

Tratando-se de uma história de vida flexível e dinâmica, num percurso que cruza de forma transversal o desporto, a escolha pelo Mestrado em Ensino visou dar robustez técnica e científica à preparação para o exercício da docência em Educação Física. Ao longo do meu percurso pratiquei uma multiplicidade de desportos, sendo o futebol central para o meu desenvolvimento. Atualmente pratico ténis e padel, como mecanismo de gestão do stress, e identifico-me com as modalidades de Aikido e Taekwondo, que pratico ocasionalmente, por se revestirem de disciplina e autocontrolo.

A trajetória pessoal e profissional que aqui descrevo potenciaram a capacidade de observação, adaptação ao contexto, compromisso com a tarefa, senso de responsabilidade, gestão do tempo e a tolerância à frustração, bem como o desenvolvimento de competências comunicacionais e de interação social, relevantes para o perfil da docência.

Apesar dos desafios associados à prática da docência e a precariedade da área da educação, tenho investido de forma consistente nesta área, em paralelo com os papéis familiar e profissional, que exigem a articulação de tempo e recursos, numa perspetiva de melhoria das condições futuras. Quanto à conceção sobre ser professor de Educação Física, tem sido um fator de destaque o “acreditar” no potencial e nos objetivos a atingir,

sempre com o estabelecimento de metas profissionais, de complexidade e desafio crescentes, a serem alcançados para realizar mais um ciclo de aprendizagem.

## **2. Estágio profissional: expetativas iniciais vs. reais**

O desafio proposto assentou na capacidade de gerir o ano letivo de estágio com as exigências da vida profissional, na qualidade de trabalhador-estudante, em termos de energia e gestão do tempo. Tal exigiu uma reorganização de prioridades, que implicou reduzir o horário de trabalho e, conseqüentemente, os rendimentos auferidos mensalmente, para dar resposta aos objetivos do estágio profissional em contexto de escola.

Fazendo uma análise comparativa com os desafios enfrentados por outros professores, a lecionar com as suas turmas, a minha gestão de expectativas exigiu modificar a abordagem ao perfeccionismo, enquanto professor estagiário, para “que tudo saísse bem”, mas tendo em conta o bom senso dado que o “ótimo é inimigo do bom”. É comum quando se está a iniciar, mas percebe-se que a experiência promove um estilo de liderança mais assertivo e intuitivo, mais fluído e natural. Ao longo deste percurso foi possível readaptar expectativas, desconstruir e simplificar processos. O Professor Óscar Teixeira, a exercer funções de docência desde 1996 e atualmente na Escola de Pedrouços (desde 2020), assumiu a função de PC. Sugeriu adotar uma postura tranquila e “não levar muito a peito as atitudes dos alunos da turma, que até não era das piores turmas”.

Nos aspetos mais positivos, uma das expetativas passava por corresponder a esta exigência, estar à altura do desafio, disponível para aprender com o PC, e também exercitar os processos de interação com a turma a cargo. A experiência prévia na área do desporto a nível pessoal, técnico e profissional foram recursos mobilizados para orientar o diálogo e promover a cooperação no processo de ensino-aprendizagem. A dimensão inovadora desta atividade, que ocupou o ano letivo, remetia para a adaptação das estratégias de ensino ao contexto escolar, com a tarefa adicional de gerir as dinâmicas de grupo com crianças, o que requer estratégias específicas, em comparação com o trabalho com adultos. O primeiro ano do mestrado contribuiu para esta preparação técnico-científica, visto ter sido possível lecionar em grupo, em diversas unidades curriculares. Neste segundo ano, o desafio foi bem maior, pois a turma esteve sob a minha responsabilidade, enquanto professor estagiário, sob supervisão do PC.

Entre a experiência de lecionar em grupo, no âmbito das unidades didáticas, no 1º ano de mestrado, e a responsabilidade de ter a cargo uma turma ao longo deste ano letivo,

considera-se que o ano de estágio confere maior autonomia técnica e treina a capacidade de planejar, desenvolver e avaliar blocos letivos, apelando a estratégias transversais do currículo como o treino de habilidade sociais, de comunicação e gestão de grupos, e conhecimentos técnico-científicos específicos nas áreas do desporto e atividade física com grupos etários distintos.

Relativamente ao papel do PC, cumpriu uma função de apoio central em todo o processo da prática de ensino supervisionada. Desde a primeira reunião dedicada à apresentação e estabelecimento dos objetivos para o ano de estágio que se mostrou disponível para ajudar a evoluir e ensinar a lidar com os adolescentes em contexto escolar. Revelou competências humanas, técnicas e relacionais facilitadoras do processo de ensino-aprendizagem, como a empatia e a disponibilidade para fornecer feedback corretivo.

Procurando refletir sobre as expectativas iniciais em torno do estágio profissional considero que o acolhimento do professor recetor, bem como da restante equipa docente e colegas de estágio, contribuiu para a adaptação à cultura organizacional e facilitou os processos de ensino-aprendizagem, num clima cooperante e de interajuda. Comecei por revelar curiosidade e entusiasmo no início do ano letivo, para observar que perfis iria encontrar na turma, dado constituir-se como a minha primeira experiência de ensino em contexto escolar e de desportos coletivos, representado uma experiência desafiante sobretudo com a turma residente do 8º ano, que motivou a disponibilidade para aprofundar as técnicas de gestão do comportamento indisciplinado e assim melhorar a interação com a turma. Já em relação à experiência de lecionar na turma do 12º ano de escolaridade no 3º período, denotou-se uma maior maturidade nas atitudes, nos comportamentos, na educação e respeito desta faixa etária, a par do maior domínio da minha parte das estratégias de gestão do comportamento indisciplinado nas dinâmicas de interação com os alunos.

Desta forma, o estágio superou as minhas expectativas, identificando-se como ingredientes de sucesso a integração na escola recetora e a preparação técnica para a gestão dos comportamentos indisciplinados ao longo do ano na turma, numa lógica de treino de competências, flexibilidade e adaptação aos desafios emergentes.



### **3. Enquadramento institucional**

O estabelecimento de ensino definido para a realização do estágio profissional foi a Escola Básica e Secundária de Pedrouços, pertencente ao Agrupamento de Escolas de Pedrouços e situada nessa mesma freguesia, no concelho da Maia. A escola é categorizada como Território Educativo de Intervenção Prioritária (TEIP). Esta designação é atribuída quando as características socioeconómicas da escola, devido à sua localização, revelam elevada pobreza e exclusão social, alertando para a necessidade de garantir a inclusão de todos os alunos, de combater o abandono escolar e de promover o sucesso educativo, conduzindo a uma melhoria da qualidade das aprendizagens e das vivências destas crianças e adolescentes. O Agrupamento é constituído por onze escolas pertencentes aos concelhos da Maia e de Gondomar e a sua oferta educativa vai do 1º ciclo do ensino básico ao ensino secundário. A escola é constituída por um edifício principal, com três blocos interligados, 24 salas de aula, um espaço dedicado ao convívio dos professores, cantina social, sala de convívio e interação dos alunos e espaço buffet. Quanto às instalações desportivas, a escola de Pedrouços é composta por cinco espaços, interiores e exteriores, localizados no recinto da escola e um espaço cedido pela Câmara Municipal da Maia, o pavilhão municipal 13, que se situa do outro lado da estrada, em frente à escola. Este pavilhão é constituído por dois espaços gimnodesportivos independentes, três espaços exteriores, um com pista de atletismo e tabelas de basquetebol e dois espaços polidesportivos com relvado sintético. Embora cada professor tenha no seu horário a definição dos espaços a ocupar, a sua gestão é feita mediante as necessidades de todos os professores em prol das suas turmas. Assim, o local pré-estabelecido para as atividades é meramente indicativo, de acordo com a flexibilidade na planificação e modalidades a realizar com as turmas. Na minha turma residente, a totalidade das aulas foram realizadas no pavilhão municipal 13, exceto na modalidade de ginástica, em que o recinto exterior acabou por ser utilizado ocasionalmente.

No que diz respeito à distribuição das turmas pelos espaços, a articulação dos horários processou-se em parceria com outro professor, privilegiando-se redes de comunicação assertivas, baseadas na cooperação. De referir que a equipa de docentes se mostrou sempre prestável, num clima amistoso e colaborativo. A título exemplificativo, uma situação que colocou à prova a flexibilidade e capacidade de adaptação a imprevistos prendeu-se com as restrições de espaços e/ou materiais, exigindo por vezes uma reorganização do plano de aula e os respetivos ajustes para dar resposta às competências previstas para a unidade curricular.

De forma sucinta, esta gestão de recursos e partilha de espaços contribuiu para simplificar processos e a comunicação com os professores, embora representasse um fator distrator explorado em maior detalhe no Capítulo 4.

### 3.1 Grupo de Educação Física

Neste ano letivo a escola teve sete estudantes estagiários e doze professores, dois dos quais supervisores de estágios do 3º ciclo e secundário, ficando responsáveis por três a quatro estudantes estagiários cada um. Desde a preparação do ano letivo que se criou uma dinâmica positiva no acolhimento e receção aos quatro estagiários do núcleo que vim a integrar, à semelhança do grande grupo, que ao longo do tempo apostou numa relação colaborativa, de interajuda e facilitadora do trabalho conjunto entre ambos os núcleos.

Os professores do grupo de Educação Física tinham uma vasta experiência na docência e um bom conhecimento adquirido ao longo da sua prática, promovendo um maior envolvimento na aprendizagem significativa e receptividade a propostas de inovação por parte dos estagiários. Esta partilha de ideias constituiu-se como um fator facilitador do processo de aprendizagem, permitindo o confronto entre as linhas orientadoras gerais e a sua adaptação ao contexto real, rentabilizando os contributos individuais para maximizar os resultados, face às especificidades de uma turma concreta, em estreita interligação com o PC.

Na sua maioria, os professores desta escola criam uma conexão com os seus alunos, visto que muitas vezes acabam por lecionar a turma três anos seguidos, acompanhando-os, por exemplo do 7º ao 9º ano de escolaridade, o que permite estreitar laços de cumplicidade e estabelecer uma boa relação socioafetiva, ressaltando o papel determinante dos professores na educação e desenvolvimento destas crianças, motivando-as a seguir um caminho, tendo um papel de facilitador para a sua evolução e aprendizagem. O grupo de professores é maioritariamente bem-disposto, bem-humorado, os professores gostam do que fazem e isso transparece nas suas relações com os alunos.

Dando ênfase ao relacionamento interpessoal entre o corpo docente de Educação Física, no final das atividades, o grupo de professores reunia-se, sendo comuns os almoços de convívio, num clima de descontração, amizade e respeito, o que contribui para que o sucesso surja de forma natural, como resultado desta equipa interdisciplinar.

### 3.2 Núcleo de estágio e professor cooperante

O Estágio Profissional foi partilhado com mais três estudantes da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). No ano letivo 2023/24 foram colocados quatro estudantes no mesmo núcleo de estágio, que não se conheciam anteriormente, dado que não provinham da mesma turma no ano transato. Daí que a minha abordagem tenha sido de abertura à experiência, mostrando-me disponível para interagir e promover um clima de cooperação entre pares e com o PC, estando recetivo às suas abordagens e perfis em contexto de trabalho.

No primeiro dia de estágio deu-se uma reunião de apresentação na escola, para promover a interação entre colegas e com o PC. Desde esse primeiro momento que se notou elevado entusiasmo e positivismo entre todos os membros da equipa. O PC mostrou-se atencioso, amável e responsivo, deixando os estagiários confortáveis para colocarem as suas questões e necessidades, o que contribuiu para a motivação inicial no estágio.

Após a apresentação dos objetivos de aprendizagem expostos pelo PC e as diretrizes estipuladas pela FADEUP, a cumprir para o novo ano letivo, percebi que o estágio ia exigir um esforço adicional da minha parte para conciliar os horários de trabalhador-estudante com a calendarização de aulas e atividades afetas à turma residente. De ressaltar o espírito de companheirismo dos colegas que se mostraram sensíveis à situação e colaborativos na gestão dos horários dando-me prioridade na escolha do horário mais compatível com a gestão do trabalho, no sentido de corresponder a todas as exigências nesse contexto.

Ao longo do estágio todos os colegas manifestaram espírito de interajuda e construíram um caminho em prol de um objetivo comum, isto é, aprender a desempenhar a função de professor em contexto escolar. Com a passagem do tempo foi notória a ligação de proximidade que se criou.

Ficou estabelecido que cada professor estagiário iria assistir a seis aulas de cada colega e três do PC, a fim de se exporem a diferentes turmas e perfis de interação. No final de cada dia de leção foi realizada uma reunião com o PC, para se refletir sobre as práticas, tendo em vista a melhoria contínua de procedimentos.

Neste processo de aprendizagem colaborativa ressaltou a interação positiva entre colegas nas aulas observadas, desde a facilitação de documentos, construção de planos de aula e discussão das conclusões nas aulas alvo de observação, o que contribuiu para a

motivação recíproca e interajuda em equipa. Tal reforçou o trabalho dos colegas e incluiu sugestões para aperfeiçoar as metodologias de ensino, numa lógica de permeabilidade a outros pontos de vista, conducentes à reformulação de algum exercício que pudesse não estar a decorrer de acordo com o expectável, e melhorar ao longo da instrução.

O trabalho conjunto aliado à relação intrapessoal foi determinante para gerir os desafios vividos a cada semana, em simultâneo com o estudo dos materiais das várias modalidades, a preparação dos planos de aula, seguindo o programa definido para o ano letivo, e a correção de erros conducentes à melhoria do tipo de instrução, a escolha dos exercícios e as vitórias conquistadas a cada aula. A partilha de ideias entre colegas e com o PC foi fundamental para a ocorrência de aprendizagens significativas. Estas características promoveram um clima de validação no núcleo de estágio, procurando sempre a melhor solução e bem-estar do grupo compreendendo que o trabalho em equipa é fundamental para o crescimento e relacionamento em tudo o que fazemos na nossa vida.

Neste sentido todos contribuíram para o progresso individual e coletivo, sob supervisão do PC, a exercer a função de instrução pela segunda vez, após uma experiência no ano letivo anterior. Dado que considerou a experiência positiva voluntariou-se para um segundo ano como PC, estando disponível para partilhar as suas dificuldades e aprendizagens com os colegas anteriores, tendo neste momento os materiais bem estruturados e organizados para manter claro desde um primeiro momento os objetivos a atingir, prazos de execução e modalidades a abordar, etapa a etapa.

Pode caracterizar-se o perfil do PC como um profissional bastante organizado, empático, com um estilo de liderança democrática, que incluiu sempre os seus estagiários no processo de aprendizagem e a valorização e sugestões dos seus estagiários ao longo de todo o estágio, o que veio a refletir-se na qualidade das aprendizagens. Por estas características, foi possível criar um relacionamento positivo com o PC, que funcionou como um modelo a observar e seguir, graça às suas características pessoais, relacionais e profissionais. Ao longo desta observação, verificou-se que o PC é um profissional respeitado no meio escolar e consultado pela maioria dos seus colegas, existindo uma boa relação com as turmas e colegas de trabalho, no quarto ano que leciona nesta escola.

#### **4. Organização e gestão do ensino e da aprendizagem**

##### **4.1 Primeiro dia de aulas**

O primeiro dia de aulas decorreu a 19 de setembro de 2023 e representou a oportunidade de experienciar um novo papel, como professor em contexto de ensino público.

Relativamente à escolha da turma, o PC tinha a seu cargo cinco grupos: três turmas do 8º ano e duas do 12º ano. Dado o meu enquadramento como trabalhador-estudante, que requer a conciliação de horários profissionais e letivos, foi selecionado o horário mais compatível de uma turma do 8º ano, embora o meu perfil prévio de competências remetesse para a instrução do público adulto, estando mais próximo do perfil comportamental dos jovens-adultos, das turmas do 12º ano de escolaridade.

Nesta fase estava expectante em conhecer e interagir com a turma que viria a acompanhar durante o ano letivo. Um fator que contribuiu para a integração preliminar na dinâmica organizacional foi a reunião de boas-vindas com o PC e equipa de estagiários, em que se abordaram os procedimentos a adotar, seguindo os protocolos estipulados pela escola e a uniformização de critérios para a prática da Educação Física na escola, tanto o código de conduta a seguir pelos alunos, como pelos professores.

A primeira experiência com os alunos decorreu na aula inicial dedicada à apresentação. Os alunos observavam-me e sussurravam com os colegas, como é natural. O PC tomou iniciativa de me introduzir, explicando que estava a realizar o estágio profissional integrado no Mestrado em Ensino da FADEUP e que seria o responsável pelas aulas deste ano letivo.

Foi um momento ambivalente, em que mantive uma atitude serena e simultaneamente atenta, procurando adotar uma postura coerente e encontrar o *timing* certo para intervir quando necessário. Estava bem disposto e sorridente, pronto para começar a minha apresentação e detetei que os alunos estavam impacientes, alguns tímidos, outros muito agitados e faladores. Nesta medida o PC tomou a palavra, fazendo uma chamada da atenção e comentando: *“ainda agora está a começar o ano e já estão a falar para o lado, e a fazer muito barulho”*.

Nessa sequência, iniciei a dinâmica de grupo com a “técnica da teia” para grupos que já se conhecem, dado que são colegas de turma desde o 5º ano de escolaridade. A atividade visou promover a interação entre os participantes e melhorar a comunicação interna, de modo a gerar o trabalho em equipa, trazendo resultados positivos para o grupo,

de forma criativa e dinâmica. Com recurso a um novelo de lã, organizei o grupo num grande círculo, sustendo uma ponta do novelo com o dedo indicador e começando por apresentar o meu nome, formação e hobbies. Ao terminar a apresentação, lancei o novelo para um aluno do grupo aleatoriamente e incentivei-o a, também, suster o cordão no seu dedo indicador e a fazer uma apresentação pessoal, deixando-o/a livre para compartilhar as informações que considerou importantes. Quando esse aluno terminou de se apresentar, pedi que lançasse o novelo para outro e assim sucessivamente, sempre prendendo uma ponta do novelo no dedo, apresentar-se e lançar o novelo ao outro colega na roda. Quando todos terminaram as suas apresentações, o novelo formou uma grande teia no meio do círculo, que representou uma metáfora para as conexões e interações formadas no grupo. Neste processo fui verificando a surpresa de alguns elementos por nunca terem realizado uma atividade nestes moldes. No decurso do exercício, uns riam-se, outros pareciam não se envolver, mas o mais importante foi promover a ligação entre todos, tentando conectá-los. Fui também identificando perfis psicológicos e comportamentais de abordagem à tarefa, desde logo uma missão desafiante dado o comportamento indisciplinado e desinteressado apresentado por alguns alunos. A atividade serviu para explorar a importância do respeito mútuo no uso da palavra, promover o espírito de interajuda e aprendizagens construtivas, compatíveis com a diversão em contexto de atividade física.

De seguida informei a turma acerca das regras a cumprir, seguindo o protocolo da escola e especificando os cuidados a adotar com a manipulação dos equipamentos, vestuário e acessórios recomendáveis, a metodologia de avaliação distribuída ao longo dos períodos escolares e o planeamento de modalidades prevista para o 8º ano de escolaridade. Estas informações foram sistematizadas em formato de papel e entregues aos alunos, de forma a operacionalizar o funcionamento da disciplina por escrito.

No tempo restante iniciou-se a avaliação diagnóstica, através dos testes de aptidão física, um processo fundamental para a análise do condicionamento físico, seguindo o protocolo “Fitescola” e a anamnese direcionada para um questionamento do histórico físico e saúde de cada aluno, registando as suas preferências desportivas bem como as debilidades ou patologias que se pudessem representar como condicionantes da mobilidade ou níveis de energia.

Neste ponto de partida os meus níveis de motivação eram elevados, bem como a disponibilidade para responder aos desafios emergentes a cada dia, com vontade de aprender e de me ajustar aos alunos em contexto de ensino.

#### 4.2 Experiência com a turma residente do 8º ano

A turma residente era constituída por dezanove alunos, com idades compreendidas entre os 13 e os 14 anos, nove do sexo masculino e dez do sexo feminino. Contudo, uma aluna do sexo feminino nunca esteve presente, tendo sido transferida para outra escola no início do ano letivo. No final do 1º período outra colega transitou igualmente de escola, ambas por motivos de mudança da habitação da família. Um elemento tinha nacionalidade brasileira e os restantes portuguesa.

O horário previsto para a prática da disciplina de Educação Física era de uma aula de 100 minutos às terças-feiras, e outra de 50 minutos, às quintas-feiras, incluindo tempos para equipar e higienizar.

Os alunos transitaram juntos do ano letivo anterior, pelo que se conheciam mutuamente, e a turma apresentava uma aluna sinalizada com necessidades educativas específicas, exigindo a adaptação dos exercícios em função das suas características, contando com um professor encarregado de lhe prestar apoio em todas as aulas. De destacar a relevância do trabalho desenvolvido por este Professor de Educação Física, especialista em necessidades educativas específicas de educação, que acompanhou ao longo do ano letivo o percurso desta aluna, prestando apoio em todas as disciplinas, aula a aula. A conceção deste plano individualizado de ensino revelou-se um contributo significativo de aprendizagem, permitindo partilhar e adaptar metodologias do desporto, com este colega detentor de literacia em educação específica, que desenvolve a sua carreira como docente convidado numa Universidade portuguesa na vertente do desporto, contribuindo igualmente para a minha evolução profissional, como professor estagiário.

Pôde observar-se a formação de pequenos grupos no decurso das aulas, em que alguns elementos da turma se recusavam a constituir par com outros colegas, uns devido a comportamentos desafiantes, de oposição e perturbadores, outros desinteressados. Tais alunos exigiram metodologias de gestão comportamental. No entanto, todas essas particularidades não condicionaram a prossecução dos objetivos de aprendizagem, embora exigissem a aplicação de técnicas de disciplina, tais como refletir com os alunos sobre as consequências lógicas e naturais da não participação, nomeadamente através da estratégia de *time-out*, isto é retirar o aluno do jogo e ficar no banco devido à indisciplina e/ou descomprometimento com a tarefa.

Alguns alunos tinham falta de material com regularidade, no sentido de evitarem para a prática da aula de Educação Física. Não traziam equipamento desportivo, como calças de treino e exigiam que eu alertasse para as consequências negativas deste

comportamento na avaliação, devido à falta de aproveitamento. Fiz recomendações e utilizei estratégias de organização para relembrar a importância do equipamento, embora a baixa maturidade e o descomprometimento pessoal se revelassem comportamentos persistentes. A turma integrava um aluno de etnia cigana, com histórico de reprovação, sendo desafiante motivá-lo externamente para as aulas. Tendencialmente envolvia-se “quando queria e naquilo que achava que deveria fazer” tendo uma postura de questionamento desafiante face à autoridade do PC. A estratégia que resultou neste caso foi comprometê-lo nas atividades, dando-lhe protagonismo, para o motivar a participar no grupo, pois a imposição surtia o efeito oposto, exacerbando o desafio das regras. Para o cumprimento dos objetivos pedagógicos revelou-se essencial apostar na vertente humana, num exercício de adaptação às características de cada elemento da turma e perceber quando e como intervir para promover uma comunicação efetiva e assertiva.

Se inicialmente ficava com a percepção de “estar a falar sozinho” e não ser escutado, devido ao constante envolvimento da turma em conversas paralelas, esse comportamento foi dando lugar a um respeito crescente pelo uso da palavra. Através do conhecimento das especificidades de cada aluno, para os motivar para a prática da atividade física, após a resistência inicial criei a seguinte máxima: “primeiro experimento e só depois comento” explicando-lhes que a motivação não é necessariamente uma competência *à priori* da ação. Muitas vezes é necessário cortar com a inatividade e iniciar o comportamento para que a motivação nos visite para depois concluir que a atividade foi útil. Gradualmente, o processo de ensino-aprendizagem tornou-se mais fluido e divertido, tirando eu o melhor partido da experiência, que chegou a superar as minhas expectativas iniciais, imprimindo ânimo para a melhoria contínua do meu trabalho.

A partilha dos espaços desportivos foi um fator adicional potenciador da distração da turma, dado que os alunos se alheavam em brincadeiras com os colegas das outras turmas. Tal exigiu repensar a postura e forma das instruções e do *feedback* a dar à turma. A solução foi criar condições de foco e concentração, colocando os alunos de costas para os colegas de outras turmas, sempre que ia introduzir um exercício.

Após a conclusão dos testes do fitescola e realização da anamnese, verifiquei que os alunos eram genericamente saudáveis. Quatro alunos eram praticantes de desportos coletivos, mas havia dois com histórico de problemas respiratórios relacionados com asma controlada. Os resultados da primeira análise dos testes do fitescola revelaram também quatro alunos com Índices de Massa Corporal acima do esperado para a sua idade, com habilidades motoras deficitárias ao nível da força e resistência, o que motivou



uma proposta de intervenção na melhoria da condição física para corresponderem aos objetivos de aprendizagem das modalidades que integram o currículo de ensino para a Educação Física nesta faixa etária. Neste sentido estabeleci uma proposta de treino de mobilidade e força com o consentimento do PC, a executar no início das aulas de Educação Física, focado na consciência corporal e coordenação motora para maximizar o sucesso em cada modalidade, como, por exemplo, agachamentos, afundos e rotações. Para fazer bem é necessário que a turma compreenda as instruções, esteja motivada para a prática e se previnam possíveis lesões. O meu objetivo foi melhorar a condição física e a coordenação dos alunos de forma que tal se notasse na avaliação seguinte do fitescola. A este nível existiu uma resistência inicial da turma, tendo sido necessário intencionalizar o trabalho funcional de forma a levar os alunos a compreender as técnicas de afundar, saltar, lançar e rececionar, fundamentais para o desempenho nas modalidades desportivas. Este treino veio a surtir efeito no segundo momento de avaliação da aptidão física, que revelou uma melhoria nos resultados dos testes do Fitescola.

Este treino exigiu tempo e paciência, que teria sido mais fácil propor à turma um aquecimento indiferenciado, a correr e saltar sem consciência corporal, do que intencionalizar exercícios de complexidade crescente, baseados num protocolo estruturado da NASM - National American Sport Medicine, (Clark et al., 2008) seguindo uma pirâmide de construção de treino. Quando se iniciou este programa, o relato dos alunos era maioritariamente: “não sei fazer”, “fico envergonhado” ou “acho piada”, dados os padrões de movimentos sugeridos. Contextualizando as reações da turma à luz da Psicologia do Desenvolvimento, reconhecemos que esta fase é marcada por uma importância crescente do grupo nas perceções sociais e autoestima dos jovens, que frequentemente evitam a exposição como mecanismo de fuga, para prevenir o sentimento de comparação e inferioridade, bem como o confronto com a sua aparência. Com a persistência na tarefa, a meio do ano letivo, os alunos começaram a dar sinais relevantes de evolução e gosto pela prática, passando a acreditar no seu potencial.

Ao longo do ano, foi notório o impacto crescente do meu *feedback* nos alunos, que mostravam importar-se com as minhas sugestões e correções e revelavam motivação e interesse em aprender, no “como fazer” e no processo para lá chegar. Considerando-me como um elemento facilitador da aprendizagem, identificavam-me como o responsável pelo treino e modelagem de competências. Como a turma apresentava inicialmente um comportamento indisciplinado, mostrando-se reativa perante as propostas de trabalho, escolhi um aluno de origem brasileira como elo de comunicação com os colegas, visto

que os pares o respeitavam, pois apresentava um comportamento adequado, tinha vontade de aprender e aproveitamento escolar em todas as disciplinas. Com este processo, os alunos já tomavam a iniciativa para implementar desafios à sua condição física e mostravam indícios de querer competir de forma saudável, revelando movimentos cada vez mais próximos da correta execução.

Uma maior proximidade ao nível do relacionamento interpessoal foi estabelecida no contexto da aula de “OC Pares”. Nesta aula foi possível criar uma relação de ajuda e cumplicidade, que serviu de extensão ao estudo de investigação, contribuindo para melhorar a interação com os alunos através da aplicação de estratégias de mudança comportamental noutro contexto para além das aulas de Educação Física.

#### 4.3 Experiência com a turma do 12º ano

Dada a relevância de obter experiência de lecionação em diferentes níveis de ensino, surgiu a oportunidade de lecionar 12 aulas, no 3º período letivo, na modalidade de futebol a uma turma do 12º ano de escolaridade, a frequentar um Curso Técnico Profissional de Línguas e Humanidades, com jovens entre os 17 e 21 anos. Fiquei muito entusiasmado com esta experiência complementar, quer pelas características dos alunos, com maior maturidade e proximidade à idade adulta, quer pela modalidade a lecionar, que se aproxima dos meus interesses desportivos e sobre o qual tenho maior domínio técnico.

Após recolher a informação de que a turma era constituída por 23 alunos e marcada por forte absentismo escolar, antecipei desafios na planificação desta unidade didática, nomeadamente com a adaptação dos planos de aula a um número inesperado de alunos em cada aula. Na prática, revelou-se uma turma muito empenhada e com comportamento adequado. Existiu uma interação positiva desde o primeiro momento, aquando da apresentação e definição dos conteúdos a abordar ao longo das 12 aulas. No decurso das aulas, foi bastante intuitivo ensinar os conteúdos, cumprindo-se o plano de aula, a transição suave entre exercícios e o domínio da linguagem relativa à instrução, sem qualquer constrangimento. Ou seja, o medo inicial do absentismo foi infundado. A maturidade dos alunos foi determinante, facilitando a comunicação sem ser necessário simplificar o vocabulário ou de repetir tantas vezes a explicação comparativamente com a turma residente do 8º ano.

A turma tinha alunos com boa preparação física e conhecimento da modalidade sobretudo os rapazes. Outros alunos apresentavam fragilidades no comportamento motor e no conhecimento das questões técnicas do jogo. Para colmatar estas lacunas, optei por

dividir a turma em pequenos grupos, que incluíam alunos com maior e menor conhecimento técnico, de forma a equilibrar a constituição dos mesmos. Apesar da heterogeneidade dos níveis técnicos e táticos na turma, o interesse, o esforço e o empenho dos alunos foram determinantes para responder aos desafios propostos e as aulas acabaram por ser dinâmicas, tanto no contexto físico, como técnico-tático. Isso permitiu-me rentabilizar o tempo, ensinando as competências técnicas e táticas sem perder tempo com o controlo do comportamento ou com a reformulação/repetição de instruções, como acontecia na turma do 8º ano. Estive, assim, mais concentrado na preparação motora, visto que havia jogo formal. O nível de autonomia desta turma também facilitava o processo de organização dos grupos, espaços e distribuição do material pela aula. Concluindo, foi uma excelente experiência.

#### 4.4 Planeamento anual de atividades escolares

De acordo com (Andrade et al., 2020), o planeamento confere uma intenção pedagógica organizada em função dos objetivos a atingir e das estratégias a adotar. Quer seja de curto, médio ou longo prazo, o planeamento evita que a intervenção dos professores seja aleatória. Podem surgir dificuldades nos Professores Estagiários ao planear, adaptar e estruturar os objetivos de cada aula, para uma realidade com a qual ainda não estão ainda familiarizados. Se no primeiro ano de mestrado abordamos teoricamente o planeamento e a sua concretização, a transição para o contexto real no ano de estágio representa um desafio quanto à transferência e aplicabilidade dos conhecimentos teóricos adquiridos na prática da lecionação.

O plano anual de atividades para a disciplina de Educação Física é feito pela escola que disponibiliza *guidelines* transversais, suscetíveis de adaptação por parte de cada professor. Consiste num documento de orientações de base contempladas nas aprendizagens essenciais de EF para cada ano de escolaridade.

Tendo por base as orientações constantes no documento das Aprendizagens Essenciais, que recomendam a inclusão de, no mínimo, seis matérias de diferentes subáreas pertencentes a três áreas principais (atividades físicas, aptidão física e conhecimento) foi estipulado pelo grupo de professores de Educação Física da Escola incluir as seguintes subáreas de atividades físicas no plano anual: voleibol, andebol, ginástica de solo e de aparelhos, atletismo, badmínton, dança e orientação, a que acrescem as áreas da aptidão física e do conhecimento.

A planificação anual foi monitorizada e revista pelo PC periodicamente ao longo do ano letivo, com a possibilidade de se realizarem alterações, devidamente fundamentadas, com o propósito de conferir maior dinamismo e aprendizagens mais significativas aos alunos. Por exemplo, foi debatida, entre o núcleo de Educação Física, a possibilidade de as unidades curriculares de voleibol e badminton decorrerem apenas num período letivo, em vez de repartidas em dois períodos, a fim de assegurar maior continuidade a cada modalidade.

Nas decisões pedagógicas relativas ao planeamento, foram tidos em consideração fatores como: 1) evitar períodos prolongados com a mesma modalidade que provocam uma maior saturação nos alunos, decréscimo de atenção e exacerbação do comportamento indisciplinado; 2) encontrar um equilíbrio entre modalidades individuais e coletivas em cada período, 3) distribuir as modalidades pelo número de aulas disponíveis, 4) aumentar a variedade de experiências e estímulos de modo a proporcionar o melhor desenvolvimento das habilidades fundamentais, 5) aumentar a oferta das atividades desportivas procurando chegar a um número crescente de alunos.

Com base nestas medidas, apresenta-se em anexo, no Quadro I, a planificação para a turma residente do 8º ano de escolaridade, seguindo uma estrutura comum quanto a calendarização, modalidade, objetivos e reflexões das minhas aprendizagens.

O plano das atividades letivas representa um guião flexível de organização das modalidades, que pode sofrer reajustes ao longo do ano letivo em função das condições atmosféricas, os espaços disponíveis para a prática desportiva e a gestão de imprevistos que possam surgir na turma e/ou na calendarização escolar. O 1º período iniciou-se com o módulo de avaliação da aptidão física (5 aulas), seguindo-se o atletismo direcionado para as estafetas (5 aulas), a dança (5 aulas) e o voleibol (17 aulas), realizadas no interior do pavilhão municipal 13. O 2º período iniciou-se com o corta mato distrital e depois com o badminton (16 aulas), o andebol (14 aulas) e a aptidão física (3 aulas), modalidades igualmente realizadas no pavilhão municipal 13. O 3º período iniciou com a ginástica de solo e posteriormente de aparelhos (15 aulas), que foi calendarizada para esta fase, em função da disponibilidade do pavilhão da escola e da equipa docente. Seguiu-se uma manhã de jogos lúdicos para o público com necessidades educativas específicas do agrupamento, o atletismo direcionado para o lançamento do peso (3 aulas), a orientação (3 aulas), que exigiu a utilização do espaço exterior para uma boa implementação e amplitude da tarefa, e o rugby (5 aulas) como atividade desportiva complementar, que foi igualmente realizada no espaço exterior da escola.

Não se modificou substancialmente o plano anual, fizeram-se apenas pequenos reajustes no número de aulas dedicados a cada modalidade, tendo em vista facilitar a aquisição de conteúdos e aumentar o tempo de exercitação, para maior progressão da turma. Houve momentos em que foi benéfico o prolongamento do número previsto de aulas quando as aprendizagens se revelavam mais lentas e complexas, embora o tempo disponível para as unidades didáticas fosse escasso, sobretudo naquelas em que o total de aulas previstas era inferior a cinco, o que nem sequer cumpre critérios mínimos para ser considerada uma unidade didática.

Relativamente à aptidão física, foi estipulado pelo grupo de Educação Física implementar as orientações constantes no Programa Nacional de Educação Física realizando os testes “FIT Escola” de forma transversal a todos os ciclos de ensino. Foi esquematizada a realização de dois momentos de avaliação, um no início do ano letivo e outro no final do 2º período, de forma a mensurar a possível evolução na turma. O trabalho específico para melhorar a aptidão física foi realizado na parte inicial de cada aula, sobretudo nos períodos de dois tempos. Também ocorreu a meio da aula, sendo realizados exercícios de força para os grandes músculos poliarticulares, nas aulas de um tempo, e no final da aula exercícios mais direcionados para saltos e velocidade da modalidade em curso. Foi realizado igualmente trabalho de mobilidade e estabilidade, com foco nos planos sagital, frontal e transversal.

À semelhança da avaliação da aptidão física, a área dos conhecimentos também seguiu as indicações do Programa Nacional de Educação Física assegurando as aprendizagens essenciais, em articulação com o perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória. Teve como objetivo proporcionar uma aprendizagem focada na relação entre aptidão física e saúde na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável e na interpretação e compreensão da importância dos valores éticos e morais na construção de uma sociedade inclusiva. Durante o ano letivo, estes conhecimentos foram sendo integrados nas aulas, em contexto teórico, sob a forma de debates e reflexões, e em contexto prático, no trabalho em equipa e de entreaajuda, dando ênfase ao espírito colaborativo e *fair play*. Relativamente às competências socioafetivas, representou um desafio acrescido, dado o padrão de comportamento indisciplinado da maioria dos alunos e a baixa cooperação e respeito mútuo.

Ao longo do ano, e em cada modalidade, privilegiou-se o ensino dos conteúdos sistematizados no Modelo de Estrutura de Conhecimentos (MEC) utilizando a grelha de Vickers (1990). Trata-se de um documento estruturado, subdividido em três fases e oito

módulos. Concretamente, as fases de análise (I. caracterização da modalidade, II. análise do envolvimento, III. análise dos alunos); decisão (IV. extensão e sequência da matéria, V. definição dos objetivos, VI. configuração da avaliação, VII. progressão de ensino) e aplicação (VIII. aplicação real) estabelecidas para a atividade. Tratou-se, maioritariamente, de uma revisão e preparação dos conteúdos a abordar e do estabelecimento da própria progressão de ensino.

De acordo com (Bento, 2003), o objetivo deste planeamento anual, subdividido por cada unidade didática e respetivos planos de aula, é garantir uma sequência lógica-específica e metodológica da matéria e organizar atividades do professor e alunos contribuindo para o seu progresso.

Desta forma, o plano de aula seguiu uma estrutura comum com a identificação do número de aula, da unidade didática, da função didática, dos objetivos da aula, do docente responsável, número de alunos e material, fases da aula (inicial, principal e final), tempos de cada atividade, objetivos específicos, situações de aprendizagem, esquemas e critérios de êxito. Para cada aula foi construído um plano em função da unidade didática, para promover a intencionalidade na aprendizagem, alinhada com os objetivos pedagógicos.

Procurando refletir sobre a evolução no planeamento das aulas, correção de erros e aprendizagens significativas pode dizer-se que inicialmente os meus planos de aula incluíam uma quantidade excessiva de conteúdos. Após as aulas supervisionadas pela orientadora durante a reunião com o Núcleo de Educação Física, foram lembrados exemplos de como escrever os objetivos pedagógicos, com base na “regra dos três Cs”, isto é, comportamento esperado, condição de realização e critério de êxito, de forma a operacionalizar a ação a executar, como realizá-la e os critérios para obter sucesso. Isso ajudou a melhorar a formulação dos planos de aula futuros. A orientadora também realçou que fosse retirada a informação redundante, focando apenas o necessário para boa compreensão, conseguindo-se assim, libertar espaço e tornar o documento visualmente mais fácil de consultar. Foi também clarificado que cada função didática (introdução, exercitação, consolidação), deverá corresponder apenas a um conteúdo. No que diz respeito às situações de aprendizagem, foi sugerida a criação de esquemas mais simples e explícitos e a redução da quantidade de texto exposta.

#### 4.5 Modelos de ensino

No que concerne aos modelos de ensino, optei pela utilização de mais do que um modelo, consoante critérios definidos como a natureza da modalidade (individual ou

coletiva), a necessidade de maior controlo sobre o comportamento da turma e o nível de conhecimento inicial que os alunos apresentavam. O modelo de instrução direta foi utilizado nas primeiras etapas de ensino, tendo em vista modelar a execução das técnicas e servindo como uma base para a introdução dos restantes modelos nas modalidades individuais, como a ginástica e o lançamento do peso. Foi utilizado para garantir um maior controlo sobre a turma, tendo em conta as preocupações com a segurança de cada aluno e também o comportamento desafiante e de oposição que os alunos apresentavam. Este modelo é mais centrado no professor e utiliza o estilo por comando, limitando a criatividade e o sentido de descoberta do aluno. Consciente destas desvantagens, procurei intercalá-lo com estratégias mais interativas, como o questionamento, em que o professor assume um papel facilitador, apelando ao ensino por descoberta e criação de alternativas, através de um raciocínio orientado. O tipo de *feedback* utilizado pelo professor também contribuiu para potenciar a descoberta guiada e, ao invés de apenas prescrever a atividade focada no objetivo, o professor também questiona os alunos sobre as alternativas, para que estes compreendam o porquê do erro e reformulem a abordagem à tarefa de forma a gerar novas soluções mais eficazes.

Os processos de interação com a turma exigiram uma adaptação ao trabalho com grupos, para colocar a voz de forma audível, comunicar as instruções e modelar os comportamentos a adotar. Gerir os ruídos e comunicar de forma clara requerem grande disponibilidade afetiva, relacional e cognitiva, apelando aos níveis de atenção, concentração e entrega à tarefa.

Também de referir que, como professor estagiário, me assumi como um modelo comportamental, alvo de observação por parte da turma, que procurava testar limites, regras e fronteiras. Fui igualmente observado pelo PC, no sentido de ajustar posturas, reações, comportamentos verbais e não verbais, técnicas e procedimentos, o que funcionou como um mecanismo de *feedforward*, com impacto no desempenho futuro, numa perspetiva de melhoria contínua.

A adaptação ao processo de ensino-aprendizagem foi progressiva, assente na gestão emocional e na regulação dos processos de comunicação para lidar com situações de conflito, conciliando ideias divergentes através da negociação de interesses e objetivos.

A pesquisa no âmbito do projeto de investigação, focada na intervenção em comportamento indisciplinado permitiu adquirir e treinar estratégias de gestão comportamental, ao nível da identificação e modificação de comportamentos desafiantes, em articulação com o PC e a diretora de turma, sendo patente a transversalidade do

comportamento desafiante nas várias disciplinas, repercutindo-se num baixo aproveitamento escolar. Esta articulação em equipa permitiu desenvolver a comunicação, cooperação e conexão entre docentes, de modo a manter a coerência e consistência nas regras, limites e fronteiras na interação com a turma.

Se numa fase inicial se optou por um estilo mais diretivo de instrução, devido aos comportamentos indisciplinados apresentados pela turma, foi possível transitar para um estilo de instrução baseado na negociação, após estabilizar o comportamento através de um programa estruturado de intervenção (Lopes & Rutherford, 2001).

Nas primeiras unidades didáticas de desportos coletivos (voleibol e andebol) apliquei o modelo de abordagem progressiva ao jogo. Segundo (Mesquita et al., 2013) este é um modelo que se centra no aluno, fazendo-o perceber “os porquês” de executar determinada ação, e na supremacia da componente tática do jogo face à componente técnica. Por exemplo no voleibol, comecei por utilizar este modelo por considerar que é muito completo e por promover o desenvolvimento do aluno numa perspetiva holística. De acordo com os mesmos autores, este modelo engloba quatro dimensões: promove a compreensão do jogo e a procura de soluções (dimensão cognitiva), oferece a todos oportunidade de prática e de participação equitativa (dimensão social), promove o *fair play* e a literacia desportiva (dimensão pessoal) e legitima a aquisição de competências táticas, técnicas e físicas pela prática do jogo moldado, por referência ao jogo formal. Este é um modelo que ensina o jogo por etapas, num total de quatro, a que correspondem quatro níveis de jogo. A primeira tarefa é identificar o nível de jogo de cada praticante com recurso à forma de jogo modificada de 2x2. Após identificado o nível, podemos situar os praticantes: o 1º nível corresponde ao jogo estático, o 2º ao jogo anárquico, o 3º ao jogo rudimentar do ataque e o 4º nível à estruturação defensiva de acordo com o ataque do adversário. Dando um exemplo prático do voleibol, se se verificar que o aluno raramente intervém sobre a bola, que devolve a bola aos adversários e não joga com o seu colega e na maioria dos momentos de jogo fica imobilizado numa posição vertical (ausência da posição média ou posição base fundamental), então encontra-se no nível estático. Perante esse resultado podemos situá-lo na 1ª etapa de aprendizagem que tem como principal objetivo “enviar a bola por cima da rede” estando associada a forma de jogo 1x1 e a lecionação de conteúdos táticos e técnicos para quem se inicia na modalidade. A maioria dos alunos no geral encontravam-se neste nível, com dificuldade em se posicionar na posição base e baixa capacidade motora. Dado o nível inicial da turma, foram aplicadas adaptações ao regulamento permitindo modificações por



representação (ex.: duplo toque ao invés de apenas um ou possibilidade de ressaltar antes do 1º toque) e por exagero (máximo de cinco toques por jogada ao invés dos oficiais três toques por jogada).

Com a implementação destes modelos e técnicas, focados na aprendizagem no nível de desenvolvimento proximal, foi possível observar uma evolução da turma nas diversas modalidades, fundamental para ultrapassar as dificuldades psicomotoras e também melhorar o relacionamento interpessoal.

## **5. Metodologias de avaliação**

A avaliação dos alunos da turma residente processou-se por momentos (inicial/diagnóstica e sumativa), incluindo também a avaliação formativa/intercalar subdividida por períodos letivos, em função dos objetivos a atingir, especificando-se os resultados obtidos na avaliação, conforme a sistematização apresentada no Quadro II, em anexo.

As metodologias de avaliação seguem as diretrizes da Direção Geral da Educação através dos diplomas de regulação e certificação da avaliação das aprendizagens de alunos no ensino básico, o Decreto-Lei n.º 17/2016, de 4 de abril, e o Despacho normativo n.º 1-F/2016, de 5 de abril.

Consistiram numa análise de parâmetros e indicadores pré-estabelecidos, definidos com o PC no início do ano letivo, seguindo uma grelha de observação com especificação dos indicadores a observar. Esta grelha permitiu simultaneamente analisar cada aluno no desempenho de uma determinante técnica, tática e/ou aptidão física e avaliar o seu progresso na aprendizagem, bem como situar o seu nível de concretização. Para a prossecução deste objetivo revelou-se muito útil o treino realizado no primeiro ano letivo da didática, em que foi possível realizar várias observações, tanto ao professor, como ao aluno, utilizando dois instrumentos: a escala de apreciação, utilizando uma pontuação estilo *Lickert* de cinco pontos (de 1 a 5) e a lista dicotómica de verificação (cumpre/ não cumpre). A escala de apreciação era definida da seguinte forma: 1- não executa; 2- executa com muitas dificuldades; 3- executa com dificuldades ou sem regularidades; 4- executa bem; 5- executa com mestria. Optou-se por seguir a escala de apreciação, principalmente para as modalidades coletivas, seguindo as determinantes técnicas, táticas e de aptidão física que os alunos teriam de executar, para determinar a evolução da aprendizagem. Esses indicadores avaliativos eram: no domínio socioafetivo, com ponderação de 30%, os itens de responsabilidade, autonomia, relação interpessoal,

cooperação, participação e comunicação. Os alunos foram avaliados seguindo todos estes itens ao longo do ano letivo. Os indicadores do domínio motor foram ponderados com 70%, que correspondiam às definidas para cada modalidade (conforme Quadro II, em anexo). Os alunos no final do período procediam à autoavaliação, seguindo os critérios supracitados.

Em função dos resultados da avaliação diagnóstica no início de cada modalidade, o trabalho a fazer foi sempre direcionado para a planificação anual da Educação Física para o 8º ano, dando ênfase à aprendizagem, tendo por base o nível que os alunos se encontravam.

A avaliação intercalar foi realizada em dois momentos, no 1º e 2º períodos, executada para registo da média com as classificações obtidas nas outras disciplinas e a avaliação sumativa no final do ano letivo. A escala da avaliação correspondeu aos níveis qualitativos de insuficiente; suficiente e bom, relacionada com os parâmetros e indicadores dos domínios socio-afetivo, domínio cognitivo e motor e uma descrição detalhada para cada modalidade por ser consultada em anexo (Quadro II).

## **6. Relações com a escola e com a comunidade**

A Lei n.º 51/2012 aprova o Estatuto do Aluno e Ética Escolar, que regula os direitos e os deveres do aluno dos Ensinos Básico e Secundário e o compromisso dos Pais ou Encarregados de Educação e da Comunidade Educativa na sua educação e formação, revogando a Lei n.º 30/2002, de 20 de dezembro.

A promoção de redes de comunicação e cooperação entre a escola, a família e a comunidade despoleta um sentimento de pertença entre alunos, professores e pais. Traduz-se num aumento de oportunidades de aprendizagem entre os estudantes, enquanto gera um ambiente validante e inclusivo. Além disso, cria um senso de responsabilidade e compromisso entre todas as partes envolvidas.

Neste capítulo irei refletir sobre as atividades potenciadoras destes objetivos, particularizando a organização do Desporto Escolar, a minha colaboração na disciplina de OC Pares, no Corta-Mato Distrital e Escolar, bem como o Torneio de Basquetebol e o Encontro Multiatividades.

A relação estabelecida com os alunos do ensino básico e secundário nos torneios e nas atividades mais direcionadas para o 1º ciclo foi bastante dinâmica, permitindo treinar estratégias motivacionais de alunos e equipas, incentivando o trabalho em grupo e a cooperação rumo a um objetivo comum. Na mesma medida, perante alunos mais

competitivos, procurava comunicar utilizando o reforço positivo e expressões como: “você estão fortes, querem ganhar isto”. Muitos perguntavam: “a que turmas o professor dá aulas, para o ano vai ser nosso professor?”, o que representou um *feedback* positivo de pertença ao grupo, embora sabendo que tal não seria possível, pois a distribuição do serviço docente obedece a *rankings* por concurso público.

### **Desporto Escolar**

No início do ano letivo comemora-se a Semana Europeia do Desporto como forma de atrair e captar alunos para as atividades desportivas. A Escola Básica e Secundária de Pedrouços organiza com os seus alunos a possibilidade de se juntarem ao desporto escolar nas seguintes modalidades: badminton, boccia, futsal, natação, patinagem e voleibol. Analisando esta lista de modalidades pode observar-se que existe a preocupação do Grupo de Educação Física em promover modalidades diversificadas, e que complementam aquelas que integram o currículo escolar. De destacar o Boccia como uma modalidade com adesão significativa por parte dos alunos sinalizados com necessidades educativas específicas de educação.

O meu contributo na dinamização do desporto escolar ocorreu na modalidade de badminton ao longo do ano letivo, com alunos maioritariamente inscritos no 7º ano de escolaridade e, posteriormente, com a integração de alunos do 5º e 6º anos, que estavam sob a supervisão do segundo núcleo de estudantes estagiários de Pedrouços. O meu papel foi direcionado para o acompanhamento e auxílio aos colegas do núcleo de estágio e constituiu-se igualmente como uma oportunidade de observação das suas dinâmicas de interação. Foi prática habitual nessas aulas distribuímos os professores por um grupo de alunos, apostando numa relação empática com os alunos que os motivasse para a prática, no sentido de potenciar o espírito colaborativo e a participação em torneios do desporto escolar que, maioritariamente, ocorriam aos sábados.

O horário destinado à minha participação decorreu às terças-feiras às 12 horas, com uma duração de cinquenta minutos. O número de alunos envolvidos no desporto escolar, na modalidade de badminton não costuma ser elevado. Inicialmente surgiam quatro a cinco elementos e, gradualmente, foram participando mais alunos consolidando-se a presença de oito elementos.

Fui analisando o comportamento deste grupo de alunos, sendo visível a sua presença assídua, o gosto pela atividade, bem como a determinação que investiam no

desporto escolar, demonstrando vontade em evoluir. Existe uma relação mais próxima e intencional destes alunos com os professores, talvez por se tratar de um pequeno grupo de elementos, que escolhem participar numa atividade para a qual demonstram motivação e interesse prévios, como um ato de escolha consciente, isto é, estão ali porque querem e gostam. Neste enquadramento o professor assume o papel de facilitador de um ato deliberado de aprendizagem.

### **OC Pares**

A iniciativa “OC Pares” consiste numa tutoria por pares, em que um aluno se propõe colaborar com um colega da turma, com o objetivo de promover a interajuda e cooperação, de um aluno com maior domínio na apreensão dos conteúdos, a um aluno com mais dificuldade em diversos domínios como, por exemplo, na elaboração dos trabalhos de casa, no estudo e na preparação para testes de avaliação. É uma aula com características de apoio ao estudo, em que a turma é dividida em dois grupos, sob a supervisão de dois docentes. Cada docente fica responsável por um grupo, que é dirigido para uma sala de aula separada. Nesta vertente o meu papel foi colaborar no processo de ensino-aprendizagem prestando apoio á diretora de turma que estava responsável por um destes grupos de alunos. Neste âmbito prestei apoio como professor auxiliar da diretora de turma, com cinquenta minutos semanais.

Aqui o contexto de aula era substancialmente diferente da Educação Física, permitindo uma interação mais próxima no desenvolvimento de relações socioafetivas com os elementos do grupo da turma residente, numa prestação de ajuda nos temas em que apresentavam maior dificuldade de compreensão e treino de técnicas de estudo.

### **Corta-Mato Distrital**

No dia 16 de fevereiro de 2024 decorreu no Parque Sara Moreira na Cidade de Santo Tirso a prova de corta-mato distrital do Porto. O Agrupamento de Escolas de Pedrouços contou com 30 alunos participantes nos escalões de infantis, iniciados e juvenis. Na reunião da equipa disciplinar os professores responsáveis pelo desporto escolar sistematizaram os procedimentos aos colegas que iriam acompanhar os alunos neste evento e posteriormente o PC reforçou as instruções aos professores estagiários. Desde logo manifestei curiosidade e interesse em participar neste evento, dada a sua dimensão e responsabilidade associada.

Lembro-me de quando era aluno costumava participar nos corta-matos, o que contrasta com a perspetiva atual, como membro da organização deste evento, pois àquela data não tinha ideia do volume de tarefas que implica organizar este tipo de iniciativas. De facto, planificar eventos desportivos acarreta muitas responsabilidades, bem como a mobilização de recursos humanos e logísticos. Em representação da Escola de Pedrouços foram mobilizados 10 professores, o que permitiu a organização e monitorização dos nossos alunos, garantindo a devida segurança.

### **Corta-Mato Escolar**

Na manhã do dia 05 de janeiro de 2024 ocorreu o corta-mato escolar, organizado pelo Departamento de Educação Física. A prova contou com a participação dos alunos dos escalões de infantis, juvenis e juniores. Consiste numa organização sistemática de atividades que decorre todos os anos letivos dedicada à competição de corta-mato, cuja finalidade é mobilizar os intervenientes da escola, em interação com a comunidade, contribuindo para aumentar o sucesso escolar, motivar a participação, incutir o *fair play* e a convivência em grupo associadas à prática desportiva.

Tal como nas restantes atividades previstas no Plano de Anual de Atividades do Departamento de Educação Física, existem dois a três professores responsáveis pela organização do evento. As tarefas associadas implicam não só a planificação das provas, mas também de orientar as equipas, isto é, alunos, pessoal docente e não docente e os meios de segurança para a realização da atividade no perímetro circundante à escola. Enquanto professor estagiário coube-me a tarefa de transmitir as informações sobre a atividade aos alunos e apelar à sua participação. A maioria dos alunos participaram espontaneamente, embora existisse uma franja residual de elementos que buscou o reforço imediato, questionando se a participação nesta atividade era contabilizada para a nota na disciplina de Educação Física. Não deixa de ser interessante analisar a perspetiva dos alunos, que só aderem à prova se anteciparem algo em troca, que lhes seja vantajoso. Nesse sentido, veiculei a informação de que a participação era voluntária e sem impacto na classificação da disciplina. O foco foi colocado no incentivo à interação em grupo e à atividade física, bem como no caráter comunitário das atividades, promotor da participação do meio envolvente.

A prova decorreu com entusiasmo e envolvimento dos alunos e comunidade cumprindo o objetivo. A situação climatérica não foi a mais favorável, exigindo a alteração da data da prova devido à elevada pluviosidade, transitando de dia 04 para 05

de janeiro. Quanto aos números de participantes era expectável uma maior adesão, o que exige repensar estratégias que maximizem o envolvimento para o próximo ano letivo. Contudo, é sempre entusiasmante promover eventos que mobilizam a comunidade, que envolvem uma moldura humana centrada na promoção da atividade física.

### **Torneio de Basquetebol**

No dia 21 de fevereiro de 2024 estive presente no meu primeiro torneio enquanto professor: o torneio de basquetebol 3x3 para o 2.º e 3.º Ciclos e Ensino Secundário.

A organização deste evento teve início duas semanas antes, no sentido de potencializar a aprendizagem dos alunos e se prepararem para o torneio, visto que este ano não tiveram contato prévio com esta modalidade.

Neste sentido foram planificados três tempos letivos, com a duração total de 150 minutos, para a preparação e lecionação das aulas do torneio inter-turmas, dividido por sexos. Foi fornecida informação sobre as regras do torneio, em conjunto com o PC, relembradas as instruções da modalidade e recolhidas as inscrições dos alunos, com carácter opcional. A turma mostrou-se disponível e com vontade de participar. O número máximo de participantes permitido era de cinco por cada sexo, sendo um elemento o secretário da turma e quatro atletas a integrar o jogo. No torneio, a minha responsabilidade foi em arbitrar o jogo. Fui destacado para o campo três, com as turmas do 3º ciclo, 7º, 8º e 9º anos. Foi uma experiência enriquecedora observar a competitividade dos alunos neste tipo de torneio, apesar de a maioria ter dificuldade na compreensão das regras do jogo, mesmo explicando diversas vezes. Durante o torneio, para além de desempenhar o papel de árbitro, foram fornecidos esclarecimentos aos secretários de cada equipa acerca do preenchimento da ficha de jogo e ainda a tarefa de mobilizar as equipas que não estavam no local atempadamente para o jogo. Algumas equipas estavam fora do pavilhão o que, por vezes criou atrasos no início dos jogos. O balanço desta atividade é positivo, dentro dos constrangimentos expectáveis. Os alunos foram participativos e demonstraram *fair play*, facilitando a minha tarefa.

### **Multiatividades**

No dia 03 de maio de 2024 cumpriu-se o plano anual de atividades no 3.º período, que decorreu no pavilhão da escola dedicado ao encontro Multiatividades. Esta iniciativa cumpre um carácter lúdico e foi dinamizada em parceria com o desporto escolar. O

público-alvo remete para os grupos de desporto adaptado das escolas da região do Porto. O grupo de Educação Física esteve responsável por colaborar com toda a logística e recursos humanos, em conjugação com a coordenadora do desporto escolar na organização deste evento. A aluna que acompanhei, sinalizada com necessidades educativas específicas de educação, esteve presente e participou nas atividades. Também colaboraram na organização os alunos do Curso Profissional Técnico de Apoio Familiar e Apoio à Comunidade do Agrupamento. É de salientar a presença de todos os profissionais da área da saúde que acompanham estes alunos, desde os colaboradores, terapeutas e alunos voluntários. Para esta atividade foi montada uma estrutura destinada ao evento, que se realizou no pavilhão municipal 13, desde os exercícios que iriam integrar o circuito, até ao material logístico para o efeito. Todos os elementos que constituem o grupo de Educação Física estavam presentes, com uma tarefa atribuída. Trabalhei em parceria com o PC na monitorização e dinamização de uma atividade de circuito de trotinetes. Foi um dia especial que permitiu interagir com estas crianças e proporcionar um momento criativo na escola.

Apesar de os professores residentes nos terem alertado para algumas situações limitantes ao nível psicomotor dos alunos participantes, foi recompensador contribuir para um ambiente propício à aprendizagem, prestando o apoio, atenção e adaptações necessárias para a inclusão nas atividades e adaptação às dificuldades de aprendizagem e de locomoção identificadas.

## **7. Estudo de investigação**

### **Gestão comportamental nas aulas de Educação Física do 8º ano.**

#### **a. Introdução**

##### **Contexto**

Uma recente meta-análise confirma que os professores apresentam elevados níveis de stress e *burnout* (Agyapong et al., 2023), o que se deve, em grande parte, às dificuldades experimentadas na gestão comportamental dos seus alunos. Estes dados são particularmente proeminentes em professores em início de carreira (Hirsch et al., 2021; Shank & Santiago, 2021).

O construto de indisciplina em contexto escolar caracteriza-se pela resistência dos alunos em respeitar a autoridade, obedecer às regras, valores e regulamentos da escola, que constitui uma obstrução ao normal funcionamento em sala de aula (Chanda et al.,

2023). Manifesta-se pela ocorrência de um conjunto de comportamentos perturbadores de baixa intensidade, mas elevada frequência, não resultando habitualmente em atos agressivos intencionais (Lopes & Rutherford, 2001). A emergência destas ações disruptivas é potenciada pela perceção subjetiva do grau de tolerância, permissividade e inexperiência do professor, da sua dificuldade em gerir a aula, e em prever ou evitar comportamentos perturbadores. Por outro lado, a disciplina é a capacidade de orientar e gerir a turma em direção à obtenção de objetivos predeterminados de educação e assegurar um padrão de comportamento moral e atitudinal propício ao funcionamento do sistema escolar (Chanda et al., 2023).

Concretamente com a turma do 8º ano de escolaridade atribuída no ano letivo 2023/24, no âmbito do estágio profissional, foi possível observar a elevação de comportamentos indisciplinados desde um primeiro momento, operacionalizados na falta de atenção, desinteresse e respostas desafiantes ao professor. No decurso das aulas procurou-se gerir esses comportamentos, mas com pouco sucesso, o que justificou a necessidade de identificar, avaliar e modificar a dinâmica comportamental da turma, através da utilização de estratégias validadas de gestão comportamental, promotoras de um ambiente positivo de aprendizagem.

### **O que diz a literatura**

Um levantamento da produção científica sobre professores em início de carreira permitiu aceder a uma revisão sistemática da literatura (Hirsch et al., 2021) que demonstra que este grupo carece de suporte, desenvolvimento e aprendizagem profissional adicionais, especialmente no que concerne à gestão comportamental em sala de aula. No entanto, os dados sobre abordagens eficazes para treinar estas competências em professores novatos são limitados. Os estudos atuais sobre o tema (Shank, 2024) sugerem que fornecer elementos de desenvolvimento profissional baseados na prática e programas de treino de competências aos professores em início de carreira aumenta as suas habilidades de gestão de sala de aula, bem como o envolvimento dos alunos no processo de ensino-aprendizagem.

A nível nacional, propõe-se um programa de modificação comportamental dos alunos em sala de aula estruturado em três etapas, a saber, «1. observar e despistar os comportamentos perturbadores, 2) registar e quantificar os comportamentos e 3) desenvolver estratégias tendo em vista a modificação desses comportamentos (Lopes & Rutherford, 2001p. 124).



Para a implementação deste modelo, os autores (Lopes & Rutherford, 2001) recomendam o estabelecimento de regras claras e exequíveis, negociadas entre professor e alunos, até se reunir consenso. Tal cumpre o objetivo de criar um clima organizado, previsível e baseado em limites e fronteiras bem definidas, focadas no binómio cognitivo e socioafetivo. A par dos conteúdos programáticos, existe uma tónica na gestão dos comportamentos, tendo em vista fomentar um ambiente propício à aprendizagem.

Isto porque segundo (Lopes & Rutherford, 2001) a *«gestão da sala de aula não visa lidar com problemas de comportamento (...) visa, isso sim, promover o ensino através da implementação de um conjunto de regras e de procedimentos que balizem os comportamentos do grupo-turma, e consequentemente inibam fenómenos de perturbação da aula.»*

No sentido de aumentar a probabilidade de ocorrência de comportamentos desejáveis e diminuir a ocorrência de comportamentos disruptivos, os autores supracitados propõem que o professor aplique as seguintes estratégias no contexto de sala de aula:

(I) Reforço social, *«que consiste em dar a um indivíduo uma resposta socialmente recompensadora (consequência positiva) após a ocorrência do comportamento, o que faz com que a frequência deste aumente»*. (Lopes & Rutherford, 2001p. 81);

(II) Gestão de Contingências, que *«é uma técnica concebida para reforçar sistematicamente os comportamentos “agradáveis” ou “prováveis” que são contingentes a outros comportamentos menos agradáveis e reforçadores»* (Lopes & Rutherford, 2001p. 91-92);

(III) Contrato Comportamental que é um *«acordo entre duas ou mais pessoas estipulando as responsabilidades dessas pessoas, tanto no que diz respeito a um determinado comportamento, como ao reforço pela sua realização»* (Lopes & Rutherford, 2001p. 96). Diferencia-se da gestão de contingências dado requerer maior formalismo através de um compromisso escrito.

(IV) Sistema de créditos, que *«consiste em entregar ao aluno um determinado número de créditos, imediatamente após a realização do comportamento positivo (...) sendo mais tarde trocados pelo reforço de apoio»* (Lopes & Rutherford, 2001p. 100).

(V) Ensino Positivo, que requer planificar e gerir as atividades evitando pausas e distrações, adequar as atividades aos interesses dos alunos, valorizando-os e adotar um estilo de comunicação assertivo que evite conversas paralelas (Lopes & Rutherford, 2001).

(VI) Autogestão, que incentiva a participação e responsabilidade do aluno no seu processo de mudança motivando-o para os potenciais ganhos da modificação comportamental através dos comportamentos adequados dado que, «*muitos dos comportamentos perturbadores das crianças visam a obtenção ainda que inapropriada, da atenção do professor*» (Lopes & Rutherford, 2001p. 91).

Na mesma linha, estudos internacionais atuais têm validado a eficácia das estratégias supracitadas, nomeadamente o reforço social em contexto de sala de aula como uma metodologia eficaz de prevenção e gestão do comportamento indisciplinado (Lynnette et al., 2021), bem como da gestão de contingências e contrato comportamental (Abdullah, 2020), do sistema de economia de fichas (Richardson II, 2023; Aldridge, 2024) do ensino positivo (Maxmudjonova, 2024; Tursunova, 2023) e da autogestão, que promovem o sentido de agência dos alunos na construção de uma conduta adaptativa (Smolkowski et al., 2022) estando associados a maior motivação no contexto das aulas de Educação Física (Bracho-Amador et al., 2023).

### **Justificação do estudo**

Através da observação comportamental, o professor considerou relevante proceder-se à quantificação dos comportamentos indisciplinados, no sentido de clarificar se as ações disruptivas constituíam, de facto, um problema consensual entre diferentes observadores ou, eventualmente, uma perceção enviesada por parte do professor, em função de um conjunto de fatores a influir no contexto da aula. Como tal, pretendeu-se, com este estudo avaliar o impacto da aplicação de um programa de gestão comportamental na diminuição dos comportamentos indisciplinados, em contexto das aulas de Educação Física, numa turma do 8º ano de escolaridade.

#### **b. Material e métodos**

##### **i. Contexto e amostra**

O estudo integrou-se no contexto do estágio profissional do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. O desenvolvimento deste estudo decorreu em simultâneo com a execução do plano de aulas previstas para esta disciplina, assegurando os conteúdos curriculares no âmbito da Educação Física para este nível de ensino.

A amostra foi composta por 11 alunos (cinco do sexo masculino e seis do sexo feminino) do 8º ano de uma Escola Básica e Secundária, com idades compreendidas entre os 13 e os 14 anos ( $13,08 \pm 0,29$  anos).

## ii. Instrumentos e procedimentos

Dois observadores, um experiente com 26 anos de carreira, e outro não experiente na condição de professor estagiário, avaliaram o comportamento dos alunos em três aulas consecutivas no final do 2º período letivo, o que se constitui como medida de pré-teste. No início do terceiro período, e durante quatro semanas, aplicou-se um protocolo de intervenção previamente desenhado (Lopes & Rutherford, 2001), na unidade didática de ginástica, para conduzir o professor na tarefa de otimização do comportamento dos alunos, após o qual os mesmos observadores voltaram a avaliar o comportamento dos alunos durante mais três aulas consecutivas. Os avaliadores dispunham de um período de observação de 5 minutos para cada aluno, contabilizados com cronómetro digital (*finis*, modelo 3 x 300), não podendo comunicar entre si. A avaliação foi realizada utilizando a lista de verificação de Lopes e Rutherford (2001), composta por oito categorias de comportamentos perturbadores: (I) hiperativo, (II) desinteressado, (III) desconcentrado, (IV) agressivo, (V) perturbador, (VI) não-cooperante, (VII) manipulador e (VIII) com comportamento social inadequado (ver Quadro III). Cada categoria da grelha de observação comporta um conjunto de comportamentos observáveis nos alunos, cujas frequências registadas em aula corresponderam a um de três níveis de ocorrência: (I) “quase nunca”, quando o comportamento é observado uma vez durante o período de observação (II) “às vezes”, quando o comportamento era observado duas a três vezes durante o período de observação e (III) “frequentemente”, quando o comportamento era observado mais do que três vezes. No decorrer de todo o processo, de referir que os alunos não sabiam que estavam a ser observados, dado tratar-se de um estudo de características cegas. O valor obtido por cada aluno em cada um dos comportamentos observados correspondeu ao valor médio das três aulas calculado para cada avaliador, tendo-se calculado, de seguida, a média dos valores dos dois avaliadores. O valor médio de pré e de pós-teste de cada categoria correspondeu à média dos comportamentos observados que a constituem, tendo-se calculado a taxa de variação do pós-teste em relação ao pré-teste para verificar a eficácia da intervenção do professor.

O plano de intervenção foi realizado após se terem caracterizado os comportamentos perturbadores dos alunos da turma, com base na avaliação de

necessidades do pré-teste e consistiu na aplicação de quatro estratégias de mudança comportamental recomendadas por (Lopes & Rutherford, 2001): (I) reforço social (dar a um indivíduo uma resposta socialmente compensadora); (II) gestão de contingências (reforçar sistematicamente os comportamentos agradáveis ou prováveis); (V) ensino positivo (atitude geral do professor perante os alunos, o ato de ensinar e perante si próprio; e (VI) autogestão (permitir que os alunos se envolvam na gestão do seu comportamento). As estratégias III e IV não foram aplicadas por exigirem procedimentos adicionais de alocação de tempo e monitorização de recursos que ultrapassavam o âmbito deste estudo.

O reforço social consistiu na aplicação de elogios orais (eg.: “bom trabalho”, “estás lá”, “estou muito orgulhoso do teu esforço”, “estou muito satisfeito”, “ainda bem que estás aqui”, “gosto da maneira como te entregas aos desafios / te tens portado / te estás a esforçar”), de contactos (eg.: tocar afetivamente no ombro do aluno) e de expressões de satisfação (eg.: sorrir e aprovar, acenando com a cabeça). A gestão de contingências foi realizada com recurso ao prémio (eg.: “se fizerem bem este exercício, no fim fazem um pouco de jogo”). O ensino positivo foi aplicado com base em reforços positivos para estimular as necessidades básicas do aluno, recorrendo a elogios (eg.: “boa”, “é isso”, “vês como consegues fazer?”), reconhecimento público (eg.: “hoje, o *António* esteve bem no seu desempenho”) e afeto (eg: permitir aos alunos conversas privadas durante as quais expressavam os seus sentimentos e problemas). A autogestão foi aplicada para promover a automotivação dos alunos (eg.: colocar o aluno em situação de escolha e liderança).

### iii. Procedimentos de análise

Dado tratar-se de uma amostra que não segue a distribuição normal selecionou-se a estatística não paramétrica. A comparação dos valores médios de pré e pós-teste foi realizada com recurso ao teste Wilcoxon para variáveis ordinais, tendo-se estabelecido o valor de  $p$  em 5%. A taxa de variação dos valores de pré e pós-teste foi calculada com base na seguinte expressão:  $[(\text{valor no pós-teste} \div \text{valor no pré-teste}) - 1] \times 100$  (Eurostat: <https://abrir.link/tkRLU>).

### c. Resultados

Na tabela I podem observar-se os valores médios ( $\pm$ SD) de pré e pós-teste referentes a cada categoria e subcategoria de comportamentos perturbadores, bem como a respetiva taxa de variação. Pode constatar-se um decréscimo significativo nas oito

categorias de comportamentos indisciplinados em aula após a aplicação do programa de gestão comportamental.

Tabela I. valores médios ( $\pm$ SD) de pré e pós-teste referentes a cada categoria e subcategoria de comportamentos perturbadores e respetiva taxa de variação.

|                                                                                       | <b>Pré-teste</b>                | <b>Pós-teste</b>                 | <b>Taxa<br/>Variação</b>           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| <b>Hiperatividade</b>                                                                 |                                 |                                  |                                    |
| Fora da posição atribuída                                                             | 2,23 $\pm$ 0,44                 | 1,94 $\pm$ 0,55                  | -13,00                             |
| Sempre a mexer-se indevidamente                                                       | 1,95 $\pm$ 0,48                 | 1,65 $\pm$ 0,54                  | -15,38                             |
| Não consegue manter-se em fila                                                        | 2,00 $\pm$ 0,47                 | 1,73 $\pm$ 0,73                  | -13,50                             |
| Sempre a falar                                                                        | 2,32 $\pm$ 0,38                 | 1,98* $\pm$ 0,52                 | -14,66                             |
| Tiques (piscar os olhos, roer as unhas, etc.)                                         | 1,32 $\pm$ 0,51                 | 1,12* $\pm$ 0,21                 | -15,15                             |
| <b>X<math>\pm</math>SD</b>                                                            | <b>1.96<math>\pm</math>0.39</b> | <b>1.68<math>\pm</math>0.34*</b> | <b>-14,34<math>\pm</math>1,04</b>  |
| <b>Desinteresse</b>                                                                   |                                 |                                  |                                    |
| Indiferença/cansaço                                                                   | 2,18 $\pm$ 0,37                 | 1,77* $\pm$ 0,46                 | -18,81                             |
| Aspeto geral infeliz                                                                  | 1,76 $\pm$ 0,50                 | 1,38* $\pm$ 0,42                 | -21,59                             |
| Olha fixamente o vazio                                                                | 1,62 $\pm$ 0,56                 | 1,24* $\pm$ 0,23                 | -23,46                             |
| Raramente pede ajuda, mesmo quando a tarefa é muito difícil                           | 2,21 $\pm$ 0,40                 | 1,59* $\pm$ 0,24                 | -28,05                             |
| Não se esforça por trabalhar                                                          | 2,27 $\pm$ 0,40                 | 1,79* $\pm$ 0,36                 | -21,15                             |
| Apreensivo quando a executar a tarefa                                                 | 2,02 $\pm$ 0,34                 | 1,38* $\pm$ 0,26                 | -31,68                             |
| Chora ou grita sem ser provocado                                                      | 1,17 $\pm$ 0,26                 | 1,12 $\pm$ 0,36                  | -4,27                              |
| <b>X<math>\pm</math>SD</b>                                                            | <b>1.89<math>\pm</math>0.40</b> | <b>1.47<math>\pm</math>0.26*</b> | <b>-21,29<math>\pm</math> 4,83</b> |
| <b>Desconcentração</b>                                                                |                                 |                                  |                                    |
| Não segue as aulas                                                                    | 1,98 $\pm$ 0,25                 | 1,59* $\pm$ 0,27                 | -19,70                             |
| Não liga às instruções nem aos equipamentos                                           | 1,92 $\pm$ 0,40                 | 1,47* $\pm$ 0,30                 | -23,44                             |
| Raramente acaba as tarefas                                                            | 1,98 $\pm$ 0,42                 | 1,44* $\pm$ 0,20                 | -27,27                             |
| Está nas nuvens                                                                       | 2,05 $\pm$ 0,28                 | 1,55* $\pm$ 0,34                 | -24,39                             |
| Exige constantemente explicação individual das tarefas                                | 1,86 $\pm$ 0,37                 | 1,44* $\pm$ 0,26                 | -22,58                             |
| Distrai-se facilmente da tarefa por estímulos normais da aula<br>(movimentos, ruídos) | 2,27 $\pm$ 0,37                 | 1,64* $\pm$ 0,48                 | -27,75                             |
| <b>X<math>\pm</math>SD</b>                                                            | <b>2.01<math>\pm</math>0.14</b> | <b>1.52<math>\pm</math>0,08*</b> | <b>-24,19<math>\pm</math>3,02</b>  |
| <b>Agressividade</b>                                                                  |                                 |                                  |                                    |
| Ataca os outros alunos, batendo-lhes, empurrando-os, etc.                             | 1,12 $\pm$ 0,26                 | 1,11 $\pm$ 0,18                  | -0,89                              |
| Ataca e provoca verbalmente os outros alunos                                          | 1,00 $\pm$ 0,00                 | 1,05 $\pm$ 0,15                  | 5,00                               |
| Rouba                                                                                 | 1,00 $\pm$ 0,00                 | 1,00 $\pm$ 0,00                  | 0,00                               |
| Explode ou zanga-se quando as coisas não lhe correm bem                               | 1,47 $\pm$ 0,13                 | 1,17* $\pm$ 0,14                 | -20,41                             |
| Discute com o professor acerca do comportamento                                       | 1,73 $\pm$ 0,20                 | 1,36* $\pm$ 0,22                 | -21,39                             |
| Destroí os pertences e os equipamentos escolares dos colegas                          | 1,05 $\pm$ 0,11                 | 1,00 $\pm$ 0,00                  | -4,76                              |
| Destroí as suas próprias coisas (ex. equipamentos escolares)                          | 1,00 $\pm$ 0,00                 | 1,00 $\pm$ 0,00                  | 0,00                               |
| Reage violentamente quando se metem com ele                                           | 1,00 $\pm$ 0,00                 | 1,00 $\pm$ 0,00                  | 0,00                               |
| <b>X<math>\pm</math>SD</b>                                                            | <b>1.17<math>\pm</math>0,28</b> | <b>1.09<math>\pm</math>0.13*</b> | <b>-5,31<math>\pm</math>9,98</b>   |
| <b>Perturbação</b>                                                                    |                                 |                                  |                                    |

|                                                                            |                  |                   |                     |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|---------------------|
| Exige todo o tipo de atenção do professor e colegas                        | 1,77±0,41        | 1,38*±0,39        | -22,03              |
| Não segue as aulas nem as regras da aula (ser ordeiro, pontualidade, etc.) | 1,80±0,32        | 1,17*±0,20        | -35,00              |
| Interrompe as aulas com travessuras (verbais ou físicas)                   | 1,44±0,51        | 1,11*±0,17        | -22,92              |
| Conta histórias bizarras                                                   | 1,41±0,27        | 1,20*±0,23        | -14,89              |
| Sem controlo dos outros, é capaz de seguir as regras estabelecidas         | 1,30±0,30        | 1,09*±0,16        | -16,15              |
| <b>X±SD</b>                                                                | <b>1.55±0.22</b> | <b>1.19±0.12*</b> | <b>-22,20±7,97</b>  |
| <b>Falta de cooperação</b>                                                 |                  |                   |                     |
| Culpa os outros dos próprios erros                                         | 1,21±0,27        | 1,09*±0,14        | -9,92               |
| Não segue a rotina                                                         | 1,74±0,24        | 1,27*±0,21        | -27,01              |
| Executa a tarefa quando é ameaçado de castigo                              | 1,61±0,21        | 1,33*±0,24        | -17,39              |
| Desafia os pedidos do professor                                            | 1,38±0,28        | 1,09*±0,14        | -21,01              |
| Discute com os colegas sobre questões menores                              | 1,61±0,29        | 1,41*±0,20        | -12,42              |
| Tem de ter a última palavra nas discussões                                 | 1,56±0,35        | 1,21*±0,21        | -22,44              |
| <b>X±SD</b>                                                                | <b>1.52±0.19</b> | <b>1.23±0.13*</b> | <b>-18,37±6,42</b>  |
| <b>Manipulação</b>                                                         |                  |                   |                     |
| Pede vezes de mais para ir ao quarto de banho                              | 1,15±0,40        | 1,09±0,25         | -5,22               |
| Só trabalha quando se lhe dá ajuda individual.                             | 1,76±0,41        | 1,17*±0,21        | -33,52              |
| Atribui os erros a tudo menos a si mesmo (à tarefa, professor, etc.)       | 1,64±0,43        | 1,18*±0,14        | -28,05              |
| Menospreza-se ou crítica o seu trabalho constantemente                     | 1,58±0,42        | 1,18*±0,14        | -25,32              |
| Tenta distrair os professores falando noutros assuntos                     | 1,53±0,50        | 1,18*±0,19        | -22,88              |
| Aborda tarefas em situações novas partindo do princípio que não é capaz    | 1,44±0,62        | 1,05±0,13         | -27,08              |
| <b>X±SD</b>                                                                | <b>1.52±0.21</b> | <b>1.14±0.06*</b> | <b>-23,68±9,71</b>  |
| <b>Inadequação do comportamento social</b>                                 |                  |                   |                     |
| Queixa-se de que ninguém gosta dele                                        | 1,21±0,33        | 1,06±0,15         | -12,40              |
| Não tem amigos na escola                                                   | 1,02±0,05        | 1,00±0,00         | -1,96               |
| Não gosta de ir ao recreio                                                 | 1,03±0,07        | 1,00±0,00         | -2,91               |
| Não toma a iniciativa de brincar ou falar com os colegas                   | 1,36±0,42        | 1,08*±0,14        | -20,59              |
| É evitado pelos colegas                                                    | 1,05±0,11        | 1,05±0,08         | 0,00                |
| Aspeto pessoal de falta de limpeza                                         | 1,50±0,39        | 1,24*±0,35        | -17,33              |
| Não funciona em grupo ou em atividades de turma                            | 1,68±0,48        | 1,09*±0,14        | -35,12              |
| Ridiculariza colegas, aborrece os mais novos ou mais pequenos              | 1,30±0,36        | 1,06*±0,11        | -18,46              |
| <b>X±SD</b>                                                                | <b>1.27±0.24</b> | <b>1.07±0.08*</b> | <b>-13,60±11,87</b> |

\* ( $p \leq 0.05$ )

#### d. Discussão dos resultados

Foi objetivo do presente estudo avaliar o efeito da aplicação de um plano de intervenção na diminuição dos comportamentos indisciplinados dos alunos. Os comportamentos foram agrupados em oito categorias principais, cada uma das quais composta por comportamentos observáveis. Os comportamentos avaliados

corresponderam àqueles que são mais referenciados e que mais preocupam os professores, particularmente quando os seus alunos são pré-adolescentes e adolescentes. Os resultados mostraram que o plano de intervenção foi eficaz, uma vez que os valores de pós-teste foram estaticamente menores para cada uma das oito categorias, quando comparados com o pré-teste. Contudo, quando analisados os comportamentos dentro de cada categoria verificou-se que os alunos não alteraram de forma significativa todos os comportamentos observáveis de igual forma. No sentido de se refletir sobre estes dados, cada categoria será particularizada à luz da literatura, procurando corroborar ou refutar estes resultados, com os dados de estudos nacionais e internacionais que versam a mesma temática.

Os resultados de pré-teste evidenciaram que a turma tendia a adotar comportamentos de hiperatividade, sendo os itens mais evidentes dos alunos “estar fora da posição atribuída”, “não se conseguir manter em fila” e “sempre a falar”. Em termos de categoria geral, o professor conseguiu diminuir estes comportamentos de externalização, apesar de não se observarem diferenças estatisticamente significativas em três dos cinco itens da escala, quando se compara os valores pré e pós teste nos comportamentos “fora da posição atribuída”, “sempre a mexer-se indevidamente” e “não consegue manter-se em fila” que permanecem cotados com “às vezes”. Assim, o plano de intervenção foi eficaz no controlo da conversa constante e tiques, ainda que estes últimos já quase nunca acontecessem inicialmente. Tendo por base a literatura científica, uma recente revisão sistemática conduzida por (Francés et al., 2022), revela que se estes comportamentos cumprirem critérios de diagnóstico do DSM-5 (2014) para Perturbação de Hiperatividade/Défice de Atenção a base etiológica é neurodesenvolvimental e depende de fatores genéticos, biológicos e adversidades psicossociais, sendo habitualmente subdiagnosticada, crónica e menos permeável a mudança através de um programa de treino comportamental, dado tratar-se de uma dificuldade de aprendizagem que requer intervenção psicofarmacológica, com prevalência entre 5% a 11% (Francés et al., 2022) e que representa uma das principais causas de insucesso escolar causado pela neuro diversidade.

O Professor observou inicialmente, e antes de qualquer registo, que a turma era bastante desinteressada, sendo necessário estimular os alunos para a aprendizagem e tarefas da aula, bem como colocá-los no local onde iam realizar essas mesmas tarefas. Os alunos não tinham capacidade de o fazer autonomamente. À indicação do professor “vai para ali”, o aluno mantinha-se inativo. A dimensão “Desinteresse” revelou diferenças

significativas em seis dos sete itens em análise. Embora a lente de significado se foque, neste estudo, nas manifestações de indisciplina, podem igualmente ser lidas à luz de uma detioração da saúde mental desta faixa etária. Senão vejamos, “indiferença/cansaço”, “aspeto geral infeliz”, “olhar fixamente o vazio”, “raramente pede ajuda”, “não se esforça por trabalhar” e “apreensivo quanto à tarefa a executar” podem enquadrar-se em risco aumentado para depressão e comportamentos de internalização no pré-teste, em linha com os resultados obtidos pelo Observatório Escolar para a Saúde Psicológica e Bem-Estar (Francisco et al., 2023), desenvolvido com alunos do 3º ciclo do ensino básico nas escolas portuguesas, que revela elevada prevalência de humor deprimido naquela amostra. Da mesma forma, (Maulidya & Desiningrum, 2023), alertam para o comportamento internalizador como um fator de risco para o desligamento na infância e adolescência, em que se utilizam estratégias internas de desajustamento emocional como o desinteresse e a falta de concentração. As técnicas de reforço social, gestão de contingências, ensino positivo e autogestão treinam precisamente a ativação comportamental, valorização do aluno no processo de ensino-aprendizagem e sentido de agência, contribuindo para a sua autoestima, interação social e humor positivo, o que pode explicar a redução do desinteresse no pós-teste, tendo por base novos modelos pedagógicos no ensino da Educação Física como recomendado por (Arufe-Giráldez et al., 2023). A título exemplificativo, quando os alunos estavam a executar exercícios com bola, muitas vezes na mudança de exercício, no momento de o professor intervir e instruir, continuavam a brincar com as bolas e não reagiam às instruções da figura de autoridade. Nesses casos o professor direcionava-os para as instruções motivando-os para a prática (eg.: façam lá mais uns toques), para se sentirem valorizados, em detrimento de elevar o tom de voz ou modelar agressividade.

Quanto à categoria “Desconcentração” observa-se uma redução estatisticamente significativa na totalidade de itens ( $N=6$ ) no pós-teste o que pode dever-se à permeabilidade de mudança desta função cognitiva e seu impacto nos processos atencionais. A seleção de metodologias pedagógicas dirigidas à aprendizagem significativa, treino do foco, da intensidade desportiva, estimulação e interesse pelo desporto, bem como a gestão das pausas e dos distratores contextuais, através da cooperação em grupo, competição saudável e valorização dos interesses dos alunos, podem estar na base do combate aos mecanismos de internalização e tédio, tal como encontrado noutros estudos ((Liu et al.).



Como previsto por (Lopes & Rutherford, 2001) os comportamentos perturbadores na categoria de “Agressividade”, registados neste estudo, são de baixa intensidade, mantendo-se esses resultados no pós-teste, sem diferenças significativas em seis dos oito itens da categoria. Nos comportamentos “explode ou zanga-se quando as coisas não lhe correm bem” e “discute com o professor acerca do comportamento” verificou-se uma redução estaticamente significativa. Estas evidências suportam a eficácia do programa de intervenção na diminuição das manifestações de externalização e melhoria do comportamento pró-social, em linha com os resultados positivos obtidos numa recente revisão sistemática da literatura e meta-análise (Aldabbagh et al., 2022), focada na eficácia das intervenções aplicadas por professores em alunos com comportamentos externalizadores. Os benefícios incluíram o aumento no uso de estratégias apropriadas do professor, proximidade professor-aluno e redução no conflito na diáde, descobertas que apoiam a aplicação destas intervenções para reduzir a agressividade em contexto escolar, em linha com estudos prévios (Benner et al., 2012).

Para além das categorias de “Hiperatividade” e “Agressividade”, os domínios de “Perturbação” e “Falta de Cooperação” integram-se igualmente no espectro de comportamentos externalizadores, disruptivos e desafiantes. O comportamento de externalização é considerado mais grave do que a internalização porque está associado a comportamentos observáveis, como agressão, desobediência e é considerado perturbador do clima da sala de aula (Maulidya & Desiningrum, 2023).

Na categoria “Perturbação” constata-se um impacto positivo do programa de intervenção em quatro dos cinco indicadores, observando-se uma redução nas ações: “Exige todo o tipo de atenção do professor e colegas”, “Não segue as aulas nem as regras da aula (ser ordeiro, pontualidade, etc.)”, “Interrompe as aulas com travessuras (verbais ou físicas)” e “Conta histórias bizarras”, o que corrobora as descobertas recentes no âmbito da eficácia destas intervenções na gestão dos impulsos e autorregulação, com treino e modelagem de competências comportamentais (Aldabbagh et al., 2022). No entanto, a turma continuava a exigir a monitorização do professor para seguir as regras estabelecidas através de controlo externo, o que pode representar uma validação da figura de autoridade. Os alunos mais perturbadores no pré-teste, responsáveis por destabilizar a aula, apresentavam atrasos persistentes e tinham necessidade de obter atenção através da disrupção interpelando os alunos mais sossegados, com brincadeiras bizarras, empurrões e constantemente a lançar-se para o chão. A mudança comportamental visou colocar esses alunos como líderes de um exercício, demonstrarem a competência, replicarem com a

turma, porque lhes dava visibilidade, obtendo atenção pelos comportamentos positivos, quer pelo professor, quer pelo grupo de pares.

Em linha com a investigação desenvolvida internacionalmente (Oberle et al., 2022), na categoria da “Cooperação”, registam-se benefícios da intervenção em todos os itens da escala permitindo fomentar nos alunos o locus de controlo interno, isto é, menor culpabilização dos outros pelos próprios erros; melhorias na rotina e execução das tarefas, menos comportamentos desafiantes ou conflitos dirigidos ao professor e colegas ou necessidade de vencer as discussões, o que revela uma melhoria no comportamento pró-social, que sugere o efeito destas intervenções escolares na promoção de competências socioemocionais, aceitação dos pares e tomada de perspetiva.

As categorias de “Manipulação” e “Inadequação do Comportamento Social” podem ser consideradas escalas mistas, dado que integram quer itens de internalização (e.g., aborda tarefas em situações novas partindo do princípio que não é capaz”; “não toma a iniciativa de brincar ou falar com os colegas”) quer de externalização (e.g., atribui os erros a tudo menos a si próprio”, “Ridiculariza colegas, aborrece os mais novos ou mais pequenos”).

Na escala de “Manipulação” registam-se diferenças significativas no pós-teste, a favor do programa de intervenção, estando associado à diminuição de quatro dos seis comportamentos desta categoria, nomeadamente na maior capacidade do aluno tomar a iniciativa para o trabalho individual, redução do locus de controlo externo responsabilizando-se pelos seus próprios erros sem os atribuir a outros interlocutores, menos crítica ou menosprezo pelo seu desempenho e menor tentativa de distrair o professor com tarefas paralelas. Quanto à “Inadequação do Comportamento Social” os resultados apoiam a eficácia do programa de intervenção em quatro dos oito itens da escala, embora a frequência no pré-teste já fosse baixa nos comportamentos sem diferenças significativas. A turma revela maior iniciativa para interagir com os colegas, melhorou o seu aspeto pessoal e limpeza, bem como o funcionamento em grupo e atividades de equipa e diminuiu a tendência para ridicularizar ou aborrecer os pares mais novos após o programa, em linha com os comportamentos pró-sociais observados com a implementação deste programa na categoria da “Cooperação” e em estudos internacionais que versaram os mesmos objetivo (Caprara et al., 2014; Oberle et al., 2022). Os alunos assumiram um compromisso pessoal com a mudança, posicionaram-se nos seus interesses e atingiram consensos, uma evolução para os conquistar para a aprendizagem e o impacto dos comportamentos pró sociais a médio e longo prazo. O diálogo tornou-se mais

intencional e direto, comunicando as expectativas do professor quanto ao comportamento e desempenho dos alunos no final de cada aula, traçando desafios e objetivos de realização. A implementação das estratégias de gestão comportamental, através do programa preconizado por (Lopes & Rutherford, 2001) permitiu assim uma aproximação ao estilo pessoal de cada aluno e compreender as suas competências socioemocionais e abordagem à tarefa.

#### e. Conclusão

Este estudo revela o impacto positivo da implementação de um programa de modificação comportamental da indisciplina no contexto das aulas de Educação Física com uma turma de alunos do 3º ciclo, 8º ano de escolaridade. Constatou-se uma diminuição estaticamente significativa das oito categorias de indisciplina após a aplicação do programa estruturado de (Lopes & Rutherford, 2001), quer nas escalas de externalização (hiperatividade, desconcentração, agressividade, perturbação e falta de cooperação) quer de internalização (desinteresse), quer nas escalas mistas que combinam manifestações de comportamentos de externalização e internalização (manipulação e inadequação do comportamento social). Nesta medida o objetivo da investigação foi cumprido indo de encontro à hipótese de trabalho inicialmente formulada e apresenta um guião de resposta para o problema de pesquisa focado na gestão comportamental da indisciplina em contexto de sala de aula, através das técnicas de reforço social, gestão de contingências, ensino positivo e autogestão. Os pontos fortes do estudo residem numa revisão da literatura sólida, baseada em recentes meta-análises e revisões da literatura sobre o tema, em conjunto com os estudos e programas nacionais focados na gestão da indisciplina com professores em início de carreira. Adicionalmente a utilização de dois observadores, e em três momentos de avaliação no pré-teste, e três momentos no pós-teste, para maximizar a fidelidade dos dados, com base numa grelha de observação e programa de treino validados a nível nacional para o efeito. No entanto, relações de causalidade não podem ser retiradas deste estudo dada a reduzida dimensão da amostra que apenas permitiu realizar estatística não paramétrica, não se tratando de um estudo experimental ou randomized control trial com robustez metodológica. Trata-se de uma amostra de conveniência pelo que o estudo sofre do viés de seleção não permitindo generalizar estas conclusões ao universo de alunos desta faixa etária, independentemente das suas idiossincrasias.

#### f. Perspetivas futuras

No planeamento de novos estudos sugere-se investigar as diferenças de género nas manifestações de indisciplina na faixa etária dos 13 e 14 anos em contexto escolar. A literatura revela que comportamentos de externalização surgem com maior protagonismo em rapazes, enquanto as meninas internalizam a estrutura e ordem social de forma a transgredirem as regras com maior discrição, de acordo com papéis de género expectáveis, podendo dever-se igualmente a diferentes estilos de abordagens à tarefa, focadas em estratégias de coping no problema ou na emoção (Guil et al., 2024). Para tal podem usar-se instrumentos de triagem (Maulidya & Desiningrum, 2023) como o Youth Internalizing Behavior Screener (YIBS) e o Youth Externalizing Behavior Screener (YEBS). Outra variável de interesse foca-se no papel moderador do nível socioeconómico e seu impacto em comportamentos disruptivos (Benner et al., 2012).

Igualmente relevante é explorar a perceção dos alunos sobre a (in)experiência e competências do professor, estratégias de interação e estilos de docência procurando compreender como diferentes padrões de gestão comportamental impactam o relacionamento professor-aluno em contexto de sala de aula (Bracho-Amador et al., 2023) e cruzar estes dados com o tempo de serviço dos docentes.

Um design a considerar em estudos futuros pode avaliar nível de stress e *burnout* dos docentes em início de carreira e as suas causas. Isto porque estudos prévios (Hirsch et al., 2021; Shank, 2024) revelam a despreparação técnica dos professores novatos como fator potenciador da indisciplina. Mais pesquisas devem ser conduzidas para avaliar a influência das intervenções no bem-estar dos professores. Isto é, transversalizar a aplicação de um programa de treino focado em estratégias de disciplina em sala de aula e avaliar no pós-teste se o nível de ansiedade reportado pelos docentes decresce, em função da mestria percebida na gestão comportamental da turma.

Ao nível do ajustamento psicológico desta faixa etária um recente estudo publicado na revista Lancet a 13 de agosto (McGorry et al., 2024) recomenda o rastreio universal no ensino básico para promover a saúde mental juvenil, dado que a psicopatologia atinge o seu pico aos 15 anos e é premente apostar numa intervenção precoce e preventiva, sensível a um grupo especialmente vulnerável. Nesta linha, projetos escolares de intervenção universal em competências pessoais e sociais dirigidos ao 3º ciclo aplicada por professores, como o Programa “Trilhos” podem surtir efeitos positivos no desenvolvimento destes jovens (AbrAão & TAvAres, 2010) na resolução de problemas, tomada de decisão, regulação emocional e assertividade.

## Reflexão final

Esta secção do relatório pretende partilhar com o leitor um processo de aprendizagem que, transposto para o papel, se assume como uma oportunidade de atribuir coerência à experiência, condensando o significado de um percurso de crescimento, sempre em aberto. Conteúdos que pareciam até então dispersos, convergiram para tornar exequível a prática profissional de docência e transitar de mero espectador para co-construtor do processo de mudança, na multiplicidade de domínios de atuação. Ao nível da lecionação fica o ensinamento, entre muitos, de que o movimento de cada aluno resulta do respeito pelas suas idiossincrasias, avançando na medida em que este está disponível para avançar. A relação socioafetiva constitui-se assim como um ingrediente fundamental de sucesso, em que cada aluno se mostra receptivo a colaborar em construções mais funcionais do self e da sua relação com o mundo, rompendo com modos de funcionamento rigidificados. A contribuir para a manutenção dos ganhos alcançados, não podemos descurar a importância de envolver a família e a comunidade, validando as aquisições em contexto ecológico, e esclarecendo expectativas realistas acerca da atuação do professor. As modalidades de interação comunitária em equipas multidisciplinares assumiram-se como oportunidades de interagir com diferentes públicos, em diferentes contextos, rentabilizando as áreas de conhecimento para responder às necessidades do grupo. A grande lição de aprendizagem neste domínio passou por ouvir a voz dos intervenientes e delinear, a partir daí, iniciativas relevantes para as necessidades apontadas, tendo por base a heterogeneidade de histórias e percursos. A oportunidade de implementar tais atividades partiu também da cultura organizacional da Escola, que apostou nas potencialidades dos professores estagiários, permitindo que representassem a instituição na comunidade. Na lembrança fica o reconhecimento do nosso empenho e a certeza de que o trabalho desenvolvido permanecerá com essas pessoas. Uma aprendizagem transversal que transparece de todos os domínios de atuação e, inclusivamente da elaboração deste relatório, reside na importância do planeamento, condição obrigatória para aumentar a probabilidade de sucesso das intervenções e delinear objetivos adequados à problemática em questão. Sem dúvida, este assumiu-se como um ingrediente fundamental. No entanto, estou ciente que esta experiência se constituiu como o primeiro passo de uma caminhada profissional de investimento, para a prossecução de um objetivo: implementar um trabalho consciente, digno da designação de professor. Despeço-me com um pensamento que inspira a minha prática, numa lógica de aprendizagem dinâmica.

*«Enjoy yourself, be sensitive to difference, and never stop learning because is the most fun of all. Don't get caught up in one particular mode of thinking. Reinvent yourself»* (Ivey & Goncalves, 1988).

## Anexos

Quadro I. Plano anual de atividades para a turma do 8º ano

| 1º PERÍODO             |                         |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CALENDARIZAÇÃO         | MODALIDADE              | OBJETIVOS                                                                                                                                                                                                                            | REFLEXÃO DAS APRENDIZAGENS                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 19/09/23 a<br>03/10/23 | Aptidão Física          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dinamizar a apresentação da turma</li> <li>Informar sobre as diretrizes e abordagens a adotar nas aulas de E.F.</li> <li>Avaliar a condição física da turma.</li> </ul>                       | A apresentação permitiu compreender as dinâmicas interacionais entre os elementos da turma e perfis individuais de comportamento. A avaliação diagnóstica através dos testes do fitescola permitiu aceder à condição física inicial e adaptar metodologias de ensino às potencialidades e limitações físicas do grupo.                |
| 10/10/23 a<br>17/10/23 | Atletismo,<br>estafetas | <ul style="list-style-type: none"> <li>Adquirir fundamentos da técnica de corrida</li> <li>Dinamizar a transmissão do testemunho de forma ascendente e descendente</li> <li>Realizar a transmissão na zona de aceleração.</li> </ul> | A turma apresentou dificuldades no equilíbrio, lateralidade e coordenação. Realizou-se um trabalho de coordenação dos segmentos corporais. Inicialmente membros inferiores e posteriormente membros superiores. Seguiu-se um trabalho por cadência e em linha cruzada, com exercícios específicos para melhorar a técnica de corrida. |
| 19/10/23 a<br>31/10/23 | Dança                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar com correção técnica uma dança deslocando-se em toda a área, e em todas as direções, com noções de ritmo, sequência, marcação e merengue.</li> </ul>                                 | Devido às limitações de execução nos passos e cadências, mesmo ao som da música, as estratégias passaram por subdividir por etapas a tarefa até dominar e consolidar essa fase e depois trabalhar a próxima etapa até à sua total execução.                                                                                           |
| 02/11/23 a<br>14/12/23 | Voleibol                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar as determinantes técnicas: passe de dedos frontal, manchete, deslocamentos, serviço por baixo, jogos reduzidos</li> </ul>                                                            | Optou-se pelo trabalho individual e a pares para treinar a técnica para cada batimento, posteriormente trabalho 2x2, fazendo jogo para maior compreensão das regras e da sincronização dos deslocamentos.                                                                                                                             |

| 2º PERÍODO          |                                    |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CALENDARIZAÇÃO      | MODALIDADE                         | OBJETIVOS                                                                                                                                                                                                           | REFLEXÃO DAS APRENDIZAGENS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 04/01/24            | Atividades desportivas: Corta-Mato | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar a prova de corta-mato a nível distrital do Porto.</li> </ul>                                                                                                        | Um momento de acompanhamento e tutoria dos alunos da Escola, numa competição a nível distrital, que decorreu no Parque Sara Moreira-Santo Tirso que permitiu celebrar a saúde e promover a interação de grupos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 09/01/24 a 06/02/24 | Badminton                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Adquirir as determinantes técnicas: Clear, Lob, Serviço curto, Serviço longo, Pega Universal, Posição Base e Deslocamentos</li> </ul>                                        | Esta modalidade permitiu conhecer o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares. Visto que os alunos apresentavam dificuldade na compreensão dos batimentos e na postura a adotar, o treino iniciou-se pelo trabalho em grupo e a pares, mantendo uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento. Trabalharam a pega, contexto fundamental para a execução dos movimentos. Foi realizado trabalho a pares, com ênfase ao deslocamento e oportunidade, para alcançar o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreça o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante. |
| 08/02/24 a 12/03/24 | Andebol                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar as determinantes técnicas, Passe, Receção, Marcação e Desmarcação, Remate em apoio, Remate em salto, Drible, Interceção, Regulamento específico jogo 5x5</li> </ul> | Alguns elementos detinham maior noção do jogo e habilidades do que a maioria da turma. Foi fundamental introduzir o conhecimento do jogo e as suas regras desde a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, início e recomeço do jogo, formas de jogar a bola, as violações por dribles e passos, violações da área de baliza, infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações. Conseguiram ter posse de bola, desmarcar-se oferecendo linha de passe, executar uma boa                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                        |                                             |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                                             |                                                                                                                                                                               | pega, optar por passe, armar o braço, optar por um passe a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar. Finalizar em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis.                                                                                                                              |
| 14/03/24 a<br>19/03/24 | Aptidão Física                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Reavaliar a aptidão física, seguindo o mesmo protocolo e número de exercícios do fitescola.</li> </ul>                                 | Foi realizado cada exercício representativo do fit escola, seguida da análise dos dados, tendo em vista uma comparação com a primeira avaliação, registando-se uma melhoria na agilidade, força explosiva e resistência em 70% da turma, que superou valores de referência.                                                                                     |
| 21/02/24               | Torneio de Basquetebol do 6º ano e 3º ciclo | <ul style="list-style-type: none"> <li>Participar no torneio de basquetebol inter-turmas.</li> </ul>                                                                          | Fortaleceu o trabalho em equipa e a logística inerente à organização de um torneio escolar em interação com a comunidade. Permitiu exercitar a relação com as crianças num meio competitivo e o papel de árbitro. Importante realçar a relevância que estas atividades representam para o envolvimento de forma significativa na sua aprendizagem e cooperação. |
| 21/03/24               | Dia do Agrupamento                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dinamizar jogos lúdicos e tradicionais para toda a comunidade do Agrupamento de Escolas de Pedrouços relativas ao 1º ciclo.</li> </ul> | Destaca-se o entusiasmo das crianças e do staff propiciando um dia diferente do habitual, focado na diversão e relaxamento, expressões corporais e habilidades psicomotoras. Procura-se promover algo criativo e melhorar as atividades para o ano seguinte, revelando boa organização e trabalho em equipa.                                                    |
| <b>3º PERÍODO</b>      |                                             |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>CALENDARIZAÇÃO</b>  | <b>MODALIDADE</b>                           | <b>OBJETIVOS</b>                                                                                                                                                              | <b>REFLEXÃO DAS APRENDIZAGENS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 09/04/24 a<br>09/05/24 | Ginástica solo e aparelhos                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Executar as determinantes técnicas: Rolamento à frente, Rolamento à retaguarda:</li> </ul>                                             | A turma tinha treinado ginástica no 7º ano, contudo é uma unidade didática bastante exigente dada a sua relação com o corpo e padrões de movimentos                                                                                                                                                                                                             |



|                        |                                 |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                                 | engrupado; saída de pernas afastadas; Apoio facial invertido; Roda; Posições de flexibilidade; Salto de eixo; Salto entre-mãos; Rolamento à frente no boque; Ajudas | <p>em que o professor tem que estar muito atento a cada movimento e momento.</p> <p>A maioria dos alunos tinha dificuldade nas determinantes técnicas e controlo motor, e metade da turma consolidava melhor a relação com os objetivos e aparelhos, os outros apresentavam sérias dificuldades. A turma foi dividida por grupos, proporcionando maior ligação entre os alunos e prevenindo tempos mortos. Foi realizado trabalho por estações e em circuito, colocando os alunos a trabalhar as ajudas e a compreendê-las para que a aula fosse dinâmica e de qualidade para o ensino-aprendizagem.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 14/05/24 a<br>16/05/24 | Atletismo<br>lançamento do peso | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar o lançamento do peso.</li> </ul>                                                                                    | <p>A turma já tinha realizado a aprendizagem do lançamento do peso nos 5º e 6º anos, mas estes alunos ficaram muito condicionados dado o aparecimento da covid-19. No início foi realizada uma breve descrição do lançamento do peso, quais seriam os objetivos, e depois avançou-se para o trabalho individual. Realizou-se a técnica O'Brien, uma técnica simples que consistiu no lançamento de lado e sem balanço, com um peso de 2/3 Kg, mas na maioria das vezes foi com bolas de andebol. Apostou-se no feedback da técnica a adotar e passos, como o apoio na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna. Empurrar o peso para frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco, permitindo adquirir a técnica do lançamento do peso na turma e cumprir objetivo.</p> |
| 21/05/24 a<br>23/05/24 | Orientação                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar percursos de orientação elementares, utilizando técnicas de</li> </ul>                                              | <p>Foram explicados os objetivos propostos para a orientação pelo mapa.</p> <p>Realizaram um percurso de orientação simples, a pares, no território exterior correspondente á escola, seguindo um mapa com preenchimento</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                        |                    |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                    | orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.                                            | do cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga. Visou identificar no percurso a simbologia básica inscrita na carta: o tipo de vegetação e tipo de terreno. Orientar o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e referenciar a sua localização no espaço envolvente e no mapa.<br><br>Identificar, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem e cumprir o percurso o mais rapidamente possível. Os alunos mostraram interesse e revelaram que correspondeu às suas expetativas.                                                                                                                                                                      |
| 28/05/24 a<br>11/06/24 | Rugby              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Compreender as regras do jogo</li> <li>• Realizar o passe, a posição base defensiva e o tag rugby.</li> </ul> | Foi o primeiro contacto da turma com tag rugby, então foi sugerida uma atividade desportiva alternativa, iniciando pela noção do jogo e das regras. As estratégias corresponderam a uma introdução dos princípios do jogo, trabalhando exercícios mais analíticos no contexto técnico e de posicionamentos. Foram criadas situações de jogo, com equipas de quatro elementos, para que todos pudessem intervir. Os alunos aprenderam a controlar a bola nas mãos, correr com a bola, fintar com a bola, marcar ensaio, manter a posse de bola, manter o sentido de jogo, manter a organização ofensiva e defensiva. Embora com alguma dificuldade, e o número reduzido de aulas, foi possível adquirir uma noção do jogo. |
| 04/06/24               | Torneio de Futebol | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participar num torneio de futebol para os finalistas de cada ciclo de estudos.</li> </ul>                     | Esta atividade direcionada para os finalistas de cada ciclo de estudos consiste num torneio de futebol que os alunos aderem com motivação. Uma iniciativa com uma boa organização, já com uma estrutura montada dos anos anteriores. Foi uma experiência aliciante com os alunos, em que cumpri a função de árbitro.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

Quadro II. Metodologias de avaliação aplicadas

| MODALIDADE APTIDÃO FÍSICA |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                               |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MOMENTO                   | OBJETIVOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | RESULTADOS                                                                                                    |
| Inicial/diagnóstica       | Desenvolver capacidades motoras de aptidão muscular e aeróbica, enquadradas nos níveis saudáveis de aptidão física do programa FIT escola, para a sua idade e sexo, em pelo menos 4 dos seguintes testes: Força média; Força inferior; impulsão horizontal; Velocidade – 40 metros; Resistência – milha; Flexibilidade dos ombros; IMC. | Na maioria dos alunos (12/17) os níveis iniciais de condição física estavam abaixo dos valores de referência. |
| Sumativa                  | Realizar uma análise comparativa dos testes FIT escola seguindo o mesmo protocolo                                                                                                                                                                                                                                                       | Nesta fase, a maioria dos alunos alcançaram resultados positivos (13/17) nos testes.                          |

| MODALIDADE VOLEIBOL |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MOMENTO             | OBJETIVOS                                                                                                                                                | RESULTADOS                                                                                                                                                                                                     |
| Inicial/diagnóstica | Demonstrar a técnica de execução das determinantes técnicas do passe de dedos; manchete; serviço por baixo; deslocamentos.                               | Dos 17 alunos, 6 conseguiram obter aproveitamento nesta técnica.                                                                                                                                               |
| Sumativa            | Concretizar o jogo 2x2, com as regras do jogo, a iniciar com o serviço por baixo. Foi bem notório a compreensão e realização das determinantes técnicas. | A turma mostrou maior consistência e capacidade de concretização do jogo 2x2, selecionando a melhor opção dos elementos técnicos e qualidade de execução. Quatro alunos não conseguiram evoluir positivamente. |

| MODALIDADE ATLETISMO ESTAFETAS |                                                                                                             |                                                                                        |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| MOMENTO                        | OBJETIVOS                                                                                                   | RESULTADOS                                                                             |
| Inicial/diagnóstica            | Demonstrar a técnica de execução das determinantes técnicas da fase de transmissão e receção do testemunho. | A turma demonstrou estar abaixo do esperado nas técnicas de corrida e posicionamentos. |

|          |                                                                                                                                       |                                                                                                              |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sumativa | Realizar um circuito oval no trabalho por equipas, colocando em prática todas as determinantes técnicas da transmissão do testemunho. | Obtenção de bom aproveitamento e competição na maioria da turma que demonstrou uma evolução positiva (14/17) |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| MODALIDADE DANÇA    |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MOMENTO             | OBJETIVOS                                                                                                       | RESULTADOS                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Inicial/diagnóstica | Executar as habilidades na relação música/movimento; Qualidade do Movimento; Qualidade na utilização do espaço. | Os alunos revelaram uma resistência a esta modalidade devido a dificuldades de expressão corporal e alinhamento com o ritmo, movimento e espaço. Exigiu readaptações na lecionação das aulas para imprimir progressivamente domínio das técnicas, motivação e dinamismo. |
| Sumativa            | Melhorar a sincronização do movimento com a música, através de coreografias para o regadinho e merengue.        | A turma (N=17) revelou sincronicidade entre movimentos e ritmo, bem como melhorias na capacidade de relação socioafetiva.                                                                                                                                                |

| MODALIDADE BADMINTON |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                    |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MOMENTO              | OBJETIVOS                                                                                                                                                                                 | RESULTADOS                                                                                                                                                         |
| Inicial/diagnóstica  | Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares do clear, lob, serviço curto, serviço longo, posição base, pega universal, colocação do volante e deslocamento. | O resultado na avaliação diagnóstica foi negativo para a turma (17/17), revelando défices sobretudo nas ações da pega, a relação do espaço e colocação do volante. |
| Sumativa             | Realizar situação de jogo de singulares e pares para aplicar as determinantes técnicas do clearl, lob, serviço curto, serviço longo,                                                      | A maioria dos alunos (12/17) obteve aproveitamento sobretudo na maior consistência do                                                                              |

|  |                                                                             |                                                                                      |
|--|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|  | posição base, pega universal, colocação do volante e deslocamento, em jogo. | volante em suspensão e com uma maior colocação no espaço promotora de ritmo de jogo. |
|--|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|

| MODALIDADE ANDEBOL  |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MOMENTO             | OBJETIVOS                                                                                                                                                                                                                             | RESULTADOS                                                                                                                                                                                                             |
| Inicial/diagnóstica | Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares do passe de ombro, interceção, receção, drible, remate em apoio, remate em suspensão.                                                                       | Os alunos demonstraram conhecimento da modalidade e manejo com a bola (9/17). A turma demonstrou estar no nível introdutório e outros no elementar.                                                                    |
| Sumativa            | Realização da observação da turma em jogo, em que a avaliação já foi direcionada para a prática em contexto de jogo, por fim, foi realizada uma avaliação mais individual do passe de ombro, receção, remate em apoio e em suspensão. | Obtenção de bom aproveitamento pela maioria dos alunos (13/17) nas habilidades técnicas e conhecimento. Persistiram algumas dificuldades no que diz respeito aos posicionamentos no jogo e presença de jogo anárquico. |

| MODALIDADE GINÁSTICA |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MOMENTO              | OBJETIVOS                                                                                                                                                                     | RESULTADOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Inicial/diagnóstica  | Realizar ações técnicas da ginástica de solo, o rolamento á frente, Apoio facial invertido, Posições de flexibilidade.<br>Na ginástica de aparelhos executar o salto de eixo. | A turma revelou dificuldades de execução dos movimentos (7/17). Não foi possível seguir todos os elementos gímnicos da planificação anual dado a incapacidade da turma. Foi criada uma metodologia do nível introdutório e de forma progressiva para que os alunos conseguissem executar em segurança e sem receio. |

|          |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sumativa | Realizar as ações técnicas da ginástica de solo e aparelhos. | Comparativamente á avaliação inicial, os alunos atingiram os objetivos e desafios traçados para esta unidade didática. Todos os alunos (17/17) nesta fase já executaram as ações técnicas da ginástica, enquanto na avaliação diagnóstica a maioria não executava, por receio de se magoar e falta de confiança. |
|----------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| MODALIDADES ATLETISMO - LANÇAMENTO DO PESO/ ORIENTAÇÃO/RUGBY |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MOMENTO                                                      | OBJETIVOS                                                                                                    | RESULTADOS                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Inicial/diagnóstica                                          | Observar as habilidades motoras e as ações técnicas;<br><br>Registrar os itens da assiduidade; participação; | Os alunos revelaram maior conhecimento dos critérios de avaliação nesta fase, dado ter sido executada no 3º período, facilitando a autoavaliação e conhecimento do processo avaliativo.                                                                                                               |
| Sumativa                                                     | empenho; esforço; responsabilidade.                                                                          | A maioria dos alunos (12/17) nestas três unidades didáticas, mostraram ser capazes de cumprir com o objetivo, correspondendo na maioria com êxito à avaliação sumativa, desde as habilidades, motoras, as ações técnicas e os itens da assiduidade; participação; empenho; esforço; responsabilidade. |

Quadro III. Lista de verificação de comportamentos perturbadores Lopes e Rutherford (2001).

|                                                                                         | Quase nunca | Às vezes | Frequentemente |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|----------------|
| <b>1. HIPERATIVO</b>                                                                    |             |          |                |
| 1.1 Fora da posição atribuída.                                                          |             |          |                |
| 1.2 Sempre a mexer-se indevidamente.                                                    |             |          |                |
| 1.3 Não consegue manter-se em fila.                                                     |             |          |                |
| 1.4 Sempre a falar.                                                                     |             |          |                |
| 1.5 Tiques (piscar os olhos, roer as unhas, etc.)                                       |             |          |                |
| <b>2. DESINTERESSADO</b>                                                                |             |          |                |
| 2.1 Indiferente, cansado.                                                               |             |          |                |
| 2.2 Aspeto geral infeliz.                                                               |             |          |                |
| 2.3 Olha fixamente o vazio.                                                             |             |          |                |
| 2.4 Raramente pede ajuda, mesmo quando a tarefa é muito difícil.                        |             |          |                |
| 2.5 Não se esforça por trabalhar.                                                       |             |          |                |
| 2.6 Apreensivo quanto a executar a tarefa.                                              |             |          |                |
| 2.7 Chora ou grita sem ser provocado.                                                   |             |          |                |
| <b>3. DESCONCENTRAÇÃO</b>                                                               |             |          |                |
| 3.1 Não segue as aulas.                                                                 |             |          |                |
| 3.2 Não liga às instruções nem aos equipamentos.                                        |             |          |                |
| 3.3 Raramente acaba as tarefas.                                                         |             |          |                |
| 3.4 “Está nas nuvens”.                                                                  |             |          |                |
| 3.5 Exige constantemente explicações individuais das tarefas.                           |             |          |                |
| 3.6 Distrai-se facilmente da tarefa por estímulos normais da aula (movimentos, ruídos). |             |          |                |
| <b>4. AGRESSIVO</b>                                                                     |             |          |                |
| 4.1 Ataca os outros alunos, batendo-lhes, empurrando-os, etc.                           |             |          |                |
| 4.2 Ataca e provoca verbalmente os outros alunos                                        |             |          |                |
| 4.3 Rouba.                                                                              |             |          |                |
| 4.4 Explode ou zanga-se quando as coisas não lhe correm bem.                            |             |          |                |
| 4.5 Discute com o professor acerca do comportamento.                                    |             |          |                |
| 4.6 Destrói os pertences e os equipamentos escolares dos colegas.                       |             |          |                |
| 4.7 Destrói as suas próprias coisas (ex: equipamentos escolares).                       |             |          |                |
| 4.8 Reage violentamente quando se metem com ele.                                        |             |          |                |
| <b>5. PERTURBADOR</b>                                                                   |             |          |                |
| 5.1 Exige todo o tipo de atenção do professor e colegas.                                |             |          |                |
| 5.2 Não segue as aulas nem as regras da aula (ser ordeiro, pontualidade, etc.)          |             |          |                |
| 5.3 Interrompe as aulas com travessuras (verbais ou físicas).                           |             |          |                |
| 5.4 Conta histórias bizarras.                                                           |             |          |                |
| 5.5 Sem controlo dos outros, é incapaz de seguir as regras estabelecidas.               |             |          |                |
| <b>6. NÃO-COOPERANTE</b>                                                                |             |          |                |
| 6.1 Culpa os outros dos próprios erros.                                                 |             |          |                |
| 6.2 Não segue a rotina.                                                                 |             |          |                |
| 6.3 Executa a tarefa quando é ameaçado com castigo.                                     |             |          |                |

|                                                                                  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 6.4 Desafia os pedidos do professor.                                             |  |  |  |
| 6.5 Discute com os colegas sobre questões menores.                               |  |  |  |
| 6.6 Tem de ter a última palavra nas discussões.                                  |  |  |  |
| <b>7. MANIPULADOR</b>                                                            |  |  |  |
| 7.1 Pede vezes de mais para ir ao quarto de banho.                               |  |  |  |
| 7.2 Só trabalha quando se lhe dá ajuda individual.                               |  |  |  |
| 7.3 Atribui os erros a tudo menos a si mesmo (à tarefa, professor, etc.)         |  |  |  |
| 7.4 Menospreza-se ou crítica o seu trabalho constantemente.                      |  |  |  |
| 7.5 Tenta distrair os professores falando noutros assuntos.                      |  |  |  |
| 7.6 Aborda tarefas e situações novas partindo do princípio de que “não é capaz”. |  |  |  |
| <b>8. COMPORTAMENTO SOCIAL INADEQUADO</b>                                        |  |  |  |
| 8.1 Queixa-se de que ninguém gosta dele.                                         |  |  |  |
| 8.2 Aparenta não interagir com os pares durante a aula                           |  |  |  |
| 8.3 Não gosta de ir para o recreio.                                              |  |  |  |
| 8.4 Não toma a iniciativa de brincar ou falar com os colegas.                    |  |  |  |
| 8.5 É evitado pelos colegas.                                                     |  |  |  |
| 8.6 Aspeto pessoal de falta de limpeza.                                          |  |  |  |
| 8.7 Não funciona em grupo ou em atividades de turma.                             |  |  |  |
| 8.8 Ridiculariza colegas, aborrece os mais novos ou mais pequenos.               |  |  |  |



## Referências bibliográficas

- Abdullah, A. (2020). The use of contingency contracting in educational settings: A review of the literature. *Educational Research and Reviews*, 15, 327-335. doi:10.5897/ERR2020.3949
- AbrAão, I., & TAvAres, A. (2010). Trilhos-Desenvolvimento de competências pessoais e sociais. Reflexões sobre a metodologia de avaliação.
- Agyapong, B., Brett-MacLean, P., Burbach, L., Agyapong, V., & Wei, Y. (2023). Interventions to Reduce Stress and Burnout among Teachers: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20, 5625. doi:10.3390/ijerph20095625
- Aldabbagh, R., Glazebrook, C., Sayal, K., & Daley, D. (2022). Systematic Review and Meta-Analysis of the Effectiveness of Teacher Delivered Interventions for Externalizing Behaviors. *Journal of Behavioral Education*, 33. doi:10.1007/s10864-022-09491-4
- Andrade, J., Cruz, A., Patricio, D., Correia, R., & Marques, A. (2020). Viabilidade do planeamento por etapas: visão dos estudantes-estagiários. *Journal of Sport Pedagogy & Research*, 6, 62-67. doi:10.47863/CUWM8901
- Arufe-Giráldez, V., Sanmiguel-Rodríguez, A., Ramos-Álvarez, O., & Navarro Paton, R. (2023). News of the Pedagogical Models in Physical Education-A Quick Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20, 2586. doi:10.3390/ijerph20032586
- Benner, G., Nelson, R., Sanders, E., & Ralston, N. (2012). Behavior Intervention for Students With Externalizing Behavior Problems: Primary- Level Standard Protocol. *Exceptional children*, 78, 181-198. doi:10.1177/001440291207800203
- Bento, J. O. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* (3ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.
- Bracho-Amador, C., Granero-Gallegos, A., Extremera, A., & López-García, G. (2023). The Effect of the Motivational Climate on Satisfaction with Physical Education in Secondary School Education: Mediation of Teacher Strategies in Maintaining Discipline. *Behavioral Sciences*, 13, 178. doi:10.3390/bs13020178

- Cantón, E., Mayor, L., & Pallarés, J. (1995). Factores motivacionales y afectivos en la indicación deportiva. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 48(1), 59-75.
- Chanda, T., Chitondo, L., Phiri, V., & Chisebe, S. (2023). Factors Leading to High Levels of Indiscipline Cases Among Pupils: A Case of Selected Secondary Schools in Lusaka District, Zambia. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 20, 786-796. doi:10.30574/wjarr.2023.20.2.2354
- Clark, M. A., Lucett, S., & Corn, R. J. (2008). *NASM essentials of personal fitness training*: Lippincott Williams & Wilkins.
- Francés, L., Quintero, J., Fernández, A., Ruiz, A., Caules, J., Fillon, G., Hervás, A., & Soler, C. (2022). Current state of knowledge on the prevalence of neurodevelopmental disorders in childhood according to the DSM-5: a systematic review in accordance with the PRISMA criteria. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 16. doi:10.1186/s13034-022-00462-1
- Francisco, R., Branquinho, C., Noronha, C., Moraes, B., Rodrigues, N., & Matos, M. (2023). Insatisfeitos com a vida ou em risco de depressão? Um estudo com adolescentes do 3º ciclo do ensino básico e ensino secundário. In (pp. 275-295).
- Guil, R., Holgado-Herrero, M., Gil-Olarte, P., González-Fernández, S., Costalat-Founeau, A.-M., & Gómez-Molinero, R. (2024). Disruptive behaviors in the classroom, a question of gender or of inadequate forms of coping? *Current Psychology*, 1-11.
- Hirsch, S. E., Randall, K., Bradshaw, C., & Lloyd, J. W. (2021). Professional learning and development in classroom management for novice teachers: A systematic review. *Education and Treatment of Children*, 44(4), 291-307.
- Ivey, A. E., & Goncalves, O. F. (1988). Developmental therapy: Integrating developmental processes into the clinical practice. *Journal of Counseling & Development*, 66(9), 406-413.
- Liu, G., Zhang, T., & Ren, Y. Research on Enhancing Students' Concentration in Physical Education Curriculum under the Background of Sports Education Integration. *International Journal of Social Sciences in Universities*, 34.

- Lopes, J., & Rutherford, R. (2001). *Problemas de comportamento na sala de aula: identificação, avaliação e modificação* (2ª ed.). Porto: Porto Editora.
- Lynnette, R. A., Otara, A., & Otengah, P. W. (2021). Effectiveness Of School Principals' Positive Reinforcement Approach On Management Of Students' Discipline in Public Secondary Schools In Migori County. *American International Journal of Business Management*, 4(11), 17-43.
- Maulidya, A., & Desiningrum, D. R. (2023). School Mental Health: Identifying Internalizing and Externalizing Behaviors in Students. *ICoP*, 1(1), 127-140.
- Maxmudjonova, R. (2024). *EFFECTIVE CLASSROOM MANAGEMENT STRATEGIES: CREATING A POSITIVE LEARNING ENVIRONMENT*. Comunicação apresentada em Conference Proceedings: Fostering Your Research Spirit.
- McGorry, P. D., Mei, C., Dalal, N., Alvarez-Jimenez, M., Blakemore, S.-J., Browne, V., Dooley, B., Hickie, I. B., Jones, P. B., & McDaid, D. (2024). The Lancet Psychiatry Commission on youth mental health. *The Lancet Psychiatry*, 11(9), 731-774.
- Mesquita, I., Afonso, J., Coutinho, P., & Araújo, R. (2013). Modelo de abordagem progressiva ao jogo no ensino do voleibol: conceção, metodologia, estratégias pedagógicas e avaliação. *Jogos desportivos coletivos: Ensinar a jogar*, 73-122.
- Oberle, E., Ji, X., & Molyneux, T. (2022). Pathways From Prosocial Behaviour to Emotional Health and Academic Achievement in Early Adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 43. doi:10.1177/02724316221113349
- Shank, M., & Santiago, L. (2021). Classroom Management Needs of Novice Teachers. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 95, 1-9. doi:10.1080/00098655.2021.2010636
- Shank, M. K. (2024). Evidence-Based Classroom Management Training for Novice Teachers. *Complimentary Copy*, 1.
- Smolkowski, K., Marquez, B., Marquez, J., Vincent, C., Pennefather, J., Walker, H., & Strycker, L. (2022). Teaching self-management strategies to upper-elementary students: Evidence of promise from the We Have Choices program. *Psychology in the Schools*, 60. doi:10.1002/pits.22710

Tolstoy, L. (1995). *Anna Karenina*. 1877. *Trans. Louise and aylmer Maude*. New York: Oxford UP.

Tursunova, M. (2023). THE IMPORTANCE OF POSITIVE ATMOSPHERE IN ENGLISH CLASSES. *Modern Science and Research*, 2(12), 713-716.