FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Estágio Profissional:

Um lugar de aprendizagem e evolução

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de Estágio Profissional, apresentado com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente ao Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei 65/2018, de 16 de agosto e do Decreto-lei nº 43/2007 de 22 de fevereiro.

Orientador: Professor Doutor Cláudio Filipe Guerreiro Farias

Ana Rita Costa Pereira

Porto, setembro 2024

Ficha de Catalogação

Pereira, A. R. C. (2024). Estágio Profissional: Um lugar de aprendizagem e evolução. Porto: A. Pereira. 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.

PALAVRAS-CHAVE: EDUCAÇÃO FÍSICA; ENSINO-APRENDIZAGEM; MODELOS DE ENSINO.

Dedicatória

À minha família e amigos,

Pelo apoio e motivação.

Agradecimentos

Durante esta importante etapa da minha vida estive rodeada de pessoas que contribuíram, de certa forma, para a pessoa que sou hoje. Pessoas essas que deram sentido à minha vida e que me transmitiram importantes valores, dos quais sou dotada hoje.

Assim, começo por agradecer a quem nunca me deixou desistir dos meus objetivos e que fez com que este percurso se tornasse possível, os meus pais. Sempre me incentivaram a ser melhor a cada dia e a ultrapassar todas as barreiras que encontrava.

Agradeço à minha irmã, que me apoia todos os dias e está sempre disponível para me ouvir, o que torna as dificuldades mais fáceis de superar.

À minha avó, pelo amor, por cuidar de mim e se preocupar com o meu bem-estar diariamente, obrigada.

Ao meu namorado, pelo apoio e motivação diária, por querer sempre o melhor para mim, obrigada.

Aos meus amigos, pela ajuda e coragem que sempre me deram e também pela paciência que tiveram nos momentos que mais precisei, sem vocês não teria chegado até aqui. Em particular, a quem me encorajou a realizar esta etapa, a minha amiga Sara Guimarães.

À Professora Cooperante Isabel Machado, por ser um exemplo a seguir, por todas as vivências que me proporcionou e pelo conhecimento que transmitiu. Sem dúvida que foi a peça fundamental neste processo e que fez de mim uma melhor pessoa, tanto a nível profissional e pessoal, muito obrigada.

Aos meus amigos do mestrado e estágio, pela ajuda e conhecimento partilhado. Ao meu núcleo de estágio, por me ajudarem a ultrapassar todas as dificuldades, obrigada por todo o trabalho que juntos desenvolvemos. Especialmente ao meu colega e amigo Vítor Pereira, que teve sempre uma palavra de conforto e encorajamento durante o estágio.

Ao Professor Orientador Cláudio Farias, pela motivação, conhecimento e ensinamentos que transmitiu ao longo do ano que se mostraram muito

importantes para superar todas as adversidades. Obrigada pela orientação de todo o processo.

Aos meus alunos que me mostraram um novo caminho e que ficarão sempre guardados no coração.

Ao Eugénio Andrade pela ajuda na concretização do estudo e conhecimento transmitido.

A todos os outros que não foram citados, mas que contribuíram e marcaram esta etapa, obrigada.

Índice Geral

1 Introdução 1

2 Enquadramento Pessoal 2

2.1 A minha identidade 2

2.2 Uma viagem pelo desporto e a ambição de ser professora 3

2.3 Percurso Académico 4

2.4 Dúvidas e expectativas iniciais 4

3 Enquadramento Institucional 6

3.1 O Estágio Profissional 6

3.2 A escola cooperante 7

3.2.1 Caraterização da escola 7

3.3 Turma residente 11

3.3.1. Caraterização da turma 11

3.4 A turma do 6º ano 14

3.5 O núcleo de estágio 15

3.6 A Professora Cooperante 16

3.7 O Professor Orientador 17

4 Área 1 – Operacionalização do processo ensino-aprendizagem 18

4.1 Contextualização Concetual 18

4.1.1 A importância da Educação Física na educação integral do ser humano 18

4.2 Ser Professora 20

4.2.1 Identidade Profissional: “O professor forma-se ao longo do tempo” 22

4.3 Planeamento 24

4.3.1 Auscultação das preferências dos alunos quanto às matérias de ensino 26
4.3.2 O Plano Anual: um caminho incerto 28
4.3.3 Modelo de Estrutura do Conhecimento 36
4.3.4 Unidade Didática 37
4.3.5 Plano de Aula 38
4.3.6 Portefólio Digital 40
4.4 Realização da prática 42
4.4.1 Modelos de ensino 42
4.4.2 A utilização das tecnologias: o objetivo de acompanhar os jovens 47
4.5 Avaliação: uma dificuldade ultrapassada com estratégias 48
4.6 Problemáticas focadas no papel de professora 52
5 Área 2 – Participação da escola e relações com a comunidade 54
5.1 Planeamento anual de atividades do núcleo de estágio 54
5.2 Xico *Energy* 57
5.3 Projeto Saúde e Bem-Estar 58
6 Área 3 – Estudo 60
6.1 Introdução 62
6.2 Coesão social e a coesão na tarefa interligados com o MED 63
6.3 Objetivo do Estudo 64
6.4 Métodos e procedimentos 65
6.4.1 Participantes e contexto de estudo 65
6.4.2 Pedagogias MED utilizadas pelos quatro estudantes-estagiários66
6.5 Recolha e análise dos dados 68
6.6 Pressupostos da Normalidade 68
6.7 Apresentação de Resultados 70

6.8 Conclusões 71
6.9 Referências do estudo 72
7 Conclusões e perspetivas futuras 73
8 Referências Bibliográficas 74
9 Anexos XV

Índice de Figuras

Figura 1. Estudantes-estagiários e professores cooperantes no primeiro dia de estágio. 7
Figura 2. Pavilhão desportivo. 9
Figura 3. Auditório dos espelhos. 9
Figura 4. Espaço exterior. 10
Figura 5. Arrecadação de material desportivo. 10
Figura 6. Biblioteca escolar. 11
Figura 7. Auditório. 11
Figura 8. Classificações de outros anos na disciplina de educação física. 13
Figura 9. Turma Partilhada. 15
Figura 10. Núcleo de estágio com a Professora Cooperante. 16
Figura 11. Eu com a Professora Cooperante na Visita de Estudo à Serra da Estrela. 17
Figura 12. Votação da preferência de modalidades desportivas coletivas para avaliação. 26
Figura 13. Percentagem de votos nos diferentes tipos de ginástica. 27
Figura 14. Percentagem de votos nos diferentes tipos de atletismo. 27

Figura 15. Percentagem de votos nos diferentes tipos de dança. 28

Figura 16. Percentagem de votos referente às outras modalidades. 28

Figura 17. Portefólio Digital. 42

Figura 18. Cronograma do Projeto do NE 2. 56

Figura 19. Instagram Xico Energy. 57

Figura 20. Cronograma do Projeto Saúde e Bem-Estar do NE 2. 59

Figura 21. Décima primeira sessão do Projeto com uma aula de yoga. 60

Índice de Tabelas

Tabela 1. Planeamento Anual..... 31

Tabela 3. Amostra total e divisão por sexos. 65

Tabela 4. Divisão dos participantes por idades. 65

Tabela 5. Número de alunos por cada turma que participaram no estudo. 66

Tabela 6. Número de aulas por modalidade nas diferentes turmas..... 66

Tabela 7. Caraterísticas do MED utilizadas em cada turma. 67

Tabela 8. Pressupostos de normalidade..... 69

Tabela 9. Pressuposto da consistência interna. 69

Tabela 10. Valores da estatística descritiva nas variáveis da coesão social e coesão na tarefa..... 70

Índice de Anexos

Anexo 1: Quadro referente a uma aula de andebol.....XV

Anexo 2: Exemplo de plano de aula com a abordagem do MED e tarefas complementares.....XVI

Anexo 3: Exemplo de unidade didática XVII

Anexo 4: Registo de presenças da turma residente.....XVIII

Anexo 5: Fichas com informações relevantes para a melhoria das competências técnico-táticas na modalidade de andebol XIX

Anexo 6: Ficha de avaliação formativa de voleibol.....XX

Anexo 7: Ficha de tarefas e pontuação por grupo.....XXI

Anexo 8: Figura de alimentos angariados na aula de Orientação com ação solidária.....XXI

Anexo 9: Figura de seis elementos na modalidade de ginástica.....XXII

Anexo 10: Grelha de avaliação diagnóstica de andebol.....XXIII

Anexo 11: Questionário sobre a modalidade de voleibol..... XXIV

Anexo 12: *QR-Code* questionário da Coesão Social..... XXVII

Anexo 13: Pressuposto da normalidade..... XXVII

Anexo 14: Pressuposto de homogeneidade de variância..... XXVIII

Anexo 15: Medidas descritivas..... XXIX

Anexo 16: Teste t: Diferenças no pré teste e no pós-teste entre todas as turmas XXXI

Anexo 17: Teste t: Diferenças no pré-teste e pós-teste na turma A..... XXXII

Anexo 18 Teste t: Diferenças no pré teste e pós-teste na turma B..... XXXII

Anexo 19: Teste t: Diferenças no pré-teste e pós-teste na turma C XXXIII

Anexo 20: Teste t: Diferenças no pré teste e pós-teste na turma D..... XXXIII

Anexo 21: Fichas de observação utilizada no estudo XXXIV

Anexo 22: Quadro competitivo por aula utilizado no estudo.....XXXVI

Resumo

Este Estágio Profissional, inserido no plano de estudos do 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, veio-me proporcionar a oportunidade de colocar em prática todo o conhecimento adquirido ao longo destes dois anos. Este documento, denominado de Relatório de Estágio (RE) vai documentar o que foi a minha prática de ensino supervisionado e o meu desenvolvimento profissional. O relatório está dividido em 6 áreas. No enquadramento pessoal dou um espelho daquilo que foi a minha vivência pessoal e como é que isso fomentou a minha ambição em tirar o mestrado e o meu caminho até aos dias de hoje. Em seguida, exponho as minhas dúvidas e expectativas inicias que me acompanharam durante este ano de estágio e como as consegui ultrapassar. Abordo o estágio profissional, a sua importância para os estudantes-estagiários e com ele a escola cooperante, onde realizei a minha prática supervisionada, com a sua caraterização. Posteriormente refiro contexto da prática onde incluo a importância da educação física, a ideia que se foi moldando no que concerne ao ser professora e a minha identidade como futura docente. No que toca á prática evidencio o planeamento, assim como as dificuldades com que fui confrontada e os métodos e estratégias que utilizei para as superar, onde está incluído também o plano anula, o modelo de estrutura do conhecimento, a unidade didática e o plano de aula. Abordo sempre a evolução de cada elemento e como isso transformou a minha prática. A área 2 vem em seguida, com a referência da minha participação na escola e a relação com a comunidade escolar, o que também me trouxe experiências únicas. A área três foca-se essencialmente em mostrar como os modelos pedagógicos ou a perspetiva chega ao aluno e envolvê-lo, abordo questões como a coesão social e a coesão na tarefa e como o modelo de educação desportiva consegue ser uma peça fundamental para auxiliar estes dois pontos. A coesão social foi um aspeto fundamental discernindo na medida em que os alunos resolveram a falta de motivação para a prática, a comunicação com os restantes elementos da equipa e da turma e a sua prestação na modalidade em estudo.

PALAVRAS-CHAVE: EDUCAÇÃO FÍSICA; ENSINO-APRENDIZAGEM; MODELOS DE ENSINO.

Abstract

This Professional School placement included in the study plan of the 2nd year of the Master's Degree in Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education at the Faculty of Sports of the University of Porto, gave me the opportunity to put into practice all the knowledge acquired throughout these two years. This document, called the Internship Report (RE), will document my supervised teaching practice and my professional development. The report is divided into 6 areas. In the personal framework, I provide a mirror of what my personal experience was and how it fueled my ambition to obtain a master's degree and my path to this day. Next, I explain my initial doubts and expectations that accompanied me during this internship year and how I managed to overcome them. I address the professional internship, its importance for student-interns and with it the cooperating school, where I carried out my supervised practice, with its characterization. Later I refer to the context of practice where I include the importance of physical education, the idea that was shaped regarding being a teacher and my identity as a future teacher. When it comes to practice, I highlight the planning, as well as the difficulties I faced and the methods and strategies I used to overcome them, which also includes the null plan, the knowledge structure model, the didactic unit and the plan of class. I always discuss the evolution of each element and how it transformed my practice. Area 2 comes next with reference to my participation in the school and the relationship with the school community, which also brought me unique experiences. Area three essentially focuses on showing how pedagogical models or perspectives reach the student and involve them, I address issues such as social cohesion and task cohesion and how the sports education model can be a fundamental piece in helping these students two points. Social cohesion was a fundamental aspect discerning as students resolved the lack of motivation for practice, communication with other members of the team and class and their performance in the modality under study.

KEYWORDS: PHYSICAL EDUCATION; TEACHING-LEARNING; TEACHING MODELS.

Lista de Abreviaturas

AF – Atividade Física

EC - Escola Cooperante

EE- Estudante- Estagiário

EF – Educação Física

EP – Estágio Profissional

FADEUP - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

MEC – Modelo de Estruturas de Conhecimento

NE – Núcleo de Estágio

PA – Plano de aula

PASEO - Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória

PC – Professora Cooperante

PO - Professor Orientador

RE - Relatório de Estágio Profissional

TP – Turma Partilhada

TR – Turma Residente

UD- Unidade Didática

1 Introdução

O atual Relatório de Estágio Profissional (RE) insere-se no âmbito do plano de estudos do 2ºCiclo de Ensino em Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), onde expõe todas as vivências, experiências, dúvidas e conhecimentos alcançados ao longo de todo o Estágio Profissional (EP), sendo este fundamental para refletirmos sobre todo o processo e desta forma, podermos evoluir e encararmos os desafios sempre renovados da profissão docente.

Este documento tem como objetivo expor as principais experiências ocorridas ao longo deste ano letivo, no desenrolar do EP. Este ano teve uma enorme carga de importância no que toca ao meu futuro como profissional na visão de ser professora, pois advieram aprendizagens e vivências assimiladas ao longo do percurso académico, não só do estágio, que se fizeram refletir neste ano como estudante-estagiária (EE).

O EP foi sem dúvida, o culminar de oportunidades para expormos tudo o que assimilamos em toda a nossa formação e experiências passadas, pois não nos formamos só na escola, mas também no nosso dia-a-dia como pessoas. Teve como objetivo a apreensão de ferramentas necessárias para a prática profissional, onde podemos olhar como um ponto de partida para um futuro.

2 Enquadramento Pessoal

2.1 A minha identidade

Chamo-me Ana Rita Costa Pereira, tenho 26 anos, nasci a 6 de dezembro de 1997 e resido em Fafe. Considero-me uma pessoa ligada à família e aos amigos, aproveitando todos os momentos possíveis com eles. A educação que os meus pais me transmitiram assim como os valores fizeram de mim aquilo que sou hoje, o que me levou também a seguir o que realmente queria. O meu pai sempre me mostrou a importância do trabalho e do sentido de responsabilidade, que é preciso suar para atingirmos os nossos objetivos. Lembro-me de não perceber o porquê de tantas horas no trabalho e agora dentro do que são as minhas responsabilidades consigo entender. Da minha mãe adveio a alegria, boa disposição, o significado da família e a forma como vejo e vivo a vida. Tenho uma irmã mais nova, que me mostra todos os dias como é bom partilhar a vida com uma pessoa que vê a vida como eu e a torna mais significante.

A minha infância e adolescência tornaram-se uma etapa muito gratificante porque detive todas as condições possíveis para o meu crescimento pessoal. Relativamente à infância é lembrada como um período de muito carinho e brincadeira com os meus primos, irmã e amigos. Desde cedo demonstrei ser uma criança irrequieta, que gostava muito de brincar e de fazer amizades com facilidade, não gostava muito de estar no mesmo sítio, gostava de aprender sempre coisas novas.

Relativamente às minhas caraterísticas de cariz social sou uma pessoa que se relaciona com todo o tipo de pessoas e que necessita dessa interação pois vejo isso como uma forma de aprender e me enriquecer. Algo menos positivo que me carateriza é a insegurança e o nervosismo, mas que aceito e tento sempre dar a volta por cima enfrentando os desafios que sei que me vão fazer crescer. Encarei cada momento de nervosismo durante o EP, como um desafio que sem a ajuda da PC e dos meus colegas de estágio eram mais demorados a ultrapassar.

Com isto, sou uma pessoa que está sempre pronta para aprender, vontade de trabalhar e acredita na opção que tomou em escolher a profissão

docente. É nesta área que me sinto realizada ao relacionar-me com pessoas e trabalhar para que elas aprendam, ver a evolução delas e o crescimento e saber que contribuí para isso deixa-me com um sentimento de dever cumprido e de satisfação gigante.

2.2 Uma viagem pelo desporto e a ambição de ser professora

Desde criança que sempre estive ligada ao desporto, a minha mãe incutiu-me desde cedo a paixão pelo andebol, pois a sua vida também tinha passado por lá. Comecei por frequentar a aprendizagem em natação aos meus 5 anos até aos 9 anos, aos 8 anos comecei a praticar andebol federado, onde competi até aos 18 anos de idade no Andebol Clube de Fafe. Com o passar dos anos o desporto ficou a ser cada vez mais um ponto sério na minha vida, o que resultou que no futuro o agarrasse de uma forma mais séria. Praticar um desporto coletivo fez-me enriquecer a nível pessoal, pelos valores que me foram ensinados, valores que ditam o que sou hoje e que quero ser. Também pelo facto de estar em contacto com diversas pessoas, aprender a trabalhar em equipa tornou os meus objetivos mais fáceis de concretizar, pois temos sempre o apoio dos que nos rodeiam.

Enquanto frequentava a escolaridade obrigatória a disciplina que demonstrava mais interesse era a Educação Física, considero-me multidesportiva, pois mesmo jogando muitos anos andebol, interessava-me por outras modalidades.

No âmbito profissional ligado ao desporto, começou quando acabei a licenciatura ao iniciar o meu percurso como *Personal Trainer* no ginásio *Go Fitness* em Fafe. Em seguida, ingressei num estágio profissional na Tempo Livre, como professora de atividade física num projeto chamado Vida Feliz, que consiste em realizar treino funcional a grupos de idosos de forma que os mesmos se tornem mais ativos e também como professor de educação física no primeiro ciclo e pré-escolar. A entrada neste estágio fez-me encontrar o gosto que tenho em dar aulas e motivar-me a querer aprofundar mais o meu conhecimento, o que levou à ingressão no mestrado, onde exerço funções até aos dias de hoje.

2.3 Percurso Académico

Durante o meu percurso, frequentei alguns estabelecimentos de ensino em Fafe, tendo finalizado o ensino secundário na Escola Secundária de Fafe com o curso de Ciências e Tecnologias. A Educação Física sempre foi a minha disciplina preferida, distinguindo-se de todas as outras da maneira de aprender, como já tinha referido anteriormente.

Posteriormente, realizei a licenciatura de três anos em Educação Física e Desporto no Instituto Europeu de Estudos Superiores de Fafe (IEES), onde cresci muito como pessoa com a ajuda dos professores da instituição. Aprendi conceitos gerais e mais específicos sobre o Desporto que moldaram a forma como olhava para o ensino. As disciplinas práticas mostram-me dificuldades que desconhecia em mim, que me fizeram ter um melhor entendimento de eventuais situações futuras que poderia encontrar nos alunos. A forma como as encarei, como os professores as encaram e como eu gostava que eles encarassem deu-me uma noção mais clara da sensibilidade que temos de possuir ao lecionar.

Neste sentido encontro-me a frequentar o mestrado de 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, algo com que sempre sonhei e por isso foi um ano que marcou a minha vida. Uma abordagem um pouco diferente do que tinha tido na licenciatura, que fez com que eu evoluísse tanto profissionalmente como pessoalmente.

Considero que durante todo o meu percurso escolar tive bastantes bons professores, que de alguma forma me moldaram e me tornaram a pessoa que sou hoje e com isto, contribuíram para a minha escolha de seguir a via ensino.

2.4 Dúvidas e expectativas iniciais

O EP, um ano que sem perceber, sempre esperei que chegasse, o culminar de todos os anos de ensino, para, por fim, poder exercer a minha futura profissão. Um ano único que me despertou tantas emoções, pois tornou-se o ano mais enriquecedor do percurso académico, e o tanto que eu enriqueci com ele.

Este EP proporcionou-me diversos momentos de aprendizagem, sendo esse o principal adjetivo possível para o descrever. Aprendi a ouvir, tanto a Professora Cooperante (PC), como os meus colegas estagiários, assim como os alunos, pois eles também devem ser ouvidos. Aprendi a falar, como estava habituada a um nível escolar inferior, o primeiro ciclo, a linguagem era bastante diferente da que foi utilizada com o ensino secundário. Aprendi a observar, a ver as dificuldades e as habilidades dos alunos, a atentar os exemplos da PC e a examinar aulas dos restantes professores da escola. Aprendi a corrigir erros e a identificá-los, tanto na minha instrução, como no decorrer das unidades didáticas o papel exercido por cada aluno.

Assim com tudo o que aprendi, veio a minha evolução, com todo o receio que tinha no começo deste ano que me proporcionou tantas experiências. Além de tudo proporcionou-me conhecimento, sobre mim e sobre todo o caminho percorrido até aqui. Pois, por vezes não damos valor a tudo o que já conquistamos e quando olhamos, deparamo-nos com algumas montanhas já escaladas e todo o esforço que no fim recompensou. Como a minha PC diz “não há nada do outro mundo, é tudo deste” e não há frase que mais me tenha motivado durante o EP do que esta.

Quando entrei pela primeira vez na escola, já com a ansiedade a tomar conta de mim e o conhecer das pessoas que me iriam acompanhar nesta caminhada apercebi-me que também se juntavam os medos. O “choque com a realidade”, o comprometimento, a imagem de bom professor que tanto referimos em profissionalidade e com isto, o medo de errar, medo de não ser suficiente, pois era o momento de aplicar todo o conhecimento adquirido.

Os medos e os erros são algo natural no processo de aprendizagem e na evolução de cada um, sendo que ao longo do meu ano de estágio não foi diferente. No início não estava muito ciente das capacidades que possuía, sentia que tinha de melhorar em muitos aspetos e que durante este percurso muitos deles se iam revelar. Senti necessidade de arranjar soluções para combater todos os meus medos através da pesquisa e preparação antecipada do conhecimento que iria transmitir. No decorrer do EP, consegui identificar modalidades que me sentia melhor a lecionar e outras nem tanto, o que

acarretava de mim um empenho extra, sendo possível também com o apoio da PC e dos meus colegas de estágio.

3 Enquadramento Institucional

3.1 O Estágio Profissional

O EP está inserido no ciclo de estudos conducente ao grau de mestre em ensino de educação física nos ensinos básicos e secundário da faculdade de desporto da Universidade do Porto e incorpora o espírito do ordenamento jurídico da formação de professores do ensino básico e secundário – Decreto-Lei nº 344/89, de 11 de outubro, e as alterações introduzidas pelo Decreto-Lei nº 79/2014 de 14 de maio[1].

Para Batista e Queirós (2015), o estágio profissional pode ser claramente entendido como o terreno de construção da profissão. No que concerne que o objetivo deste EP seja a integração no exercício da vida profissional de forma progressiva e orientada, em contexto real, desenvolvendo as competências profissionais que promovam nos futuros docentes um desempenho crítico e reflexivo, capaz de responder aos desafios e exigências da profissão. Com isto, reconheço que o objetivo foi cumprido, pois desenvolvi competências, como o saber, o saber-ser e o saber-fazer. O saber refere-se ao conhecimento adquirido durante o meu percurso académico. O saber-ser refere-se às atitudes, valores, comportamentos e competências sociais e emocionais, ao desenvolvimento pessoal e social, por exemplo a maneira como eu me comporto com a turma. O saber-fazer refere-se à competência técnica e prática, a capacidade de aplicar conhecimentos teóricos em situações práticas.

Desta forma, tornou-se uma peça essencial na minha formação, onde vivi por inteiro esta experiência enriquecedora.

Denotando a importância e concordando com Queirós e Batista (2015) é no contacto com o espaço real de ensino que o EE conhece os contornos da profissão, tornando-se um membro dessa comunidade educativa, denominada por comunidade prática. Posto isto, o EP revelou ser um ponto onde exibi todas

[1] Regulamento da Unidade Curricular da FADEUP.

as minhas competências, onde expus todos os medos, mas também onde os derrubei e me envolvi com a comunidade escolar para absorver todas as competências necessárias para abarcar esta experiência. Proporcionou-me evoluir enquanto futura profissional e além disso como pessoa.

3.2 A escola cooperante

3.2.1 Caraterização da escola

A primeira vez que vi a Escola Cooperante (EC) denotei a sua grandeza na cidade, mas não sabia nada sobre a sua história. No primeiro dia do EP, a professora PC começou por nos contar uma história verídica de um antigo estagiário. Resumidamente, ganhou uma bolsa de estudo para a instituição que se candidatava ao responder à pergunta “Quem foi Francisco de Holanda” e o aluno ter conseguido responder corretamente, o que nos mostra a importância do conhecimento dos sítios que estamos inseridos.

Figura 1. Estudantes-estagiários e professores cooperantes no primeiro dia de estágio.

A EC está situada numa das principais ruas da cidade, em virtude do passado assume uma grande contribuição para a história da cidade. É a sede do Agrupamento de Escolas, desde 2013, sendo o maior agrupamento da cidade, contando com quatro escolas.

Centrando no nome da escola é importante mencionar que foi um humanista do século XVI, padroeiro da mesma desde a sua fundação, em 20 de dezembro de 1864, sendo, portanto, uma instituição com mais de 100 anos de existência. A necessidade de se criar uma escola que mudasse a realidade que

se vivia naquele tempo adveio do crescimento da industrialização na cidade e a falta de preparação dos trabalhadores.

A escola começou com 104 alunos e um professor, António Augusto da Silva Cardoso. Atualmente a escola contabiliza 2429 alunos, 212 professores, 72 auxiliares da ação educativa e 4 escolas.

O Agrupamento adota uma postura de preocupação com a transmissão de conhecimento, mas também de valores. Dessa forma o seu Projeto Educativo foca-se na necessidade de Educar para o Conhecimento, Educar em Cidadania.

Em relação à Oferta Formativa, esta escola fornece aos alunos do Ensino Secundário um total de quatro cursos científico-humanísticos: Artes Visuais, Ciências e Tecnologias, Ciências Socioeconómicas e Línguas e Humanidades. No que concerne ao Ensino Profissional, onde a componente prática assume um papel importante na formação de técnicos especializados, a escola tem à disposição para o ano letivo 2023/2024 seis áreas: técnico de eletrónica, automação e computadores, técnico de mecatrónica, técnico de comércio, técnico de design, técnico de geriatria, técnico de processamento e controlo de qualidade alimentar e técnico de gestão e programação de sistemas informáticos.

É de realçar o facto de o agrupamento dar a oportunidade a todas as pessoas que pretendem investir na sua formação. Deste modo a escola tem em funcionamento um Centro Qualifica, que constitui um importante agente de qualificação de adultos, promovendo a aprendizagem ao longo da vida, promovendo a elevação da formação de base da população ativa, gerando competências necessárias ao desenvolvimento pessoal e à modernização das empresas e da economia, bem como possibilitar a progressão escolar e profissional dos cidadãos.

Sendo a formação uma preocupação constante do agrupamento, ainda disponibilizam o Centro Formação Francisco de Holanda, sedeado na EC. Constitui um importante agente de qualificação pedagógica e científica do pessoal docente e não docente, com atividade formativa e ação pedagógica e cultural desde o dia 25 de janeiro de 1983. As suas atividades constituem um

importante nódulo de relação cultural e pedagógica, de que o agrupamento tem vindo a beneficiar positivamente.

No que diz respeito à disciplina de Educação Física, a escola dispõe de cinco locais: o pavilhão (P1, P2 e P3), o auditório e o exterior. A rotação é definida pelo *Roulement* das instalações desportivas que é comunicado no início do ano letivo, a partir daí os docentes programam o plano anual de acordo com as aprendizagens essenciais e os espaços atribuídos.

Assim como as instalações desportivas funcionam de forma rotativa, os balneários funcionam da mesma forma, sendo que estão disponíveis 10 balneários, incluindo femininos e masculinos, utilizados de acordo com o *roulement* das respetivas turmas das instalações desportivas.

Figura 2. Pavilhão desportivo.

Figura 3. Auditório dos espelhos.

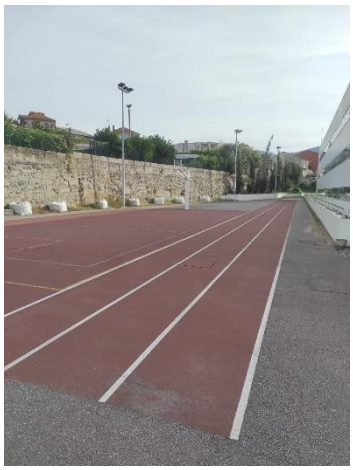


Figura 4. Espaço exterior.

Relativamente ao material disponível, este encontra-se na arrecadação ao cuidado dos professores. A arrecadação localiza-se dentro do pavilhão, que conta com o cuidado e responsabilidade dos docentes para que o material permanece em bom estado.

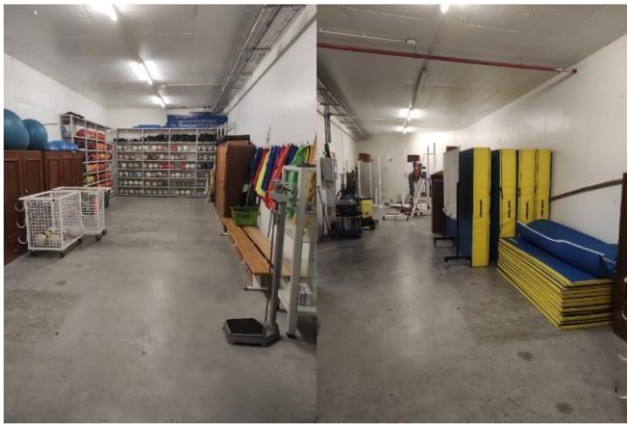


Figura 5. Arrecadação de material desportivo.

No segundo piso, encontramos a reprografia e a biblioteca, onde qualquer pessoa pode usufruir de toda a informação e conhecimento que ela oferece. Disponibilizando um horário bastante alargado (2ª feira a 6ª feira das 8 horas às 19 horas), de modo a satisfazer as necessidades de todos, alunos, professores, auxiliares da ação educativa e mesmo pessoal externo.

Figura 6. Biblioteca escolar.

No terceiro piso da escola destina-se à história, onde encontramos um museu. A secção museológica, disponibiliza mais de 600 peças, devidamente tratadas, identificadas e catalogadas, organizadas em armários por temas e áreas disciplinares correspondentes aos diversos cursos que funcionaram na escola, desde 1885 até aos dias de hoje.

Para além do museu, podemos usufruir de um amplo auditório com ótima acústica e luminosidade, que tanto pode ser disponibilizado para debates, palestras, formações ou até mesmo para aulas.

Figura 7. Auditório.

Para além de tudo isto já mencionado a escola Francisco de Holanda, presenteia-nos com imensos gabinetes destinados a diferentes áreas, o que realça a importância que a instituição dá às mesmas.

3.3 Turma residente

3.3.1. Caraterização da turma

A caraterização da turma surge no âmbito do estágio curricular do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos básico e Secundário, na

Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Através da caraterização podemos tirar as devidas conclusões relativas a alguns aspetos gerais, como por exemplo:

- Dados socio biográficos do aluno;

- Percurso escolar;

- Especificidade da disciplina de Educação Física;

- Percurso Desportivo;

- Hábitos e Estilo de Vida.

Estas informações são de extrema importância para a estruturação do processo ensino-aprendizagem pois podem revelar informações essenciais que poderão auxiliar na resolução de problemas que surjam no dia-a-dia escolar. O conteúdo deste documento pode ser a chave da resolução de problemas relacionados com a turma em geral, mais também particulares, tais como atrasos, indisciplina, desmotivação pela disciplina, entre outros.

O objetivo deste trabalho é então ter uma base de informação necessária, de forma direta e que possa identificar e conhecer melhor os alunos.

A turma residente é constituída por 28 alunos, sendo 20 do sexo feminino e 8 do sexo masculino. Os alunos que frequentam a disciplina têm idades compreendidas entre os 16 e os 18 anos.

Para a consecução desta caracterização foi elaborado pelo núcleo de estágio profissional de educação física da FADEUP um inquérito sócio biográfico. Este Inquérito teve por base um conjunto de parâmetros considerados relevantes para um melhor conhecimento individual do aluno, do seu contexto familiar e dos seus hábitos de vida assim como da sua situação desportiva. Foi nosso objetivo, na elaboração do inquérito, formular perguntas fechadas e as mais diretas possíveis, com vista a minimizar a ambiguidade das respostas e, assim, facilitar o posterior tratamento de dados.

O questionário integrou as seguintes variáveis (compreendendo em cada uma delas diversos parâmetros):

1. Dados biográficos do aluno.
2. Anamnese.
3. Hábitos de vida e de saúde.
4. Especificidade do Percurso Escolar.

O questionário foi fornecido aos alunos no dia da apresentação, através um *QR-Code*, projetado no *PowerPoint* de apresentação da disciplina, onde os alunos responderam diretamente ni inquérito através do telemóvel. Foi transmitido aos alunos que todos os dados seriam utilizados apenas para dados estatísticos da escola e os mesmos eram confidenciais.

Posteriormente os dados foram tratados estatisticamente de forma descritiva através da média e da frequência de respostas de cada questão. Para a apresentação dos resultados recorremos a gráficos e tabelas, que foram elaborados no programa *Microsoft Excel 2010.*

Em relação ao percurso escolar dos alunos em questão o objetivo com este inquérito era saber a classificação que obtiveram no 10º e 11º ano de escolaridade na disciplina de educação física.

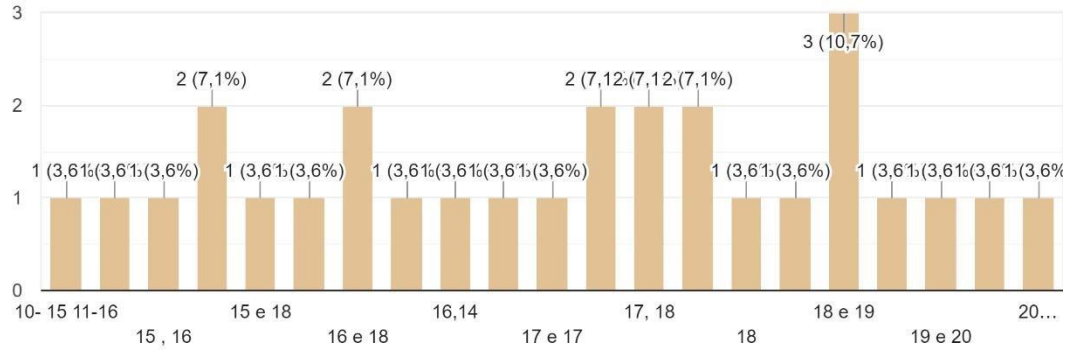


Figura 8. Classificações de outros anos na disciplina de educação física.

A forma como o trabalho ao longo do ano letivo decorreu teve por base a caraterização feita sobre a turma pois os integrantes não vinham de estilos de ensino iguais, ou seja, tiveram professores diferentes nos anos anteriores. Assim, os alunos não adquiriram todos o mesmo conhecimento, o que resultou em

diferentes níveis de aprendizagem. Dependendo da modalidade abordada, senti necessidade de ajustar os objetivos traçados para que os alunos conseguissem evoluir independentemente do nível que se encontravam.

3.4 A turma do 6º ano

No 3º período, o meu NE teve a oportunidade de lecionar uma turma do 2º ciclo de escolaridade, mais propriamente o 6º ano, que engloba uma das escolas pertencentes ao agrupamento. A turma era composta por 21 alunos, 9 rapazes e 12 raparigas.

Em reunião prévia com os restantes núcleos e respetivos professores decidimos as modalidades a abordar, a quantidade de aulas e respetivas datas. A modalidade escolhida para o meu núcleo foi andebol, confesso que fiquei mais segura, pois como já referi, é uma modalidade com que eu me sinto à vontade para lecionar.

Inicialmente possuíamos poucas informações à cerca do local onde se iriam realizar as aulas e o material disponível. Assim como as questões abordadas anteriormente, houve mais uma dificuldade revelada no que toca ao comportamento dos alunos, pois não tínhamos informações à cerca da dinâmica da turma.

A primeira aula aconteceu no dia 10 de maio de 2024, onde fomos bem recebidos tanto pela professora e diretora da turma como pelos alunos. Como já leciono Atividade Física ao primeiro ciclo, não tive muitas dificuldades perante esta turma, sendo que a mesma respondia pela positiva ao que era pedido. Os exercícios ensinados foram sempre em equipa, onde prevaleceu o equilíbrio entre as mesmas e com isto, as formas parciais de jogo. O exercício utilizado foi o jogo 2x2 com apoios para melhorar a posse de bola e assim, criando situações de finalização, atendendo sempre às dificuldades individuais. Outro exercício instruído foi o jogo 4x3+GR, onde demos ênfase ao ataque, ou seja, superioridade numérica e trabalhar a ocupação racional do espaço.

O feedback dos alunos e da respetiva professora foi positivo, onde os alunos tiveram a oportunidade de aprender de uma forma diferente e eu, como EE, aprendi a ter uma intervenção diferente ao que estava habituada com a TR e a atuar num ambiente novo.

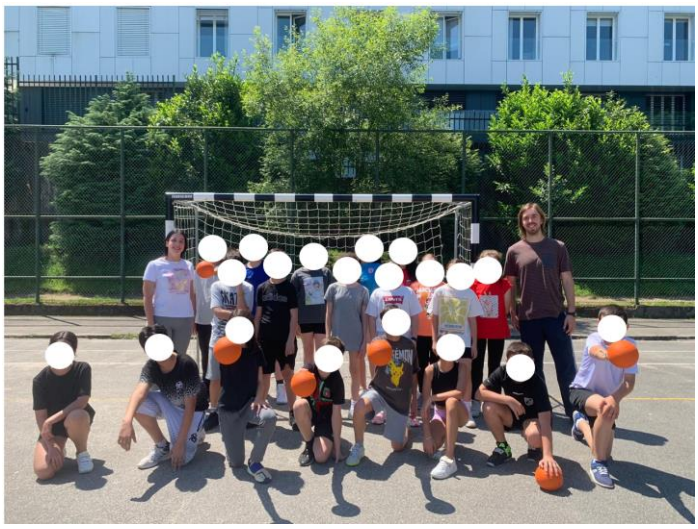


Figura 9. Turma Partilhada.

3.5 O núcleo de estágio

A EC constituía três núcleos de estágio, sendo que o meu era o núcleo dois, que era formado por mim e mais três colegas. Confesso que no início fiquei mais tranquila por saber que já conhecia um dos colegas, que fazia parte da minha turma no primeiro ano.

Em geral, o núcleo funcionou bem, esteve sempre presente o bom ambiente e a entreajuda, o que facilitou muito o desenrolar deste ano de estágio. Todos com realidades diferentes, no que concerne às turmas, mas sempre com um olhar atento nas restantes, com o objetivo de evoluir. A cada adversidade vi uma preocupação, especialmente no Vítor, em ajudar para que conseguisse superar e caminhar até ao sucesso. A evolução foi notória no núcleo em geral.

Figura 10. Núcleo de estágio com a Professora Cooperante.

3.6 A Professora Cooperante

A minha PC foi sem sombra de dúvidas a peça essencial deste EP. Foi a responsável para que este ano se tornasse único e rico em momento de aprendizagem. Foi a pessoa responsável por fazer com que o meu EP fosse repleto de momentos de aprendizagem, reflexão e muita motivação. A tranquilidade nas suas palavras transmitiam-me segurança para os momentos em que não me sentia tão segura, foi assim desde o primeiro dia em que a conheci. Desde o primeiro dia que criamos uma ligação muito boa e assim prevaleceu em todo o EP. Houve momentos de discordância, sendo esses momentos de grande aprendizagem e reflexão, onde se traduziam em práticas eficazes e dinâmicas para os alunos.

Por fim, a PC foi crucial na criação de um planeamento inicial que se transpôs em práticas de eficazes. A sua metodologia permitiu-me evoluir na prática, mas também como futura profissional. Com a sua forma preocupada de ser, nunca deixou que nada nos faltasse e lutou sempre pelo nosso melhor, estando sempre presente em todos os momentos importantes neste ano.

Figura 11. Eu com a Professora Cooperante na Visita de Estudo à Serra da Estrela.

3.7 O Professor Orientador

No início do EP não tinha nenhum conhecimento sobre o meu Professor Orientador (PO), sendo que a primeira vez que reunimos a impressão que tive foi a exigência que demonstrava. Esta impressão manteve-se durante todo o EP, pois tanto as referências que tinha da EC como do PO eram semelhantes, a exigência e trabalho garantidos. A partir da primeira reunião o PO tornou-se uma pessoa para quem olho com admiração e respeito.

O meu PO foi alguém que me orientou e disponibilizou todo o seu conhecimento para me ajudar nas diversas situações que se encadearam durante o EP. Com isto quero dizer que me mostrou diversas ferramentas e qual seria o melhor percurso a ser feito, sabendo o meio que estava envolvida.

Na construção deste relatório foi uma peça fundamental para o mesmo ter a minha identidade e a exigência dele, demonstrando todo o trabalho feito durante este ano. Promoveu o conhecimento sobre diversos temas para explorarmos e enriquecermos criando uma plataforma online onde introduziu um conjunto de documentos que considerou imprescindíveis para a realização do RE.

4 Área 1 – Operacionalização do processo ensino-aprendizagem

4.1 Contextualização Concetual

Segundo as normas orientadoras do EP[2] a área 1 engloba a conceção, a importância da EF, ser professor, o planeamento, a realização e a avaliação do que foi realizado. Tendo em conta a orientação das normas do EE neste capítulo eu desenvolvo a prática de ensino segundo uma conceção que tem por base o desporto e os seus valores. A EF tem um valor pedagógico através da aquisição da condição física, estruturação do comportamento motor e uma formação pessoal, cultural e social.

4.1.1 A importância da Educação Física na educação integral do ser humano

Neste segmento é destacado a minha perspetiva sobre a EF presente na fase inicial do EP e como evoluiu durante todo o processo. No início do ano de Mestrado fui confrontada com matéria muito relevante, nas unidades curriculares de Profissionalidade Pedagógica e Desenvolvimento Curricular, que me ajudaram a traçar uma ideia sobre o EP.

A matéria de ensino em EF é o desporto, que concorre para a educação humana, onde promove habilidades motoras, assim como cognitivas, sociais, sócio emocionais, psicológicas e ainda a aptidão física, tudo isto interligado e trabalhado em todas as aulas.

A EF promove a saúde física por meio da atividade física, que melhora a força, flexibilidade, resistência e a coordenação. Promove também o bem-estar emocional ao ajudar os alunos a desenvolverem atitudes em relação à comunidade, por exemplo através do trabalho em equipa. Melhora as funções

[2] Normas orientadoras do Estágio Profissional do ciclo de estudos conducente ao grau de mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FADEUP (2023-2024).

cognitivas, incluindo a memória, a concentração e a capacidade de aprendizagem, promove também a inclusão social, proporcionando um ambiente onde todos os alunos participem.

Segundo a UNESCO (2015) a EF, a atividade física e o desporto podem trazer diversos benefícios individuais e socias, como a saúde, o desenvolvimento social e económico, o empoderamento dos jovens, a reconciliação e a paz. Ainda apontam a EF como a única no currículo escolar que se dedica ao desenvolvimento da competência e da confiança dos alunos no desporto e na atividade física, oferece uma via de acesso para o desenvolvimento de habilidades, atitudes e conhecimento necessários para a prática da atividade física e do desporto ao longo da vida. (UNESCO 2015)

De acordo com a Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, artigo 28º[3], a promoção da educação física e do desporto escolar devem ocorrer no âmbito e no complemento curricular, em todos os níveis e graus de educação e ensino, sendo elementos fundamentais da formação dos alunos, proporcionando a promoção da saúde e condição física, a aquisição de hábitos e condutas motoras e o entendimento do desporto como fator de cultura.

Neste entender, a EF deveria integrar o mesmo estatuto das restantes disciplinas, o que tal não acontece, sendo necessário que seja vista como uma disciplina que assume outras valências para além do físico, como a nível cognitivo, daí advém a importância da mesma na dualidade corpo-mente. Dito isto, segundo (Rosado & Mesquita 2009) a Educação Física e o Desporto desempenham um papel muito importante não só no desenvolvimento físico, mas, também, na área do desenvolvimento pessoal, social e moral dos estudantes.

O processo ensino-aprendizagem é fundamental para o desenvolvimento dos alunos, este processo não deverá dissociar-se de o aluno conhecer o que se espera dele e quais os objetivos a atingir. Após esta clarificação é necessário

[3] In Lei de Bases da Atividade Física e Desporto, lei n.º5/2007 de 16 de janeiro, artigo 28.º, p. 7.

proporcionar experiências e contextos enriquecedores para os alunos, pois só desta forma é possível desenvolver e aperfeiçoar não só as componentes motoras, mas também componentes psicossociais específicas ou não à modalidade.

Apresentam-se objetivos que têm por base documentos orientadores, que proporcionam o desenvolvimento do Programa Nacional de Educação Física e do Modelo de Abordagem Progressiva ao jogo. Os objetivos gerais mencionados nas aprendizagens essenciais referentes ao ano de escolaridade em que realizei o estágio passam por participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo; analisar e interpretar a realização das atividades físicas; interpretar corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas; identificar e interpretar os fatores limitativos das possibilidades de prática desportiva, da aptidão física e da saúde; conhecer e interpretar os fatores de risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e segurança; conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física; e por fim elevar o nível funcional das capacidades condicionais gerais, que são elas a resistência, a força, a flexibilidade e a velocidade.

4.2 Ser Professora

Ao longo da minha formação escolar fui confrontada com vários tipos de professor e várias formas de transmitir conhecimento, onde alguns se tornaram uma referência para mim. Pelo facto de ter tido boas experiências ao nível do ensino de EF, a minha vontade em lecionar desenvolveu-se em motivação intrínseca, onde senti a necessidade de aprender, explorar e superar-me enquanto futura profissional e de trabalhar na evolução dos alunos. Com as experiências passadas, a minha expectativa sobre a prática docente antes de iniciar o estágio eram seguir o planeamento efetuado no início do ano letivo, seguir as aprendizagens essenciais para o ano de escolaridade proposto e com isto os alunos conseguissem atingir os objetivos propostos. Não sendo assim tão simples, advieram situações que tive de contornar com a ajuda da minha PC e dos meus colegas de estágio.

Para Nóvoa (2009) o trabalho do professor consiste na construção de práticas docentes que conduzam os alunos à aprendizagem. É transmitir conhecimento aos seus alunos, não só a nível escolar, mas também social e pessoal. Um professor constrói identidades, forma e educa pessoas. Para um professor ser considerado profissional têm de ser referidos quatro critérios, os critérios de profissionalismo, segundo Alonso (1987) são eles a competência docente, a autonomia profissional, o sentido de presença e identidade profissional e por fim a abertura à inovação.

A competência docente é definida por Alonso (1987) como a capacidade para criar, organizar ou modificar as condições de aprendizagem com a intenção de facilitar o desenvolvimento de processos de aprendizagem significativa. Na TR deparei-me com vários níveis de habilidade e com eles dificuldades, sentindo a necessidade de resolvê-las e assim criando situações facilitadoras. Na modalidade de voleibol as estratégias passaram por encurtar o campo para a realização do serviço de forma que a bola conseguisse passar para o campo adversário, reduzir o número de jogadores em campo para os alunos terem mais contacto com a bola.

Uma parte importante de ser um professor competente é saber ouvir, ouvir os alunos quando expõe as dúvidas, as dificuldades, as opiniões e mesmo o que aprenderam até agora, é perceber o que foi ouvido, ter a capacidade de compreender o que está à sua frente.

Tendo em conta as mudanças que advém da educação, para ser competente também é preciso estar em constante atualização e formação, ou seja, a abertura à inovação. Alonso (1987) refere que o profissionalismo está relacionado com a inovação e com ela a capacidade de mudança, de adaptação da profissão às mudanças sociais e tecnológicas. A EC é conhecida pelo facto de utilizar a tecnologia como apoio à educação, sendo que no início do EP fui confrontada com esse tipo de metodologia e fiquei recetiva, pois nunca tinha experienciado. Sendo uma forma de inovação à educação, esta metodologia veio facilitar o meu trabalho como EE. Era utilizado como forma de avaliação da cultura desportiva, por meio de questionários, nas tarefas complementares ao

jogo como forma de apresentar os critérios de êxito e para que os alunos tivessem uma referência visual sobre o que era pretendido.

4.2.1 Identidade Profissional: “O professor forma-se ao longo do tempo”

O meu caminho começou a ser traçado na Licenciatura em Educação Física e Desporto, grau conferido pelo Instituto de Europeu de Estudos Superiores (IEES), que me deu muitas bases para o meu futuro, a falta de experiência para a prática de ensino fez com que explorasse mais este campo da educação. A licenciatura enfatizou uma educação de um nível mais baixo, para o primeiro ciclo, o que me fez suscitar mais interesse pela área e pelo conhecimento que poderia administrar com o mestrado. No ano a seguir de ter finalizado a licenciatura candidatei-me para dar aulas de Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC’s), onde continuo nos dias de hoje e acredito que com esta oportunidade veio a crença de querer investir mais na minha formação. Com a lecionação nas AEC’s advieram hábitos de trabalho que incentivam à evolução e este percurso fez com que conseguisse chegar ao Mestrado na FADEUP, que por sinal tem me feito evoluir e concedendo-me uma identidade profissional única.

Tal como referido no ponto anterior os critérios de profissionalismo abordam mais três temas como o sentido de presença, a identidade profissional e a autonomia. A autonomia profissional é sobre um indivíduo isolado, pessoal, sendo que a identidade e o sentido de presença referem-se a um grupo de profissionais que nos remetem aos convívios, às trocas de ideias e ideais. Segundo Alonso (1987) isto remete-nos ao crescimento e enriquecimento do que denominamos “cultura duma profissão”. Por exemplo a participação em associações, onde existem reuniões de trabalho, junções de investigações feitas, o que origina o enriquecimento de um profissional. No meu caso, foi na troca de sugestões e ideias que os meus planos de aula tiveram as ferramentas necessárias para a lecionação. Os meus colegas e a PC estando de fora da aula tinham outra visão acerca da prestação dos meus alunos, o que motivou à moldagem da minha visão perante eles.

A EE que expectava ser antes do EP foi ao encontro à realidade vivida neste ano, com medos, receios, mas com muita vontade de crescer enquanto pessoa. Encontrei em mim uma pessoa que conseguiu ultrapassar muitos obstáculos que foram criados dentro da própria cabeça, mas focada na evolução individual do aluno, arranjando formas de os mesmos se superarem e terem aprendizagens significativas. Baseava-me em ideias pré-definidas incutidas ao longo do tempo e das experiências vivenciadas transformando-se num trabalho contínuo e diário, focado nos objetivos essenciais e na individualidade do aluno. As minhas ideias eram trabalhadas com a PC tendo em conta a análise feita na avaliação diagnóstica e no inquérito sócio biográfico realizado no início do ano.

O meu objetivo passava por querer desenvolver habilidades de acordo com a modalidade abordada, ou seja, as competências técnicas e táticas, mas também a condição física e fisiologia de treino, os conceitos psicossociais e a cultura desportiva. Durante o ano, comecei a observar melhor os alunos individualmente, dando prioridade às dificuldades de cada um, às suas caraterísticas e de certa forma a conhecê-los como pessoas, o que tornou o processo mais facilitador. Utilizei diferentes abordagens com diferentes alunos para conseguir chegar até eles, mostrei-me disponível a ajudar a alcançar os objetivos de cada um e a delinear os objetivos eu tinha traçado para a turma.

No final do EP denotei uma grande evolução no que toca à compreensão do aluno, à maneira como consegui chegar até cada um deles e ao trabalho em cooperação. Com a minha evolução veio a evolução dos alunos, deixando-me orgulhosa do trabalho feito e com o sentimento de dever cumprido.

Para mim, a EF é uma disciplina muito completa por abranger muitas perspetivas, a socioafetiva e as minhas aulas eram desenvolvidas de acordo com essa ideia, conhecendo a turma, trabalhava de forma aos alunos superassem as dificuldades, sempre com base no jogo, pois é o ponto de partida e o ponto de chegada, sendo que as tarefas complementares iam ao encontro das dificuldades observadas durante o mesmo.

4.3 Planeamento

O planeamento é a demonstração de um propósito para realizar algo e no caso da EF imprimir propósito ao processo de ensino-aprendizagem, estabelecendo um rumo que orienta o professor. É uma necessidade para garantirmos o sucesso do aluno e o cumprimento dos objetivos traçados. Um dos pontos presentes no planeamento consiste na imprevisibilidade, que se deve ao facto do processo ensino-aprendizagem ser multifatorial. Isto significa que é influenciado por uma variedade de fatores que estão interrelacionados, incluindo aspetos cognitivos, emocionais, sociais, culturais e ambientais. Sendo que cada um destes fatores dirige o ensino na forma como a aprendizagem ocorre. Reconhecer que o processo acontece desta forma implica que os professores considerem um sistema inclusivo, com atividade física de qualidade, significativo, agradável, variado e um bom ambiente pedagógico. Estas alterações poderão ir de aspetos micro, ou seja, modificar somente um exercício, até aspetos macro, no que toca a mudanças no plano. Por exemplo, no caso do atletismo, sofreu muitas mudanças no planeamento sendo que era lecionado no espaço exterior da escola, mas as condições meteorológicas não eram propícias para a atividade, o que desenrolou a substituição por outra matéria de ensino, como a Educação Sexual.

O planeamento divide-se em três níveis: macro, meso e micro, ou seja, o planeamento anual, as unidades didáticas e os planos de aula, respetivamente. Reconhecendo que cada meio tem uma identificação própria, o planeamento tem de ser moldado ao mesmo, podendo ser reformulado em qualquer situação. Para a elaboração do planeamento baseei-me nos documentos pertencentes aos programas nacionais, onde auxiliaram no conhecimento dos conteúdos que teria de abordar ao longo do ano. Ao longo do mesmo, deparei-me com diferentes tipos de desempenho que nem sempre iam de acordo com os programas, sendo moldados perante os alunos em questão.

Os alunos da TC não pertenciam à mesma turma nos anos anteriores, o que levou aos diferentes tipos de prestações e conhecimento nas modalidades abordadas. Relembro, por exemplo, que muitos alunos não tinham experienciado

a modalidade de andebol, levando ao desajustamento com os programas e objetivos, assim funcionaram de forma orientadora e como teste à minha capacidade de ajustamento. Ainda mantendo o exemplo a partir da avaliação diagnóstica foi estabelecida uma estratégia de trabalho por grupos de nível de maneira aos alunos evoluírem para um nível superior. A divisão por níveis tem o objetivo de aproximar os alunos que partilham os mesmos problemas na modalidade, de forma que em cooperação resolvam os problemas consoante as suas capacidades.

O planeamento tornou-se uma peça fundamental neste estágio para que conseguisse traçar objetivos para os alunos e para mim que fosse ao encontro das expectativas.

A elaboração do plano antecipadamente foi sempre uma preocupação da PC, que depressa se desenvolveu numa necessidade minha que ajudou na redução a minha ansiedade. Este processo envolvia a análise das Aprendizagens Essenciais, do Programa Nacional de EF, no Perfil dos Alunos à Saída do Ensino Obrigatório (PASEO) e no Projeto Educativo da EC, com base nas caraterísticas da turma. As Aprendizagens Essenciais (AE) são documentos de orientação curricular, fundamentais para o processo de ensino-aprendizagem. O PASEO é um documento de referência para o planeamento, que contribui para as diversas dimensões do desenvolvimento curricular. O Projetivo Educativo é um documento de carácter pedagógico, que estabelece a orientação educativa do agrupamento em conformidade com a missão, visão, princípios e valores educativos.

Através deste método consegui antecipar possíveis problemáticas por exemplo no Programa Nacional de EF, pois atribuem níveis a cada ano de escolaridade assumindo que todos os alunos se encontram ao mesmo nível, o que não aconteceu na minha TR.

Com a prática veio a sensibilidade de olhar para o aluno individualmente e não para a turma como um conjunto de alunos com as mesmas necessidades, o que fez com que o estágio se tornasse mais único. Assim, fez também com que olhasse para o planeamento como um esboço, sempre pronto para ser reformulado com os possíveis confrontos que podem advir da prática.

Assim, dividi o planeamento em três áreas essenciais: Plano Anual (tabela 1), Unidade Didática (Anexo 3) e Plano de Aula (Anexo 2). Aliado a isto, elaborei documentos que permitiram avaliar os alunos segundo o seu compromisso com a disciplina, como o registo de presenças (Anexo 4).

4.3.1 Auscultação das preferências dos alunos quanto às matérias de ensino

Na aula de apresentação, os alunos realizaram um inquérito sócio biográfico que contribuiu para identificar características tanto da turma como a nível individual, desta forma consegui realizar um estudo da turma. No mesmo inquérito foi dado a escolher ao aluno as modalidades que gostaria de ser avaliado durante o ano letivo. Essa escolha baseou-se em 2 jogos desportivos coletivos, 1 modalidade individual, 1 outras e atividades rítmicas, sendo estas obrigatórias uma por período. Após a análise dos mesmos houve uma heterogeneidade de escolhas, assim sendo foram dadas três modalidades coletivas (andebol, basquetebol e voleibol) sendo que futsal não teve lugar no planeamento, pois teve menos percentagem de escolha, como podemos ver na figura 11. Dentro das individuais foram escolhidas na ginástica os três tipos e em atletismo também as quatro variantes. No que se refere às outras foram escolhidos o badminton e a orientação urbana, com maioria.

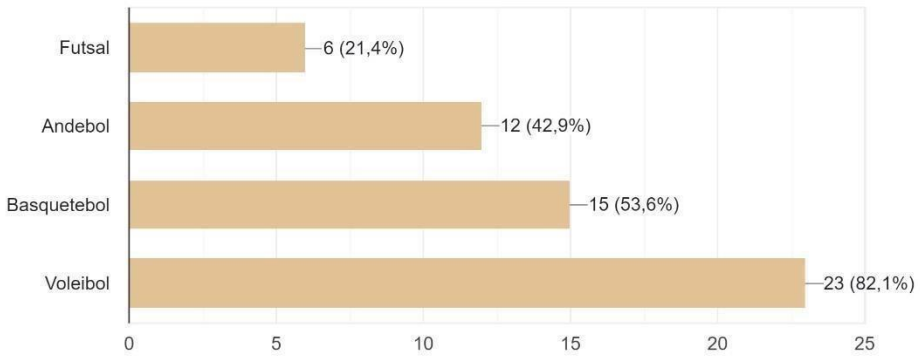


Figura 12. Votação da preferência de modalidades desportivas coletivas para avaliação.

Como abordamos três modalidades, tivemos a oportunidade de aplicar vários modelos de ensino para que deste modo os alunos conseguissem angariar o máximo de experiências possíveis, para além disso aumenta a probabilidade de atingir o objetivo do ensino, ou seja, promover aprendizagem.

No que diz respeito à ginástica e ao atletismo houve maioria de votos, mas todos foram abordados de forma igual, sendo que a ginástica de solo foi a mais votada e em atletismo foi a velocidade, como podemos confirmar nas figuras 12 e 13. Em ambas, devido ao número reduzido de vezes que tivemos os espaços disponíveis para a prática devido ao *roulement* de instalações, serão modalidades transversais a todo o ano letivo.

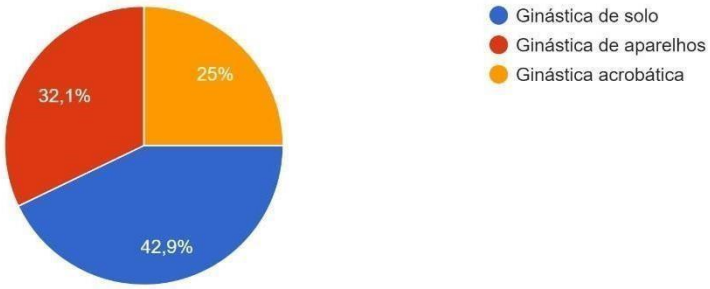


Figura 13. Percentagem de votos nos diferentes tipos de ginástica.

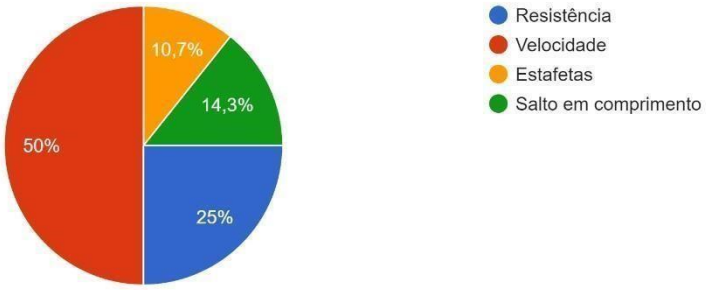


Figura 14. Percentagem de votos nos diferentes tipos de atletismo.

No que diz respeito às danças, o objetivo era abordar todas as variantes, mas como o planeamento está sujeito à imprevisibilidade, não foi possível concretizar esse objetivo. Foram abordadas apenas o Chachacha e o Merengue no segundo período do ano letivo.

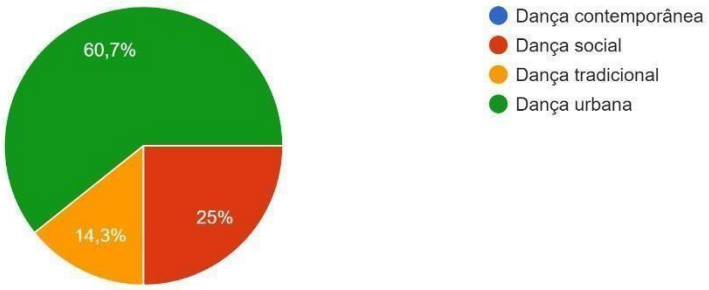


Figura 15. Percentagem de votos nos diferentes tipos de dança.

Em relação às outras modalidades, a mais votada foi o badminton, que teve lugar no 3º período. Em relação à orientação, esta foi possível ser abordada no primeiro período de forma aos alunos poderem explorar vários recursos disponíveis nos dias de hoje e para além de que pode ser uma modalidade útil para as suas vidas. Estava previsto ser novamente abordada no 3º período, mas com o encurtamento das aulas, pelo facto de haver greves não foi possível, pois são situações que nos ultrapassam.

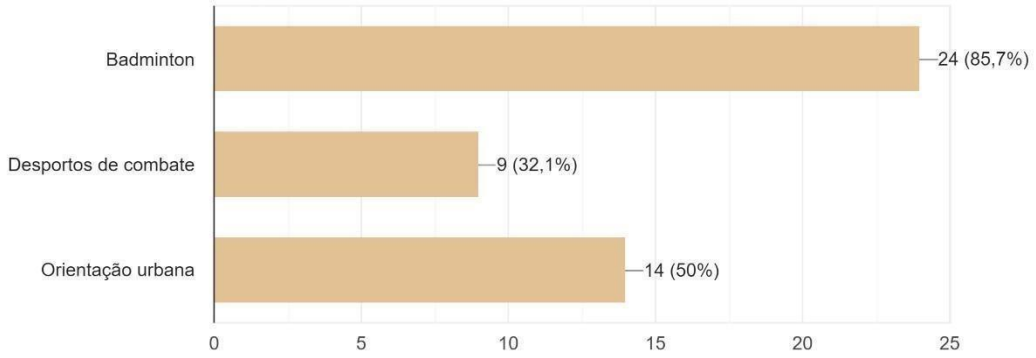


Figura 16. Percentagem de votos referente às outras modalidades.

4.3.2 O Plano Anual: um caminho incerto

O planeamento anual é primeira etapa que antecede a lecionação das aulas. Segundo o Programa Nacional de Ensino Secundário, do 12º ano de escolaridade, percebemos que é necessário avaliar os alunos em 3 áreas específicas, a aptidão física, os conhecimentos e as atividades físicas. Desta

forma, entendemos que os pontos percentuais de avaliação seriam distribuídos pela seguinte forma: 70% para atividades físicas, 20% para aptidão física e os restantes 10% para conhecimento. No campo de atividades físicas para jogos coletivos, ginástica/ atletismo, atividades rítmicas e outros, fomos encarregues de abordar 6 modalidades, das quais 4 terão nível introdutório e 2 nível elementar para o 12º ano.

Porém, apenas as duas avaliações com melhores resultados foram consideradas para uma avaliação sumativa. Os alunos foram avaliados em duas atividades desportivas coletivas, sendo que os alunos realizaram outras modalidades caso sejam escolhidas pelos restantes elementos da turma, como o voleibol, basquetebol, andebol e futsal.

A área de aptidão física abrange os exames FITescola e o desenvolvimento e execução de circuito funcionais, que tiveram lugar em todas aulas práticas de acordo com a modalidade abordada. Como aconteceu na modalidade de atletismo, que por questões atmosféricas vimos a impossibilidade da prática, assim tivemos de recorrer à abordagem juntamente com basquetebol. Por exemplo, corrida de resistência na bancada, onde os alunos contavam o número de percursos realizados. Os alunos foram sujeitos à realização de um plano de treino, tendo por base documentos elaborados pelo núcleo de estágio que os auxiliava em como proceder à sua realização e eram utilizados durante as aulas práticas.

Durante todo o ano letivo, a cultura desportiva, os princípios fundamentais de treino desportivo, comportamentos aditivos, as doenças e lesões foram incluídos na área dos conhecimentos. A cultura desportiva também esteve presente nas aulas teóricas, que tinham lugar quando as aulas no exterior não eram possíveis de ser realizadas. O núcleo de estágio juntamente com a PC resolveu que nas aulas teóricas era importante chamar a atenção dos alunos de uma forma diferente das demais, assim resolveu-se proceder á visualização de filmes como a “Atleta A” no 1º período. Este tema também está inserido no Projeto de Educação Sexual, em que a diretora da TR informou os Encarregados de Educação que o tema escolhido pelos alunos se intitula "Comportamentos abusivos e violência sobre as mulheres”. Estando no ano dos jogos olímpicos

achamos por bem relembrar um nome muito importante na história da ginástica, mas também atender a todas as possíveis situações que podemos desconhecer e mostrar isso aos alunos foi uma boa maneira de os alertar. No 2º período o filme visualizado foram “As Nadadoras”, o que remeteu para a sensibilização para a importância dos temas relacionados com os fluxos migratórios e a criação de uma equipa de refugiados nos jogos olímpicos. Por fim, no 3º período houve a visualização do documentário "FIFA: Futebol, Dinheiro e Poder", direcionando para a sensibilização dos alunos para questões relacionadas com a corrupção e a verdade desportiva. Existiu uma discussão sobre a relevância do tema da corrupção no desporto, uma análise dos principais casos de corrupção e esquemas de poder dentro da FIFA e exploração das consequências da corrupção no desporto e na sociedade em geral.

Com estas informações especificamente foi criada uma tabela, tabela 1, onde são apresentadas as modalidades e como foram distribuídas ao longo do ano letivo. Face a alterações decorridas ao longo do ano impostas pelo contexto do ensino, assim a tabela também sofreu alterações, apresentando a sua última versão. Nas modalidades lecionadas estiveram presentes modelos e estilos de ensino distintos, proporcionando uma aprendizagem mais enriquecedora a todos os alunos e, também contribuindo para a minha aprendizagem em busca de estratégias para colmatar determinadas fragilidades que ocorreram durante o ano letivo.

O planeamento passou pela organização do organigrama por período, tendo por base, as respetivas modalidades a lecionar, sendo que o horário se enquadrava em blocos de 90 minutos à quarta-feira e sexta-feira da parte da manhã. Também se baseou no *roulement* dos espaços ao longo do período, para uma correta distribuição do número de aulas por modalidade.

Tabela 1. Planeamento Anual

Período	Modalidades	Modelos/ Estilos de Ensino	Nº de Aulas Previstas	Nº de Aulas Lecionadas	Conteúdo
1º	Fit Escola	- MID.	2	2	**Aptidão aeróbia:** Vaivém; **Composição Corporal:** IMC; **Aptidão Neuromuscular:** Abdominais; Flexões; Impulsão Horizontal; **Agilidade:** Senta e Alcança; Flexibilidade Ombros; Velocidade 40m.
	Voleibol	-Questionários; -Divisão da turma por níveis; -MID;	3	3	**Técnicos:** Posição média; Posição baixa; Passe em toque de dedos; Manchete; Passe em suspensão **Táticos**: Comunicação e Zona de responsabilidade.
	Basquetebol	-MID; -Questionários.	10	10	**Técnico:** Paragens; Pega da bola; Receção; Drible de Progressão; Drible de proteção; Lançamento em apoio e Lançamento na passada. **Tático:** Posição básica ofensiva; passa e corte; Desmarcação; Posição básica defensiva; enquadramento e marcação.
	Dança	- MID.	2	2	Cha-cha-cha; Merengue.
	Atletismo	- MID.	4	2	**Técnico**: Skipping tibiotársico; Skipping baixo; Skipping alto; Skipping nadegueiro e Corrida Saltada. Corrida de resistência e corrida de velocidade.

	Teóricas	- Questionário e discussão.	2	2	Visualização do filme “Atleta A”, sobre o tema escolhido pela turma - comportamentos abusivos e violência sobre as mulheres.

	Ginástica	- Questionários; - MED.	3	3	**Elementos artísticos**: Rolamento engrupado à frente; Rolamento com os membros inferiores afastados; Rolamento à retaguarda engrupado; Rolamento à retaguarda com os membros inferiores afastados; Apoio facial invertido; **Elementos de equilíbrio**: Vela; Avião. **Elementos de flexibilidade**: ponte. **Elementos de ligação**: Salto de tesoura; Salto de gato. **Ginástica Acrobática**: Pegas; Contra equilíbrios; Montes e desmontes e Figuras.
	Orientação	- MED.	1	1	Orientar no espaço urbano; Cumprir os desafios físicos propostos pelo percurso;
2º	Voleibol	-Questionários; -Divisão da turma por níveis; -MID; -MAC.	6	6	**Técnicos:** Passe de costas; Serviço por baixo; Serviço por cima; Remate; Bloco; **Táticos**: Diferenciação de Papeis; Comunicação; Variabilidade das opções de ataque; Zona de responsabilidade.
	Dança	- MID.	2	2	Cha-cha-cha; Merengue.
	Atletismo		4	0	

	Ginástica	-MAC; -MED; -Realização de questionários.	2	4	**Ginástica de aparelhos**: Salto em extensão; Salto em meia-pirueta; Salto de uma pirueta; Salto engrupado e Salto encarpado.

	Andebol	- MID; - MAC; - Questionários.	5	5	**Técnico:** Passe; Receção; Remate em apoio. **Tático**: Penetrações sucessivas; Ajuda; Jogo 3x2 e Jogo 4x3+GR.
	Teóricas	- Questionário e discussão.	2	2	Visualização do filme: As Nadadoras sobre os temas fluxos migratórios e a criação de uma equipa de refugiados nos Jogos Olímpicos.
3º	Badminton		5	3	**Técnico:** Posição base; Batimento; Serviço longo; Serviço curto; *Clear*; *Lob*; *Amorti*; Remate. **Tático**: Jogo 1x1.
	Dança		2	0	
	Atletismo		2	0	
	Ginástica	- MED	2	2	Esquema de ginástica de solo e acrobática.
	Orientação		2	0	
	Andebol	- MED; - Questionários.	2	2	**Técnico:** Remate em suspensão; Finta com e sem bola e Enquadramento defensivo. **Tático**: Penetrações sucessivas; Ajuda; Jogo 3x2 e Jogo 4x3+GR.

	FitEscola	-MID	2	2	Aptidão aeróbia: Vaivém; Composição Corporal: IMC; Aptidão Neuromuscular: Abdominais; Flexões; Impulsão Horizontal; Agilidade: Senta e Alcança; Flexibilidade Ombros; Velocidade 40m.
	Teóricas	- Questionário e discussão.			Visualização do documentário "FIFA: Futebol, Dinheiro e Poder" com o tema da corrupção e a verdade desportiva.

Ao longo do ano letivo fui-me apercebendo o quão complexo é o seguimento do plano anual. Existiram situações inesperadas que não conseguimos ter controlo sobre elas como greves, indisponibilidade do espaço para a prática pedagógica, alterações atmosféricas, o que nos impedia de seguirmos o planeamento. Em situações práticas, como foi o caso do basquetebol, estavam planeadas 10 aulas, contudo com a evolução dos alunos no jogo 3x3 optei por escalar a dificuldade e o objetivo ser o jogo 5x5 a campo inteiro. Deste modo, consegui introduzir mais ações táticas como a transição defesa-ataque, mais regras de jogo, assim mais envolvimento por parte de todos os alunos, dando-lhe assim mais vivências. Em relação ao atletismo, este também sofreu muitas alterações pelo facto do espaço exterior não ser muito adequado à prática. Como por exemplo a caixa de areia não estava pronta para realizar o salto em comprimento, a escola não continha material para o salto em altura, o espaço era junto às salas de aulas então havia reclamações por parte de outros professores e o mais ocorrente foram as condições atmosféricas. No caso da ginástica, não consegui abordar todas as vertentes que estavam planeadas pelo facto já acima referido, a indisponibilidade do espaço para a prática, onde também era utilizado como auditório, para palestras e exposições.

A opinião com que fiquei com estas situações é que a própria escola não dava o devido valor às aulas de EF, tendo sempre colocado palestras no horário das nossas aulas, sendo que não eram sobre a nossa disciplina. Com todas estas situações, sentimos a necessidade de criar possíveis estratégias para combater as adversidades como a visualização de um filme com uma temática enquadrada com a modalidade a abordar. Outra estratégia que utilizei de forma a ultrapassar as adversidades encontradas foi utilizar os espaços à volta do terreno de jogo, como os espaldares e as bancadas para a exercitação de outras modalidades como o atletismo e a ginástica, sendo que estas formas transversais pelos períodos.

Um problema que me deparei no ano de estágio foi também o *roulement* das instalações, ou seja, ao cumprir a ocupação dos espaços destinados resultava a interrupção das matérias, principalmente na

ginástica. Os seguimentos das aulas de ginástica necessitavam de revisão daquilo que já tinha sido abordado, pelo facto de existirem quatro semanas entre cada duas aulas.

Em suma, todas estas adversidades contribuíram para uma melhor preparação para os imprevistos que podem acontecer nas aulas e a realização de planos alternativos para o mesmo efeito.

4.3.3 Modelo de Estrutura do Conhecimento

Segundo Vickers (1990) o Modelo de Estrutura de Conhecimento (MEC) reflete um pensamento transdisciplinar, ou seja, integra conhecimentos e práticas de diversas disciplinas para fornecer uma visão completa e integrada de problemas e desafios complexos. Identifica as habilidades e estratégias de uma modalidade e mostra como conceitos das ciências do desporto influenciam o processo de ensino-aprendizagem e pretende mostrar como uma matéria é estruturada. Serve como um guião para o ensino e para o professor onde apresenta princípios da instrução comuns a todos os desportos e atividades.

O MEC, Vickers (1990) está dividido em três níveis: análise, decisão e aplicação. A fase de análise engloba oito módulos que se dividem em três fases, análise, decisão e aplicação, que me ajudou a identificar as habilidades e a elaborar estratégias para um ensino mais eficiente.

Durante o ano de estágio utilizei o MEC como apoio durante as UD lecionadas, através de uma planificação consistente e passível de ser modificada a qualquer momento.

4.3.4 Unidade Didática

Graça e Mesquita (2013) defendem que as fases do processo de ensino- aprendizagem passam pela introdução, a transmissão e assimilação do conteúdo, a exercitação, consolidação e por fim a avaliação. Esta funciona de uma forma contínua e clara no processo. Estão presentes também as funções didáticas que se interligam às fases do processo de ensino-aprendizagem sendo elas, a preparação e orientação, o trabalho em matéria nova, a ligação do novo ao antigo e a análise do processo, respetivamente. Todos eles presentes na UD, que se mostra tão essencial para o processo ensino.

A UD foi um tema discutido entre o núcleo de estágio e também realizado de forma conjunta pois lecionávamos o mesmo ano de escolaridade, com a partilha de conhecimentos e com a ajuda da PC. A elaboração baseou-se na estrutura do conhecimento de cada modalidade a abordar, nas condições de aprendizagem que a escola oferece e com o nível dos alunos que era aferido na avaliação diagnóstica. Após esta avaliação a UD era alvo de uma reflexão e um melhoramento para corresponder mais aos objetivos propostos e às necessidades dos alunos. A organização metodológica foi realizada da base para o topo, isto quer dizer, do simples para o complexo. Tal como o plano anula, este também é um documento que está exposto a mudanças.

A elaboração de uma UD torna-se num aspeto importante para o processo de ensino pois determina a extensão e sequência dos conteúdos. Na grelha de Vickers de cada modalidade continha o dia da semana, a data, o espaço da prática, a duração da aula e o número da aula face ao ano letivo como cabeçalho. Incluía os conteúdos, ou seja, as habilidades motoras que se distinguiam em técnicas e táticas, a condição física e fisiologia, a cultura desportiva e os conceitos psicossociais de cada modalidade. Após a definição dos conteúdos A estrutura da grelha foi também discutida em núcleo de estágio e acabou por ser elaborada como no exemplo do Anexo

2. Senti dificuldade na realização da UD de badminton, por ser uma modalidade em que não me sentia tão à vontade, o que requereu mais estudo e esforço da minha parte. A UD em que senti mais facilidade de elaborar foi a de andebol, dado o facto que fui atleta da modalidade o que facilitou na observação e identificação das dificuldades. Foi um instrumento que serviu como uma mais-valia para o trabalho que desenvolvi em cada uma das modalidades, pois expunha todas os aspetos importantes a abordar detalhadamente.

4.3.5 Plano de Aula

Segundo Bento (2003) a preparação da aula é elaborada num planeamento a longo prazo, tendo em atenção a matéria, os pressupostos dos alunos e as condições de ensino concedidos pela análise das etapas anteriores.

No início do ano letivo, reunimos com a PC onde discutimos qual seria a melhor estrutura do plano de aula (PA), de forma a atingir todas as propostas elaboradas. A estrutura do PA, foi elaborado pelo NE juntamente com a PC, onde a mesma nos alertou o que deveria incluir no plano. Ao elaborar o PA senti curiosidade na forma como iria dispor os exercícios e respetivos objetivos e nas dificuldades que poderiam advir e os necessários ajustes. Deste modo, o documento inclui o cabeçalho onde está inserido o nome da professora, o logótipo da EC, a modalidade a lecionar, o número da aula, a função didática, o espaço do *roulement*, o ano e turma, o número da sessão, a hora, data, número de alunos, o período correspondente e uma figura para identificar a modalidade. Ainda no cabeçalho seguem os objetivos gerais, onde estão presentes as habilidades motoras, a cultura desportiva, a fisiologia do treino e condição física e ainda os conceitos psicossociais, o sumário e o material necessário para a aula. A tabela seguinte está dividida em três momentos, a parte inicial, fundamental e final, onde se encontra o conteúdo a lecionar com o

correspondente objetivo específico, conteúdo, esquema e finalizando com a componente crítica.

As minhas preocupações iniciais consistiam na gestão do tempo de aula e ao mesmo tempo na correta exercitação de cada exercício, de forma que o aluno entendesse os seus critérios e os seguisse. No início olhava para o plano como um desafio de conseguir abordar tudo no tempo proposto, mas entendi que se deve olhar como um guião pois existem constrangimentos que estamos expostos e não conseguimos contornar. Como EE, senti a necessidade diversas vezes de moldar o plano ao momento da aula, ou pelo facto de faltarem alunos, ou chegarem atrasados, ou pelo espaço não estar apto para realizar a aula, como por exemplo em atletismo.

Para facilitar a instrução recorri ao quadro que se encontra em cada pavilhão, por vezes móvel, para desenhar a estrutura da aula e o decorrer da mesma, como está disponível no Anexo 1. Um conselho facultado pela PC que me ajudou ao longo das aulas e também aos alunos, para entenderem a disposição da aula, os exercícios que iriam realizar e uma forma de melhorar o tempo de prática, por exemplo, no que concerne às equipas que iriam integrar na aula. Percebi que os alunos no início da aula já se disponham pelas equipas, ao vestir o colete, a perceber qual a equipa que integravam e começavam por fazer perguntas com interesse na aula. No final das aulas aplicava um questionário para avaliar o conhecimento dos alunos sobre o conteúdo abordado na aula.

No que diz respeito às aulas teóricas, estas foram elaboradas de acordo com os temas das áreas dos conhecimentos, de forma a alertar os alunos das problemáticas a que estão expostos no dia-a-dia. As aulas passaram pela visualização de filmes tendo em conta o tema definido pela PC e no fim os alunos realizavam um questionário sobre o que tinham visualizado.

4.3.6 Portefólio Digital

O portefólio digital é um instrumento que seleciona e ordena evidências de aprendizagem do estudante possibilitando ainda identificar questões relacionadas ao modo como os estudantes e os educadores refletem sobre quais os reais objetivos de sua aprendizagem, quais foram cumpridos e quais não foram alcançados. O portfólio evidência ao mesmo tempo, tanto para o educando quanto para o educador, processos de autorreflexão, é, portanto, um resumo da trajetória de aprendizagem. Foi criado com o propósito de ser um lugar onde se denotasse o trabalho realizado ao longo do ano de estágio e de forma a ser uma ferramenta de suporte digital. Apresentou-se como uma mais-valia para a minha prática onde dispus todos os documentos criados e desenvolvidos durante o EP.

Estes documentos não só se expuseram como uma ferramenta neste ano letivo, mas como no meu futuro. Alajmi (2019) destaca que o uso de portefólio digital se está a tornar indispensável na educação, podendo ser utilizado pelos professores para aumentar o desempenho educacional.

Os documentos executados que tiveram ênfase na minha prática de ensino supervisionada estão presentes no meu portefólio digital, com hiperligações, assim como atividades desenvolvidas. Divide-se em quatro áreas, como a área institucional, a área 1, 2 e 3.

Na área institucional encontra-se caraterizada a EC, a sua oferta formativa, assim como os planos curriculares de cada curso que a escola oferece e os documentos orientadores como a escola e o meio, plano anual de atividades, critérios de avaliação, regulamento de estágio, o projeto educativo da escola, o regulamento interno, a planificação do 12º ano e o programa nacional de EF. Também possuí um capítulo onde elaboro uma autobiografia minha.

A área 1 engloba a conceção, o planeamento, a realização e avaliação do ensino. Tem como principal objetivo construir uma estratégia de intervenção orientada por objetivos pedagógicos que reconhecem e

respeitam o conhecimento válido no ensino da Educação Física; que conduzam a uma eficácia pedagógica no processo de educação e formação do aluno. Dá enfase ao projeto de uma atividade de ensino no quadro de uma conceção pedagógica referenciada às condições gerais e locais da educação, às condições imediatas da relação educativa, à especificidade da Educação Física no currículo do aluno e às características do aluno. Inclui as aprendizagens essenciais, os programas nacionais, a TR, o planeamento anual da TR, as unidades didáticas, avaliações, os MEC das modalidades abordadas, os planos de aula que têm como hiperligação a aplicação do *Padlet* e a turma partilhada.

Na área 2 estão presentes todas as atividades não letivas exerci de modo a integrar-me na comunidade escolar, com o objetivo de alargar o meu conhecimento em relação ao que me rodeia, como por exemplo o local e a região que está inserido e a ligação da escola e o meio. Possui os capítulos do desporto escolar e atividades do grupo de educação física.

Por fim, a área 3 diz respeito às experiências importantes ao longo da construção da competência profissional, numa perspetiva do seu desenvolvimento ao longo da vida profissional, promovendo o sentido de identidade profissionais, a colaboração e a abertura à mudança. Inclui o diário de bordo, o projeto Saúde e Bem-Estar, a escola da turma partilhada, o *instagram Xico Energy* e a bibliografia.

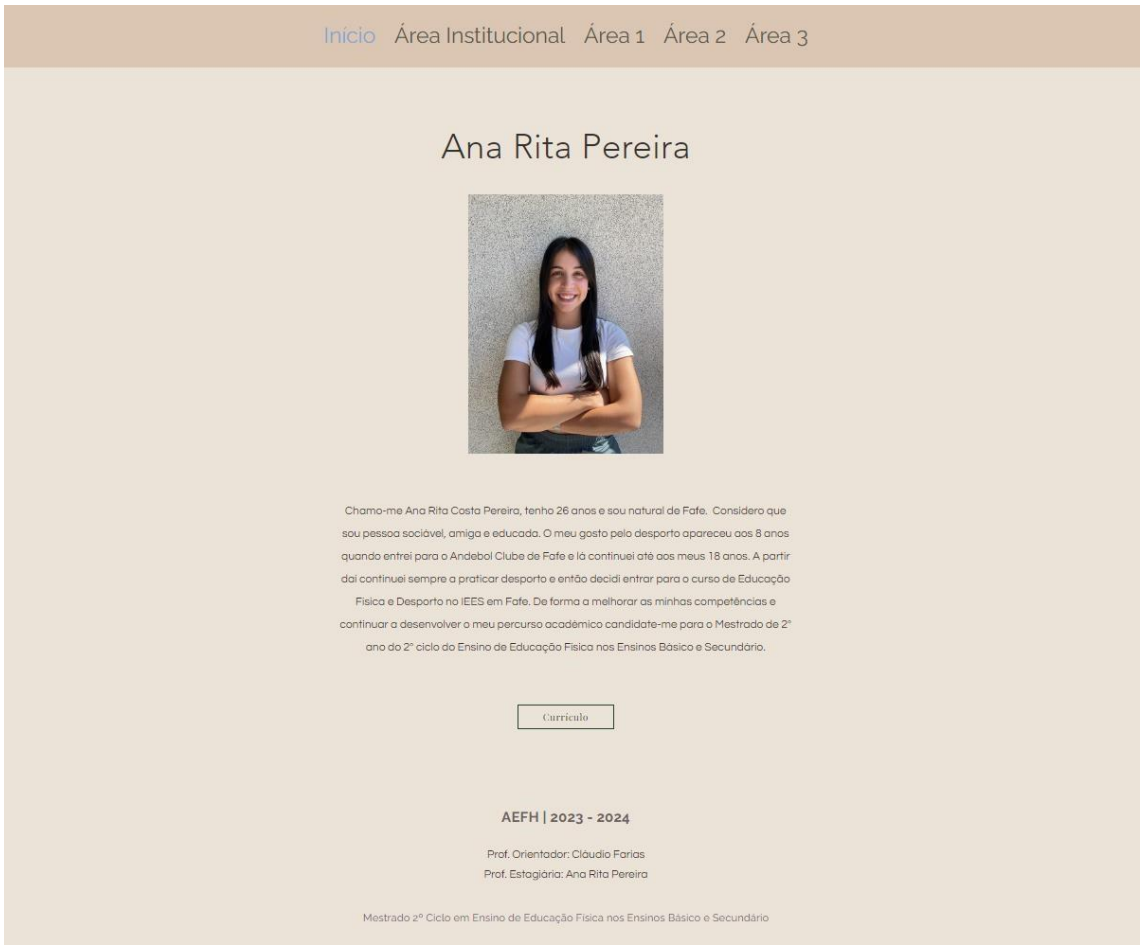


Figura 17. Portefólio Digital.

4.4 Realização da prática

4.4.1 Modelos de ensino

Cada prática é vivida de maneira diferente, é individualizada, sendo assim ao longo do ano imprimi o meu conhecimento e a minha identidade na minha prática pedagógica. A EF é uma disciplina diferente das outras e está muito mais envolvida com a imprevisibilidade. Os alunos demonstram diferentes níveis de capacidade, levando a adaptações, reflexões e alterações por parte do professor.

Tal como foi abordado no primeiro ano de mestrado, experienciamos alguns modelos de ensino durante a unidade curricular de Didática Geral e mais aprofundadamente nas didáticas específicas das modalidades. Assim,

deu-nos a oportunidade de conhecer as suas caraterísticas e métodos e desenvolver a nossa própria opinião.

Metzler (2000) considera que a noção de modelo é um avanço relativamente às noções de método, estratégia e estilo de ensino, por oferecer uma perspetiva mais compreensiva e integral do processo de ensino. Para Oliveira et al. (2017) não existem modelos melhores do que outros, cada um tem as suas potencialidades desde que sejam empregues nas situações para as quais foram desenvolvidos. Algumas problemáticas presentes na TR foi a falta de motivação intrínseca para a prática, a relação entre alunos da turma e o vasto conhecimento de modalidades não abordadas em anos anteriores. Com o confronto com estes problemas veio a necessidade de envolver os alunos no processo de ensino-aprendizagem aliando experiências e ir ao encontro ao desenvolvimento multidimensional dos alunos. Como podemos observar na tabela 1, utilizei vários modelos de ensino, evoluindo ao longo do EP e cumprindo com os objetivos traçados.

No início do EP como não tinham um alargado conhecimento sobre a turma optei por utilizar o Modelo de Instrução Direta (MID), dado as minhas inseguranças como professora, para um melhor controlo sobre a turma, onde era eu, como EE que tomava as decisões. O MID é uma abordagem que coloca o professor no centro do processo de ensino-aprendizagem, oferecendo assim o controlo de todos os aspetos envolvidos. Desta forma, consegui criar rotinas que ficaram soldadas até ao final do ano letivo. Com este modelo veio o receio de não ser capaz de demonstrar de acordo com todos os critérios de êxito que estavam estipulados e para isso optei por resguardar-me em alguns momentos em que não me sentia tão à vontade e colocava um aluno que eu fosse sabedora das suas capacidades para demonstrar à turma. Este modelo foi implementado nos testes FITescola, pois eram situações em que tinha de ser mais criteriosa para saber em que nível se encontravam os alunos.

No basquetebol, sendo a primeira modalidade coletiva que abordei na turma, na dança, onde demonstrava com um aluno e em seguida referia as contagens como apoio e os alunos reproduziam.

No voleibol como modelo inicial, mas sequentemente utilizei o Modelo de Aprendizagem Cooperativa entre Pares (MAC), pois percebi que a turma se encontrava em níveis diferentes onde estratégia mais adequada seria trabalhar com grupos do mesmo nível, ou seja, uma metodologia de ensino (etapa de aprendizagem) que permitiu ao aluno evoluir para um nível de desempenho superior. A divisão da turma por níveis tem o objetivo de aproximar os alunos que partilham os mesmos problemas no jogo, de forma que em cooperação resolvam os problemas, que os impedem de jogar, consoante as suas capacidades. No que diz respeito à organização de conteúdos e da aprendizagem, optei por utilizar o jogo e as formas de jogo como ferramentas principais para a resolução dos problemas técnicos, nesse sentido, o jogo foi a base de todas as situações de aprendizagem.

O Modelo de Educação Desportiva (MED) foi muito analisado ao longo do EP pelo núcleo de estágio e pela PC, o que conduziu a uma curiosidade em aplicá-lo. Assim, depois de ter um conhecimento mais aprofundado da turma e sendo que era uma modalidade em que eu me sentia muito à vontade em lecionar, decidi aplicá-lo na modalidade de andebol. Iniciei com MID em que o professor é o líder da instrução, prescrevendo os processos e as soluções, isto é, o professor elege um conjunto de decisões didáticas e em seguida, estrutura as tarefas de aprendizagem e progressão em pequenos passos. De seguida fui introduzindo o MAC através da elaboração de fichas com informações relevantes para a melhoria das competências técnico-táticas (ver anexo 5) e por fim o MED, adaptado às condições reais dos alunos da turma. O aluno passou a ocupar uma posição mais central, ao ser considerado um construtor mais ativo das suas próprias aprendizagens na tomada de decisão e na compreensão das situações problema. Como refere Mesquita (2014) a aplicação do MED é extensiva a todas as atividades desportivas desenvolvidas na aula de educação física quer sejam de cariz individual

(ginástica) ou coletivo (andebol). Também refere que o seu valor pedagógico é saliente na valorização do desempenho da equipa e na minimização da discrepância de nível de habilidade entre alunos, porque todos contribuem para o melhor desempenho do grupo.

Foi também utilizado em modalidades como a ginástica, pois quis formar grupos onde os alunos se conseguissem ajudar entre eles e se sentissem à vontade para isso, pois sei que a ginástica não é uma modalidade fácil quando não é aprofundada em anos anteriores. O que aconteceu também na modalidade de orientação e de badminton.

A evolução do MAC nos alunos foi melhorando ao longo do ano letivo. Na primeira modalidade que abordei o MAC, em basquetebol, apliquei as fichas de apreciação e de registo quantitativo e qualitativo. Os alunos não demonstraram muito interesse pois não percebiam o seu objetivo, mas com o decorrer das aulas não eram sempre os mesmos que ficavam de fora sem poder realizar a parte prática o que desenvolveu uma maior envolvência por parte deles. O objetivo passava por detalhar as dificuldades dos alunos observados de acordo com os gestos técnicos abordados para uma melhor reflexão da minha parte e posteriormente por parte deles, pois tinham sempre no final da aula um momento de partilha entre eles. Esta estratégia forneceu-me diversas informações que se mostraram muito importantes para a evolução do plano de uala e consequentemente dos alunos. Durante o 2º e o 3º período estas fichas foram também aplicadas, onde já não eram só os alunos que não realizavam a parte prática a preenchê-las, mas sim os restantes alunos ao longo da aula. Os alunos tinham uma participação muito mais ativa porque para além de preencher também davam feedbacks com o auxílio dos critérios de êxito que colocava no quadro móvel, em *QR-Code* ou mesmo juntamente com as fichas de registo.

Em relação ao MED, a sua evolução na turma ao longo dos períodos foi notória. No início do 1º período solicitei aos alunos que trouxessem camisolas iguais, que a equipa se responsabilizasse por uma parte da aula, como por exemplo o aquecimento, onde os alunos não demonstravam muito interesse pois não tinham o conhecimento total sobre o modelo de ensino.

Houve uma tentativa de implementação na modalidade de basquetebol, mas logo entendi que os alunos não estavam preparados para esta dinâmica, sendo que tive de implementar o MAC. Esta tentativa foi precoce, sendo que eu como professora não estava preparada para abordar este modelo por não estar totalmente à vontade com a turma, pois era a primeira modalidade coletiva.

No 2º período, com mais algum aprofundamento do conteúdo e dos alunos consegui implementar em ginástica, onde os alunos já demonstraram mais interesse e mais envolvência com o modelo. A estratégia utilizada foi atribuir pontuação a quem cumprisse o objetivo de na aula seguinte trazer o equipamento, o nome referente à equipa e nomear um capitão, como podemos observar no anexo 6.

No 3º período os alunos observavam o quadro competitivo no início da aula, interessavam-se mais pelos exercícios que iríamos realizar e os critérios de êxito. Antes da aula começar, alguns alunos treinavam os gestos técnicos da modalidade como forma de melhorar a sua prestação, eles conseguiam fazer isso pois alguns alunos da turma atrasavam-se pois apanhavam o autocarro e não conseguiam cumprir o horário do início da aula.

Uma estratégia utilizada para a avaliação dos alunos nas modalidades abordadas foi o papel dos sistemas de *accountability.* Segundo Mesquita (2014) este método funciona como registo e divulgação de resultados e constitui um aspeto fundamental do MED, tem como propósito incitar a intensificação do comprometimento pessoal e da responsabilização dos alunos perante si mesmo e perante os outros. Em todos os modelos foram utilizados questionários para avaliar o conhecimento dos alunos sobre a cultura desportiva da modalidade abordada, regras e sinalética de arbitragem, como as ações técnicas e ações táticas, que se revelou ser muito importante para um melhor entendimento do jogo. No final da aula era sempre um momento de partilha e levantamento de questões entre mim e a turma, assim ressaltava também o interesse que os alunos tinham nas aulas de EF.

4.4.2 A utilização das tecnologias: o objetivo de acompanhar os jovens

Estamos perante uma grande questão no que toca à educação e às tecnologias, não sabemos se as devemos integrar na escola, no ensino, ou se devemos excluí-las de forma a entender que elas não existem. Na minha opinião, a educação, tal como os alunos que fazem parte dela, estão em constante evolução e não podemos fingir que não existem, pois já é um aspeto que pertence à vida de todos nós. Devemos incluí-la, mas de certa forma condicioná-la e guiá-la para os nossos objetivos, tal como fiz neste ano de EP. Para que isto aconteça, é necessário que os professores entendem como podemos aprimorar a educação desta forma. Concordando com Kao e Luo (2020) que o ensino centrado na multimédia pode-se tornar um importante meio de transmissão de conhecimento, bem como uma ferramenta crucial no processo de ensino-aprendizagem.

No meu caso, o uso de tecnologias teve por incentivo a PC, onde implementei com o objetivo de aproximar os alunos e colocá-los a par dos objetivos relativos à disciplina. De acordo com a matéria de ensino abordada, existiu uma preocupação de retirar o máximo de informações possíveis em relação aos alunos e da sua aprendizagem. Ao longo do EP, o recurso à tecnologia começou por ser mais frequente. Comecei por criar uma *Google Classrom*, uma ferramenta que me permitiu uma gestão mais facilitada de tarefas, comunicação e feedback com os alunos. Posteriormente para aferir o conhecimento da modalidade elaborava questionários no *GoogleForms,* em que os alunos preenchiam no final de cada aula (ver anexo 9).

Na modalidade de Orientação foi utilizada a aplicação *Goosechase*, onde teve como experiência uma ação de solidariedade pela cidade de Guimarães. Esta aula consistiu com que todos os elementos do grupo realizassem um percurso, passando por lugares emblemáticos da cidade e concretizassem desafios como por exemplo figuras acrobáticas, entrevistas a pessoas de forma a partilhar memórias sobre as festividades e a angariação de alimentos para uma instituição, como podemos verificar no

anexo 7. Esta aplicação também foi utilizada no Xico *Inter Class Olympics* como forma de elaborar a prova de orientação, onde os professores tiveram a oportunidade de acompanhar todos os percursos e avaliar o desempenho de cada grupo.

Em ginástica a tecnologia era utilizada como forma de *Qr-Code*, com a realização de fotos e vídeos de figuras e elementos gímnicos realizados em aula, como podemos comprovar no anexo 8. Na aula de avaliação sumativa utilizei as filmagens das sequências gímnicas de cada grupo para uma melhor avaliação dos critérios de êxito e prestação dos alunos.

Em dança utilizei a tecnologia como apoio na filmagem das danças e posteriormente em publicação no *Google Classroom* de forma aos alunos terem uma melhor perspetiva da sua prática e como formato de apoio para avaliação.

Nas restantes modalidades, foram utilizados *Qr-Codes* de forma a orientar os alunos nas tarefas parcelares ao jogo, de forma a mantê-los em prática e a realizar exercícios com o objetivo de ultrapassar dificuldades identificadas em aulas anteriores.

4.5 Avaliação: uma dificuldade ultrapassada com estratégias

A avaliação é uma componente fundamental no processo de ensino-aprendizagem, que é utilizada como uma base para medir o progresso dos alunos, para identificar áreas de melhoria e ajustar estratégias de ensino. Durante o EP destacou-se como um desafio na prática, onde existiu uma recolha de informações e posterior tomada de decisão.

Segundo as normas do EP, a avaliação deve funcionar como elemento regulador e promotor da qualidade do ensino e aprendizagem do aluno, considerando as seguintes alíneas na prática como realizar as diferentes modalidades de avaliação, como por exemplo a avaliação diagnóstica (AD), a avaliação formativa (AF) e a avaliação sumativa (AS); definir objetivos e formas de avaliação, como por exemplo, avaliar em jogos

reduzidos e condicionados; construir instrumentos de avaliação, como por exemplo, a grelha de avaliação diagnóstica é utilizada na avaliação sumativa; especificar estratégias adequadas aos objetivos, como por exemplo, realizar várias estações de exercícios distintos. Tudo isto foi implementado no EP, tendo em conta as caraterísticas da turma, assim como as particularidades de cada aluno. Com isto, devemos refletir sobre a nossa prática sendo que só assim conseguimos melhorar e definir melhor as metas que queremos atingir.

A avaliação mostrou-se uma ferramenta indispensável na educação, fundamental para o desenvolvimento contínuo dos alunos e para a melhoria do processo ensino-aprendizagem. Por outro lado, mostrou-se complexa devido à necessidade de equilibrar múltiplos objetivos, atender à diversidade dos alunos considerando o contexto em que estão inseridos, o que reque ruma abordagem cuidadosa e uma contínua aprimoração.

Foi um ponto, neste EP, em que senti dificuldade, pois estava presente o sentimento de justiça, mas por outro lado o sentimento de comparação. Um aspeto que com a ajuda da PC consegui reunir estratégias para as diversas avaliações como a realização de jogos reduzidos e condicionados e os objetivos não sendo os mesmos para todos os alunos, sendo que são de níveis de habilidades diferentes. Em todos os jogos desportivos coletivos deparava-me com um leque de conteúdos técnicos e táticos, não conseguindo selecionar quais seriam os mais oportunos de abordar e posteriormente avaliar.

Outro aspeto em que senti dificuldade foi em eleger um tipo de avaliação, criterial ou normativa, sendo que uma guia-se por critérios e outra por normas. A avaliação criterial avalia o desempenho do aluno tendo em conta referências a objetivos de aprendizagem, avalia as aprendizagens de cada aluno tornando-o consciente do que lhe é solicitado. Tem como finalidade reorganizar o ensino e a aprendizagem num processo interativo, onde atribui a cada aluno um nível que traduz o domínio dos objetivos. Identifica os pontos fortes e fracos de cada aluno, potencializando-os na

conceção das medidas de apoio. A avaliação normativa funciona com o desempenho de cada aluno sendo comparado com o desempenho médio do grupo em que está envolvido. Este método identifica os alunos que necessitam de medidas de apoio para atingir o sucesso. Durante o EP fui confrontada com esta dúvida sendo que cheguei à conclusão de que o contexto em que o objetivo que queria delinear era a possível progressão de todos os alunos e foi possível utilizando a avaliação criterial.

A avaliação é uma peça muito importante para o decorrer da prática, dividindo-se em três partes fundamentais: a avaliação diagnóstica, avaliação formativa e avaliação sumativa, sendo abordadas em seguida.

A avaliação diagnóstica serve como um guia para a unidade didática, onde identificamos as capacidades da turma e com isso estabelecemos metas. Segundo Nitko (2001) as avaliações diagnósticas são essenciais para identificar as necessidades dos alunos, permitindo que os professores implementem intervenções específicas para ajudar os alunos a superar dificuldades. Todas as avaliações diagnósticas realizadas ao longo do EP forneceram-me indicações para a construção das unidades didáticas e a definir objetivos a curto e longo prazo adequados ao perfil dos alunos. Na AD senti dificuldade na seleção dos conteúdos a avaliar, utilizando sempre conteúdos enquadrados nos objetivos referente ao ano letivo em questão. A AD era realizada sempre em grelha no *Excel* com uma escala de 1 (não realiza/ com dificuldade) a 2 (realiza/ corretamente), como podemos ver no anexo 9, com o objetivo de no total atribuir uma nota à avaliação de 0 a 20 valores. Outro ponto a destacar foi o facto de fornecer feedback, se devia ou não devia, em que a PC me ajudou neste aspeto em que referiu que aqui também conseguimos avaliar se o aluno é capaz de se ajustar ao feedback ou não. A partir daí utilizei sempre o feedback nas avaliações como forma de auxiliar o aluno e de o avaliar, envolvendo-me mais na avaliação.

A avaliação formativa é uma componente de elevada importância no processo de ensino-aprendizagem, permitindo ajustes contínuos e personalizados de forma a potencializar cada aluno. Shepard (2000) destaca

o fornecimento do feedback regular como auxílio para os alunos entenderem os seus erros e assim promovendo uma melhoria constante na sua prática. O feedback que eu fornecia nas aulas do EP tinha por base as fichas de registo elaboradas por mim e preenchidas pelos alunos que não se encontravam a realizar a prática. Nas fichas de registo continha os gestos técnicos abordados na aula e critérios de êxito onde os alunos preenchiam de acordo com o que visualizam no jogo ou em tarefas parcelares, como podemos ver no anexo 5 e 6. Esta avaliação também foi fundamentada com questionários no final de cada aula para averiguar o conhecimento dos alunos ao longo da unidade didática. Funcionou como reflexão da minha prática ao longo do EP, questionar-me se realmente estava a caminhar em direção aos objetivos propostos e se a aprendizagem estava a ser eficaz.

A avaliação sumativa, segundo Bloom (1971) é essencial para medir o desempenho dos alunos em relação aos objetivos educacionais estabelecidos, fornecendo uma visão clara do nível dos alunos, avaliando também a eficácia dos métodos e estratégias de ensino. Incorporar práticas de avaliação sumativa eficazes é decisiva para garantir a qualidade e a eficácia do processo ensino-aprendizagem. Como já referido em cima, a avaliação sumativa era realizada com a mesma grelha da avaliação diagnóstica com o objetivo de finalizar um ciclo de aprendizagem, tendo por base os objetivos estabelecidos na primeira avaliação. Com esta avaliação conseguimos entender se o aluno progrediu ou estagnou na prática, comparando os valores do total da avaliação diagnóstica com o total dos valores da avaliação sumativa. Entre todas as avaliações, a sumativa é a que evidenciou mais dúvidas ao longo do ano letivo. Senso que a avaliação era co base no jogo, havia o receio de não conseguir visualizar tudo, o jogo não estar a promover todos os critérios que queria avaliar e também que conteúdos é que devia avaliar. Com isto, deparei-me com diversas questões, onde senti uma grande evolução com as sugestões da PC e com o decorrer das avaliações. Só era avaliado o que de facto tinha sido abordado de forma aprofundada, se o jogo não permitisse a observação de todos os itens a avaliar tinha como auxílio para a avaliação sumativa as fichas formativas de

aulas anteriores e tarefas complementares ao jogo. Uma dúvida que também era recorrente noutras avaliações era o uso de feedback, sendo que não sabia se devia ajudar pois estava a colocar o aluno à prova e não sabia de que forma iria mudar a sua prestação. Com a ajuda da PC cheguei à conclusão que era possível o seu uso de forma a ajudar e não prejudicar o aluno, sendo que todos os momentos são momentos de aprendizagem e a avaliação também se incluí nela. A modalidade que senti mais dificuldade a avaliar foi o badminton, por não ter uma grande unidade didática e serem poucos os conteúdos abordados. Em ginástica e em dança a avaliação sumativa foi fundamentada com filmagens para uma melhor observação dos alunos segundo os conteúdos e critérios a avaliar.

O que no início do ano tinha como conceito a avaliação, transformou-se num conceito mais global do aluno, ou seja, no início via a avaliação como a concretização de objetivos e no final olhei para a avaliação como um momento de consideração pelos restantes domínios que a EF tem presente, como os sócios afetivos e cognitivos.

4.6 Problemáticas focadas no papel de professora

Durante o ano de EP fui confrontada com diversos medos e receios sobre a prática, onde se mostrou ser o ano mais enriquecedor, mas também o mais desafiador. Deparei-me com algumas dificuldades na prática, algumas já mencionadas anteriormente como a dificuldade em avaliar, diagnosticamente e sumativamente, mas outras relacionadas com a minha prestação como futura professora. Desde a licenciatura que alguns professores referiam uma dificuldade minha na colocação de voz, o que esteve presente também durante o ano de estágio. O problema encontrado era não conseguir projetar a voz de forma que os alunos ouvissem e focassem a atenção na explicação e a estratégia que encontrei foi explicar o exercício no início assim como os critérios de êxito, exemplificando corretamente. Também utilizei um recurso, o quadro móvel com os critérios de êxito escritos detalhadamente e o desenho do procedimento do mesmo.

O ponto de evolução que consigo identificar foi a partir da primeira observação por parte do PO, que me deu mais motivação e fez com que acreditasse mais no trabalho que estava a realizar.

Outro ponto foi a instrução entre exercícios, em que o problema era a gestão do tempo, sendo que explicava um exercício e os alunos não prestando atenção tinham dúvidas e no momento de iniciar o exercício ficavam parados. A estratégia encontrada para este problema foi explicar o exercício no início do mesmo e colocar um aluno a exemplificar, o que detinha mais atenção por parte dos alunos e assim conseguia explicar e ditar os critérios e objetivos do exercício. Em exercícios que eram realizados por estações ou níveis de habilidade começava por realizar a instrução num grupo e colocava-os em prática, não tendo que esperar por todos para começar sendo que os outros estavam a trabalhar em algo anterior.

A transmissão de conhecimento também foi um aspeto a ressaltar, sendo que a problemática se enquadrava em perceber como transmitir os objetivos de forma clara e eficaz. A estratégia encontrada face ao problema foi a preparação prévia e estudar melhor a aula e os critérios de êxito, sendo que na aula fui utilizando fichas de apoio para os alunos e o quadro móvel com os critérios expostos.

A falta de motivação por parte de alguns alunos da turma e o controlo sobre a mesma foram aspetos predominantes neste EP, sendo que os alunos não vinham da mesma turma de anos anteriores o que não ajudava na relação entre eles. Os alunos mostraram-se conversadores tanto quando havia tempos mortos, tanto no início da aula demoravam muito a ter a atenção focada em mim. A estratégia utilizada foi o aumento de tempo de empenhamento motor e conceder tarefas aos alunos no início da aula, assim como nos tempos mortos, por exemplo quem não realizava a aula tinha como função a distribuição de bolas, a organização dos cones de forma aos tempos de transição serem menores. Para combater a desmotivação elaborei exercícios mais competitivos em que todos os alunos tinham de

colaborar para a equipa conseguir alcançar o objetivo e também a realização de fichas de observação dos alunos e das aulas.

Todos estes problemas foram ultrapassados com a ajuda dos meus colegas integrantes do núcleo de estágio, com a PC e o PO nas várias reuniões ao longo do ano em que expúnhamos as nossas dificuldades e conseguíamos sempre chegar a uma estratégia.

5 Área 2 – Participação da escola e relações com a comunidade

5.1 Planeamento anual de atividades do núcleo de estágio

Nesta secção estão apresentadas todas as atividades realizadas em comum com o NE onde adquiri conhecimentos através de momentos divididos com os restantes professores e alunos da escola. Enriquecemos também o ambiente escolar com novas experiências que proporcionamos aos alunos durante o ano letivo. Assim sendo, previamente os três núcleos planearam atividades que foram concretizadas no decorrer do ano letivo, conforme apresentado na tabela 1. Desta forma, é notória a importância da participação neste tipo de atividades, pois conseguimos aprofundar melhor o conhecimento sobre o que é ser professor docente, o seu papel e o seu desempenho ao longo das mesmas. O papel dos professores também incorpora as atividades não letivas, o que vai muito além do processo ensino-aprendizagem, ou seja, planear, executar e avaliar.

Em relação á comunidade escolar, deu-nos também mais conhecimento sobre os alunos, integrámo-nos de uma melhor forma e oferece-nos uma melhor contextualização do meio em que estamos inseridos.

Os objetivos correspondestes ao EE nesta área foram desde cedo estabelecidos como a contribuição para o sucesso escolar, reforçar o papel de professor de EF, mas também valorizar a disciplina.

A minha atuação na escola pode ser dividida em dois tipos de atividades, as desportivas e as não-desportivas. Como desportivas, participei na organização e gestão das seguintes atividades: Celebração do Dia Europeu do Desporto Escolar, Corta-Mato, Serra da Estrela e Xico *Inter Class Olympics*. Como não desportivas tive atuação na Celebração do Dia Mundial da Diabetes.

Estas atividades proporcionaram-me experiências valiosas para o futuro, como por exemplo, como é feito o planeamento das atividades, a importância de serem realizadas, assim como todas as etapas das mesmas. Com isto, quando integrar um novo Grupo de EF já vou ter conhecimento para contribuir na organização, gestão e até mesmo sugestões de atividades.

Atividade	Data	Em que consiste	O que foi realizado por mim	Contributos para o meu desenvolvimento profissional
Celebração do Dia Europeu do Desporto Escolar	29 de setembro	Celebrar o Dia Europeu do Desporto Escolar; Transmitir a oferta do desporto escolar do agrupamento; Possibilitar o envolvimento dos estudantes dos núcleos de estágio de E.F nas atividades da Escola;	Criar e controlar ao longo de toda a manhã um circuito de treino funcional.	Cultura desportiva; Oportunidade de conhecer e dar-me a conhecer a outras turmas e alunos; Oportunidade de me reafirmar enquanto professora na liderança do circuito; Compreensão da organização de um evento desportivo.
Celebração do Dia Mundial da Diabetes	15 de novembro	Sensibilizar toda a comunidade escolar para o controlo da diabetes através da alimentação equilibrada e da prática de atividade física regular.	Realização de um vídeo promocional da atividade.	Maior conhecimento acerca da doença e das suas causas; Sentimento de sensibilização para a doença.
Corta-Mato	17 de novembro	Proporcionar vivências desportivas num espaço com envolvência de património histórico; Incentivar para a prática da corrida; Incutir o Fair Play e a convivência em grupo.	Montagem de material para delimitar o percurso; Controlar o percurso junto da pista; Arrumação do material.	Maior entendimento acerca da logística; Aproximação da comunidade docente e grupo de educação física.
Serra da Estrela	5 e 6 de março	Promoção de atividades desportivas como o ski, snowboard e patinagem no gelo.	Realização de vídeos durante a viagem e as atividades realizadas; Organização dos alunos para as atividades.	
Xico Inter Class Olympics	18, 19 e 20 de março	Promover os valores do Olimpismo; Consciencializar os alunos para a +ética, espírito de equipa e cooperação.	Realização de um vídeo promocional da atividade de orientação.	Proximidade com a comunidade educativa; Aumento da consciencialização das várias fases de organização de eventos.

Figura 18. Cronograma do Projeto do NE 2.

5.2 Xico *Energy*

O Xico *Energy* é o nome de utilizador dado ao *Instagram* criado pelos núcleos de estágio da EC, onde são partilhadas notícias e curiosidades sobre o desporto e a atividade física, mas também para a comunidade escolar ficar a par de todos os eventos e plano de atividades que os EE dinamizaram na escola para os seus alunos.

Tornou-se uma forma de nos conectarmos com a comunidade escolar de uma forma mais virtual, pois sabemos que temos de nos adaptar aos novos tempos e assim evoluirmos com eles.

A divisão e distribuição de funções foi realizada no início do ano letivo, sendo que ficou acordado cada núcleo ficar responsável durante duas semanas, com publicações e informações relevantes.

A minha participação neste projeto foi a realização de vídeos promocionais das atividades que ocorreram, desafios para a comunidade escolar concretizar e a postagem de notícias sobre o desporto.

Figura 19. Instagram Xico *Energy*.

5.3 Projeto Saúde e Bem-Estar

O Projeto Saúde e Bem-Estar resulta de um conjunto de decisões dos PC de EF e dos seus NE, no sentido de possibilitar a extensibilidade das Finalidades do Programa Nacional de Educação Física (PNEF), com as adaptações decorrentes das competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO) e das Aprendizagens Essenciais em Educação física (AEEF).

O presente Projeto visa promover o acesso à prática da Atividade Física (AF) regular de qualidade, com o objetivo de contribuir para a promoção do sucesso escolar dos alunos, de estilos de vida saudáveis, à inclusão e de valores e princípios associados a uma cidadania ativa. (Direção Geral da Educação, 2021)

Neste sentido pretende-se dotar os alunos de conhecimento e ferramentas necessárias para de forma autónoma, dar continuidade à prática de AF, numa perspetiva de treino personalizado em função das suas capacidades e objetivos e possibilitar experiências diversificadas no mundo do *Fitness*.

Os PC juntamente com os NE de EF implementamos o Projeto Saúde e Bem-Estar, de acordo com as seguintes linhas gerais de atuação:

(i) Promover a Educação para a Saúde;

(ii) Estabelecer a relação da Saúde com o Exercício Físico;

(iii) Desenvolver estilos de vida saudável;

(iv) Aumentar a oferta de atividades físicas na escola e o número de horas de prática desportiva dos alunos;

(v) Incentivar o interesse dos alunos pela atividade física ao longo da vida;

(vi) Inverter a tendência crescente de perfis de doenças associadas a uma deficiente nutrição;

(vii) Despistar os alunos com obesidade, excesso e baixo peso;

(viii) Promover a autorresponsabilização dos jovens pela sua saúde.

Atividade	Data	Em que consiste	O que foi realizado por mim
Treino de Calistenia	1 de fevereiro	Treino no Parque da Cidade de Guimarães, com o material disponível no local.	Vídeo promocional da Atividade; Vídeo final sobre a atividade.
Treino Intervalado de Alta Intensidade	15 de fevereiro	Circuito de treino funcional apenas com o peso do corpo.	Vídeo promocional da Atividade; Vídeo final sobre a atividade.
Aula de Yoga	18 de abril	Aula realizada pela instrutora Cristina Vasconcelos, onde experienciamos técnicas e posições de *yoga*.	Montagem de material; Vídeo promocional da Atividade; Vídeo final sobre a atividade.
Intercâmbio Desportivo	15 de março	Jogos de diferentes modalidades (Basquetebol, Futsal e Voleibol) entre os alunos de Erasmus e alunos do Projeto Saúde e Bem-Estar.	Montagem de material; Vídeo promocional da Atividade; Vídeo final sobre a atividade; Organização dos diferentes jogos.
Aula Jiu-Jitsu	16 de maio	Execução de técnicas para promover não só o corpo, mas também a mente.	Vídeo promocional da Atividade; Vídeo final sobre a atividade.

Figura 20. Cronograma do Projeto Saúde e Bem-Estar do NE 2.

Figura 21. Décima primeira sessão do Projeto com uma aula de yoga.

6 Área 3 – Estudo

Desenvolvimento da coesão social dos alunos durante a implementação do Modelo de Educação Desportiva: um estudo de quatro turmas do ensino secundário

Resumo

O estágio profissional no programa de formação de professores adota um elemento de investigação recaindo sobre as práticas pedagógicas com a intenção de promover o desenvolvimento profissional do estudante-estagiário. O presente estudo teve como objetivo desenvolver a coesão social dos alunos durante a implementação do Modelo de Educação Desportiva. Neste estudo participaram 85 alunos de uma escola do norte de Portugal, pertencentes a quatro turmas do 12º ano de escolaridade, sendo eles 36 do sexo masculino e 49 do sexo feminino (média de idades de 17,15 (0,52). Participaram igualmente quatro estudantes-estagiários (um por cada turma). As modalidades ensinadas neste estudo foram futsal e andebol, com a duração das unidades situada entre cinco a seis aulas. Nestas unidades

foi implementado o Modelo de Educação Desportiva. Como instrumento foi aplicado um questionário para avaliar as perceções de coesão social, através do *Google Forms*. Este questionário teve intervenção durante o segundo período letivo na mesma modalidade, aplicado no início e no final (pré/pós-teste). Os dados recolhidos recaiam sobre perguntas a coesão social e a coesão na tarefa. Após a recolha dos dados, os mesmos foram tratados no *SPSS* através de testes-t de amostras emparelhadas permitindo assim analisar as diferenças entre os dois momentos de recolha, pré e pós-teste. Ao nível dos dados globais (todas as turmas) verificaram-se incrementos nos valores de média do pré-teste para o pós-teste em todas as variáveis da coesão (coesão social e coesão na tarefa). Desses incrementos verificou-se melhorias estatisticamente significativas na turma A na variável da coesão na tarefa. No geral, a implementação do MED parece ter tido um impacto positivo no que toca à coesão social nas respetivas turmas.

PALAVRAS-CHAVE: COESÃO SOCIAL; COESÃO NA TAREFA; MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA.

Abstract

The school practicum in the teacher training program adopts an element of investigation focusing on pedagogical practices with the intention of evolution on the part of the preservice teacher. This study aimed to develop the social cohesion of students during the implementation of the Sport Education Model. Eighty-five students from a school in northern Portugal participated in this study, belonging to four 12th-grade classes, comprising 36 males and 49 females (average age 17.15, SD = 0.52). Four preservice-teacher (one from each class) also participated. The sports taught in this study were futsal and handball, with the duration of the units ranging from five to six classes. The Sport Education Model was implemented in these units. A questionnaire was used as a tool to assess perceptions of social cohesion, administered via Google Forms. This questionnaire was applied during the second academic term in the same sport, at the beginning and the end (pre/post-test). The collected data focused on questions regarding social cohesion and task

cohesion. After data collection, the data were processed in SPSS using paired t-tests to analyze the differences between the two collection moments, pre and post-test. At the global data level (all classes), increases were observed in the mean values from the pre-test to the post-test in all cohesion variables (social cohesion and task cohesion). Significant statistical improvements were found in Class A regarding task cohesion. Overall, the implementation of the Sport Education Model seems to have had a positive impact on social cohesion in the respective classes.

KEYWORDS: SOCIAL COHESION; TASK COHESION; SPORTS EDUCATION MODEL.

6.1 Introdução

Este estudo teve como objetivo examinar o desenvolvimento da coesão social em alunos que participaram no Modelo de Educação Desportiva (MED). Para tal aplicámos um questionário de aferição da perceção de Coesão Social a quatro turmas do ensino secundário. Este questionário teve intervenção durante o segundo período letivo na mesma modalidade, aplicado no início e no final de cada unidade didática lecionada por cada professor (pré/pós-teste). As modalidades ensinadas neste estudo foram futsal e andebol, onde se estendiam entre cinco e seis aulas com o MED abordado em todas elas. Os dados foram examinados no final do segundo período com a intenção de entender as problemáticas e conseguir melhorar no terceiro período.

Durante o ano de EP fomos confrontados com alguns problemas educativos como a falta de motivação dos alunos na prática e a dificuldade de se relacionarem com os colegas. Assim, sentimos necessidade de prosseguir com o estudo e perceber como poderíamos envolver mais os alunos na prática, nas suas experiências e irmos ao encontro do seu desenvolvimento cognitivo, social e motor. A importância deste estudo, para mim, pessoalmente, resultou do maior entendimento sobre os níveis de

coesão social e coesão na tarefa dos alunos, refletindo nas eventuais implicações dessas perceções para o ajustamento da minha prática pedagógica.

6.2 Coesão social e a coesão na tarefa interligados com o MED

Carron et al. (1998) definem a coesão como a tendência de um grupo se manter e permanecer unido no seguimento dos seus objetivos e na satisfação das necessidades afetivas dos membros.

A coesão social e o MED são temas relacionados que revelam a importância do desporto na promoção de valores sociais e no desenvolvimento do processo ensino-aprendizagem. Braun et al. (2020) analisam a coesão social com a prática desportiva, de forma a promover a correlação e a inclusão social. Referem também que as atividades desportivas, ao reunir indivíduos de diferentes contextos, como no caso das turmas de 12º ano de escolaridade, facilitam a construção de um sentimento de comunidade. Mullen e Copper (1994) defendem a importância da coesão social para o desempenho e o bem-estar da equipa. Os mesmos autores abordam a coesão social como peça fundamental para o sucesso das equipas, onde grupos coesos tendem a ter uma melhor prestação, comunicação, motivação e comprometimento, ou seja, fatores essenciais para alcançar objetivos em comum.

A coesão na tarefa, segundo Braun et al. (2020), é fundamental para o sucesso das equipas, pois refere-se ao grau em que a equipa trabalha para alcançar um objetivo em comum. É um ponto essencial para a coordenação eficiente, tomada de decisão e resolução de problemas. Mullen e Copper (1994) defendem que os objetivos devem ser claros e a cooperação entre os elementos do grupo tem de estar presente para existir coesão na tarefa.

Para Leo et al. (2023) a coesão social pode facilitar a coesão na tarefa, pois um ambiente colaborativo promove atividades mais eficazes. Defendem também que o MED pode funcionar como uma ferramenta eficaz

para promover tanto a coesão social quanto a coesão na tarefa, ao utilizar exercícios que enfatizem a colaboração e cooperação, os professores podem melhor a dinâmica do grupo.

O MED é um modelo que tem como objetivo proporcionar uma experiência desportiva autêntica em EF, promovendo não só habilidades físicas, mas também sociais e emocionais. Este modelo incentiva a participação ativa dos alunos em papéis diversificados, como jogador, treinador, árbitro, claque, indo de encontro a um ambiente desportivo saudável.

Braun et al. (2020) destacam o MED como uma ferramenta eficaz para ensinar valores como *fair play,* liderança e trabalho em equipa. Ao assumir diferentes responsabilidades os alunos estão a desenvolver competências que são essenciais para a vida fora do ambiente educacional e desportivo.

Mullen e Copper (1994) completam a ideia ao destacar a importância da coesão no contexto de EF, onde sugerem que a criação de um ambiente coeso, onde todos os elementos se sintam valorizados e incluídos no processo, é crucial para a eficácia do MED.

Parece existir indicação na literatura de que a participação dos alunos no MED auxilia o seu desenvolvimento de perceções positivas quanto à coesão social. O presente estudo justifica-se pela escassez de estudos neste tópico, mormente, a inexistência de estudos realizadas em turmas de EF lecionadas por estudantes-estagiários.

6.3 Objetivo do Estudo

Tendo como participantes quatro turmas do ensino secundário, este estudo pretendeu examinar as perceções (questionário) e entendimentos (entrevistas) dos estudantes quanto ao desenvolvimento de sentimentos de coesão social e coesão na tarefa durante a participação em unidades de

ensino balizadas pelo MED. Examinou-se também as potenciais relações entre as experiências de coesão social e as características pedagógicas das atividades de aprendizagem vividas.

6.4 Métodos e procedimentos

6.4.1 Participantes e contexto de estudo

Neste estudo participaram 85 alunos que integram o 12º ano de escolaridade, onde se inserem em 4 turmas da escola secundária do concelho de Guimarães. Esta escola pertence a uma das cooperantes do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Os 85 alunos que haviam sido submetidos ao estudo pertenciam a turmas lecionadas por professores estagiários, onde 36 são do sexo masculino e 49 do sexo feminino.

Tabela 2. Amostra total e divisão por sexos.

Sexo	Frequência	Percentagem
Masculino	36	42.4
Feminino	49	57.6
Total	85	100.0

O conjunto de participantes alvo de avaliação apresenta idades compreendidas entre os 16 e os 18 anos, com uma média correspondente a 17,15 (0,42).

Tabela 3. Divisão dos participantes por idades.

Idade	Frequência	Percentagem
16	2	2.4
7	68	80
18	15	17.6

Total	85	100

Os participantes das quatro turmas inserem-se em dois cursos de escolaridade diferentes. Como podemos observar na tabela número 8, foram lecionadas duas modalidades diferentes nas quatro turmas, sendo o andebol e o futebol as escolhidas para integrar neste estudo.

Tabela 4. Número de alunos por cada turma que participaram no estudo.

Turmas	**Frequência**	**Percentagem**
Turma A	12	14.12
Turma B	23	27.06
Turma C	26	30.59
Turma D	24	28.24
Total	85	100

Tabela 5. Número de aulas por modalidade nas diferentes turmas.

Turma	**Modalidade**	**Nº de aulas**
Turma A	Andebol	5
Turma B	Futebol	5
Turma C	Futebol	5
Turma D	Andebol	5

6.4.2 Pedagogias MED utilizadas pelos quatro estudantes-estagiários

Às quatro turmas presentes no estudo correspondia um professor de EF, onde utilizaram o Modelo de Educação Desportiva (MED) na modalidade escolhida. Cada professor utilizou características diferentes do MED na sua turma, como podemos observar na tabela 6. A tabela 6 mostra que os quatro professores recorreram ao modelo de ensino MED e no que diz respeito às estratégias de ensino utilizadas estas foram comuns às quatro turmas, com alguns extras.

Tabela 6. Caraterísticas do MED utilizadas em cada turma.

Turmas	Caraterísticas do MED
Turma A	• Criação de quatro equipas que se mantiveram ao longo de toda a UD; • Grito; • Símbolo; • Cor do equipamento; • Quadro de competição; • Registo de resultados; • Cerimónia de encerramento.
Turma B	• Criação de quatro equipas que se mantiveram ao longo de toda a UD; • Grito; • Cor do equipamento; • Quadro de competição; • Registo de resultados; • Cerimónia de encerramento.
Turma C	• Criação de quatro equipas que se mantiveram ao longo de toda a UD; • Cor do equipamento; • Quadro de competição; • Registo de resultados; • Cerimónia de encerramento.
Turma D	• Criação de quatro equipas que se mantiveram ao longo de toda a UD; • Cor do equipamento; • Quadro de competição; • Registo de resultados; • Cerimónia de encerramento; • Recurso às tecnologias; • Aplicação de fichas de apreciação dos alunos.

Os anexos 21 e 22 dão exemplos da riqueza educativa das aulas como por exemplo fichas de observação, quadros competitivos e questionários no *Googleforms*.

6.5 Recolha e análise dos dados

Os dados foram recolhidos em dois momentos, no início e no final da UD referentes ao 2º período do ano letivo, ou seja, pré-teste no início da UD, início de fevereiro e o pós-teste no final da UD, no final do mês de março.

Nos momentos de recolha de dados os participantes responderam ao questionário: Coesão Social (ver anexo 5). O objetivo era perceber o impacto das aulas de Educação Física no desenvolvimento da coesão social. No questionário foi utilizada a escala de *Likert*, onde as questões eram classificadas em 9 pontos, de 1 (discordo totalmente) a 9 (concordo totalmente).

6.6 Pressupostos da Normalidade

Em seguida, avaliei os pressupostos de normalidade, onde o resultado previsto seria p.>.05. Utilizei o teste *Kolmogorov-Smirnov*, pois a amostra é 85 (30<n<100), após a análise do mesmo verifiquei que o valor de significância (sig) foi p.<.05 nas variáveis, (ver tabela 7), o que presume que não existe uma distribuição normal. Como a amostra é superior a 30 segui com o teste t, não existindo problema.

Como estamos perante um questionário é necessário um teste adicional, a consistência interna, de modo a verificar se a representatividade amostral e a homogeneidade dos dados são boas. Assim, pretendemos que o valor seja próximo de 1, como podemos verificar na tabela 8. Como confirmado na tabela, o valor de *Alfa de Cronback*=.92 podemos afirmar que existe uma boa correlação entre os vários itens, assim existe uma elevada confiabilidade.

Tabela 7. Pressupostos de normalidade.

Variáveis	**Pré-teste**			**Pós-teste**		
	Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
Total Coesão	.11	85	.01	.12	85	.01
Coesão na Tarefa	.15	85	.00	.09	85	.09
Coesão Social	.11	85	.02	.14	85	.00

Tabela 8. Pressuposto da consistência interna.

Alfa de Cronback	**N de itens**
.92	36

No que concerne à análise de dados, utilizei o *Software SPSS Statistics 29* para a exploração dos dados. Iniciei com a verificação de três aspetos essências para o estudo da variância, especificamente o pressuposto de aderência a uma distribuição normal (anexo 6) e de homogeneidade de variância (anexo 7). Em seguida, procedi ao estudo da consistência interna através do alfa de *Cronback* (.92), como podemos confirmar na tabela 8. Posteriormente calculei as medidas descritivas, médias e desvios padrão (anexo 8) e testes estatísticos de análise de variância (Teste t), para possíveis diferenças entre turmas em cada momento de recolha de dados e melhorias significativas do pré-teste para o pós-teste (anexo 9).

6.7 Apresentação de Resultados

A tabela 9 apresenta os valores da estatística descritiva nas variáveis da coesão social e coesão na tarefa, diferenciando os dados ao nível de todas as turmas (Todas) e por cada uma das turmas.

Ao nível dos dados globais (todas as turmas) verificaram-se incrementos nos valores de média do pré-teste para o pós-teste em todas as variáveis da coesão (coesão social e coesão na tarefa). Desses incrementos, verificaram-se diferenças estatisticamente significativas na variável coesão na tarefa.

Na turma A verificaram-se incrementos no valor de média do pré para o pós-teste em todas as variáveis. Desses incrementos verificaram-se diferenças estatisticamente significativas na variável coesão na tarefa.

Na turma B, C e D verificaram-se incrementos no valor de média do pré para o pós-teste em todas as variáveis. Desses incrementos não se verificaram diferenças estatisticamente significativas.

Tabela 9. Valores da estatística descritiva nas variáveis da coesão social e coesão na tarefa.

Variável	Turma	Pré-Teste M (dp)	Pós-Teste M (dp)	Valor de t e p
Coesão Social	A	5,93	6,06	-.127(11) .901
	B	7,00	7,29	-.659(22) .517
	C	6,51	6,68	-.263(25) .795
	D	4,29	4,48	-.276(22) .785
	Todas	5,94	6,15	-.661(84) .511
Coesão na Tarefa	A	6,33	7,47	-2.436(11) .033*

	B	6,42	6,73	-.740(22) .467
	C	5,92	6,08	-.368(25) .716
	D	5,29	6,00	-2.013(22) .056
	Todas	5,95	6,43	-2.314(84) .023*
Total Coesão	A	6,15	6,84	-1.053(11) .315
	B	6,68	6,98	-.729(22) .474
	C	6,18	6,34	-.317(25) .754
	D	4,85	5,32	-1.042(22) .308
	Todas	5,94	6,30	-1.487(84) .141
* Diferenças estatisticamente significativas (p .05).				

6.8 Conclusões

O respetivo estudo foi realizado com o intuito de analisar o impacto que a implementação do Modelo de Educação Desportiva teve nos alunos na coesão social. Desta forma, estudou-se a evolução da amostra no pré e pós-teste nas quatro turmas.

Em geral, apuraram-se incrementos nos valores de média do pré-teste para o pós-teste nas variáveis de coesão social e coesão na tarefa. Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas apenas na variável da coesão da tarefa referente á turma A.

Denotando que o inquérito foi aplicado em dois momentos, primeiro no 2º período no início de fevereiro e o segundo momento no 2º período

também, mas no final do mês de março, permitiu que os alunos desenvolvessem competências e autonomia. Tendo em consideração que os alunos não se conhecem todos dentro da própria turma, pois em anos anteriores vieram de turmas diferentes, é de ressalvar que relação entre os mesmos teve uma evolução notória, através das estratégias utilizadas pelos professores, como podemos observar na tabela

Em suma, foi verificado que a implementação do MED ajudou na evolução das variáveis em estudo, a coesão social e a coesão na tarefa, sendo que teve um impacto positivo nas turmas em estudo.

6.9 Referências do estudo

Braun, M. T., Kozlowski, S. W., Brown, T. A., & DeShon, R. P. (2020). Exploring the dynamic team cohesion–performance and coordination–performance relationships of newly formed teams. *Small Group Research, 51*(5), 551-580. https://doi.org/10.1177/1046496420917547

Carron, A.V., Brawley, L.R., & Widmeyer, W.N. (1998). *The measurement of cohesiveness in sport groups*. In J.L. Duda (Ed.), Advances in sport and exercise psychology measurement (pp. 213–226). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Leo, F. M., Fernández-Río, J., Pulido, J. J., Rodríguez-González, P., & LópezGajardo, M. A. (2023). Assessing class cohesion in primary and secondary education: Development and preliminary validation of the class cohesion questionnaire (CCQ). *Social Psychology of Education*, *26*(1), 141160.

Mullen, B., & Copper, C. (1994). The relation between group cohesiveness and performance: An integration. *Psychological bulletin*, *115*(2), 210.

7 Conclusões e perspetivas futuras

Com o final desta etapa advém também um sentimento de felicidade de poder ter tido esta experiência e de concluir um importante objetivo profissional, mas também pessoa. Assim, é importante realçar as expectativas que advinham desta experiência e que me acompanharam durante este percurso.

O início do EP foi caraterizado por receios e medos de não ser capaz, de não conseguir atingir o que há tanto tempo sonhava por realizar, sempre fui uma pessoa com algumas inseguranças e essas acompanharam-me durante todo o ano. Com a ajuda da PC e dos meus colegas fui me apercebendo que não existem coisas de outro mundo, que não haveria nada do que tivesse de fazer que não tivesse aprendido no meu percurso académico. O EP fez de mim uma pessoa mais confiante, que até já consegue projetar a voz, onde no início era uma grande dificuldade. As expectativas eram grandes, assim como os receios, mas tinha uma grande vontade que era aproveitar todos os momentos, todas as experiências para conseguir estar mais preparada para o meu futuro enquanto professora. Sinto que o objetivo foi cumprido, evolui enquanto profissional, desenvolvi capacidades que não sabia que tinha ou que poderia vir a ter, adquiri muito conhecimento que vai ser muito valioso no meu futuro pela grandiosa escola em que fui EE e pelo conhecimento que a PC me concedeu. Toda a atenção, todos os pormenores, todos os momentos, foram momentos de aprendizagem tornando-me cada vez mais capaz ao longo do ano.

No que concerne às modalidades e modelos utilizados procurei sempre ir ao encontro às necessidades do aluno, com investigação e com o auxílio dos meus colegas, PC e PO. Existiu uma mudança em relação à minha perspetiva em relação ao ensino, às abordagens que temos e que devemos ter em EF, por tudo o que me foi demonstrado em anos anteriores e aplicado neste ano. A reflexão tornou.se um ponto crucial para o ensino, sendo que no início não entendia o porquê de ser utilizada e na prática

perceber logo e fazer uso em todas as aulas. A qualidade de ensino desenvolveu-se muito com a reflexão, mas não só também com os conselhos e trocas de ideias com a PC e o PO.

Em todas as experiências existem aspetos bons e menos bons. Tendo sido uma experiência incrível, houve aspetos que considerei desafiantes como o espaço para a realização da prática, dificultou a realização de uma parte do planeamento e a não realização da modalidade de atletismo por não haver condições para a prática.

Desenvolvi todos os desafios propostos no EP com empenho e dedicação, dando o meu melhor em tudo em que estava não sendo possível estar em tudo pois como trabalhadora-estudante tinha algumas limitações em termos de horários. Envolveu muito sacrifício e dedicação para suportar momentos de stress. A experiência de trabalhar e estagiar ao mesmo tempo fez de mim uma pessoa mais capaz, mais orgulhosa do seu percurso e com a certeza de dever cumprido. No que toca ao meu futuro, não sabendo o que me reserva, mesmo assim tenciono dar seguimento a todos os ensinamentos que desenvolvi nesta etapa.

8 Referências Bibliográficas

Alajmi, M. M. (2019). The impact of E-portfolio use on the development of professional standards and life skills of students: A case study. *Entrepreneurship and sustainability issues*, *6*(4), 1714.

Alonso, M. L. G. (1987). A avaliaçao do professor como instumento de inovaçao: um modelo para o desenvolvimento profissional dos professores. *O Ensino: revista galega de Sócio-Pedagoxía e Sócio-Lingüística*, *18*, 103-111.

Batista, P., & Queirós, P. (2015). colocar a aprendizagem no centro da Educação Física. *Desafios renovados para a aprendizagem em Educação Física*, *1*, 29-46.

Bento, J. O. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física*. Porto: Edições Universidade Fernando Pessoa.

Bloom, B. S. (1971). Handbook on formative and summative evaluation of student learning. MacGraw-Hill.

Graça, A., & Mesquita, I. (2013). Modelos e conceções de ensino dos jogos desportivos. *Jogos desportivos coletivos–ensinar a jogar. Porto: Universidade do Porto*, 9-54.

Kao, C.-C., & Luo, Y.-J. (2020). Effects of multimedia-assisted learning on learning behaviors and student knowledge in physical education lessons: using basketball game recording as an example. *International Journal of Emerging Technologies in Learning (iJET)*, *15*(1), 119-139.

Oliveira, B., Graça, A., & Queirós, P. (2017). Dos modelos de ensino centrados no professor aos centrados no aluno: Um estudo de caso. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 3*, 45-56.

Metzler, M. (2000). *Instructional models for physical education.* Wadsworth.

Mesquita, I. (2012). *Professor de Educação Física: Fundar e dignificar a profissão*. Fundar o lugar do Desporto na escola através do Modelo de Educação Desportiva., 177-206.

Nitko, A. J. (2001). Conceptual frameworks to accommodate the validation of rapidly changing requirements for assessments. *Curriculum and assessment*, *1*(2), 143-163.

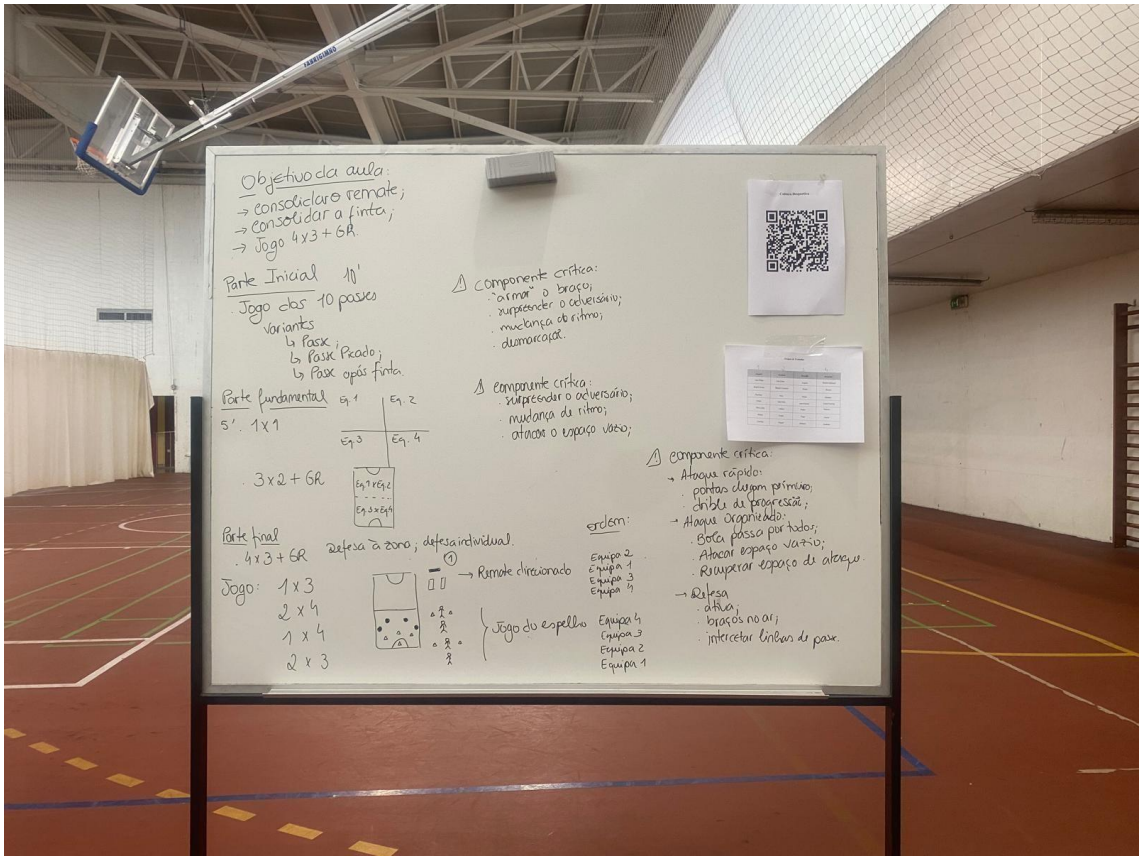
UNESCO. (2015). *The role of physical education, physical activity, and sport in individual and social benefits.* UNESCO. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409_por

Shepard, L. A. (2000). The role of assessment in a learning culture. *Educational researcher*, *29*(7), 4-14.

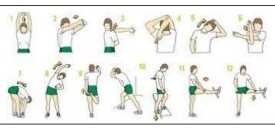
Vickers, J. N. (1990). *Instructional Design for Teaching Physical Activities: A Knowledge Structures Approach*. ERIC.

9 Anexos

Anexo 1: Quadro referente a uma aula de andebol



Anexo 2: Exemplo de plano de aula com a abordagem do MED e tarefas complementares

PT		Objetivos Específicos	Organização Didático-Metodológica	Esquema	Componentes Críticas
Parte Inicial	**15'** **10h20** - **10h35**	-Predispor os alunos para a parte fundamental da aula.	Os alunos encontram-se divididos por equipas, duas em cada meio-campo. O objetivo do jogo é realizar 10 passes entre a equipa e no fim colocar a bola atrás dos cones. Se o número de jogadores for ímpar, colocarei um jogador com a função de joker. 1º variante: - Realizar passe; 2º variante: - Realizar passe picado; 3º variante: - Passe após finta.		✓ Perceção da dinâmica da finta e da desmarcação; ✓ "Trabalho" para receber a bola e, na posse dela, observação dos colegas em melhor posição para receber. ✓ Conceito de defender e atacar; ✓ Criar linhas de passe; ✓ Criar desequilíbrio ao oponente; ✓ Mudança de velocidade no momento que realiza a finta; ✓ Passar a bola com precisão.
Parte Fundamental	**20'** **10h35** - **10h55**	- Desenvolver as capacidades condicionais e coordenativas, aliando com o remate, passe, finta e receção;	**Exercício 1** O espaço está dividido em 4 campos, as equipas divididas pelos grupos de MED. - O jogador com bola passa ao colega, dá a volta ao cone e em movimento, recebe a bola, realiza a finta contra o oponente e remata à baliza. **Exercício 2** Em metade do campo, Jogo 3x2, em que o objetivo do ataque é marcar golo e da defesa é recuperar a bola e colocar a bola atrás da linha de meio-campo. Cada uma destas ações, ataque e defesa, é pontuada para o MED. **Tarefa Complementar (espaços laterais)** -Técnica de remate, colocando-se em agachamento e o braço dominante do lado da parede, de forma que consiga rodar o braço e ao mesmo tempo "armá-lo" e passar ao colega.	 	Exercício 1 ✓ "Armar" o braço; ✓ Receber a bola em movimento; ✓ Finta com mudança de ritmo e mudança de direção para ganhar posição ao defesa; ✓ Ação surpresa para realizar o remate sem oposição. Exercício 2: **Jogo 3x2** Defesa: ✓ Posição defensiva equilibrada; ✓ Braços em elevação, cortando linhas de passe; Ataque: ✓ Manutenção de uma certa proximidade ao apoio para receção da bola com sucesso; ✓ Encontro com o defensor, provocando desequilíbrios através da finta; ✓ Mudança de ritmo quando efetua a finta. Tarefa complementar: ✓ Perceção do "armar" o braço; ✓ Controlo da bola; ✓ Rotação do tronco no momento do passe.
	30' **10h55** - **11h25**	- Desenvolver a organização ofensiva, consciencializar para a transição defensiva após perda de bola.	**Jogo 4x3 + GR** **5' para jogo entre as 4 equipas.** Os alunos distribuem-se por equipas, onde vão realizar jogo em campo inteiro, a efetuar defesa à zona. Regras: A bola deve passar por todos os jogadores, exceto no contra-ataque; Quem remata vai à baliza. 1º variante: - Defesa à zona; 2º variante: - Defesa individual. **Tarefas Complementares** As equipas que ficam de fora na defesa realizam: -Remate para diferentes alvos (cantos superiores direito e esquerdo - Jogo do espelho, ou seja, o aluno que ataca tem de tocar num dos cones e o defesa tem de o imitar, o objetivo é que o atacante consiga ultrapassar o defesa entre os cones. **Todas as tarefas são pontuadas para o MED.**		✓ Ocupar racionalmente o espaço; ✓ Desmarcar-se para zonas de vago; ✓ Enquadramento com o oponente e com a baliza; Defesa à zona ✓ Marcação do adversário direto e, se possível apoio ao colega; ✓ Manutenção do campo visual do seu opositor e da bola: ✓ Dificultar os passes e a posição do atacante; ✓ Impedir as progressões para zonas eficazes. Defesa Individual ✓ Cada defensor ocupa-se de um atacante diretamente; ✓ Deve tentar travar que o atacante progrida para a execução do remate; ✓ Recuperar a posse da bola. Tarefas complementares: ✓ Coordenação com o colega; ✓ Provocar desequilíbrio através da finta; ✓ Mudança de ritmo quando efetua a finta; ✓ "Armar" o braço; ✓ Rotação do tronco para o remate; ✓ Dirigir o remate para os arcos.
Parte Final	**5'** **11h25** - **11h30**	-Retornar à calma; - Aferir conhecimentos.	Os alunos distribuídos pelo campo realizam os alongamentos e realizam um questionário no googleforms.		✓ Atentos à instrução do professor; ✓ Alongar o músculo proposto na máxima amplitude.

Anexo 3: Exemplo de unidade didática

UNIDADE DIDÁTICA DE VOLEIBOL – 12º CT4											
Dia da Semana			**Sexta**	**Quarta**	**Sexta**	**Quarta**	**Sexta**	**Quarta**	**Sexta**	**Quarta**	**Sexta**
Data			24/nov	13/dez	15/dez	03/jan	05/jan	10/jan	12/jan	31/jan	02/fev
Espaço			P3	P1	P1	P2	P2	P3	P3	P1	P1
Duração			90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'
Nº de Aula			18/19	20/21	22/23	24/25	26/27	28/29	30/31	32/33	38/39
Conteúdos - Habilidades motoras	**Técnicos**	Posição média	**AD**	I/E		E	E	E	C		**AS**
		Posição Baixa		I/E		E	E	E	C		
		Passe em toque de dedos		I/E		E	E	E	C		
		Manchete		I/E		E	E	E	C		
		Passe em Suspensão				I/E	E	E	E	C	
		Passe de Costas							I/E	C	
		Serviço por baixo				I/E	E	E	E	C	
		Serviço por cima					I/E	E	E	C	
		Remate					I/E	E	E	C	
		Bloco							I/E	C	
	Táticos	Diferenciação de papeis				I/E	E	E	E	C	
		Comunicação				I/E	E	E	E	C	
		Variabilidade das opções de ataque					I/E	E	E	C	
		Zona de responsabilidades					I/E	E	E	C	
Condição Física e Fisiologia		Força		Durante todas as aulas serão desenvolvidas as capacidades condicionais com especial incidência na velocidade (de reação, acelaração e desacelaração), na forca e na resistência.							
		Velocidade									
		Resistência									
		Flexibilidade		Durante todas as aulas serão desenvolvidas as capacidades coordenativas mediante situações de aprendizagens específicas a nível técnico e de treino de condição física.							
		Lateralidade									
		Coordenação									
		Agilidade									
		Equilíbrio									
Cultura Desportiva		Terminologia Específica		Estas aprendizagens serão transversais a todas as aulas ao longo da Unidade Didática.							
		Regras de Jogo									
		Regras de Segurança									
Conceitos Psicossociais		Fair-Play / Respeito		O aluno revela respeito pelos colegas de turma, professores e materiais utilizados nas aulas.							
		Empenho		O aluno realiza os exercícios propostos com o máximo de empenho e compromisso.							
		Cooperação		O aluno coopera com os colegas para um desenvolviemnto de todos e dele próprio durante as aulas.							
		Responsabilidade/Autonomia		O aluno desenvolve os exercícios solicitados pelo professor, com ou sem a sua supervisão ativa, sendo parte ativa na aula.							

Anexo 4: Registo de presenças da turma residente

Nº	3	5	10	12	17	19	24	26	31	2	7	9	16	21	23	28	1	6	8	13	15	20	22
1	P	P	P	F	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	F	P	-	-	P	P	P	P	P
2	F	F	P	F	P	P	P	P	P	P	P	P	F	P	P	P	-	-	P	P	P	P	P
3	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	-	-	P	P	F	P	P
4	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	F	P	-	-	P	P	P	P	P
5	F	F	P	P	P	P	P	F	P	P	P	P	P	P	P	P	-	-	P	P	P	P	P
6	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	-	-	P	P	P	P	P
7	P	P	P	P	F	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	-	-	P	P	P	P	P
8	P	P	P	P	F	F	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	-	-	F	P	P	P	P
9	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	-	-	P	P	P	P	P
10	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	-	-	P	P	P	P	P
11	P	P	P	P	P	P	P	F	P	P	P	P	P	P	P	P	-	-	P	P	P	P	P
12	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	-	-	P	P	P	P	P
13	P	P	P	P	P	F	P	P	F	P	P	P	P	P	P	F	-	-	P	P	P	P	P
14	P	P	P	P	P	P	P	P	P	F	P	P	P	F	P	P	-	-	P	F	P	P	P
15	P	P	P	P	P	F	F	P	P	P	P	P	F	P	P	P	-	-	P	P	P	P	P
16	P	P	P	P	P	F	P	P	P	F	P	P	P	P	P	P	-	-	P	F	P	P	P
17	P	P	P	P	P	F	P	P	P	F	P	P	P	P	P	P	-	-	P	F	P	P	P
18	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	-	-	P	P	P	P	P
19	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	-	-	P	P	P	P	P
20	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	-	-	P	P	P	P	P
21	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	-	-	P	P	P	P	P
22	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	-	-	P	P	P	P	P
23	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	-	-	P	P	P	P	P
24	P	F	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	-	-	P	P	P	P	P
25	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	-	-	P	P	P	P	P
26	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	-	-	P	P	P	P	P
27	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	-	-	P	P	P	P	P
28	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	-	-	P	P	P	P	P

Anexo 5: Fichas com informações relevantes para a melhoria das competências técnico-táticas na modalidade de andebol

Observação Das Ações Tático-Técnicas – Andebol

Observador:	
Aluno observado:	
Data: / /	

Aspetos			1 Não executa	2 Executa com muita dificuldade	3 Executa com dificuldade	4 Executa Bem	5 Executa com facilidade e eficácia
Tática	Ataque	Finaliza se recebe a bola em condições favoráveis					
		Ultrapassa o seu adversário no 1x1					
		Desmarca-se para criar linha de passe					
		Toma a decisão correta					
		Ocupação racional do espaço de jogo					
	Defesa	Procura desarmar e impedir a finalização					
		Recupera o seu meio-campo rapidamente					
		Enquadramento com o oponente direto e com a baliza					
		Desloca-se acompanhando a circulação da bola e a movimentação do jogador					
Técnica		Drible					
		Passe					
		Receção					
		Remate					
		Finta					

Anexo 6: Ficha de avaliação formativa de voleibol

Ficha Formativa Voleibol

Aluno: _____

Número: _____Turma: _____Data: ____/_____/_____

Aluno Observado: _____

Conteúdo abordado na aula:

_____
_____
_____

Descreve o aquecimento, apontando quem foram os alunos mais empenhados e menos empenhados.

_____
_____
_____
_____
_____

Descreve o exercício da parte fundamental da aula, descrevendo quem são os alunos com mais dificuldades e quem se destaca pela positiva. (Explica o porquê dessas dificuldades e o que poderia melhorar).

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Refere quem se destaca pela positiva e pela negativa relativamente ao comportamento durante a aula. Assim como o fair play, respeito pelo colega e pelo professor.

_____
_____
_____
_____

Preenche esta ficha formativa com base nas aulas já observadas e com o conhecimento que possuis da modalidade.

Auxílio para o preenchimento:

Anexo 7: Ficha de tarefas e pontuação por grupo

	Ginástica		14 de maio	17 de maio
Grupo:	**Tarefas**	Todos os elementos fazem aula (1 ponto por elemento)		
		Equipamento (5 pontos)		
		Igualdade na participação na coreografia (3 valores)		
		Preparação/organização dos exercícios (2 pontos)		
		Aquecimento (10 pontos)		
		Arrumação do material (1 ponto por cada elemento)		
Grupo:	**Tarefas:**	Todos os elementos fazem aula (1 ponto por elemento)		
		Equipamento (5 pontos)		
		Igualdade na participação na coreografia (3 valores)		
		Preparação/organização dos exercícios (2 pontos)		
		Aquecimento (10 pontos)		
		Arrumação do material (1 ponto por cada elemento)		

Anexo 8: Figura de alimentos angariados na aula de Orientação com ação solidária.

Anexo 9: Figura de seis elementos na modalidade de ginástica

Anexo 10: Grelha de avaliação diagnóstica de andebol

Nomes	Aspetos Técnicos				Aspetos Táticos					Jogo 4x3+GR	Total
					Ataque			Defesa			
	Passe	Drible	Remate em Apoio/ Suspensão	Finta	Tomada de decisão	Ocupação Racional do Espaço	Desmarcação	Enquandramento com o oponente e baliza	Impede Finalização		
	1 ou 2	1 ou 2	1 ou 2	1 ou 2	1 ou 2	1 ou 2	1 ou 2	1 ou 2	1 ou 2	1 ou 2	
Ana Filipa Figueiredo Oliveira											0
Ana Luisa Machado Pinheiro Baptista											0
Anabela Machado											
Ângela Cunha Abreu											0
Bárbara Oliveira Guimarães											0
Beatriz Cravo Baltazar											0
Beatriz Conceição Silva Sousa											0
Beatriz Pereira Carneiro											0
Bianca Pacheco Silva											0
Bruna Rafaela Freitas Silva											0
Carolina Oliveira Faria											
Charlene Jesus Sousa Oliveira											0
David Halk Villa Santos											0
Diana Beatriz Rodrigues Faria											0
Eduardo Mendes Gonçalves Magalhães Paula											0
Felipe Oliveira Freitas											0
Inês Almeida Félix											0
Inês Maria Fernandes Ribeiro											0
Joana Maria Abreu Ferreira											0
Leticia Filipa Cunha Rodrigues											0
Maria João Batista Barros											0
Patrícia Lopes Martins											0
Pedro Miguel Cunha Fontão											0
Raquel Alves Augusto											
Rita Daniela Freitas Machado											0
Rúben Machado Cunha											0
Simão Mendes Lemos Francisco											0
Tiago Martinho Freitas Alves											0

1- Não Realiza/ Realiza Com Dificuldade
2- Realiza Corretamente

Anexo 11: Questionário sobre a modalidade de voleibol

Numa escala de 1 a 5 classifica o exercício que mais sentiste dificuldade, sendo 1 muito pouco e 5 muitíssimo. *

	1	2	3	4	5
Aquecimento	☐	☐	☐	☐	☐
Passe de Frente	☐	☐	☐	☐	☐
Manchete	☐	☐	☐	☐	☐
Passe em Suspensão	☐	☐	☐	☐	☐
Serviço por Baixo	☐	☐	☐	☐	☐
Serviço por Cima	☐	☐	☐	☐	☐
Remate	☐	☐	☐	☐	☐

Numa escala de 1 a 5 classifica o exercício que mais te sentiste confortável, sendo 1 muito pouco e 5 muitíssimo. *

	1	2	3	4	5	Coluna 6
Aquecimento	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Passe de Frente	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Manchete	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Passe em Suspensão	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Serviço por Baixo	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Serviço por Cima	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Remate	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Numa escala de 1 a 5 classifica a situação que mais sentiste dificuldade, sendo 1 muito pouco e 5 muitíssimo. *

	1	2	3	4	5
Intencionalidade Tática: Colar a bola num sítio específico.	☐	☐	☐	☐	☐
Recebedor	☐	☐	☐	☐	☐
Distribuidor	☐	☐	☐	☐	☐
Atacante	☐	☐	☐	☐	☐

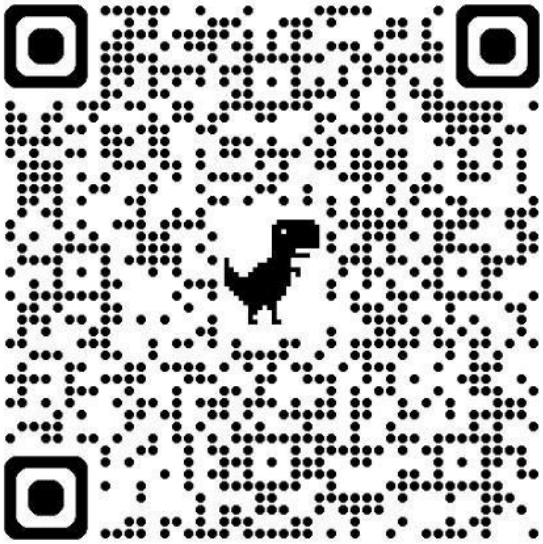
Cada equipa tem o direito a dar quatro toques, desde que um deles seja considerado como um toque acidental. *

- ◯ Verdadeiro.
- ◯ Falso.

A bola pode ser tocada com qualquer parte do corpo. *

- ◯ Verdadeiro.
- ◯ Falso.

Anexo 12: *QR-Code* questionário da Coesão Social



Anexo 13: Pressuposto da normalidade

Testes de Normalidade

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
M_PRE	,113	85	,009	,957	85	,006
M_POS	,116	85	,007	,955	85	,005
MT_PRE	,150	85	,000	,952	85	,003
MT_POS	,090	85	,088	,964	85	,019
MS_PRE	,105	85	,021	,934	85	,000
MS_POS	,138	85	,000	,909	85	,000

a. Correlação de Significância de Lilliefors

Anexo 14: Pressuposto de homogeneidade de variância

Teste de amostras independentes

		Teste de Levene para igualdade de variâncias		teste-t para Igualdade de Médias						
						Significância				95% Intervalo de Confiança da Diferença
		Z	Sig.	t	df	Unilateral p	Bilateral p	Diferença média	Erro de diferença padrão	Inferior	Superior
M_PRE	Variâncias iguais assumidas	2,602	,111	-2,089	83	,020	,040	-.7667548501	.36697939965	-1.496662116	-.0368475840
	Variâncias iguais não assumidas			-2,036	67,744	,023	,046	-.7667548501	.37659974009	-1.518299256	-.0152104446
M_POS	Variâncias iguais assumidas	,446	,506	-,853	83	,198	,396	-.2973041068	.34849432713	-.9904453071	.39583709346
	Variâncias iguais não assumidas			-,860	77,570	,196	,393	-.2973041068	.34585966930	-.9859179878	.39130977417
MT_PRE	Variâncias iguais assumidas	1,003	,319	-1,992	83	,025	,050	-,6267	,3146	-1,2524	-,0010
	Variâncias iguais não assumidas			-1,959	70,618	,027	,054	-,6267	,3199	-1,2646	,0112
MT_POS	Variâncias iguais assumidas	,002	,965	-,176	83	,430	,861	-,0535	,3040	-,6582	,5512
	Variâncias iguais não assumidas			-,175	73,282	,431	,862	-,0535	,3065	-,6643	,5572
MS_PRE	Variâncias iguais assumidas	1,579	,212	-1,961	83	,027	,053	-,941823	,480395	-1,897310	,013665
	Variâncias iguais não assumidas			-1,919	69,136	,030	,059	-,941823	,490830	-1,920967	,037322
MS_POS	Variâncias iguais assumidas	4,092	,046	-1,221	83	,113	,225	-,602041	,492924	-1,582446	,378365
	Variâncias iguais não assumidas			-1,269	82,701	,104	,208	-,602041	,474468	-1,545789	,341707

Anexo 15: Medidas descritivas

Descritivas

			Estatística	Estatística do teste Padrão
M_PRE	Média		5.9437908497	.18492783422
	95% de Intervalo de Confiança para Média	Limite inferior	5.5760415709	
		Limite superior	6.3115401285	
	5% da média aparada		6.0056281772	
	Mediana		6.1666666667	
	Variância		2,907	
	Erro Padrão		1.7049503889	
	Mínimo		1,0000000000	
	Máximo		9,0000000000	
	Amplitude		8.0000000000	
	Amplitude interquartil		2.0555555556	
	Assimetria		-,703	,261
	Curtose		,158	,517
M_POS	Média		6.3039215686	.17191796723
	95% de Intervalo de Confiança para Média	Limite inferior	5.9620438371	
		Limite superior	6.6457993002	
	5% da média aparada		6.3674655047	
	Mediana		6.6666666667	
	Variância		2,512	
	Erro Padrão		1.5850053419	
	Mínimo		2,0555555556	
	Máximo		9,0000000000	
	Amplitude		6.9444444444	
	Amplitude interquartil		2.0833333333	
	Assimetria		-,656	,261
	Curtose		-,148	,517

MT_PRE	Média		5,947	,1582
	95% de Intervalo de Confiança para Média	Limite inferior	5,633	
		Limite superior	6,262	
	5% da média aparada		5,999	
	Mediana		6,200	
	Variância		2,126	
	Erro Padrão		1,4581	
	Mínimo		1,0	
	Máximo		9,0	
	Amplitude		8,0	
	Amplitude interquartil		1,5	
	Assimetria		-,805	,261
	Curtose		1,199	,517
MT_POS	Média		6,425	,1494
	95% de Intervalo de Confiança para Média	Limite inferior	6,128	
		Limite superior	6,722	
	5% da média aparada		6,477	
	Mediana		6,600	
	Variância		1,896	
	Erro Padrão		1,3770	
	Mínimo		2,4	
	Máximo		9,0	
	Amplitude		6,6	
	Amplitude interquartil		1,4	
	Assimetria		-,591	,261
	Curtose		,730	,517

MS_PRE	Média		5,93971	,241356
	95% de Intervalo de Confiança para Média	Limite inferior	5,45974	
		Limite superior	6,41967	
	5% da média aparada		6,04412	
	Mediana		6,25000	
	Variância		4,951	
	Erro Padrão		2,225195	
	Mínimo		1,000	
	Máximo		9,000	
	Amplitude		8,000	
	Amplitude interquartil		2,938	
	Assimetria		-,691	,261
	Curtose		-,274	,517
MS_POS	Média		6,15294	,244274
	95% de Intervalo de Confiança para Média	Limite inferior	5,66718	
		Limite superior	6,63871	
	5% da média aparada		6,26062	
	Mediana		6,75000	
	Variância		5,072	
	Erro Padrão		2,252097	
	Mínimo		1,000	
	Máximo		9,000	
	Amplitude		8,000	
	Amplitude interquartil		3,563	
	Assimetria		-,717	,261
	Curtose		-,638	,517

Anexo 16: Teste t: Diferenças no pré teste e no pós-teste entre todas as turmas

Estatísticas de amostras emparelhadas

		Média	N	Desvio Padrão	Erro de média padrão
Par 1	M_PRE	5.9437908497	85	1.7049503889	.18492783422
	M_POS	6.3039215686	85	1.5850053419	.17191796723
Par 2	MT_PRE	5,947	85	1,4581	,1582
	MT_POS	6,425	85	1,3770	,1494
Par 3	MS_PRE	5,93971	85	2,225195	,241356
	MS_POS	6,15294	85	2,252097	,244274

Anexo 17: Teste t: Diferenças no pré-teste e pós-teste na turma A

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	M_PRE	6.148148148	12	1.742280285	.5029529957
	M_POS	6.842592593	12	1.535921058	.4433822183
Pair 2	MT_PRE	6.325	12	1.3936	.4023
	MT_POS	7.467	12	1.3027	.3761
Pair 3	MS_PRE	5.92708	12	2.324192	.670937
	MS_POS	6.06250	12	2.469990	.713025

Anexo 18 Teste t: Diferenças no pré teste e pós-teste na turma B

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	M_PRE	6.676328502	23	1.685220978	.3513928649
	M_POS	6.978260870	23	1.147477976	.2392656977
Pair 2	MT_PRE	6.417	23	1.6996	.3544
	MT_POS	6.726	23	1.0843	.2261
Pair 3	MS_PRE	7.00000	23	1.791711	.373598
	MS_POS	7.29348	23	1.374798	.286665

Anexo 19: Teste t: Diferenças no pré-teste e pós-teste na turma C

Estatísticas de amostras emparelhadas

		Média	N	Desvio Padrão	Erro de média padrão
Par 1	M_PRE	6.1837606838	26	1.5624268264	.30641711063
	M_POS	6.3440170940	26	1.8148236816	.35591620639
Par 2	MT_PRE	5,923	26	1,4055	,2756
	MT_POS	6,077	26	1,6185	,3174
Par 3	MS_PRE	6,50962	26	1,926760	,377869
	MS_POS	6,67788	26	2,152665	,422172

Anexo 20: Teste t: Diferenças no pré teste e pós-teste na turma D

Estatísticas de amostras emparelhadas

		Média	N	Desvio Padrão	Erro de média padrão
Par 1	M_PRE	4.8478260870	23	1.4333506959	.29887428050
	M_POS	5.3236714976	23	1.3050076407	.27211290353
Par 2	MT_PRE	5,291	23	1,1172	,2329
	MT_POS	6,000	23	1,0967	,2287
Par 3	MS_PRE	4,29348	23	2,078232	,433341
	MS_POS	4,47826	23	2,129224	,443974

Anexo 21: Fichas de observação utilizada no estudo

FICHA DE OBSERVAÇÃO DA AULA – jogos desportivos coletivos invasivos - Andebol

Objetivo: Detetar o **grau de sucesso** na execução de algumas habilidades motoras.

Nome do Observador					
Ano		Turma		Data	____/____/____

Indicações:

- Seleciona uma equipa e vai registando as habilidades motoras que este executa em função do grau de sucesso.
- A observação pode ser realizada em situações de jogo reduzido ou em jogo formal.

Equipa Observada: _____

Habilidade motora	Número de execuções																				Total
Golos marcados	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Passes com sucesso	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Bolas recuperadas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Remates sem sucesso	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Passes sem sucesso	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	

Calcula agora o nível de sucesso na execução das habilidades motoras observadas, utilizando o seguinte processo:

(Somatório dos 3 primeiros itens) – (somatório dos 3 últimos itens) = _____

Leitura:

- Resultado positivo – as habilidades executadas com sucesso foram superiores às executadas sem sucesso.
- Resultado negativo – as habilidades executadas com sucesso foram em número inferior às executadas com sucesso.
- Quanto mais elevado for o resultado positivo mais sucesso teve o aluno observado.

Nota: Partilha o resultado com a equipa que observaste e regista na grelha de avaliação.

FICHA DE OBSERVAÇÃO DA AULA – Tarefas Complementares

Objetivo: Verificar o cumprimento das tarefas complementares de acordo com os critérios de êxito.

Nome da Equipa					
Ano		Turma		Data	____/____/____
Nome do Aluno					

Indicações:

- Seleciona um colega e observa o seu comportamento durante uma situação complementar.
- Assinala com um I os parâmetros cumpridos em cada um dos valores enunciados.

Modalidade abordada: _____

Tarefa	Parâmetros a observar	Sim (nº de vezes)	Não (nº de vezes)
Remate	• "Arma" o braço;		
	• Controlo da bola;		
	• Rotação do tronco;		
	• Remate direcionado para o arco.		
Finta	• Provocar desequilíbrio;		
	• Mudança de ritmo;		
	• O corpo fica entre o adversário e a bola quando ultrapassa o adversário;		
	• Consegue ultrapassar o adversário;		
Total			

Calcula o nível = (Somatório de nº de "sim" no Remate) – (Somatório de nº de "não" no Remate)
= _____ - _____ = _____

Calcula o nível = (Somatório de nº de "sim na Finta) – (Somatório de nº de "não" na Finta)
= _____ - _____ = _____

Nota: No final da tarefa explica ao aluno a sua prestação no exercício, dando-lhe a conhecer os pontos fortes e os pontos menos fortes do que realizou.

Anexo 22: Quadro competitivo por aula utilizado no estudo

<table>
<tr><th colspan="4">ANDEBOL</th><th>13 de mar.</th><th>15 de mar.</th><th>24 de abr.</th><th>26 de abr.</th></tr>
<tr><td rowspan="15">Nome da Equipa:</td><td rowspan="7">Tarefas</td><td colspan="2">Todos os elementos fazem aula (1 ponto por elemento)</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">Equipamento (5 pontos)</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">Igualdade na participação em jogo/ exercícios (3 valores)</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">Preparação/organização dos exercícios (2 pontos)</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">Aquecimento (10 pontos)</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">Tarefas Complementares (valor do Remate)</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">Tarefas Complementares (valor da Finta)</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="3">Jogo</td><td colspan="2" rowspan="2">Pontuação
(3 pontos – Vitória; 2 pontos – Empate; 1 ponto – Derrota)</td><td>1 2 3 4</td><td>1 2 3 4</td><td>1 2 3 4</td><td>1 2 3 4</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">Total:</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="7">Papeis</td><td>Jogadores</td><td>Papéis</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td rowspan="6">Treinador/ Capitão/ Árbitro</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="8">Observações:</td></tr>
</table>