



Passo a passo: A jornada de aprendizagem profissional de um futuro professor de Educação Física

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de Estágio Profissional com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente do 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 nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018, de 16 de agosto, com as alterações introduzidas pelo Decreto-Lei 27/2021, de 16 de abril e o Decreto-Lei nº 79/2014 de 14 de maio.

Orientador: Professor Doutor Cláudio Filipe Guerreiro Farias

Diogo Miguel Ribeiro Machado

Porto, julho 2025

Ficha de Catalogação

Machado, D. (2025). Porto: D. Machado. Passo a passo: A jornada de aprendizagem profissional de um futuro professor de Educação Física. Relatório de Estágio Profissional para 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; Processo Ensino-Aprendizagem; Ensino Centrado no Aluno; Estratégias Pedagógicas.

Dedicatória

“À minha querida avó, cujo amor, sabedoria e força continuam a guiar-me, mesmo na sua ausência. Este trabalho também é teu, pelo exemplo de coragem e carinho que sempre me deste. Para ti, que estarás sempre no meu coração.”

Agradecimentos

A realização deste Relatório espelha a consolidação de todas as aprendizagens e experiências proporcionadas pelo Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário e pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, que apenas foram possíveis devido a algumas pessoas e instituições ao qual passo a citar o meu agradecimento sincero.

À Faculdade de Desporto e a todos os seus docentes, agradeço pelos ensinamentos e pelas experiências que permitiram a minha evolução na minha área de eleição que é a Educação Física, tornando o meu percurso académico um ápice na minha formação pessoal.

À Escola Cooperante e aos docentes da mesma, agradeço pela oportunidade de tornarem o meu primeiro ano como professor inesquecível e por todas as ferramentas que me proporcionaram para alcançar este feito.

Agradecer também à turma do mestrado por estes dois lindos anos nos quais criamos memórias que jamais irei esquecer.

Agradecer ao Professor Cooperante, ao Núcleo de Estágio e a todos os agentes envolvidos que me acolheram e me guiaram neste processo de estágio, no qual pude executar as funções na área que mais gosto, sendo um ano de muito trabalho, mas cheio de memórias inigualáveis.

Ao Professor Orientador que me guiou e orientou no processo de estágio, na elaboração deste documento e acima de tudo nos ensinamentos que me deu acerca da visão da Educação Física, um muito obrigado pela preocupação, acompanhamento e pelos valores transmitidos.

Gostava de agradecer aos meus pais, ao meu irmão e à minha namorada porque sempre me acompanharam neste percurso importante da minha vida, como em todos os outros e serão sempre as pessoas que mais grato tenho de ficar por ter na minha vida.

Agradecer também aos meus padrinhos por toda a ajuda e acompanhamento assim como à restante família que torce pelo meu sucesso e quer que trilhe o meu caminho da melhor forma aconselhando-me da melhor maneira possível.

Aos meus amigos que estão sempre presentes, o meu obrigado sincero porque fazem também parte da família, ajudando-me em tudo, tornando este percurso mais enaltecido.

Aos meus alunos, aos primeiros, que nunca serão esquecidos e que ficarão guardados para sempre no meu coração e na minha memória.

A todos os mencionados e alguns que me caíram no esquecimento, mas me apoiam e me admiram, o meu muito obrigado por serem pessoas fantásticas e marcarem presença nestes que foram 2 anos inesquecíveis e marcantes da vida.

Índice

Ficha de Catalogação.....	II
Dedicatória.....	III
Agradecimentos	IV
Índice de tabelas	X
Índice de anexos	XI
Resumo	XII
Abstract.....	XIII
Lista de Abreviaturas.....	XIV
1. Introdução.....	1
2. Enquadramento Pessoal.....	3
2.1. Quem sou?	3
2.2. A vontade de ser professor de Educação Física	3
3. Enquadramento Institucional.....	5
3.1. Escola Cooperante	5
3.2. Espaços físicos e desportivos	5
3.3. Materiais desportivos.....	6
3.4. Turma Residente.....	6
3.5. Turma Partilhada: A Experiência no Ensino Básico	8
3.6. Professor Cooperante e Professor Orientador	9
3.7. Núcleo de Estágio	9
4. Área 1- Organização e Gestão do Ensino-Aprendizagem.....	10
4.1. A importância da Educação Física no currículo escolar.....	10
4.2. Planeamento	12
4.2.1. Planeamento Anual.....	13
4.2.2. Unidade Didática	14
4.2.3. Plano de Aula	15
4.3. Realização da Prática Pedagógica	16
4.3.1. Mapeamento das problemáticas pedagógicas.....	16
4.3.2. A utilização de características do Modelo de Instrução Direta e do Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo no início da docência	19

4.3.3.	O papel do professor na abordagem no ensino centrada no aluno: O aluno no centro do processo de ensino-aprendizagem	20
4.3.4.	Estratégias pedagógicas para a criação de um clima motivacional positivo e a participação de todos os alunos nas aulas	25
4.3.5.	Aptidão Física.....	27
4.3.6.	Avaliação	28
4.3.6.1.	Avaliação Diagnóstica	29
4.3.6.2.	Avaliação Formativa.....	30
4.3.6.3.	Avaliação Sumativa	31
5.	Área 2 - Participação na Escola e Relações com a Comunidade	33
5.1.	Atividades realizadas pelo EE no ano letivo 2024/2025	33
5.1.1.	Atividades realizadas pelo Estudante Estagiário (EE) no ano letivo 2024/2025	34
5.2.	Xico Energy	36
5.3.	Dia Europeu do Desporto	37
5.4.	Dia Internacional da Pessoa com Deficiência	38
5.5.	Corta-Mato Escolar.....	39
5.6.	Serra da Estrela.....	40
5.7.	Xico Inter Classes Olympics – IV Edição	41
5.8.	Entre Ondas e Remadas – Visita de Estudo a Vila do Conde	42
6.	Área 3- Desenvolvimento Profissional	43
6.1.	Formações Internas.....	43
6.2.	Estudo – Perspetiva dos alunos quanto às suas experiências em Educação Física com recurso à abordagem de ensino centrada no aluno: Um olhar sobre a participação e motivação para a prática.....	45
6.2.1.	Resumo	45
6.2.2.	Abstract.....	45
6.2.3.	Introdução	46
6.2.4.	Revisão da Literatura.....	47
6.2.5.	Objetivos do Estudo	52
6.2.6.	Participantes	52
6.2.7.	Procedimentos e recolha dos dados	52
6.2.8.	Análise de Dados	53
6.2.9.	Resultados.....	54

6.2.10.	Discussão dos Resultados	56
6.2.11.	Conclusão	57
6.2.12.	Referências Bibliográficas.....	58
7.	Considerações Finais.....	60
8.	Referências Bibliográficas	61
9.	Anexos.....	LXV

Índice de figuras

Figura 1 - Pavilhão gimnodesportivo.	5
Figura 2 - Auditório.	5
Figura 3 - Espaço Exterior.	6
Figura 4 - Arrecadação do material desportivo.	6
Figura 5 - Turma Residente.	7
Figura 6 - Turma Partilhada.	8
Figura 7 - Página de Instagram do Núcleo de Estudantes de Educação Física.	36
Figura 8 - Dia Europeu do Desporto Escolar.	37
Figura 9 - Dia Internacional da Pessoa com Deficiência.	38
Figura 10 - Corta-Mato Escolar.	39
Figura 11 - Xico na Serra VI – 2025.	40
Figura 12 - Xico Inter Classes Olympics.	41
Figura 13 - Entre Ondas e Remadas.	42

Índice de tabelas

Tabela 1. Planejamento Anual.....	13
Tabela 2. Mapeamento do Processo Ensino-Aprendizagem.	17
Tabela 3. Atividades realizadas pelo Estudante Estagiário.	34
Tabela 4. Quadro de Revisão da Literatura – Estudo.	49

Índice de anexos

Anexo 1 - Inquérito Sociobiográfico.	LXV
Anexo 2 - Organigrama do 1º Período.	LXVII
Anexo 3 - Unidade Didática.	LXVIII
Anexo 4 - Modelo do Plano de Aula.	LXIX
Anexo 5 - Sinalética de Arbitragem e Fichas de Observação das Modalidades.	LXXI
Anexo 6 - Elementos Gímnicos de Solo e Acrobática.	LXXII
Anexo 7 - Aplicação <i>Goosechase</i>	LXXIII
Anexo 8 - Tarefas de Aptidão Física.	LXXIV
Anexo 9 - Ficha de Registo de Avaliação.	LXXV
Anexo 10 - Fichas de Avaliação do Domínio Cognitivo.	LXXV
Anexo 11 - Tabela de Autoavaliação do 3º Período.	LXXVI
Anexo 12 - Plataforma <i>Classroom</i>	LXXVII
Anexo 13 - Certificado de Formação Interna – <i>Goosechase</i>	LXXVIII
Anexo 14 - Guião de Entrevistas.	LXXIX
Anexo 15 - Tabela de Organização de Dados.	LXXX

Resumo

O presente relatório de estágio marca o fim do Estágio Profissional, que se encontra integrado no 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, assumindo um papel fulcral na minha formação. O Estágio Profissional é o confronto do choque com a realidade, em que o estudante estagiário sente o peso do começo do seu percurso profissional, tendo o mesmo de ser capaz de dar respostas a todas as situações que advém da profissão de professor, acrescentando-lhe a responsabilidade. Neste documento irá ser exposto aquilo que foi o meu percurso ao longo do ano letivo durante a minha Prática de Ensino Supervisionada, realizado numa escola situada na cidade de Guimarães, acompanhado sempre pelos meus colegas de núcleo de estágio, bem como o professor cooperante e o professor orientador. A abordagem do ensino centrada no aluno, a adequação e implementação de estratégias pedagógicas baseadas em características de modelos de ensino, a participação ativa, a autonomização e responsabilização dos alunos e a relação pedagógica entre os agentes da comunidade escolar foram processos chaves e mediadores no processo ensino aprendizagem na evolução dos alunos e na minha enquanto estudante estagiário. Ao longo do ano letivo, a imprevisibilidade das condições materiais e espaciais da escola, exigiram uma adaptação rápida e eficaz ao nível do planeamento e tomada de decisão e na criação de estratégias inovadoras para envolver os alunos nas aulas de educação física e levou-me a redimensionar no meu papel, na proatividade e capacidade de reajustamento. Em relação ao estudo de investigação suscitou um tema bem presente naquilo que era o contexto da turma ao qual estavam a ser lecionadas as aulas, com diferentes níveis de interesse, habilidades e gosto pela disciplina, daí analisar a perspetiva dos alunos quanto às suas experiências em Educação Física balizadas numa abordagem de ensino centrada no aluno: um olhar sobre a participação e motivação para a prática, com o objetivo de perceber se o ministro de recurso de estratégias pedagógicas de ensino centradas no aluno estavam a ter o impacto desejado. Em suma finalizo o relatório de estágio profissional com o grande contributo que este me proporcionou na minha formação como futuro professor de educação física, tornando uma experiência rica e significativa para o meu desenvolvimento pessoal e profissional.

Palavras-Chave: Educação Física; Processo Ensino-Aprendizagem; Ensino Centrado no Aluno; Estratégias Pedagógicas.

Abstract

This report marks the conclusion of the Professional School Placement, which is part of the second year of the Master's Degree in Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education at the Faculty of Sport of the University of Porto. This Professional School Placement played a crucial role in my training, representing a direct confrontation with the realities of the preservice teacher. It demanded that I respond to the responsibilities and challenges inherent to the role of a teacher. This document outlines the path I followed throughout the school year during my Supervised Teaching Practice, carried out in a school located in the city of Guimarães, in collaboration with my internship peers, the cooperating teacher, and the supervising professor. A student-centred teaching approach, the implementation of pedagogical strategies inspired by various teaching models, and the active participation, autonomy, and accountability of students, along with the pedagogical relationship among educational stakeholders, were key processes that shaped the teaching-learning dynamic and influenced both student development and my growth as a trainee teacher. Throughout the school year, limited material and spatial resources at the school demanded rapid and effective adaptations in planning, decision-making, and the creation of innovative strategies to maintain student engagement in PE classes. The research component of this report focused on a theme aligned with the classroom context, characterised by varied levels of student interest, ability, and motivation. Thus, I investigated students' perspectives on their experiences in PE, framed by a student-centred approach, aiming to understand whether the pedagogical strategies employed were producing the intended impact. In conclusion, this professional internship proved to be a highly enriching and meaningful experience, contributing significantly to my development as a future Physical Education teacher.

Keywords: Physical Education; Teaching-Learning Process; Student-Centred Teaching; Pedagogical Strategies.

Lista de Abreviaturas

AD - Avaliação Diagnóstica

AF - Avaliação Formativa

AS - Avaliação Sumativa

EC - Escola Cooperante

EE - Estudante Estagiário

EF - Educação Física

EP - Estágio Profissional

FADEUP - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

MAPJ - Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo

MID - Modelo de Instrução Direta

MEC - Modelo de Estrutura do Conhecimento

MEEFEBS - Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

NE - Núcleo de Estágio

PA - Plano de Aula

PC - Professor Cooperante

PES - Prática de Ensino Supervisionada

PO - Professor Orientador

UD - Unidade Didática

1. Introdução

O presente documento foi realizado no âmbito da Unidade Curricular do Estágio Profissional (EP), integrada no plano de estudos do 2º ciclo de estudos do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), conducente à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Segundo as Normas Orientadoras, a Prática de Ensino Supervisionada (PES) tem como grande objetivo a integração no exercício da vida profissional de forma progressiva e orientada no contexto real, que desenvolva competências profissionais que promovam nos futuros docentes um desempenho crítico e reflexivo, capaz de responder aos desafios e exigências da profissão.

A PES é marcada pelo início da aprendizagem profissional na docência, caracterizada por ser uma fase tão importante quanto difícil na carreira de um Estudante Estagiário (EE), destacando-se por ser um momento com características únicas, marcado por elementos que definem a identidade e o estilo que os profissionais terão ao longo da sua carreira (Queirós, 2014). De acordo com Macphail (2011), a aprendizagem profissional inclui a chamada “aprendizagem informal” que ocorre no contexto diário da prática docente. Esta aprendizagem é promovida através de estratégias integradas e mentorias durante os estágios, valorizando a construção de comunidades de prática, abrangendo tudo o que é as aprendizagens do EE no âmbito do cumprimento do seu papel.

Queirós (2014) refere também que a PES representa uma fase importante na vida de qualquer EE, pois envolve uma variedade de experiências e aprendizagens. É um período vivido com entusiasmo e emoção, mas também com alguma preocupação e nervosismo, devido às novas responsabilidades associadas às tarefas assumidas.

O EP permite refletir e analisar de forma crítica as diferentes ideias e perceções sociais que foram sendo contruídas ao longo da história e que influenciam a prática da profissão, sendo essencial à formação dos estudantes, no sentido em que lhes proporciona um momento específico de aprendizagem sobre a função profissional, reconhecendo potencialidades e dificuldades a rentabilizar e solucionar, levando os EEs a uma maior autonomia e tomada de decisão (Gomes

et al., 2014). Reconhece-se assim que o EP, ao inserir os estudantes num contexto real de ensino, em que experienciam múltiplas funções ligadas ao professor e à cultura profissional da escola, concorre para que possam construir uma identidade profissional consistente e emancipatória (Filho et al., 2021).

Assim sendo, no decorrer deste percurso, acompanhado pelo Núcleo de Estágio (NE), em que dia após dia através de ajuda mútua entre todos, trabalhamos incessantemente para atingirmos os nossos objetivos. Com a colaboração do Professor Cooperante (PC), que acompanhou, orientou e supervisionou este processo de docência, ajudando-nos através da bagagem de experiência que o mesmo possuía, mostrando-nos que construímos a nossa identidade profissional com o trabalho realizado e na procura de tentarmos sempre ser melhor com o auxílio do próprio para nos ajudar a desenvolver e a crescer. O Professor Orientador (PO) que faz a ligação entre a instituição académica de formação e a Escola Cooperante (EC), demonstrando sempre disponibilidade e vontade de nos ajudar na construção deste documento, na transmissão de conhecimentos sobre a Educação Física (EF), bem como auxiliar-nos de forma a melhorarmos constantemente a nossa prática pedagógica. Todos estes intervenientes foram essenciais na construção deste caminho.

Desta forma, o Relatório de Estágio (RE) está estruturado de forma a projetar todo o processo do EP, dividido pelas diferentes áreas de intervenção, segundo as Normas Orientadoras:

Área 1: Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem, que engloba a conceção, o planeamento, a realização e a avaliação do ensino; Área 2: Participação na Escola e Relações com a Comunidade, que concerne todas as atividades não letivas realizadas pelo EE, tendo em vista a sua integração na comunidade escolar e que, contribuam para um conhecimento do meio regional e local, tendo em vista um melhor conhecimento das condições locais da relação educativa e a exploração da ligação entre a escola e o meio; Área 3: Desenvolvimento Profissional, que faz referência a atividades e vivências importantes na construção da competência profissional, numa perspetiva do seu desenvolvimento ao longo da vida profissional, promovendo o sentido de pertença e identidades profissionais, a colaboração e a abertura à inovação.

O presente RE foi escrito sobre uma perspetiva pessoal, envolvida numa lógica de desenvolvimento profissional, com base nos documentos orientadores, de uma forma supervisionada e guiada, com o explanar das experiências e vivências acerca do ano letivo do EP.

2. Enquadramento Pessoal

2.1. Quem sou?

Sou o Diogo Miguel Ribeiro Machado, tenho 22 anos e resido em Barrosas (Felgueiras). Sou licenciado em Desporto, pela Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico do Porto e atualmente sou estudante do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), encontrando-me no 2º ano e atuando como Professor Estagiário numa escola situada em Guimarães. Nessa instituição, lecionei uma turma de décimo segundo ano, do curso de Ciências e Tecnologias. Ao nível desportivo tive vários papéis na modalidade do futebol nas instituições do Centro Recreativo Popular de Barrosas, como jogador nas camadas jovens e seniores do clube, bem como treinador de formação no escalão de sub 6 – 7 (Petizes), no Futebol Clube de Vizela como jogador, dos escalões de benjamins até juvenis e, mais recentemente como treinador da Academia do Leixões Sport Club. Aos dias de hoje estou a exercer funções como Professor de Natação nas Piscinas Municipais de Idães (Felgueiras).

Em relação a mim, enquanto pessoa, sempre fui ambicioso, focado e interativo, e estas são características centrais que definem a minha personalidade. Desde cedo, soube que o meu futuro seria na área da EF e do Desporto e luto diariamente por isso, aproveitando as oportunidades e aprendizagens que surgem no percurso académico, desportivo e pessoal. Tenho uma abertura constante para me inserir em novas áreas do desporto, saindo da minha zona de conforto, gostando muito de interagir com as pessoas no meu percurso pessoal e profissional, marcando sempre a minha presença para criar um ambiente de aprendizagem e evolução mútua.

2.2. A vontade de ser professor de Educação Física

A minha paixão por EF começou desde cedo, motivada pelas aulas de EF no ensino regular e pelos professores que me inspiraram a seguir essa área no ensino superior. A prática desportiva, especialmente no futebol, também desempenhou um papel importante na minha escolha profissional, ensinando-me valores como trabalho em equipa, liderança e persistência.

A Licenciatura em Desporto forneceu-me uma formação sólida, com conhecimentos teóricos e práticos e preparou-me para enfrentar as exigências do quotidiano no ensino enquanto futuro professor de EF. Desenvolveu-me competências

pedagógicas, didáticas e técnicas fundamentais para o planeamento, execução e avaliação das aulas, bem como me levou a procurar e a querer saber mais sobre o desporto e a atividade física com aplicabilidade. Também me ajudou, no sentido de preparar e lecionar aulas de diversas modalidades perante os alunos da turma, colocando-me muitas vezes no papel de professor, dotando-me de competências de liderança, controlo, intervenção conhecimento e gestão. A aliança entre cadeiras teóricas e práticas aprimorou o meu conhecimento cognitivo e motor. Algumas das dificuldades que senti que faltou foi o sair da nossa zona de conforto perante os nossos colegas e lecionarmos a diferentes contextos e idades para melhor nos adaptarmos ao contexto de ensino abrangente de qualquer faixa etária.

Ao nível do meu percurso desportivo também vivenciei papéis de treinador de futebol de formação e professor de natação (ainda atualmente) que me ampliaram na dimensão cognitiva, social e motora, na busca de atender sempre a necessidade dos meus jogadores e alunos com o propósito de gerar aprendizagens. Este percurso dotou-me de ferramentas fundamentais como capacidade de liderança, gestão, comunicação e gestão de conflitos, ao estar com diferentes pessoas de faixas etárias distintas, alargando a minha conceção de ensino.

No primeiro ano do mestrado senti que aprendi imenso, tanto no primeiro como no segundo semestre, ao qual fui dotado de aprendizagens significativas ao nível teórico e prático. A constante exigência do saber dos conteúdos com a aplicabilidade na prática tornou-me muito reflexivo e crítico. Penso que foi muito bem estruturado e completo, ao qual tirei os maiores ganhos na aprendizagem académica e me tornou capaz de corresponder e dignificar a função de EE, complementando-se bem com aquilo que tinha sido as minhas vivências e experiências na licenciatura.

Em resumo, a minha jornada como aluno, treinador/professor e futuro professor de EF tem sido pautada pela dedicação, resiliência e desejo constante de evolução. O EP foi uma oportunidade valiosa de aplicar conhecimentos e enfrentar os desafios da profissão, consolidando a minha vocação e compromisso com a formação integral dos alunos.

3. Enquadramento Institucional

3.1. Escola Cooperante

A minha PES foi realizada numa escola situada no concelho de Guimarães, uma das instituições mais emblemáticas da cidade, situada no coração do norte de Portugal. Fundada em 1836, a escola tem uma longa história, desempenhando um papel central na educação e no desenvolvimento cultural da região. É frequentemente associada ao humanismo e à arte, em homenagem ao seu patrono, Francisco de Holanda, uma das figuras renascentistas mais importantes de Portugal.

Em 2013, tornou-se sede do agrupamento constituída por quatro instituições de ensino que abrangem diferentes ciclos de ensino.

No que diz respeito à oferta formativa, a EC apresenta quatro opções aos alunos do Ensino Secundário, nomeadamente, cursos científico-humanísticos, como as áreas de Ciências e Tecnologias, Línguas e Humanidades, Ciências Socioeconómicas e Artes Visuais. Na vertente do Ensino Profissional tem a oferta de seis áreas distintas como: Comércio, Design Industrial, Eletrónica, Geriatria, Gestão e Programação de Sistemas Informáticos e Mecatrónica. No que diz respeito às minhas funções neste percurso foi a lecionação a uma turma de 12º ano, do curso de Ciências e Tecnologias.

3.2. Espaços físicos e desportivos

Em relação aos espaços físicos e desportivos, a escola dispõe de alguns espaços para a prática das aulas de EF, como o Pavilhão (Figura 1) dividido em 3 (P1, P2, P3), o Auditório (Figura 2), o espaço Exterior (Figura 3) e o Pavilhão Xico Andebol, sendo que este não esteve destinado à minha turma ao longo do ano.



Figura 1 - Pavilhão gimnodesportivo.



Figura 2 - Auditório.



Figura 3 - Espaço Exterior.

3.3. Materiais desportivos

Quanto aos materiais desportivos disponíveis para a disciplina de EF, a escola possuía uma grande diversidade para as diferentes modalidades, garantindo uma aprendizagem mais abrangente aos alunos, de forma a experienciarem várias modalidades ao longo do ano letivo, tornando assim um ambiente mais enriquecedor e diversificado. O material encontrava-se guardado na arrecadação (figura 4), dentro do pavilhão desportivo, no auditório, referente à modalidade de ginástica e no gabinete de EF, outro tipo de materiais mais específicos que também podiam ser usados nas aulas.

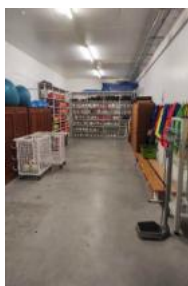


Figura 4 - Arrecadação do material desportivo.

3.4. Turma Residente

No tópico Turma Residente, não podia deixar de falar no primeiro contacto que tive com os meus alunos, uma turma de décimo segundo ano, e na dificuldade de decisão a como encarar estes jovens, cheios de energia, a entrar na fase adulta, na adolescência e todos os desafios que me pairavam na cabeça de como iria ser capaz de executar bem a minha função, conseguindo estabelecer uma boa relação pedagógica entre professor e alunos. Este turbilhão de questões foram redimensionados logo na primeira aula, assim que os conheci, que me apresentei e que nos demos a conhecer mutuamente. Senti uma turma predisposta que olhava para mim como alguém que estava ali para ser um exemplo e que os guiasse nesta descoberta de aprendizagem que é o ensino na EF, refletindo interiormente que tinha de me preparar diariamente para corresponder e dignificar a minha função de professor.

A minha turma foi constituída por 23 alunos, 3 do sexo masculino e 20 do sexo feminino (Figura 5). Na aula de apresentação, apresentei um *powerpoint* de apresentação pessoal e de seguida solicitei a apresentação individual de cada aluno através de uma dinâmica criada em contexto de sala de aula. Posteriormente apresentei, regras, regulamentos, procedimentos e critérios de avaliação da disciplina. No final da aula os alunos preencheram um inquérito sociobiográfico (Anexo 1) com os seus dados pessoais relativamente à sua identificação, saúde, hábitos desportivos, modalidades e disciplina de EF, com o objetivo de conhecer as características individuais da turma e obter um conhecimento mais detalhado para planear de forma assertiva consoante o contexto que tinha pela frente. De realçar que mais de 80% da turma não praticava desporto federado, contudo mais de 90% da turma gostava da disciplina de EF, o que me levou a concluir que era uma turma com pouca cultura desportiva, no entanto bastante empenhada, esforçada e com interesse em aprender, visto que era uma turma de Ciências e Tecnologias, na qual a maioria tem objetivos académicos e isso reflete-se na postura em aula e no interesse nos conteúdos de ensino, o que levou a que os meus alunos se tornassem cultivadores de conhecimento, sendo eu um mediador e facilitador no processo ensino-aprendizagem.

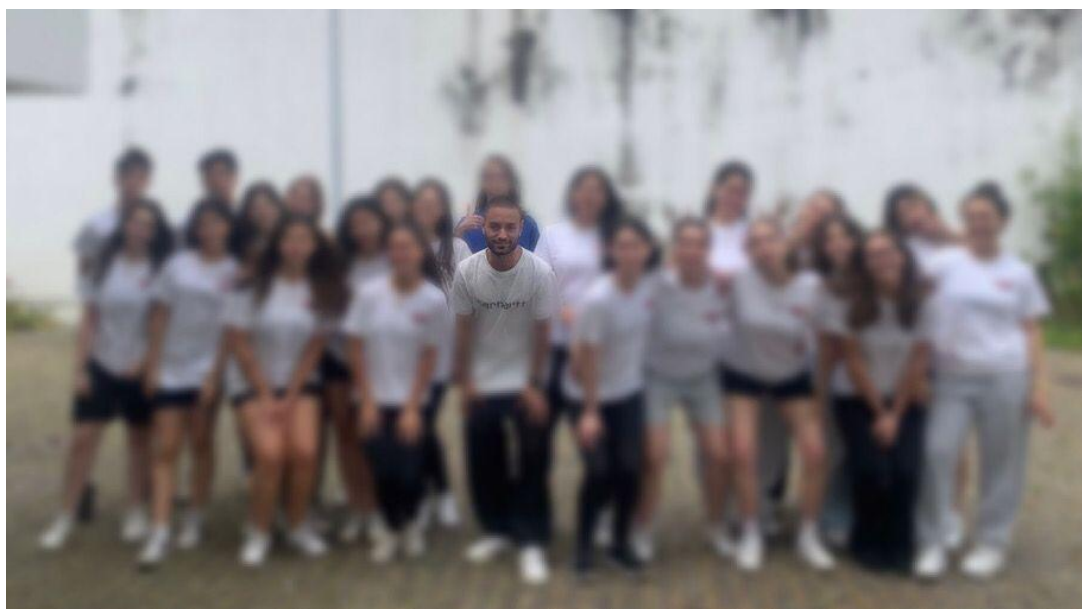


Figura 5 - Turma Residente.

3.5. Turma Partilhada: A Experiência no Ensino Básico

No decorrer do segundo período do ano letivo tive, juntamente com o meu NE, a experiência de lecionar EF a uma turma partilhada do 7º ano de escolaridade, constituída por 22 alunos e situada numa Escola Básica do concelho de Guimarães. Após conversa com o PC e a professora titular da turma partilhada, foi-nos dada liberdade e autonomia para planear e executar o processo ensino-aprendizagem, indicando-nos que estavam a abordar o Voleibol. Neste sentido, e para não fazer apenas uma abordagem tradicional à modalidade, pensámos em aulas com potencialidades diversas aliando o ensino do voleibol com jogos lúdicos de cooperação, de forma a realizarmos muitas atividades diferentes para impulsionar nos alunos interesse recorrente, de forma a desenvolver as habilidades motoras, a condição física e fisiológica, a cultura desportiva e os conceitos psicossociais dos alunos.

No primeiro contacto com os alunos, e na consequente reflexão após as três aulas dadas, a turma mostrou-se muito empenhada e participativa, com gosto pela disciplina e com níveis de desempenho diferentes, contudo marcaram patentemente a felicidade durante e após as aulas.

A experiência pelo Ensino Básico consistiu em 3 aulas em que fui imensamente feliz a partilhar o meu conhecimento e a ensinar aqueles alunos puros com uma vontade enorme de participar, competir e fundamentalmente de aprenderem. Penso que conseguimos marcar de certa forma a passagem por lá, assim como eles também deixaram a marca tanto em mim como nos meus colegas do NE.

Em suma penso que foi uma experiência bastante enriquecedora, até para sairmos da nossa zona de conforto e conhecer as diferenças de lecionar a turmas de ensino secundário e a turmas de ensino básico, aumentando o reportório para num futuro conseguirmos ter facilidade de exercer a nossa profissão nos diferentes ciclos de ensino.



Figura 6 - Turma Partilhada.

3.6. Professor Cooperante e Professor Orientador

Os Professores Cooperantes (PCs) são líderes pedagógicos que demonstram pelo exemplo e, na relação que constroem e estabelecem com os Estudantes Estagiários (EEs), em que lhes transmitem e fomentam a confiança para estarem no centro do processo de ensinar. Com isto é igualmente ampliada a capacidade reflexiva que os mesmos têm sobre as suas próprias práticas, fortalecendo o “combate” à potencial marginalização da EF no currículo escolar (Farias et al., 2024). O mesmo é considerado um elemento-chave na orientação e apoio ao EE, desempenhando um papel caracterizado por um conjunto de funções, essencialmente na ajuda fornecida no apoio ao ensino, coadjuvado com o auxílio e apoio à comunidade escolar e respetiva cultura organizacional e, além disso, surge também com a função de nos desafiar a encontrarmos as próprias soluções, procurando conduzir-nos à autonomia decisional (Silva et al., 2017).

O PC e o PO foram ambos pilares importantes na construção do meu conhecimento, transmitindo e dando ferramentas-chaves através da sua experiência e bagagem que possuem, tornando-se exemplos e inspiradores, para mim na minha construção de identidade a nível pessoal e profissional.

3.7. Núcleo de Estágio

O NE constituído pelos EEs, PC e PO, devem atuar como uma comunidade de prática, promovendo a construção de novos conhecimentos e o desenvolvimento de competências por parte dos EEs. Este processo valoriza a aprendizagem e favorece a integração entre as competências práticas e os saberes teóricos, de forma interligada (Batista & Queirós, 2013). Neste contexto, é fundamental que existam momentos de discussão e reflexão entre os estudantes e os professores mais experientes, pois isso favorece o diálogo e incentiva os EEs a relacionar os conceitos teóricos sobre o ensino e a aprendizagem com as suas próprias práticas no contexto do processo de ensino-aprendizagem (Queirós, 2014).

Na prática o NE funcionou sempre na lógica de ajuda mútua entre todos, do reforço positivo transmitido em cada leção, bem como apreciações críticas e construtivas de forma a melhorarmos as nossas práticas pedagógicas, como nos melhorarmos na nossa função docente. Creio que foi um trabalho colaborativo de extrema importância para nos guiarmos nesta descoberta do ser professor.

4. Área 1- Organização e Gestão do Ensino-Aprendizagem

A Área 1, de acordo com as Normas Orientadoras do EP engloba a conceção, o planeamento, a realização e a avaliação do ensino. Tem como principal objetivo construir uma estratégia de intervenção, orientada por objetivos pedagógicos, que respeite o conhecimento válido no ensino da EF e conduza com eficácia pedagógica o processo de educação e formação dos alunos nas aulas da disciplina. Em suma esta área representa o ensino de qualidade na EF, promovendo o desenvolvimento integral dos alunos ao nível escolar e pessoal.

4.1. A importância da Educação Física no currículo escolar

A importância da EF como disciplina no currículo escolar baseia-se na busca humanista do desenvolvimento holístico e pleno do ser humano e sustenta-se no predicado que a mesma contém, o potencial de educar o aluno através do corpo e movimento com recursos a práticas educativas que utilizam e trabalham o corpo e o movimento numa grande extensão (Matos, 2014). De acordo com Batista e Queirós (2015), a EF é a única disciplina que trata do corpo como objetivo pedagógico, contribuindo de forma única para o desenvolvimento integral dos alunos. É necessário reconhecer a disciplina como parte essencial e valiosa do currículo, que vai além do aspeto físico. A EF deve ser vista como um contributo único para o desenvolvimento integral de crianças e jovens, que utiliza o desporto e a atividade física como uma forma especial de explorar e compreender o corpo. Segundo Catunda e Marques (2017) a disciplina de EF já se funde com o conceito de currículo, sendo até difícil imaginar um currículo que não a inclua, visto que o seu valor educativo está profundamente enraizado no pensamento coletivo da sociedade. Por isso, a EF continua a ocupar um lugar no currículo escolar na maioria dos países do mundo.

No início do EP, a minha visão e conceção como professor de EF era bastante centrada no trabalho do movimento corporal e físico, no ensino das modalidades e na promoção de ambientes ativos através de um espaço exploratório como é o da EF em relação às outras disciplinas. A preocupação era apenas conseguir ensinar a modalidade a abordar mantendo os alunos ativos durante a aula. Olhava para o papel do professor como alguém situado no centro do processo, no sentido de ensinar os aspetos técnico das modalidades, corrigir movimentos e incentivar os alunos a esforçarem-se, perspetivando

o aluno, essencialmente como um executante totalmente dependente de seguir as instruções dadas e desempenhar as tarefas atribuídas.

Contudo ao longo da minha prática pedagógica, fui confrontado com uma realidade muito mais complexa e rica. Com o tempo a minha conceção foi-se transformando e percebi que a EF se estendia bem mais além do ensino de atividades físicas e desportivas. Era um espaço privilegiado na promoção de valores transversais à vida como a inclusão, o respeito, a cooperação, entre outros, em essência, também palco de desenvolvimento psicossocial dos alunos, um saber ser.

Quanto ao papel do professor, passei a entendê-lo como alguém que devia ser um impulsionador da aprendizagem, como um mediador e facilitador, ao qual o processo de ensino-aprendizagem é centrado no aluno. Aqui percebi-me como um professor que deve ser capaz de criar ambientes significativos e motivadores, para que os alunos se sintam parte ativa na experiência de aprender em EF e se desenvolvam de forma integral. Neste entendimento, o papel docente deixou de ser apenas um transmissor de informação e passou a ser um agente transformador que almejou a capacitação dos alunos para assumirem o máximo controlo sobre as suas aprendizagens, assumindo o papel de guia na descoberta dos alunos e na sua construção de aprendizagens (Farias et al., 2024). Isto passou por utilizar estratégias pedagógicas didaticamente centradas no aluno como a aprendizagem cooperativa, o ensino por pares, a aplicação de jogos modificados, as abordagens baseadas no jogo, entre outros, no sentido de um ensino centrado no aluno.

Em linha com o que postulam Farias et al. (2024) os alunos gostaram e sentiram-se mais motivados quando foram envolvidos em tomadas de decisões e lhes foi dada liberdade exploratória para escolherem e alterarem exercícios, criarem coreografias em modalidades, terem o controlo das tarefas de aprendizagem e autonomia para realizarem a aula, tornando-os felizes a desfrutar e a desenvolverem-se de forma mais plena e integrada o seu potencial de aprendizagem educativa.

Sinto que terminei o EP com uma conceção de ensino e aprendizagem mais abrangente, autocrítica, humana e reflexiva sobre o papel da EF. Hoje vejo a disciplina como um palco privilegiado para formar cidadãos conscientes, saudáveis e participativos e, com o papel do professor como alguém que se deve reinventar constantemente e, também aprender com os alunos.

4.2. Planeamento

O planeamento constitui-se uma tarefa imprescindível do docente, na qual se organiza e distribui os conteúdos do processo ensino-aprendizagem e, consequentemente, o potencial de desenvolvimento dos alunos. Planear consiste em delinear antecipadamente as intenções daquilo que se pretende realizar, como se deve realizar e proceder (Coutinho et al., 2024). O planeamento decorre, assim, da relação que se estabelece entre os conteúdos, os objetivos de aprendizagem, os processos metodológicos e as formas de organização, estando dependente das condições situacionais da prática de aprendizagem (Mesquita, 2005).

O planeamento realizado para a turma do 12º ano que lecionei ao longo do ano letivo, foi feito tendo em conta o Modelo de Estrutura do Conhecimento (MEC), de forma a proporcionar aos alunos uma experiência abrangente e educativa. Segundo Vickers (1990), o MEC propõe uma abordagem transdisciplinar, destacando como as habilidades e estratégias específicas de uma modalidade desportiva podem ser enriquecidas pelos conceitos das ciências do desporto, influenciando positivamente o ensino-aprendizagem. A ideia central foi revelar a estrutura subjacente de uma matéria utilizando-a como um guião para orientar o ensino. São apresentados princípios instrutivos aplicáveis a todos os desportos e atividades, organizados de forma hierárquica. As categorias de conhecimento emergem de uma análise de fontes especializadas, fundamentadas em bases transdisciplinares, com o objetivo de ligar o conteúdo da disciplina com métodos e estratégias pedagógicas eficazes. O MEC contribuiu para o meu desenvolvimento profissional e na minha capacidade de ensinar na prática pedagógica, ajudando-me a integrar de forma consciente o conhecimento do conteúdo, as estratégias pedagógicas e as características dos meus alunos.

Ao planear unidades didáticas de jogos desportivos coletivos por exemplo, com a elaboração do MEC, levou-me a ir além da técnica, valorizando os princípios táticos, a cultura desportiva e os conceitos psicossociais, durante a qual por exemplo passei a utilizar atividades mais significativas, como jogos reduzidos, que favorecessem a participação de todos e desenvolvessem competências motoras e sociais. Além disso, considerar o contexto escolar e os perfis dos alunos tornou o meu ensino mais inclusivo e adaptado, consoante os níveis de habilidade, espaço e materiais disponíveis.

Com o apoio do MEC, tornei-me mais reflexivo e intencional nas minhas escolhas pedagógicas, tornando o processo ensino-aprendizagem mais eficaz e centrado no aluno.

4.2.1. Planeamento Anual

O planeamento anual é um plano de perspetiva global que procura situar e localizar o programa na turma envolvida, didaticamente exato e preciso, de modo a tornar o ensino-aprendizagem orientado para o fundamental, respeitando os diferentes ritmos de aprendizagem dos alunos (Bento, 2003). Constitui, portanto, uma calendarização anual, refletida num exercício de análise, reflexão e tomada de decisão acerca da organização do conteúdo a abordar, sendo este nível de planeamento dependente da estrutura organizacional da escola e da tomada de decisão no que concerne ao roulement de espaços (mapa de distribuição e rotação dos espaços de aula de EF – Anexo 2), pelo que pode estar associado a diferentes modelos de lecionação (Coutinho et al., 2024). O modelo de planeamento utilizado foi: modelo por etapas ou prática distribuída, em que distribuí temporalmente os conteúdos ao longo do ano, muita das vezes em função da disponibilidade dos espaços atribuídos conforme o roulement da escola. Desta maneira este modelo ajusta-se a aprendizagens que necessitem de alguma distribuição temporal, no caso de aquisições fundamentais e a consolidar e a reter de forma permanente. Com isto, as aquisições de uma unidade didática são objeto de atenção para a construção de unidades didáticas seguintes, cumprindo-se com ciclos de revisão, de aperfeiçoamento e consolidação ao longo do ano letivo, o que leva, por consequência a uma maior individualização e respeito por ritmos de aprendizagem diferentes (Baker, 2022). Neste modelo não existe uma concentração do conteúdo a desenvolver, havendo dispersão temporal das matérias, obrigando a um planeamento mais desafiante (Coutinho et al., 2024).

Tabela 1. Planeamento Anual.

Período	Modalidades	Aulas previstas	Aulas lecionadas
1º	Voleibol	9	9
	Ginástica	5	5
	Atletismo	5	3
	Basquetebol	5	3
	Orientação	1	1
2º	Futsal	6	3
	Basquetebol	5	5
	Ginástica	3	2
	Orientação	2	2
	Atletismo	2	2
	Badminton	4	4

3º	Ginástica	4	3
	Atletismo	3	2
	Badminton	5	4
	Orientação	0	1
	Dança	3	3

4.2.2. Unidade Didática

Vickers (1990) refere que a UD (Unidade Didática) é o conjunto de aulas distribuídas com sequência lógica dos conteúdos da modalidade programados e a abordar, segundo o Módulo 4 do MEC, de forma a gerar aprendizagens. Desta forma cada UD foi desenvolvida após a Avaliação Diagnóstica (AD), que serviu para aferir o nível geral e individual da turma e me possibilitou de construir as mesmas de forma pensada e determinada em relação aos conteúdos programáticos a lecionar, com o intuito de progredirem técnico-taticamente e cognitivamente nas diversas modalidades, realizando a determinação da extensão e sequência de conteúdos com as respetivas categorias: AD (Avaliação Diagnóstica), (I/E- Introdução e Exercitação), E (Exercitação), C (Consolidação), AS (Avaliação Sumativa).

As UD's (Anexo 3) foram construídas referindo a modalidade, os dias da semana, datas, espaço de aula, duração, nº da aula e nº da aula da UD e foram balizadas em 4 categorias transdisciplinares: Habilidades Motoras, Condição Física e Fisiológica, Cultura Desportiva e Conceitos Psicossociais transversais a todas as modalidades. As mesmas foram construídas por nós, tendo liberdade total por parte do PC para a sua construção, debatendo sobre as mesmas e tendo sempre um feedback por parte do mesmo para possíveis melhorias e ajustes conforme a modalidade, os conteúdos e o nível de habilidade da turma. Ao longo das diferentes UD's fui ajustando conforme a evolução da turma, refletindo com o NE (PC e EEs), para possíveis mudanças a fazer como por exemplo em alguns casos a consolidação de conteúdos mais cedo devido a uma aquisição mais rápida por parte dos alunos, a introdução de um conteúdo mais tardio devido ao pouco desenvolvimento e capacidade da turma, o acrescentar de um conteúdo à UD que não demos tanta relevância na sua construção mas ao longo da prática pedagógica urgiu a importância, entre outras mudanças. Neste sentido, sabendo sempre que era um documento estruturante de planeamento passível de reajustes, olhando sempre no sentido de melhorar o processo de ensino-aprendizagem dos alunos.

4.2.3. Plano de Aula

O plano de aula (PA) deve ser desenvolvido de forma intencional, de acordo com a UD, implicando o desenvolvimento específico e estruturado dos propósitos a serem realizados no processo de instrução de uma aula (Coutinho et al., 2024). Assim, o PA deve explanar objetivos gerais congruentes em experiências educativas específicas e significativas para os estudantes (Rink, 1993). O mesmo serve como um guião para o professor sobre as intenções do que pretende realizar na aula, servindo assim, para descrever as situações de aprendizagem que encaminharão os alunos a obterem aprendizagem e assim, conseguirem o desenvolvimento esperado (Mesquita, 2000). Em relação à sua forma estrutural, o PA deve ser desenvolvido com uma articulação coerente entre os objetivos da aula, as situações de aprendizagem, os objetivos comportamentais e os critérios de êxito ou componentes críticas (Coutinho et al., 2024).

Em colaboração com o NE, desenvolvemos e construímos o modelo do plano de aula (Anexo 4) adequado às nossas práticas pedagógicas, servindo sempre como referência para todas as aulas e qualquer modalidade. Depois de debater com o nosso PC e NE, o PA não se alterou ao longo do ano, mantendo sempre o modelo de planeamento. O mesmo continha informações básicas importantes como o logótipo da escola, o nome do professor, o ano de escolaridade que íamos lecionar e a respetiva turma, o número da aula e respetiva sessão, a data, o número de alunos, a UD, o espaço da aula, a hora e duração da mesma e o material utilizado. Depois nas parcelas abaixo destas informações, vinham descritos os objetivos gerais da aula, divididos por pontos referentes às habilidades motoras; cultura desportiva, condição física e fisiológica e os conceitos psicossociais, seguidamente, o sumário com os conteúdos a ser abordados em aula e por último uma imagem da modalidade de acordo com o que seria lecionado. Abaixo seguia-se as situações de aprendizagens descritas nas 3 fases da aula (inicial, fundamental e final), com o tempo dos exercícios, função didática, organização didático metodológica, esquema e critérios de êxito. Considerei que o PA se ajustou a conceção de ensino do EE, na medida em que o mesmo explanava a prática pedagógica com as devidos objetivos e critérios de êxito, balizados no que pretendia ao nível motor, cognitivo e socioafetivo, que devem marcar uma aula de EF.

A construção deste modelo de PA serviu como guião para dignificar as nossas práticas pedagógicas, ensinar com qualidade e clarificar o processo de ensino-aprendizagem dos alunos.

4.3. Realização da Prática Pedagógica

A realização da prática pedagógica é o contacto direto que o EE tem com a sua atividade profissional futura, o confronto do choque com a realidade, ao qual o mesmo tem de assumir as responsabilidades e dignificar a profissão de professor, cumprindo com todas as funções inerentes (Queirós., 2014).

O tópico que se segue retrata o mapeamento das problemáticas pedagógicas ao longo do ano letivo, bem como as metodologias/estratégias utilizadas e a aplicação e resultados conquistados. De destacar todo este enredo durante o EP, que contribui verdadeiramente para o desenvolvimento enquanto futuro docente, na construção de identidade pessoal e profissional, ao qual a realização da prática demonstra todo o processo e a forma como fui respondendo às necessidades exigidas.

4.3.1. Mapeamento das problemáticas pedagógicas

O processo de ensino-aprendizagem no contexto da EF apresenta desafios únicos, sobretudo nos momentos iniciais de atuação de um EE. Este momento inicial é marcado pela transição da teoria académica para a prática pedagógica, exigindo adaptações constantes às dinâmicas escolares, ao perfil dos alunos e às particularidades da disciplina.

Nesta secção abordo as principais problemáticas encontradas. O termo problemática não se restringe somente aos desafios e dificuldades sentidas, mas engloba igualmente metodologias e estratégias utilizadas para combater esses problemas, assim como a aplicabilidade, resultados e conquistas destes propósitos na tabela que se segue abaixo. Nela retratei aquilo que foram as vivências ao longo do ano letivo, compreendendo os fatores que impactaram o desenvolvimento do processo ensino e aprendizagem. Também identifiquei oportunidades de crescimento profissional e de aprimoramento das práticas pedagógicas enquanto professor olhando para o aluno no centro do processo, tentando atender sempre às necessidades do mesmo, centrando o ensino nos domínios motor, cognitivo e socioafetivo, tentando garantir aprendizagens significativas.

A compreensão de que as dificuldades não foram apenas reconhecer os obstáculos à prática docente, mas refletir como meio transformador para o crescimento num percurso em que cada desafio é uma oportunidade para aprender e inspirar.

Tabela 2. Mapeamento do Processo Ensino-Aprendizagem.

Período/Turma	Modalidades lecionadas	Dificuldades/Problemas encontrados	Metodologias/Estratégias utilizadas	Aplicação/ Resultados e Conquistas
1º Período Turma Residente	• Basquetebol • Voleibol • Ginástica • Atletismo • Orientação	Disparidade de Habilidades-diferenças acentuadas no nível de desempenho dos alunos, tornando difícil adaptar as atividades para atender à necessidade de todos. Gestão do tempo e planejamento- dificuldade em equilibrar o tempo dedicado a exercícios mais simples para os alunos menos operacionais e atividades mais desafiadoras para os mais avançados. Captação da atenção de todos no momento da instrução e explicação dos exercícios- dificuldade de captar a atenção dos alunos nesses momentos, de forma que todos percebam os objetivos dos exercícios. Dificuldade na comunicação perante as dúvidas dos alunos- dificuldade em utilizar uma linguagem mais clara e perceptível para que chegue a todos os alunos.	Divisão por níveis de desempenho; Adequação e implementação de atividades mais desafiadoras e mais simples dentro do mesmo exercício; Utilização de linguagem simples no momento da instrução e explicação dos exercícios; Utilização de características do MID; Utilização de características do MAPJ; Criar exercícios lúdicos e competitivos na aula, no sentido de promoção da aprendizagem e alegria dos alunos.	Relevância de aprendizagens significativas por parte dos alunos, tendo sucesso nos exercícios; Maior motivação no contexto da aula e fluidez da mesma; Mais tempo de empenhamento motor e menos tempo gasto na instrução e explicação dos exercícios; Conhecimento e controlo da turma, no sentido de planejar assertivamente, de forma a garantir aulas dinâmicas.
2º Período Turma Residente	• Basquetebol • Futsal • Ginástica • Orientação • Atletismo • Badminton	Implementação de estratégias pedagógicas de Modelos de Ensino de forma efetiva. Manter o compromisso, empenho e foco dos alunos nas modalidades abordadas. Pouco tempo destinado para a modalidade de futsal.	Estilo de Ensino por pares; Utilização de abordagens baseadas no jogo; Aplicação de jogos modificados; Utilização de características da aprendizagem cooperativa com recurso ao Modelo de Aprendizagem Cooperativa; Utilização com recurso à apropriação instrucional.	Maior envolvimento nas tarefas por parte dos alunos; Maior quantidade de respostas motoras por parte dos alunos; Desenvolvimento de competências comunicacionais e sociais; Mais tempo de empenhamento motor e menos tempo gasto na instrução e explicação dos exercícios;

3º Período

Turma
Residente

			Maior motivação e participação por parte dos alunos nas aulas.
• Ginástica • Atletismo • Badminton • Orientação • Dança	Pouco à-vontade para demonstrar. Captação da atenção de todos no momento da instrução e explicação dos exercícios.	Utilização com recurso à apropriação instrucional; Utilização dos alunos como modelos; Utilização de características da aprendizagem cooperativa com recurso ao Modelo de Aprendizagem Cooperativa;	Maior autonomia e tomada de decisão por parte dos alunos nas tarefas das aulas; Maior envolvimento nas tarefas por parte dos alunos; Desenvolvimento de interações sociais entre alunos e professor.

4.3.2. A utilização de características do Modelo de Instrução Direta e do Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo no início da docência

As características do Modelo de Instrução Direta (MID) (Rosenshine, 1987) tiveram muito impacto no início do ano letivo na PES. No início de atuação, o EE está mais preocupado com as suas tarefas inerentes e mais centrado nele, privilegiando as estratégias instrucionais de carácter explícito e formal, sendo a monitorização e o controlo estreito das atividades a nota dominante (Silva et al., 2017). Em linha com esta ideia, nas primeiras modalidades lecionadas, o recurso às características do MID foram essenciais para assegurar o controlo da turma, emitir feedbacks constantes aos alunos no sentido de os ajudar na travessia das suas dificuldades, demonstrar os exercícios para rentabilizar o tempo disponível e proporcionar a visualização de execuções corretas (Silva et al., 2017). Ademais penso que esta abordagem mais centrada no professor se revelou essencial na leção das primeiras aulas, no sentido de os alunos adquirirem algumas rotinas. Isso permitiu ao EE o controlo da aula e, à medida que se verificava um comportamento mais autónomo e responsável da parte dos alunos, a forma de atuar do EE também se foi desenvolvendo e ajustando. O recurso à utilização do MID decorreu nas modalidades lecionadas no primeiro período, mais concretamente em ginástica, atletismo e voleibol no começo. Aqui foi necessária uma intervenção e correção constante por parte do professor, para que os alunos se mantivessem focados, comprometidos e concentrados nas tarefas de aprendizagem.

Ao longo da UD de Voleibol, a modalidade mais lecionada no primeiro período de atuação enquanto EE, recorri ao Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo (Mesquita, 2006). Segundo Mesquita et al. (2020), o ensino do voleibol é de difícil aprendizagem, principalmente no que toca aos aspetos de natureza técnica, que, durante largos anos, foram realizados em situações analíticas e desprovidas de qualquer perturbação ambiental, que é o apanágio do jogo. O MAPJ defende a acessibilidade ao uso intencional e oportuno da técnica na compreensão da necessidade dos alunos, desde a primeira etapa, conhecer não só o padrão motor técnico, mas a aplicabilidade do mesmo, da forma como se realiza. O MAPJ sustenta a técnica e a tática sincronizadamente, no sentido de aportar aos alunos a abrangência do jogo, no qual devem ser capazes de apropriar o gesto técnico à tomada de decisão que o mesmo exige. Com a implementação do MAPJ, na prática senti uma maior envolvência e motivação por parte dos alunos. No essencial, no sentido em que a abordagem mais centrada na prática de jogos, em primor de uma abordagem estritamente técnica, obrigou os alunos a uma participação ativa na procura de soluções para as

situações de jogo. Constatou-se um aparente aprimoramento da dimensão cognitiva e motora dos mesmos, na medida em que mostraram mais capacidade na tomada de decisão, quer ao nível do posicionamento, quer ao nível do gesto técnico apropriado à situação e, progressivamente aumentou o número de encadeamento de ações surgindo com mais frequência os 3 toques. Especificamente o trabalho por níveis de desempenho parece ter oferecido aos alunos a oportunidade de participação e de sucesso, garantindo um ambiente de jogo inclusivo, dinâmico e adequado às diferentes competências dos alunos, ao qual procedi à constituição de equipas com níveis de desempenho similares. Esta estratégia permitiu que todos os alunos desfrutassem do jogo de forma mais equitativa e promoveu uma participação mais ativa e confiante.

No caso dos alunos com maior domínio técnico-tático à modalidade, incentivei a realização de jogadas com um toque por jogador, estimulando a rapidez de execução, a tomada de decisão e a fluidez do jogo. Para os alunos com menor destreza, foram implementadas adaptações pedagógicas específicas com o objetivo de promover a continuidade do jogo e favorecer a sua integração. Entre essas adaptações, destaquei a possibilidade de realizarem autopasse, bem como contabilizar sequências de ações (como receção e passe) como um único toque. Em algumas situações, foi ainda permitido que os alunos deixassem tocar a bola no chão uma vez após ou antes da receção, retomando o controlo da mesma, o que lhes conferia mais tempo de ação e tomada de decisão. Estas estratégias pedagógicas permitiram não só nivelar o desempenho dentro das equipas, como também garantir um jogo mais fluido, motivador e adequado às necessidades dos alunos, promovendo um ensino mais eficaz e inclusivo.

Ao longo da UD de voleibol e conforme a evolução dos alunos, fui modificando as formas de jogo. Contudo não realizei o 6x6 devido ao nível da turma. Com isso não minorou a importância das aprendizagens adquiridas pelos alunos (Graça & Mesquita, 2020). De realçar também que os alunos que não realizavam as aulas tiveram sempre tarefas atribuídas, como foi exemplo de árbitros no voleibol e fichas de observação transversais a todas as aulas e modalidades lecionadas (Anexo 5), com o intuito de manter todos os alunos envolvidos nas aulas e na aprendizagem.

4.3.3. O papel do professor na abordagem no ensino centrada no aluno: O aluno no centro do processo de ensino-aprendizagem

O desafio atual imposto pela sociedade para o contexto escolar é o de facilitar o desenvolvimento eclético (pessoal, social e desportivo) dos alunos. A EF tem

características e condições que promovem o desenvolvimento pessoal e social das crianças e jovens, dando assim um contributo vital para a sua educação enquanto aluno e pessoa (Weiss, 2011).

Assim, a educação de crianças e jovens na (e através) da EF requer que professores sejam capazes de conduzir os alunos ao compromisso com a sua própria aprendizagem para se tornarem desportivamente competentes, literatos e entusiastas. Na EF, em particular, as abordagens centradas no aluno colocam ênfase na promoção de contextos de prática desportiva com elevada qualidade, incentivando um empenho intencional por parte dos alunos em todos os domínios (motor, cognitivo e socioafetivo), tornando os mesmos estimulados a serem gradualmente mais comprometidos, autónomos e responsáveis, no que fazem e como fazem, aprendendo a serem construtores ativos das suas aprendizagens e competências (Mesquita, 2023).

Na abordagem de ensino centrada no aluno, os professores de EF são desafiados a promover o envolvimento dos alunos na construção de aprendizagem, a desenvolver amplamente competências sociais e da relevância da disciplina para os mesmos e a criar um ambiente de aprendizagem positivo, democrático, equitativo e inclusivo (Farias et al., 2024). Na minha abordagem no EP, sempre tentei implementar uma abordagem de ensino centrado no aluno, aplicando algumas estratégias metodológicas como o questionamento, incentivando os alunos a refletirem e ligarem a perceção da informação à resposta motora; a implementação de atividades colaborativas de forma a solucionarem os problemas que surgissem, promovendo a tomada de decisão e o pensamento crítico, tornando-os aprendizes ativos a desenvolver conhecimentos através dos seus pares, enquanto aprendizes sociais e a serem incentivados a descobrir conhecimentos de forma independente e a desenvolver a sua própria compreensão dos conceitos.

Na minha prática pedagógica, tentei aplicar estratégias didáticas sustentadas em dinâmicas de envolvimento ativo dos alunos no processo de cooperação com os pares como veículo das aprendizagens. Uma das dinâmicas pedagógicas exploradas foi a cooperação entre os alunos para a aprendizagem com atividades de ensino por pares (Dyson & Casey, 2016). Os alunos realizavam a atividade em pares, em que um assumia o papel de “professor” e o outro de aluno. Esta dinâmica apresentava como principais benefícios, um elevado envolvimento na tarefa, maiores oportunidades de respostas motoras, corrigir erros, prestar ajuda e oferecer incentivo (Silva et al., 2017). Esta dinâmica pedagógica foi predominantemente utilizada na UD de badminton, ao qual optei por manter as duplas durante as fases fundamentais das aulas, com o intuito de potenciar

a ajuda mútua, através de interações sociais e desenvolvimento de competências comunicacionais entre pares. Isto foi realizado mais concretamente nos exercícios principais das aulas com uma abundância de conteúdos maiores, aos quais em pares tiveram uma sequência de batimentos a realizar com a devida resposta com o objetivo de sustentar o volante. A cada falha do par, o colega teve de perceber o motivo do não sucesso e explicar como devia ser realizado, esclarecendo qual o batimento que este devia ter feito para dar continuidade ao jogo. Outra dinâmica pedagógica implementada foi a sustentação do volante por tempo, ao qual vencia a dupla que aguentasse mais tempo com o volante em sustentação, apelando à criatividade estratégica e capacidade de comunicação entre pares na resolução de problemas, entre outras. Esta abordagem procurou promover a confiança entre os alunos, fomentando o sentimento de competência e a capacidade de aprenderem uns com os outros. Contudo surgiram algumas dificuldades na implementação desta estratégia, visto que nem todos os alunos demonstraram, inicialmente, abertura para trabalhar com o mesmo colega de forma contínua. Isto exigiu do EE um esforço de mediação, negociação e, por vezes reajustamento de pares para garantir envolvimento e cooperação, contudo penso que os alunos perceberam a importância deste trabalho contínuo com os colegas. Dou um exemplo de um par que nas primeiras aulas, demonstrou resistência em colaborar, com pouca comunicação e partilha de estratégias. No entanto, após algumas sessões de mediação e incentivo ao diálogo, começaram a definir planos em conjunto para sustentar o volante, por exemplo, apoiando-se mutuamente. Com o tempo chegaram até a vencer a atividade numa das aulas, o que aumentou visivelmente a motivação e a confiança entre ambos e tornou-se um exemplo para a turma ao perceberem a importância do trabalho contínuo em pares na aquisição de aprendizagens.

Outra abordagem pedagógica fundamental foi o recurso às Abordagens Baseadas no Jogo (Pill et al., 2023), aplicada no ensino do badminton e do basquetebol. Nomeadamente, optei por abandonar a lógica tradicional do ensino da técnica de forma isolada do jogo, privilegiando o desenvolvimento da compreensão tática através da exposição dos alunos a situações e práticas baseadas no jogo. Utilizei o estilo de ensino da descoberta guiada, colocando os alunos perante problemas táticos e incentivando-os a encontrar soluções com base em questões estratégicas (Graça, 2007). Por exemplo no badminton, os alunos participaram em exercícios das sequências, em que tinham uma referência de repetição ordenada de batimentos, segundo uma lógica estabelecida, que se repetem sucessivamente, sem interrupção e obedecem a uma lógica de batimento e

resposta. Contudo tinham de responder em função da trajetória do volante, respondendo ao batimento do colega adversário, obrigando-os a pensar taticamente e a descobrir a melhor solução.

No basquetebol, muitas vezes colocados em situações 3x3, os alunos foram levados a tomarem decisões em função do jogo, contexto e adversários, na iniciativa de tomarem as melhores soluções. Foram exemplos algumas dinâmicas como a do passe e corta para o cesto, ao qual após fazerem o passe, os mesmos dirigiam-se para o cesto com o intuito de criarem e aproveitarem situações de finalização. Foi-lhes proposto também quando recebiam a bola parar e ver o espaço, colegas e cesto e a partir daí dar-lhes autonomia tática para tomarem a melhor decisão, estando o EE como um instrutor ativo das aprendizagens. Aqueles que não tomavam iniciativas individuais na direção do cesto, o EE foi levado a parar o jogo e questionar, ajudando o aluno a perceber a solução mais viável de empreenderem uma iniciativa individual para o cesto, quando em posse de bola, tinham o caminho livre para atacar (Graça et al., 2020). Estas estratégias e possíveis soluções no ensino do jogo revelaram-se eficazes para estimular o pensamento crítico e a autonomia tática dos alunos. Não obstante, notei algumas dificuldades nos alunos com menor experiência desportiva. Estes sentiram-se inseguros nas fases iniciais da abordagem, quando colocados perante os problemas do jogo, por não conseguirem dar resposta. Perdiam constantemente a posse de bola, não encestavam, não criavam situações de finalização e nem tomavam iniciativa individual para o cesto, não escolhendo o melhor posicionamento e não se afastavam dos opositores diretos. Com isto, levava-os a tomar decisões precipitadas e erradas no contexto do jogo. Este constrangimento levou o EE a individualizar a intervenção instrucional, especificamente, dando mais apoio direto aos alunos com maiores dificuldades, dando-lhes possíveis soluções de resposta e tomadas de decisão e a ajustar o grau de complexidade dos jogos e das tarefas, por exemplo com algumas condicionantes e variantes. Como foi o caso no basquetebol, a inserção de uma oposição passiva por parte dos defesas, para garantir um maior sucesso no ataque. Outras variantes aplicadas às tarefas de aprendizagem com o intuito de garantir o sucesso dos atacantes, foi a restrição da área defensiva. Se os jogadores atacantes conseguissem entrar com a posse de bola nessa área restritiva, era-lhes concedido tempo e espaço para atacarem o cesto da melhor forma, sem oposição. Isto permitiu que pudessem escolher a ação técnica mais apropriada à sua competência (por exemplo, lançamento em apoio ou lançamento na passada).

A aplicação de jogos modificados foi essencial para assegurar a inclusão e participação de alunos com diferentes níveis de habilidade, tal como defendem Farias et al. (2024). Estas adaptações permitiram que todos os alunos conseguissem manter níveis elevados de envolvimento no jogo. Contudo, por vezes, não foi fácil encontrar o equilíbrio entre manter o jogo suficientemente desafiador para estimular os alunos mais hábeis e, ao mesmo tempo, acessível o bastante para garantir a participação plena daqueles com menor nível de desempenho. Nalgumas alturas, os jogos ou tarefas se tornavam demasiado simples para os mais hábeis ou demasiado complexo para os alunos com maior dificuldade, o que exigiu uma constante monitorização e adaptação rápida durante a aula e posteriormente no planeamento.

A aprendizagem cooperativa em pequenos grupos (Dyson & Casey, 2016) foi igualmente explorada com recurso ao Modelo de Aprendizagem Cooperativa. Esta pedagogia assenta na prática em grupos acima de dois elementos e visa a ajuda mútua e partilha de responsabilidades. Foram exemplos concretos as avaliações em ginástica e dança. Os alunos trabalharam em grupos persistentes na construção de uma coreografia final. Em ginástica trabalharam em grupos de seis elementos, ao qual foram desenvolvendo uma coreografia com elementos de ginástica de solo e acrobática, auxiliados por folhas com os devidos elementos gímnicos (Anexo 6) e a ajuda do EE. Em dança, o EE contou com a colaboração de duas alunas com experiência prévia na modalidade, ao qual as mesmas tiveram o papel de professor modelo para os restantes alunos, na construção de uma coreografia final de turma. Notoriamente, as interações entre os alunos orientadas para a realização de objetivos concretos (coreografia), permitiu que até os alunos geralmente mais tímidos e menos extrovertidos comesçassem a dar sugestões para melhorar a atividade final da sua equipa (ginástica) e turma (dança). Esteve presente nestas modalidades, nas quais os alunos trabalharam colaborativamente na construção de coreografias através de características de interdependência positiva, que os alunos necessitaram de trabalhar em equipa e depender uns dos outros para completarem a tarefa e interação face a face, com tempo nas aulas para que os alunos falassem, trabalhassem e resolvessem problemas em comum (Farias et al., 2024). Esta experiência revelou-se muito rica em termos de competências interpessoais, tomada de decisão e gestão de objetivos comuns, desenvolvendo comportamentos nos alunos que permitiram uma comunicação confortável, descontraída e reflexiva entre eles (Farias et al., 2024).

Por fim também recorri à apropriação instrucional, pois em reflexão com o PC, notamos que a explicação verbal acompanhada da demonstração seria uma estratégia que

captaria melhor a atenção de todos os alunos no momento da instrução, articulando o conhecimento prévio da turma com estratégias de demonstração e explicação simultaneamente, particularmente eficazes no ensino do voleibol, basquetebol e badminton. Verifiquei que os alunos beneficiavam de demonstrações visuais acompanhada de explicações verbais, tal como sugere Farias et al. (2024). Contudo, gerir o tempo para garantir demonstrações claras e visuais, acompanhadas da explicação verbal, mantendo todos os alunos focados, foi um desafio, visto que a turma apresentava diferentes ritmos de aprendizagem.

Assim, embora a minha prática pedagógica tenha refletido um compromisso intencional com uma abordagem centrada no aluno, o processo implicou constantes adaptações, tomadas de decisão em tempo real e uma reflexão crítica sobre os obstáculos e potencialidades de cada estratégia. O objetivo foi sempre promover um ambiente inclusivo, desafiador e promotor da autonomia e do desenvolvimento global dos alunos, atendendo sempre às suas necessidades, colocando-os no centro do processo ensino-aprendizagem.

4.3.4. Estratégias pedagógicas para a criação de um clima motivacional positivo e a participação de todos os alunos nas aulas

A desmotivação nas aulas de EF, embora seja um fenómeno com causas multifatoriais, tem sido relacionada, com a não satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas dos alunos ao nível da sua perceção de competência, autonomia e relacionamento positivo (Decy & Ryan, 2000). Quando as Necessidades Psicológicas Básicas são atendidas na aula de EF, a motivação intrínseca tende a aumentar, o que leva a comportamentos mais autodeterminados da parte dos alunos e uma participação mais ativa nas tarefas de aprendizagem (Aniszewski & Henrique, 2023). Assim, torna-se essencial que os professores compreendam como estas dimensões motivacionais se traduzem em práticas pedagógicas eficazes que estimulem o envolvimento de todos os alunos.

Ao longo das UD's desenvolvidas implementei estratégias específicas que visavam criar um clima motivacional positivo, promovendo a autonomia dos alunos, o sentimento de competência e o fortalecimento das relações interpessoais no grupo da turma (Silva et al., 2021). Por exemplo, durante a UD de Ginástica (solo e acrobática), uma das estratégias utilizadas foi permitir aos alunos escolherem os seus próprios grupos de trabalho. Esta autonomia visava promover maior envolvimento nas tarefas, pois os alunos

podiam colaborar com os colegas que tinham maior afinidade. O objetivo final era a criação de uma coreografia com base nos elementos gímnicos aprendidos nas aulas. Esta abordagem resultou num aumento evidente de participação e empenho dos alunos, que demonstraram maior entusiasmo por poderem tomar decisões e contribuir criativamente para o produto final. A presença de amigos nos grupos de trabalho tende a reforçar o sentimento de pertença e o valor das relações sociais no contexto educativo (Aniszewski & Henrique, 2023).

Na UD de Orientação, ministrada através da aplicação do *Goosechase* (Anexo 7), foi igualmente encorajado a autonomia dos alunos, dado que estes podiam escolher os respetivos grupos e ter possibilidade de selecionar diferentes percursos e desafios, por exemplo escolherem os respetivos pontos da cidade a que quisessem ir e definir atividades criativas a registar, adaptados ao seu ritmo e interesse. Casos a registar como atividades físicas como flexões, abdominais, saltos verticais entre outros, como simulações de aulas de EF com o papel de professor e alunos. Também registaram em locais emblemáticos da cidade simulação de batalhas navais no castelo, simulação de jogo de andebol no pavilhão, entre outros. Os alunos foram capazes de apelar à sua criatividade e tornar as aulas desta UD lúdicas, criativas e cooperativas. Esta prática permitiu aos alunos resolverem problemas de forma cooperativa e desenvolverem estratégias de grupo, fomentando o trabalho em equipa e a comunicação. A resposta dos alunos foi muito positiva, com um elevado grau de desempenho e uma abordagem entusiástica à descoberta dos pontos, registando em fotos e vídeos esses momentos, demonstrando o valor da autonomia na estruturação das tarefas (Farias et al., 2024).

Na UD de Dança, uma das estratégias adotadas foi delegado à turma a responsabilidade na construção de uma coreografia conjunta. Em essência e devido à pouca quantidade de aulas criar ali um momento conjunto final com o auxílio do EE que lhes ficasse marcado pela alegria, criatividade, cooperação, ajuda mútua e superação. O processo decorreu ao longo das aulas e contou com a colaboração ativa de duas alunas com experiência prévia na modalidade, que foram propostas como modelos e orientadoras dos colegas, numa lógica de mediação horizontal. Esta estratégia promoveu um forte sentido de responsabilidade e pertença entre os alunos, pois sentiam-se verdadeiramente implicados na tomada de decisões e no processo criativo. Trabalharam de forma colaborativa, respeitando ritmos e ideias diversas, num ambiente inclusivo e empático. A interação entre pares revelou-se enriquecedora, proporcionando experiências de aprendizagem social e motora dos alunos (Farias et al., 2024).

Em todas as modalidades, procurei manter uma atitude consistente de feedback positivo, valorizando os progressos individuais e coletivos, de modo a reforçar o sentimento de competência de cada aluno. Tive especial cuidado em distribuir o feedback de forma equitativa, reconhecendo publicamente o esforço e a superação de todos, conforme preconizado por Silva et al. (2021). Esta prática mostrou-se eficaz na criação de um clima motivacional positivo, em que os alunos se sentiam valorizados, seguros para errar e motivados para participar.

Ao longo destas experiências profissionais, a principal preocupação pedagógica do EE foi sempre garantir que todos os alunos, independentemente das suas competências ou preferências, se sentissem envolvidos e motivados a participar nas aulas. As estratégias adotadas revelaram-se facilitadoras de um maior envolvimento, levando a uma participação mais ativa, colaborativa e autodeterminada. A autonomia, o trabalho em grupo, a valorização das relações interpessoais e o feedback positivo formaram, em conjunto, a base de um ambiente de aprendizagem propício ao desenvolvimento integral dos alunos.

4.3.5. Aptidão Física

De acordo com as Aprendizagens Essenciais de EF do 12º ano, na área de aptidão física, os alunos devem ser capazes de desenvolver capacidades motoras, evidenciado aptidão muscular e aptidão aeróbia, para a sua idade e sexo. De igual modo, uma premissa transversal ao currículo é a ideia de que a EF deve despertar nos alunos o gosto e o prazer pela prática de exercício e desporto, incentivando-os a adotar um estilo de vida ativo e saudável. Para isso, é essencial que consigam escolher atividades que vão ao encontro das suas necessidades e interesses, que saibam avaliar a sua própria aptidão física e que sejam capazes de encontrar soluções para os seus desafios. Por isso, quanto mais elevado for o nível de aptidão física alcançado, maior será a autonomia do aluno na prática regular de exercício físico (Ferreira, 2001).

Nesta perspetiva, a gestão do espaço físico disponível para a realização das aulas foi um desafio constante ao longo da PES. Devido à limitação espacial, implementámos como estratégia pedagógica a inclusão de tarefas secundárias com foco no desenvolvimento da aptidão física dos alunos, realizadas paralelamente à atividade principal. Inicialmente, optámos por propor exercícios com o peso do corpo, com recurso a cartazes afixados nas paredes que ilustravam os movimentos e apresentavam os

respetivos critérios de êxito. Contudo, observou-se uma fraca adesão por parte dos alunos, com níveis reduzidos de motivação e empenho na execução dessas tarefas.

Perante essa realidade, recorreremos ao uso de tecnologias digitais como forma de aumentar o envolvimento dos alunos. Foram criados *QR Codes* que, quando acedidos através de dispositivos móveis, direcionavam para vídeos demonstrativos de exercícios de aptidão física. Em Anexo 8 segue a forma como o EE evoluiu na implementação das tarefas de aptidão física. Esta abordagem revelou-se significativamente mais eficaz: os alunos mostraram-se mais interessados e comprometidos com as tarefas propostas, demonstrando maior compreensão sobre a importância do desenvolvimento da aptidão física no contexto das aulas de EF.

A utilização dos *QR Codes* não apenas modernizou a metodologia, como também promoveu a autonomia dos alunos, permitindo-lhes visualizar os exercícios de forma dinâmica e adaptada às suas necessidades. Esta estratégia contribuiu para um aumento do envolvimento e da participação ativa nas tarefas secundárias, reforçando a sua relevância no processo de ensino-aprendizagem e no desenvolvimento integral dos alunos.

4.3.6. Avaliação

A avaliação no contexto escolar está diretamente ligada ao processo ensino-aprendizagem, sendo fundamentada na necessidade de acompanhar e analisar a aprendizagem, o envolvimento, as capacidades e as dificuldades dos alunos (Paula et al., 2022). A mesma deve ser entendida e praticada como uma oportunidade de aprendizagem e um momento valioso para informar intervenções pedagógicas subsequentes de forma a melhorar o ensino (Bessa et al., 2024). Os mesmos autores referem também que o processo de avaliação deve ser multidimensional, isto é ter em conta a avaliação dos resultados de aprendizagem alcançados pelos alunos nas diferentes dimensões (motora, cognitiva e socioafetiva). Portanto é fundamental a utilização de estratégias e instrumentos de avaliação em diferentes dimensões e modalidades de avaliação (diagnóstica, formativa e sumativa), que permitam um maior envolvimento dos alunos nos processos de aprendizagem e avaliação, que forneçam feedback oportuno e aumentem a sua motivação e compromisso. A avaliação é uma ferramenta pedagógica fundamental, pois determina se os objetivos da educação estão a ser alcançados e sugerem aos professores que usem o seu conhecimento experimental ao implementar um conjunto de estratégias e ferramentas que podem ser adaptadas ao contexto, cujo a ideia principal é

criar um ambiente rico centrado no aluno, em vez de um ambiente centrado no conteúdo (Ribeiro et al., 2023).

A avaliação desempenhou um papel fundamental no processo de ensino-aprendizagem, permitindo uma análise contínua de evolução dos alunos, bem como da eficácia das estratégias pedagógicas implementadas. Enquanto EE teve a oportunidade de participar ativamente nas diferentes fases de avaliação (diagnóstica, formativa e sumativa), bem como a autoavaliação por parte dos alunos, assim como a minha própria avaliação.

4.3.6.1. Avaliação Diagnóstica

A AD tem como objetivo identificar os conhecimentos e habilidades já adquiridos pelos alunos, bem como possíveis lacunas que possam interferir na aprendizagem de novos conteúdos, contribuindo também para compreender as causas de dificuldades recorrentes no processo de aprendizagem (Silva & Peric, 2009). A mesma consiste em analisar as habilidades e comportamentos da turma para identificar um ponto de partida apropriado para a aprendizagem dos alunos (Coutinho et al., 2024).

Na realização da prática pedagógica, em conjunto com o NE e o PC decidimos realizar a AD de cada modalidade na primeira aula de lecionação das mesmas. Esta análise realizada a partir da primeira aula através da AD revelou-se de grande importância, pois permitiu identificar e analisar os conhecimentos e apetências que os alunos possuíam em determinado conteúdo curricular e também recolher informações que nos permitiu conhecer os alunos (Bessa et al., 2024). Com isso, garantiu uma melhor escolha e adaptação dos conteúdos a lecionar, em concordância com os objetivos formulados de forma realista e coerente com as UD's.

A aplicação das AD's foi realizada com base nos níveis definidos nos critérios de avaliação da disciplina, nomeadamente: introdutório, elementar e avançado, contudo fomos adaptando a cada modalidade e à literatura, por exemplo no basquetebol situamos os alunos nas Formas Básicas de Jogo tal como refere Graça et al., (2020). Para tal, foi elaborada uma grelha de registo de dados adaptada à modalidade em questão, contemplando as componentes técnicas e táticas específicas. Através deste instrumento, procedeu-se à observação e análise do desempenho dos alunos, permitindo situá-los, bem como à turma no seu conjunto, no nível correspondente às suas prestações. Confesso que inicialmente nas primeiras AD's realizadas, senti alguma dificuldade de preenchimento, na medida em que era um instrumento novo, assim como a turma, contudo ao longo do

ano letivo e após conhecer bem os meus alunos tornou-se num processo natural e realizável.

Esta abordagem possibilitou uma aferição rigorosa das competências iniciais dos alunos, servindo de base para a definição de um planeamento pedagógico ajustado às suas necessidades e ao contexto real da turma.

4.3.6.2. Avaliação Formativa

A Avaliação Formativa (AF) assume um papel central no processo de ensino aprendizagem, sendo considerada um instrumento essencial para a melhoria contínua do desempenho dos alunos. Segundo Gonçalves e Lima (2018), esta modalidade de avaliação caracteriza-se por ser contínua, interativa e centrada no aluno, com o objetivo de identificar dificuldades, orientar aprendizagens e promover o sucesso educativo. Ao contrário da Avaliação Sumativa (AS), que tende a ser finalista e classificativa, a AF valoriza o processo e não apenas o produto final.

A AF foi implementada a meio das UD's, aquando percebia que a turma no geral já estava a ter um bom desempenho na modalidade lecionada, assumindo um papel fundamental no acompanhamento do processo de ensino-aprendizagem, na medida em que o processo avaliativo se tornava mais criterioso e facilitado para o preenchimento final de atribuição da nota classificativa na AS. Esta avaliação teve como principal objetivo monitorizar o progresso dos alunos, identificar dificuldades específicas e promover ajustamentos pedagógicos que favorecessem o desenvolvimento das competências técnicas e táticas da modalidade em prática.

Para operacionalizar este processo, foi atribuída uma nota indicativa com base no desempenho demonstrado até aquele momento, normalmente quando os conteúdos já tinham pelo menos uma a duas aulas de exercitação, realizando nesse momento a AF. Esta nota, embora não tivesse um carácter classificativo definitivo, serviu como referência para orientar o trabalho dos alunos, motivá-los e proporcionar-lhes um feedback formativo claro e construtivo.

Além disso, esta avaliação constituiu um elemento de apoio essencial para a construção da AS, na medida em que permitiu recolher evidências concretas da evolução dos alunos ao longo da unidade. A aliança entre a AF e a AS obteve um carácter de extrema importância, uma vez que ao ter uma nota indicativa a meio das UD's tornou-se um ponto de referência para a classificação atribuída no momento da avaliação final. A conjugação destes dados com os critérios previamente definidos garantiu uma avaliação

final mais justa, fundamentada e representativa do percurso de aprendizagem de cada aluno.

4.3.6.3. Avaliação Sumativa

A AS consiste numa apreciação global do progresso do aluno em termos de conhecimentos, competências, capacidades e atitudes. É realizada no final de um período longo de ensino, estando mais afastada do momento em que as aprendizagens ocorreram. Esta avaliação resume a informação recolhida e apresenta um balanço dos resultados obtidos, permitindo verificar até que ponto o aluno reteve os objetivos de aprendizagem essenciais e se consegue aplicar os conhecimentos adquiridos a novas situações (Bessa et al., 2024).

A AS foi operacionalizada sistematicamente no final de cada UD, coincidindo com a conclusão de cada modalidade. Este momento avaliativo teve como finalidade a consolidação dos conteúdos abordados, proporcionando uma análise mais formal e estruturada do desempenho global dos alunos. Importa reforçar que, apesar de se tratar de um momento formal de atribuição de classificações, a avaliação assumiu sempre um carácter contínuo, sustentado pela observação sistemática, registos de desempenho e progressos verificados ao longo do processo de ensino-aprendizagem. Desta forma, a avaliação final resultou de um processo acumulativo, ao qual foram considerados os diferentes momentos de verificação das aprendizagens, garantindo maior fiabilidade e justiça na classificação atribuída.

A ficha de registo de AS (Anexo 9) foi feita através de uma folha de cálculo binária do Microsoft Excel, fornecida pelo PC, que avaliava as atividades físicas, a aptidão física e os conhecimentos, traduzida numa nota final por período, calculando automaticamente através dos resultados expostos, o que me ajudou a quantificar a avaliação por aluno. Na aula da avaliação era usada a ficha de AD para procedermos à AS e situar os alunos nos diferentes níveis, atribuindo a nota classificativa relativamente ao seu desempenho, registando posteriormente na ficha de registo referida.

Em algumas modalidades, nomeadamente voleibol e basquetebol, foi avaliada a componente cognitiva, através da aplicação de um teste de conhecimentos realizado via *Google Forms* (Anexo 10). Este instrumento permitiu aferir o domínio dos conteúdos teóricos e das regras das modalidades, valorizando a compreensão tática e estratégica por parte dos alunos. A inclusão desta dimensão na avaliação contribuiu para uma abordagem mais holística e alinhada com os princípios de uma avaliação formativa e integradora.

4.3.6.4. Autoavaliação

A autoavaliação procura tornar o aluno protagonista da sua própria aprendizagem e exige diálogo com os professores para que compreenda os seus objetivos e saiba como os alcançar, sendo necessário ir além da análise de atitudes e comportamentos, pois isso limita a compreensão do processo educativo (Santos & Maximiano, 2013).

No final de cada período os alunos participavam ativamente neste momento através do preenchimento de uma grelha Excel (Anexo 11) colocada na plataforma *Classroom* (Anexo 12), como foi o caso do 3º período e nos dois períodos anteriores através de um *QRCode* que lhes dava acesso à ficha de autoavaliação em formato *GoogleForms*, e os mesmos faziam uma reflexão crítica das aulas de EF e a justificação da nota classificativa que consideravam meritória.

Desta forma, com a realização da autoavaliação por parte dos alunos, refletia e confrontava a opinião deles com a minha para sustentar a fiabilidade e a justiça das notas atribuídas e melhorar também o processo de ensino aprendizagem de acordo com os sentimentos exprimidos por parte dos alunos nas mesmas.

5. Área 2 - Participação na Escola e Relações com a Comunidade

Esta área, segundo as Normas Orientadoras do EP, engloba todas as atividades não letivas realizadas ao longo do ano, tendo em vista a integração na comunidade escolar e que, contribuam para um conhecimento do meio regional e local, tendo um melhor conhecimento das condições locais da relação educativa e a exploração da ligação entre a escola e o meio. Tem como objetivo a promoção do sucesso educativo, no papel do Professor de EF na escola e na comunidade local, bem como da própria disciplina, através de uma intervenção contextualizada, cooperativa, organizada e inovadora.

5.1. Atividades realizadas pelo EE no ano letivo 2024/2025

Dia Europeu do Desporto Escolar;

Dia Internacional da Pessoa com Deficiência;

Corta-Mato Escolar;

Serra da Estrela;

Xico Inter Classes Olympics;

Visita de Estudo: “Entre Ondas e Remadas “(Vila do Conde);

Na tabela que se segue (tabela 3), diz respeito às atividades realizadas, bem como a respetiva data, funções desempenhadas e contributo para o desenvolvimento profissional.

5.1.1. Atividades realizadas pelo Estudante Estagiário (EE) no ano letivo 2024/2025

Tabela 3. Atividades realizadas pelo Estudante Estagiário.

Atividades	Datas (período)	Funções desempenhadas	Contributo para o desenvolvimento profissional
Dia Europeu do Desporto Escolar	27/09/2024 (1º período)	Implementar e monitorizar um circuito de aptidão física para todas as turmas. Fazer registos fotográficos.	Desenvolvimento da capacidade de planeamento e gestão.
Dia Internacional da Pessoa com Deficiência	03/12/2024 (1º período)	Organizar e planear uma atividade com a parceria de Beno Haraldo (membro da delegação da ACAPO de Braga). Criação de cartazes e divulgação nas redes sociais da escola (Xico Energy).	Desenvolvimento da capacidade de planeamento e organização. Desenvolvimento da capacidade de comunicação e de divulgação.
Corta-Mato Escolar	15/01/2025 (2º período)	Ajudar na colocação das fitas para marcar o percurso. Receber e orientar os alunos. Colocação dos dorsais. Ajudar na arrumação do material.	Desenvolvimento da capacidade de organização, gestão e controlo. Trabalho em equipa.
Serra da Estrela	26/02/2025 – 27/02/2025 (2º período)	Colaborar com todos os docentes na organização e logística da viagem. Orientar os alunos de acordo com a planificação das atividades e horários a cumprir. Interagir com os alunos nas diferentes atividades.	Desenvolvimento das habilidades de gestão, organização, comunicação e liderança. Desenvolvimento das relações pedagógicas entre professores e alunos.

Xico Inter Classes Olympics	03/04/2025 – 04/04/2025 (2º período)	Colaborar com todos os docentes na organização e logística da atividade. Orientar os alunos de acordo com a planificação das atividades e horários a cumprir. Organização da prova de Orientação.	Desenvolvimento das habilidades de gestão, organização, comunicação e liderança. Desenvolvimento das relações pedagógicas entre professores e alunos.
Visita de Estudo: “Entre Ondas e Remadas” (Vila do Conde)	05/06/2025 (3º período)	Organização da Visita de Estudo. Orientar os alunos de acordo com a planificação das atividades e horários a cumprir. Construção de documentos logísticos da atividade. Colaborar com todos os docentes na organização e logística da viagem.	Desenvolvimento das habilidades de gestão, organização, comunicação e liderança. Desenvolvimento das relações pedagógicas entre professores e alunos. Desenvolvimento da capacidade de organização de uma Visita de Estudo.

5.2. Xico Energy

A página Xico Energy no Instagram foi criada com o propósito de divulgar e promover a EF na escola, sendo gerida pelos NEs da disciplina. Desde o início, fomos confrontados pelo PC sobre os objetivos da página e a sua finalidade. O nosso principal intuito foi partilhar desafios, histórias, conquistas e diversas atividades relacionadas com o desporto e a atividade física. Além disso, a página funcionou como um meio de aproximação entre a disciplina, os alunos e a comunidade escolar.

A gestão da conta foi feita de forma livre e espontânea pelos três NEs de EF, ao qual cada um assumiu a responsabilidade de publicar notícias ou atividades conforme elas aconteciam. Esta abordagem foi adotada para garantir o envolvimento de todos, dando continuidade ao trabalho desenvolvido nos anos anteriores pelos antigos EEs.

Consideramos que a manutenção desta página de Instagram é uma excelente estratégia da escola para a promoção da EF. Através dela, conseguimos incentivar a interação positiva entre a comunidade escolar e os professores, utilizando as ferramentas digitais para divulgar o desporto e a atividade física. Dessa forma, contribuímos para o aumento da cultura desportiva entre os alunos e a comunidade, promovendo aprendizagens significativas na nossa área.



Figura 7 - Página de Instagram do Núcleo de Estudantes de Educação Física.

5.3. Dia Europeu do Desporto

No dia 27 de setembro celebramos o Dia Europeu do Desporto na EC. Proporcionou-se aos alunos diversas atividades físicas e desportivas por todos os espaços dedicados às aulas de EF.

Aos NEs coube-nos preparar, implementar e monitorizar um circuito de aptidão física para todas as turmas que tinham aula de EF nesse dia. Organizamos atividades por diferentes estações, temporariamente para todos os alunos experimentarem diversas atividades físicas. Em suma penso que delineamos uma boa seleção de exercícios, de forma a envolver todos os grupos musculares, com uma boa cadência, acompanhada de uma música para os alunos tirarem o maior proveito e desfrutarem de uma aula diferente.

Concluindo, penso que foi uma iniciativa bem-sucedida, garantindo o verdadeiro espírito de uma aula de EF, envolvendo toda a comunidade escolar, incumbida no propósito de realçar o dia, bem como a importância do desporto e da atividade física.



Figura 8 - Dia Europeu do Desporto Escolar.

5.4. Dia Internacional da Pessoa com Deficiência

No dia 3 de dezembro, Dia Internacional da Pessoa com Deficiência, na EC proporcionamos aos nossos alunos uma experiência única e enriquecedora ao acolher um representante da Associação de Cegos e Amblíopes de Portugal (ACAPO). A atividade consistiu na prática do goalball, uma modalidade desportiva criada para pessoas com deficiência visual, promovendo a inclusão e a sensibilização para as necessidades e capacidades de pessoas com deficiência.

A aula teve um impacto profundo, não só pelo caráter inovador da prática desportiva, mas também pelo seu simbolismo. Para os alunos, foi uma oportunidade de vivenciar, ainda que por instantes, os desafios enfrentados por pessoas com deficiência visual, ao jogar com vendas nos olhos, guiando-se apenas pelos sons emitidos pela bola e pelas orientações dos colegas. Esta experiência desafiou as suas perceções e sublinhou a importância da comunicação, confiança e trabalho em equipa.

A presença de um profissional acrescentou um valor inestimável à atividade. Ao partilhar a sua experiência pessoal e profissional, ele trouxe autenticidade e uma perspetiva realista sobre as barreiras e conquistas das pessoas com deficiência visual. A sua mensagem de superação e de promoção da igualdade de oportunidades ecoou profundamente entre os alunos.

O goalball, enquanto modalidade, revelou-se um excelente meio pedagógico para transmitir valores como a empatia, a resiliência e o respeito pelas diferenças. Além disso, a atividade mostrou que a inclusão não é apenas uma ideia abstrata, mas sim uma prática concreta que pode e deve ser vivida diariamente, dentro e fora do contexto escolar.

Esta aula especial contribuiu para a formação integral dos alunos, sensibilizando-os para a diversidade e incentivando-os a adotar atitudes mais inclusivas e solidárias. Ao celebrar o Dia Internacional da Pessoa com Deficiência desta forma prática e reflexiva, quisemos dar um exemplo de como a educação pode ir além do currículo, promovendo a cidadania e o respeito pelos direitos humanos.



Figura 9 - Dia Internacional da Pessoa com Deficiência.

5.5. Corta-Mato Escolar

No dia 15 de janeiro de 2025, o Agrupamento da EC realizou o Corta-Mato Escolar, evento esse que contou com a participação de cerca de 1000 alunos, do 5º ao 12º ano.

A atividade foi organizada pelo Grupo disciplinar de EF com a colaboração dos EEs, realizado no Castelo de Guimarães e no Campo de São Mamede.

Ao meu NE coube-nos a responsabilidade de inscrição e entrega dos dorsais aos alunos das nossas turmas, de marcar os percursos, controlar as diversas provas, vagueando pelo espaço para ver se tudo decorria normalmente e na arrumação do material no final da atividade.

De salientar o êxito da atividade, celebrando o desporto, a amizade e o trabalho em equipa.



Figura 10 - Corta-Mato Escolar.

5.6. Serra da Estrela

Nos dias 26, 27 e 28 de fevereiro decorreu mais uma edição da atividade Xico na Serra, organizada pelo departamento disciplinar de EF.

Esta viagem contou com a presença das diversas turmas do 12º ano, em que os alunos tiveram a oportunidade de experienciar a aprendizagem de vários desportos de inverno como a Patinagem no Gelo, Ski e Snowboard.

De igual forma, foi também um grande momento de aprendizagem para mim, como para os restantes colegas de estágio.

Toda esta experiência foi bastante enriquecedora, tendo ficado marcada por grandes momentos de diversão e alegria entre todos.

Em suma, revelou-se uma viagem extraordinária, que certamente será recordada com todo o carinho pelos alunos e professores.



Figura 11 - Xico na Serra VI – 2025.

5.7. Xico Inter Classes Olympics – IV Edição

Foram dois dias fantásticos, cheios de energia, competição e momentos memoráveis.

Nos dias 3 e 4 de abril de 2025, a EC encheu-se de cor, alegria, e espírito desportivo com mais uma edição do Xico Inter Classes Olympics, integrada na XLIV Semana Aberta da escola.

No primeiro dia, abrimos o evento com uma emocionante cerimónia de abertura, marcada pelo desfile das bandeiras das turmas ao som da talentosa banda de uma turma da escola. De seguida, deram-se início as competições com os jogos de voleibol 6x6, a prova de orientação urbana e o torneio de padel. No segundo dia, a emoção continuou com intensos jogos de basquetebol 3x3, a prova de ginástica e, ainda a prova de velocidade.

Dois dias repletos de espírito de equipa, fair-play, superação e muita diversão, sempre respeitando os valores olímpicos do respeito, da tolerância, da solidariedade, da compreensão, da aceitação da diferença e da inclusão.

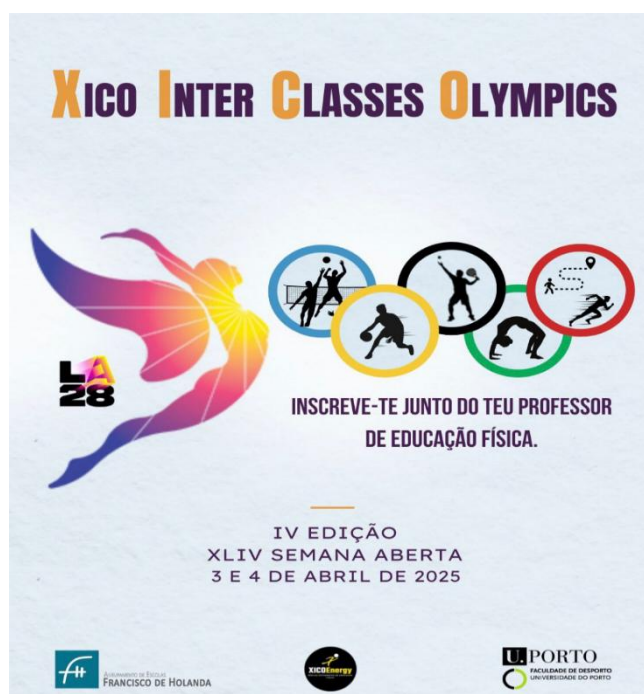


Figura 12 - Xico Inter Classes Olympics.

5.8. Entre Ondas e Remadas – Visita de Estudo a Vila do Conde

Foi realizada, no dia 5 de junho, uma visita de estudo destinada a todos os alunos do 12.º ano da escola, com o propósito de assinalar simbolicamente o final do seu percurso no ensino secundário. Esta atividade, organizada em articulação com o NE e os docentes da disciplina, teve como objetivo proporcionar um momento de convívio, confraternização e partilha de experiências entre alunos e professores, num contexto informal e de prática desportiva em ambiente natural, recreativo e lúdico.

A visita designada “Entre Ondas e Remadas”, decorreu em Vila do Conde e integrou diversas atividades náuticas e desportivas. Os alunos participaram em experiências de Canoagem e *Stand Up Paddle*, dinamizadas no rio, sob a orientação do Clube Fluvial Vilacondense. Além disso, proporcionavam campos de prática de Voleibol de Praia, Futebol e *Street Basket*, permitindo aos alunos vivenciar diferentes modalidades de forma lúdica, em sistema de rotação por grupos previamente organizados. Em momentos livres entre as atividades, os alunos puderam ainda usufruir da praia, num ambiente de segurança e supervisão contínua.

Enquanto EE, estive diretamente envolvido na preparação logística e pedagógica da atividade, na supervisão dos grupos durante o dia e na dinamização de algumas das práticas desportivas, colaborando com os restantes docentes no acompanhamento dos alunos. Esta experiência revelou-se extremamente enriquecedora, não só pelo seu impacto positivo nos alunos, promovendo o espírito de grupo, a valorização da atividade física e o contacto com a natureza, como também pelo meu desenvolvimento profissional enquanto futuro docente, ao integrar uma atividade interdisciplinar de grande escala, desde a fase de planeamento à concretização.

A visita de estudo “Entre Ondas e Remadas” foi, sem dúvida, um momento marcante para toda a comunidade educativa envolvida.



Figura 13 - Entre Ondas e Remadas.

6. Área 3- Desenvolvimento Profissional

Segundo as Normas Orientadoras do EP, esta área engloba as atividades e vivências importantes no nosso trajeto de construção da competência profissional, numa perspetiva de desenvolvimento ao longo da vida profissional, promovendo o sentido de pertença e identidade, a colaboração e a abertura à inovação. Tem como principal objetivo perceber a necessidade do desenvolvimento profissional partindo da reflexão acerca das condições e do exercício da atividade, da investigação, da experiência e de outros recursos de desenvolvimento profissional, investigando e criando hábitos abrangentes de reflexão-ação. Neste tópico dividi em duas partes, uma componente formativa sobre as formações internas realizadas na EC e outra parte sobre o estudo realizado.

6.1. Formações Internas

Goosechase (26 de novembro de 2024)

No dia 26 de novembro de 2024, tivemos a oportunidade de participar numa formação interna sobre a aplicação Goosechase, dinamizada por um antigo EE da escola.

Esta formação teve como objetivo apresentar as potencialidades da plataforma na criação de atividades pedagógicas interativas e competitivas, promovendo o envolvimento dos alunos de forma lúdica. A sessão foi bastante esclarecedora e permitiu-me explorar novas estratégias para dinamizar aprendizagens, reforçando a importância do uso das tecnologias no contexto educativo.

Esta formação teve muito impacto na preparação de aulas da modalidade de Orientação bem estruturadas, ao permitir a criação de experiências de aprendizagens interativas, envolventes e alinhadas com os objetivos curriculares da disciplina. A plataforma possibilitou o desenvolvimento de atividades de exploração geográfica, em que os alunos organizados em equipas, tiveram de cumprir missões com base em pistas, localização GPS, resolução de desafios ou recolha de evidências como fotos ou vídeos, tudo em tempo real.

No contexto da Orientação, isto traduziu-se numa forma lúdica e motivadora de trabalhar competências como a leitura de mapas, a navegação por pontos de referência, a tomada de decisões em grupo e a gestão do tempo e, além disso favoreceu a autonomia dos alunos e promoveu a aprendizagem ativa.

Em Anexo 13 segue o Certificado de Presença da Formação Interna – Goosechase.

Dança (19 de fevereiro de 2025)

No dia 19 de fevereiro de 2025, tivemos a oportunidade de participar numa formação interna de Dança, dinamizada por duas PCs da escola.

Esta formação teve como principal objetivo capacitar os EEs para o ensino da modalidade, através da partilha de estratégias pedagógicas, metodologias de ensino e exemplos práticos aplicáveis ao contexto escolar. Através de uma abordagem colaborativa e dinâmica, exploramos diferentes estilos de dança (Danças Sociais, Tradicionais e Urbanas), o domínio do corpo, a coordenação motora, o ritmo e a expressão corporal, bem como conduzir e adaptar aulas a diferentes níveis de ensino.

Esta experiência revelou-se extremamente enriquecedora para o meu desenvolvimento profissional, contribuindo significativamente para a minha preparação enquanto futuro docente para o ensino desta modalidade.

6.2. Estudo – Perspetiva dos alunos quanto às suas experiências em Educação Física com recurso à abordagem de ensino centrada no aluno: Um olhar sobre a participação e motivação para a prática

6.2.1. Resumo

O presente estudo teve como objetivo geral analisar, a partir da perspetiva dos alunos, à medida em que diferentes estratégias pedagógicas (centradas no aluno) utilizadas pelo Estudante Estagiário influenciaram na sua disposição para participar nas atividades de aprendizagem das aulas de Educação Física. Os participantes foram uma turma de 12.º ano, com idades compreendidas entre os 17 e os 18 anos. Desta turma foram selecionados oito alunos considerados representativos de vários perfis de participação na aula, nomeadamente ao nível de habilidade e interesse pela disciplina, no contexto escolar onde decorreu a intervenção. A recolha de dados foi realizada por meio de entrevistas semiestruturadas, conduzidas individualmente em contexto escolar, com o devido consentimento informado dos participantes e respeito pelos princípios éticos. As entrevistas foram gravadas, transcritas e posteriormente analisadas através de Análise Temática. A análise permitiu identificar temas como a importância da Educação Física, motivação, participação, clima motivacional, feedback do professor, dinâmicas de grupo, entre outros através dos excertos ditos pelos alunos. O estudo reforça a importância de professores tentarem desenvolver em Educação Física práticas pedagógicas adaptadas às necessidades dos alunos e reflexivas, centradas no aluno, como potencialmente promotoras de um ambiente educativo mais participativo e motivador.

Palavras-chave: Modelos pedagógicos; Participação; Jogos Modificados; Estratégias Pedagógicas

6.2.2. Abstract

The present study aimed to analyze, from the students' perspective, how different student-centered pedagogical strategies employed by the preservice teacher during their Professional School Placement influenced students' willingness to participate in physical education learning activities. The participants were a 12th-grade class, aged between 17 and 18 years. From this class, eight students were selected to represent a range of participation profiles, particularly in terms of skill level and interest in the subject. Data were collected through individual semi-structured interviews conducted in the school context, with informed consent obtained and ethical principles duly respected. The

interviews were recorded, transcribed, and analyzed using Thematic Analysis. The analysis identified themes such as the importance of Physical Education, motivation, participation, motivational climate, teacher feedback, and group dynamics, based on students' statements. The findings highlight the importance of teachers developing reflective, student-centered pedagogical practices in Physical Education, tailored to students' needs, as a potential means to foster a more engaging and motivating learning environment.

Keywords: Pedagogical Models; Student Participation; Modified Games; Teaching Strategies.

6.2.3. Introdução

A participação comprometida e empenhada dos alunos nas atividades inerentes às aulas de Educação Física (EF) é uma condição fundamental para o sucesso dos alunos. No entanto, é comum que fatores como falta de motivação, insegurança ou diferenças no nível de habilidade interfiram no envolvimento dos estudantes nas atividades (Loureiro et al., 2017).

A abordagem de ensino centrada no aluno com foco na equidade e inclusão em EF coabita para uma formação holística, num processo de autonomização gradual e sustentado individual e coletivamente. Ademais a disciplina deve garantir aos alunos a aprendizagem desportivo-motora, considerando explicitamente os domínios cognitivo e socioafetivo de modo interdependente e co-emergente, desenvolvidos em ambientes pedagógicos equitativos, inclusivos e participativos (Farias & Mesquita, 2024)

Segundo Ausubel (2000), aprendizagens significativas trata-se de um processo dinâmico que requer do aluno uma atitude intencional em relação à aprendizagem, ou seja, a vontade de compreender profundamente os novos conhecimentos. Para isso, é fundamental que o aluno esteja mentalmente preparado para o empenho, atenção, concentração e repetição das tarefas de aprendizagem. A participação dos alunos nas aulas de EF está aquém do esperado, o que se torna um problema preocupante. Isso porque a disciplina tem como foco principal as práticas corporais, que precisam ser vivenciadas e sentidas para que a aprendizagem seja realmente significativa. A EF é reconhecida como a componente curricular responsável por abordar essas práticas em diferentes formas de codificação e significação social. (Miranda et al., 2022). Batista e Queirós (2015) referem, também, que cada prática corporal propicia aos alunos o acesso a uma dimensão de conhecimentos e experiências aos quais eles não teriam de outra forma e, que a vivência

da prática é um modo de despertar e gerar interesse e, um conhecimento muito particular e insubstituível. Neste contexto e paradigma, acredito ser importante dar voz aos alunos, colocando-os no centro do processo e com uma participação mais conducente na construção das suas experiências de aprendizagem em EF. Assim predispus-me implementar estratégias pedagógicas como jogos reduzidos e adaptados, atividades em grupo, inclusão de papéis diversos, entre outros nas aulas de EF e analisar a opinião dos alunos, de maneira a aumentar a participação ativa dos mesmos nas aulas como objetivo deste estudo.

Neste estudo, pretendeu-se criar um ambiente mais inclusivo, em que cada estudante contribuisse de maneira significativa para a aula, superando barreiras individuais e promovendo uma aprendizagem integral dos alunos nos domínios motor, cognitivo e socioafetivo. Em concordância, o presente estudo investigará como a adoção de determinadas estratégias pedagógicas, de vertente centrada no aluno, incluindo a participação dos alunos em jogos reduzidos e adaptados nas modalidades coletivas, atividades em grupo (coreografia de ginástica e dança), a inclusão de papéis diversos (árbitros no voleibol), entre outros, pode contribuir para que os alunos se percebam como participantes mais comprometidos e envolvidos nas aulas e com motivação para a participação nas atividades propostas pelo professor.

6.2.4. Revisão da Literatura

Nesta sinóptica Revisão da Literatura são revisitados os artigos que serviram de base para conhecer um pouco de como o tema tem sido estudado (ver tabela 4). Como enfatiza Hassan e Morgan (2015) num estudo piloto sobre os efeitos de um programa de intervenção baseada nas estruturas *Task, Recognition, Group, Evaluation, and Time*, que pode transformar significativamente o comportamento dos treinadores/professores, promovendo um clima motivacional produtivo e reforçando nos atletas/alunos uma maior valorização do esforço, do progresso pessoal e da aprendizagem, em detrimento da comparação social e da orientação para o ego, promovendo atitudes positivas nos mesmos. Behzadnia et al. (2017) analisaram os efeitos de uma intervenção de apoio à autonomia, concebida para promover a aprendizagem de competências motoras, na motivação (autónoma e controlada), nas estruturas de conhecimento, na aprendizagem de competências e no desempenho dos estudantes, em comparação com o ensino tradicional mais centrado no aluno. Ao longo de um semestre, mostrou-se com clareza que a intervenção de reforço da aprendizagem de competências de apoio à autonomia contribui

para aumentar os resultados positivos dos alunos, em comparação com o estilo de ensino tradicional em EF, sublinhando a importância de os professores se relacionarem com os seus alunos de forma autónoma para promover os resultados positivos dos alunos de EF. Num estudo de Pereira et al. (2022), constataram que o clima motivacional foi um fator de previsão da participação em desportos extracurriculares e apoiou a relevância do clima promovido pelos professores de EF e a sua influência na aprendizagem. Por último um estudo de Silva et al. (2021) conclui que a aprendizagem cooperativa é eficaz no desenvolvimento das competências sociais e na promoção da participação ativa dos alunos, mas requer tempo, adaptação e estratégias diversificadas por parte do professor. Professores iniciantes devem ser encorajados a usar esse modelo, promovendo gradualmente a autonomia dos alunos no processo de ensino-aprendizagem.

Estes estudos guiaram a introdução e revisão da literatura do presente estudo, servindo de base para colocar em prática o programa pedagógico implementado.

Tabela 4. Quadro de Revisão da Literatura – Estudo.

Título do Artigo	País	Ano	Autores	Objetivo	Participantes	Análise de dados	Conclusão
A participação ativa dos alunos nas aulas de Educação Física Escolar	Brasil	2022	Miranda, Santos & Costa	Identificar e analisar a opinião dos professores de Educação Física sobre o que fazer para aumentar a participação ativa dos alunos nas aulas.	12 professores de uma instituição da rede federal de ensino básico.	Abordagem qualitativa	Professores defendem conteúdos diversificados e prazerosos que promovam o desenvolvimento integral dos alunos. A aprendizagem deve ser avaliada com possibilidade de reprovação. Recomenda-se novos estudos devido às limitações do caso analisado.
Effects of a Mastery Intervention Programme on the Motivational Climate and Achievement Goals in Sport Coaching: A Pilot...	Estados Unidos da América, Reino Unido, Malásia	2015	Hassan & Morgan	O objetivo do presente estudo foi examinar os efeitos de um programa de intervenção de domínio sobre os comportamentos TARGET dos treinadores desportivos e as perceções dos atletas sobre o clima motivacional e as orientações para os objetivos de realização.	4 treinadores e 43 atletas jovens adultos	Abordagem mista	O estudo mostra que a intervenção TARGET melhora o clima motivacional nos treinos, promovendo atitudes positivas nos atletas. Recomenda-se adaptar a abordagem ao contexto e investir em mais investigação.
Cooperative Learning Contribution to Student Social Learning and Active Role in the Class	Portugal	2021	Silva, Farias & Mesquita	O objetivo principal do estudo é compreender como uma professora iniciante implementou a aprendizagem cooperativa nas aulas de Educação Física e como isso influenciou a participação ativa e o desenvolvimento social dos alunos.	25 alunos do ensino secundário e 1 professora iniciante de EF	Abordagem quantitativa	O estudo concluiu que a aprendizagem cooperativa é eficaz no desenvolvimento das competências sociais e na promoção da participação ativa dos alunos, mas requer tempo, adaptação e estratégias diversificadas por parte do professor. Professores iniciantes devem ser encorajados a usar esse modelo, promovendo gradualmente a autonomia dos alunos no processo de ensino-aprendizagem.

Autonomy-supportive behaviors promote autonomous motivation, knowledge structures, motor skills learning and performance in physical education	Azerbaijão, Irão	2017	Behzadnia, Mohammadzadeh & Ahmadi	O objetivo deste estudo foi analisar os efeitos de uma intervenção de apoio à autonomia, concebida para promover a aprendizagem de competências motoras, na motivação (autónoma e controlada), nas estruturas de conhecimento, na aprendizagem de competências e no desempenho dos estudantes, em comparação com o ensino convencional, ao longo de um semestre.	30 estudantes	Abordagem quantitativa	O presente estudo quasi-experimental mostrou claramente que a intervenção de reforço da aprendizagem de competências de apoio à autonomia contribuiria para aumentar os resultados positivos dos alunos, em comparação com o estilo de ensino convencional em EF. Este estudo sublinha a importância de os professores se relacionarem com os seus alunos de forma autónoma para promover os resultados positivos dos alunos de EF.
Portuguese Students' Perceptions About the Motivational Climate in Physical Education	Portugal	2022	Pereira, Santos & Marinho	O objetivo do estudo é validar a versão inglesa da <i>L'Échelle de Perception du Climat Motivationnel</i> (EPCM) no contexto português e analisar a relação entre o clima motivacional percebido em Educação Física, variáveis demográficas, participação em desportos extracurriculares e notas dos alunos.	476 estudantes	Abordagem quantitativa	A constatação de que o clima motivacional é um fator de previsão da participação em desportos extracurriculares e das notas apoia a relevância do clima promovido pelos professores de educação física e a sua influência na aprendizagem. Este estudo discute as implicações para a investigação e a prática.

(Des) Motivação dos alunos para a prática das aulas de educação física: um estudo empírico com alunos do ensino secundário em Portugal	Portugal	2017	Loureiro, Cunha & Moreira	O objetivo do estudo é identificar se os alunos estão motivados para as aulas de Educação Física, perceber o porquê e saber se as aulas geram reforço do gosto pela prática de atividades físicas.	40 alunos	Abordagem qualitativa	Os alunos demonstraram baixa motivação para as aulas de Educação Física, principalmente devido à repetição das modalidades e à falta de interesse pela disciplina. No entanto, a introdução de estratégias pedagógicas mais participativas e reflexivas aumentou o envolvimento e revelou o interesse dos alunos por novas experiências, apontando para a necessidade de repensar o modelo tradicional de Educação Física em Portugal.
---	----------	------	---------------------------	--	-----------	-----------------------	--

6.2.5. Objetivos do Estudo

Objetivo Geral:

Analisar a perspectiva dos alunos quanto à influência da sua participação em aulas de EF ministradas com recursos a estratégias de ensino centradas no aluno no seu nível de participação nas aulas e na sua motivação para participar nas atividades de aprendizagem.

6.2.6. Participantes

Os participantes deste estudo foram 23 alunos de uma turma do 12º ano de escolaridade, com idades compreendidas entre os 17 e os 18 anos. Todos os alunos participaram de forma voluntária, tendo sido previamente informados sobre os objetivos do estudo e assegurada a confidencialidade das suas respostas, em conformidade com os princípios éticos aplicáveis.

6.2.7. Procedimentos e recolha dos dados

A recolha de dados para este estudo foi realizada com o propósito de analisar como diferentes estratégias pedagógicas impactam a participação ativa dos alunos e promovem um clima motivacional positivo e produtivo nas aulas de EF, a partir da perspectiva dos próprios alunos. Assim, este estudo foi feito através de entrevistas que foram realizadas individualmente com os alunos em contexto escolar, num ambiente calmo e propício à conversa. As sessões foram previamente agendadas e os participantes foram informados sobre os objetivos do estudo, sendo garantida a confidencialidade das respostas. Antes da entrevista ser realizada, os alunos tiveram acesso às perguntas para se familiarizarem com o conteúdo, após isso foi utilizada a aplicação Dictafone para a recolha dos dados, através da qual as entrevistas foram gravadas com o consentimento dos alunos. Os participantes nas entrevistas foram selecionados de acordo com níveis de habilidade motora e interesse pela disciplina e, tendo em conta, os alunos que se disponibilizaram voluntariamente para a realização das entrevistas.

Esta seleção diversificada permitiu captar um conjunto variado de experiências e opiniões relativamente às práticas pedagógicas implementadas nas aulas. As questões colocadas pretenderam recolher os testemunhos dos alunos, quanto às experiências vividas e englobaram perguntas como: “Vamos falar sobre as estratégias e atividades usadas nas aulas, como jogos modificados (ou seja, adaptados para acomodar a

participação de alunos com diferentes níveis de habilidade, para que todos possam participar e ter sucesso no jogo) ou trabalho em equipa (grupos de ginástica, equipas no basquetebol e voleibol, ...)? - Vês alguma importância na participação nesse tipo de atividades? No que exatamente tornam as aulas mais ou menos interessantes? Porquê?”. O Anexo 14 contém o guião de entrevistas.

Após a recolha dos dados, as gravações foram transcritas com recurso à ferramenta digital *TurboScribe*, que permitiu uma transcrição automática dos áudios. Posteriormente, foi feita uma revisão manual das transcrições para assegurar a fidelidade do conteúdo em relação ao discurso original dos participantes. Este processo possibilitou a análise aprofundada do conteúdo verbal, permitindo identificar perceções, motivações e reações face às diferentes estratégias pedagógicas utilizadas.

O processo respeitou os princípios éticos da investigação, nomeadamente o consentimento informado e a garantia do anonimato dos participantes, assegurando um ambiente de confiança para a partilha honesta das experiências dos alunos.

6.2.8. Análise de Dados

Neste estudo, a análise dos dados foi feita através de uma análise temática que deve ser vista como uma estratégia essencial para a análise qualitativa (Braun & Clarke, 2006). A Análise Temática tem vindo a ganhar relevância como método de análise qualitativa em investigações realizadas em várias áreas, como a Educação, a Sociologia, a EF e o Desporto. A análise qualitativa tem como um dos seus principais objetivos entender o sentido que eventos, fenómenos, experiências e ações assumem para os envolvidos, dentro de um contexto específico, procurando perceber como os diferentes elementos se interligam para constituir um todo coerente (Marques & Graef, 2022).

Deste modo após uma sessão no âmbito do EP com o PO, sobre a Metodologia de Investigação Qualitativa – Análise Temática, tornou-me mais capacitado para proceder à codificação e interpretação das mensagens transmitidas pelos alunos. Na primeira fase procedi à fase de imersão, ou seja, à leitura pormenorizada de todas as entrevistas como método de identificação, análise e referenciação de padrões (temas) a partir dos dados extraídos. De seguida passei para a segunda fase (geração de categorias), a construção de entendimento contextualizado do fenómeno, em que formei as categorias e subcategorias e, através da tabela de verificação e alinhamento de categorias fornecida pelo PO, organizei os dados para a confiabilidade da análise (Anexo 15), com os temas, categorias,

subcategorias, códigos e respectivos excertos, que serviram para o passo seguinte, dos resultados, devida discussão e conclusão do estudo.

6.2.9. Resultados

Neste ponto serão apresentados os resultados codificados pelos testemunhos dos alunos, estruturados em função da análise temática, de acordo com o objetivo do estudo.

A análise das entrevistas permitiu identificar um conjunto de temas recorrentes relacionados com o impacto das estratégias pedagógicas na participação ativa dos alunos e no clima motivacional das aulas de EF. Seguidamente apresentamos os temas e as categorias gerados na análise:

1. Importância da Educação Física

Os alunos reconheceram o *papel fundamental da disciplina* no seu desenvolvimento global, destacando benefícios físicos, emocionais e sociais.

A1 referiu: *“Acho que a Educação Física é uma disciplina extremamente importante porque grande parte dos alunos não têm atividades extracurriculares de desporto”* (A1T1Q1). A2 reforçou: *“... principalmente para cuidar da nossa saúde, mas também para aliviar o stress ...”* (A2T1Q1). A8 destacou o desenvolvimento social: *“...o aluno deve perceber como é que se trabalha em conjunto e em grupo.”* (A8T1Q1).

2. Motivação nas Aulas

As emoções positivas associadas às aulas foram evidentes nas respostas dos alunos, que valorizam o prazer, a descontração, a felicidade e o alívio proporcionado pelas aulas de EF. Os *sentimentos associados* incluíram motivação e felicidade.

A1: *“Quando vou para as aulas de educação física, sinto felicidade, sinto-me motivado.”* (A1T2Q2). A3: *“As aulas de Educação Física sempre são os melhores dias ... estamos mais descontraídos.”* (A3T2Q2).

3. Trabalho em Grupo

As dinâmicas sociais emergentes do trabalho sistemático em equipa de aprendizagem foram reconhecidas como promotoras de motivação e desenvolvimento interpessoal, realçando aspetos como a colaboração, a amizade, a ajuda e o espírito competitivo. Teve impacto nas *dinâmicas sociais* ao nível das relações interpessoais e do trabalho colaborativo entre os alunos.

A2 mencionou: *“contribui para estabelecer uma relação de maior afinidade com os meus colegas.”* (A2T3Q7). A7: *“...estamos sempre a colaborar com os colegas e nos ajudamos uns aos outros.”* (A7T3Q6).

4. Participação do Aluno na aula de EF

A autonomia e a liberdade para tomar decisões dentro das aulas foram apontadas como fatores motivacionais relevantes para uma maior participação dos alunos. Ao nível da **tomada da decisão** os alunos sentiram-se parte ativa da aula e com isso uma maior vontade de participação nas mesmas.

A1 afirmou: *“Dou sugestões ao professor para tornar os exercícios mais interessantes e ele aceita.”* (A1T4Q4). A2 completou: *“o professor sempre nos deixou à vontade para opinar ou dizer se alguma coisa está errada.”* (A2T4Q4). A8: *“tenho motivação em participar porque tenho essa possibilidade de escolher.”* (A8T4Q4).

5. Desenvolvimento Desportivo

Os alunos reconhecem melhorias nas suas capacidades físicas e motoras como resultado das aulas. Teve impacto na melhoria das capacidades **físicas e técnicas** a abordagem das aulas de educação física.

A1: *“quanto ao nível das habilidades motoras nos outros desportos, como basquetebol, voleibol, badminton, claro que eu sinto que estou a melhorar...”* (A1T5Q5). A3: *“é bom ver algum progresso, e sentir que está a fazer alguma diferença.”* (A3T5Q5). A6: *“noto uma melhoria na minha força”* (A6T5Q5).

6. Estratégias do Professor

Foram destacadas metodologias diferenciadas e adaptadas às necessidades dos alunos, como os jogos modificados e adaptados ao nível dos mesmos e o trabalho em equipa. As **metodologias** utilizadas pelo professor tiveram um impacto positivo nos alunos nas aulas de EF.

A5: *“o professor soube gerir o nível dos alunos para que os exercícios fluíssem”* (A5T6Q3). A6: *“Em relação aos jogos modificados, achei uma boa ideia, até para não estarmos a prejudicar certos alunos ... é uma boa estratégia.”* (A6T6Q3).

7. Clima Motivacional Positivo

O bom ambiente nas aulas, o clima positivo e a qualidade das relações interpessoais foram pontos positivos destacados repetidamente. As *relações interpessoais* foram um grande destaque apontado pelos alunos.

A1: “*essas estratégias que o professor utiliza são bastante importantes para termos um bom ambiente ...*” (A1T7Q7). A4: “*temos tido sempre com a ajuda do professor um bom clima de aula*” (A4T7Q7).

8. Feedback do Professor

O reforço positivo, a correção construtiva e a relação pedagógica entre professor e aluno foram mencionadas como elementos que promoveram a motivação e a aprendizagem. O *reforço e a correção* foram elementos-chave para garantir aprendizagens e incentivar os alunos.

A1: “*o professor dá-nos sempre feedback de que fizemos uma boa aula ... feedback positivo ou negativo.*” (A1T8Q11). A2: “*...se nos parabeniza por estarmos a fazer as coisas bem ficamos mais motivados.*” (A2T8Q11). A6: “*eu e o meu professor temos uma boa relação ... que também ajuda nas aulas de Educação Física.*” (A6T8Q11).

9. Desafios nas Atividades

Os alunos apreciaram o equilíbrio entre o desafio e a capacidade individual, o que contribuiu para manter o interesse e a superação pessoal. O *nível de exigência* mostrou-se como desafiador no empenho dos alunos nas aulas.

A8: “*sinto sempre um nível diferente de dificuldade com cada modalidade, mas é sempre aquele desafio de conseguir fazer melhor.*” (A8T9Q10). A7: “*é um desafio motivador.*” (A7T9Q10).

6.2.10. Discussão dos Resultados

A discussão dos resultados confirma e reforça os principais contributos da literatura revista. O estudo de Hassan e Morgan (2015) evidenciou os efeitos positivos da aplicação das estruturas *Task, Recognition, Group, Evaluation, and Time* na promoção de um clima motivacional centrado no esforço e no progresso pessoal — aspetos igualmente valorizados pelos alunos neste estudo, que destacaram a adequação das atividades ao seu nível e o incentivo ao empenho. Do mesmo modo, Behzadnia et al. (2017) sublinharam a importância do apoio à autonomia na motivação e no desempenho dos alunos, o que se refletiu nos testemunhos recolhidos, ao revelarem que a possibilidade de participar nas decisões das aulas aumentou o seu envolvimento e sentimento de pertença.

Pereira et al. (2022) apontaram o clima motivacional como um fator preditor da participação dos alunos em contextos de prática desportiva, reforçando a relevância do papel do professor na promoção de um ambiente favorável à aprendizagem. Essa constatação vai ao encontro dos resultados deste estudo, em que os alunos reconheceram as aulas de EF como espaços de desenvolvimento físico, emocional e social. Também o estudo de Silva et al. (2021) destaca a aprendizagem cooperativa como promotora da participação ativa e das competências sociais, o que foi confirmado pelos participantes ao valorizarem o trabalho em grupo como elemento motivador e facilitador da inclusão.

Adicionalmente, emergiram fatores como a relação positiva com o professor, o feedback construtivo e a existência de desafios adequados às capacidades dos alunos, que contribuíram para um clima de confiança, motivação e superação pessoal. Embora estes aspetos não sejam o foco central dos estudos revistos, neste contexto específico revelaram-se fundamentais. A abordagem do professor e o conhecimento prévio da turma foram elementos-chave para a aplicação bem-sucedida das estratégias pedagógicas, demonstrando que programas fundamentados na investigação e ajustados à realidade concreta da escola e turma podem ter um impacto muito positivo na motivação e participação dos alunos nas aulas de EF.

6.2.11. Conclusão

Este estudo permitiu compreender, através da perspetiva dos alunos, de que forma diferentes estratégias pedagógicas influenciam a sua participação e motivação para participar nas atividades de aprendizagem nas aulas de EF. Os resultados obtidos mostram que os alunos valorizam práticas pedagógicas que promovem a autonomia, a cooperação, a adaptação às suas necessidades e a construção de uma relação positiva com o professor.

Ficou evidente que um ensino centrado no aluno, baseado em metodologias diversificadas e inclusivas, contribui para o aumento da motivação e do envolvimento nas aulas. A valorização das emoções positivas, do trabalho em grupo, do feedback construtivo e dos desafios adequados demonstrou ser essencial para a criação de um ambiente educativo mais significativo e eficaz.

Conclui-se, assim, que o papel do professor é determinante na forma como os alunos vivem e se envolvem nas aulas de EF. A participação ativa, o respeito pela

individualidade e a criação de estratégias pedagógicas ajustadas são caminhos eficazes para promover uma aprendizagem mais participativa, motivadora e transformadora.

Apesar das limitações do estudo, nomeadamente o número reduzido de participantes, os resultados fornecem pistas relevantes para a prática docente e para futuras investigações, reforçando a importância de dar voz aos alunos e de refletir continuamente sobre as práticas pedagógicas em contexto educativo.

6.2.12. Referências Bibliográficas

- Ausubel, D. (2000). Aquisição e retenção do conhecimento: uma perspectiva cognitiva. Lisboa: Ed. Platanio.
- Batista, P., & Queirós, P. (2015). Colocar a aprendizagem no centro da Educação Física. In P. Batista, P. Queirós & R. Rolim (Eds.), *Desafios renovados para a aprendizagem em Educação Física* (pp. 29-46). Porto: Editora FADEUP.
- Behzadnia, B., Mohammadzadeh, H., Ahmadi, M. (2017). Autonomy-supportive behaviors promote autonomous motivation, knowledge structures, motor skills learning and performance in physical education. *Curr Psychol* (2019). <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9727-0>.
- Farias, C., & Mesquita, I. (2024). Prefácio. In C. Farias & I. Mesquita (Eds.), *O ensino centrado no aluno com foco na equidade e inclusão em educação física* (pp. 15-19). Porto: Editora FADEUP.
- Hassan, M., & Morgan, K. (2015). Effects of a Mastery Intervention Programme on the Motivational Climate and Achievement Goals in Sport Coaching: A Pilot Study. *International Journal of Sports Science & Coaching*. (10), 2-3.
- Loureiro, J., Cunha, A., Moreira, E. (2017). (Des) Motivação dos alunos para a prática das aulas de Educação Física: Um estudo empírico com alunos do ensino secundário em Portugal. *Revista Kinesis, Santa Maria*, 35(3), 29-45 Centro de Educação Física e Desporto - UFSM DOI: 10.5902/2316546426741
- Marques, R., & Graeff, B. (2022). Análise Temática Reflexiva: interpretações e experiências em educação, sociologia, educação física e esporte. *Revista da Sociedade de Pesquisa Qualitativa em Motricidade Humana*, 6(2), 115-130. ISSN 2594-6463.
- Miranda, C., Santos, C., Costa, C., (2022). A participação ativa dos alunos nas aulas de educação física escolar. Universidade do Estado do Rio de Janeiro.

- Pereira, P., Santos, F., Marinho, D. (2022). Portuguese Students' Perceptions About the Motivational Climate in Physical Education. *Article in Journal of Teaching in Physical Education*. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2021-0149>.
- Silva, R., Farias, C., Mesquita, I. (2021). Cooperative Learning Contribution to Student Social Learning and Active Role in the Class. *Sustainability 2021*, 1-18. <https://doi.org/10.3390/su13158644>.

7. Considerações Finais

A conclusão deste RE marca não apenas o fim de um ciclo acadêmico, mas também o início de um percurso profissional enquanto professor de EF. Ao longo deste ano letivo, a PES foi um verdadeiro laboratório de aprendizagem, ao qual pude aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do curso, testar estratégias pedagógicas, adaptar métodos ao contexto real e, acima de tudo, crescer enquanto profissional e ser humano.

A experiência vivida permitiu-me consolidar uma visão mais clara e abrangente do papel do professor de EF: um facilitador do desenvolvimento integral dos alunos, promotor de valores sociais, da autonomia, da inclusão e do prazer pela prática da atividade física. Compreendi que ensinar vai muito mais além da transmissão de conteúdos, trata-se de ouvir, observar, planejar, ajustar, refletir e criar ambientes de aprendizagem significativos e motivadores.

Foram inúmeros os desafios enfrentados, desde a gestão do tempo e do espaço, à adaptação de estratégias a diferentes níveis de desempenho dos alunos. Contudo cada obstáculo representou uma oportunidade para desenvolver competências essenciais na função docente como a resiliência, a criatividade, a comunicação e a capacidade de refletir criticamente sobre a prática pedagógica.

O apoio do PC, do PO, do NE e de todos os intervenientes da comunidade educativa foi crucial para o sucesso desta etapa. Levo comigo aprendizagens valiosas, memórias únicas e a certeza de que estou mais preparado para abraçar os desafios da profissão docente com responsabilidade, entusiasmo e compromisso com a qualidade da EF.

Concluo, assim, este RE com a profunda convicção de que o EP foi uma etapa transformadora que contribuiu decisivamente para a construção da minha identidade como professor e reforçou o desejo de continuar a aprender e evoluir continuamente ao serviço dos meus futuros alunos.

8. Referências Bibliográficas

- Aniszewski, E., & Henrique, J. (2023). Relação entre a satisfação da competência, autonomia e vínculos sociais e o desinteresse pelas aulas de Educação Física no ensino fundamental. *Educação em Revista*, 39, DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0102-469836854>.
- Baker, L. (2022). The utility of distributed practice in curriculum design and effective learnin strategies. *Journal of the Chartered College of teaching*, 14, 17-19.
- Batista, P., & Queirós, P. (2013). O estágio profissional enquanto espaço de formação profissional. in P. Batista, P. Queirós & R. Rolim (Eds.), *Olhares sobre o estágio profissional em Educação Física* (pp. 31-52). Porto: Editora FADEUP.
- Batista, P., & Queirós, P. (2015). Colocar a aprendizagem no centro da Educação Física. In P. Batista, P. Queirós & R. Rolim (Eds.), *Desafios renovados para a aprendizagem em Educação Física* (pp. 29-46). Porto: Editora FADEUP.
- Bento, J. (2003). Planeamento e avaliação em Educação Física. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bessa, C., Afonso, J., Ramos, A., Coutinho, P., Mesquita, I. (2024). Avaliação multidimensional centrada no aprendiz: o suporte das tecnologias digitais. In C. Farias & I. Mesquita (Eds.), *O ensino centrado no aluno com foco na equidade e inclusão em educação física* (pp. 199-224). Porto: Editora FADEUP.
- Catunda, R., & Marques, A. (2017). Educação Física Escolar: Referenciais para o ensino de qualidade. Belo Horizonte. *Casa da Educação Física*.
- Coutinho, P., Bessa, C., Mesquita, I. (2024). Planeamento em educação física: abordagem multidimensional na apropriação didática. In C. Farias & I. Mesquita (Eds.), *O ensino centrado no aluno com foco na equidade e inclusão em educação física* (pp. 181-198). Porto: Editora FADEUP.
- Deci, E., & Ryan, R. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01.
- Dyson, B., & Casey, A. (2016). Cooperative learning in Physical Education and Physical Activity. New York: Routledge.
- Farias, C., Ribeiro, E., Teixeira, J., Silva, R., & Mesquita, I., (2024). Modelo de Aprendizagem Cooperativa, Modelo de Educação Desportiva e Abordagens Baseadas no Jogo como recursos pedagógicos. In C. Farias & I. Mesquita (Eds.),

- O ensino centrado no aluno com foco na equidade e inclusão em educação física (pp. 227-240). Porto: Editora FADEUP.
- Farias, C., Silva, R., & Mesquita, I., (2024). O papel do professor na abordagem de ensino centrada no aluno: o professor-como-impulsionador da aprendizagem. In C. Farias & I. Mesquita (Eds.), O ensino centrado no aluno com foco na equidade e inclusão em educação física (pp. 61-84). Porto: Editora FADEUP.
- Farias, C., Teixeira, J., Brochado, M., Mesquita, I. (2024). Mentoria dos professores cooperantes: estratégias de mediação da integração profissional dos estudantes-estagiários na comunidade educativa. In C. Farias & I. Mesquita (Eds.), O ensino centrado no aluno com foco na equidade e inclusão em educação física (pp. 115-137). Porto: Editora FADEUP.
- Farias, C., Teixeira, J., Mesquita, I. (2024). Abordagem de ensino em educação física centrada no aluno: por que é necessária e no que consiste? In C. Farias & I. Mesquita (Eds.), O ensino centrado no aluno com foco na equidade e inclusão em educação física (pp. 21-59). Porto: Editora FADEUP.
- Ferreira, M. (2001). Aptidão Física e Saúde na Educação Física Escolar: Ampliando o Enfoque. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 22(2), 41-54.
- Filho, J., Batista, P., & Neto, S. (2021). O estágio supervisionado em educação física no Brasil: Uma *scoping review* de teses e dissertações. *Revista de Educação Física da UFRGS*, 27. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.112069>.
- Gomes, P., Pereira, A., Graça, A., Queirós, P., & Batista, P. (2014). O estágio profissional em análise: Estudo com estudantes estagiários de educação física. In R. Resende & H. Sarmiento (Eds.), *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, 1(4), 37-47.
- Gonçalves, F., & Lima, R. (2018). A implementação da avaliação formativa e sumativa no ensino da educação física. *Revista Profissão Docente*, 18(38), 117-127. DOI: <http://dx.doi.org/10.31496/rpd.v18.i38.1174>.
- Graça, A. (2007). Modelos e concepções de ensino do jogo. In: F. Tavares, A. Graça & J. Garganta (Eds.), *Proceedings do 1º Congresso Internacional de Jogos Desportivos – Cd-Rom*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e Centro de Estudos dos Jogos Desportivos.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2020). Modelos e concepções de ensino dos jogos desportivos. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos: Ensinar a jogar* (pp. 9-54). Porto: Editora FADEUP.

- Graça, A., Santos, E., Santos, A., & Tavares, F. (2020). O Ensino do Basquetebol. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos: Ensinar a Jogar* (pp. 165-198). Porto: Editora FADEUP.
- MacPhail, A. (2011). Professional learning as a physical education teacher educator. *Physical education & sport pedagogy*, 16(4), 435-451. <https://doi.org/10.1080/17408989.2011.582485>
- Matos, Z. (2014). Educação física na escola: da necessidade da formação aos objetivos e conteúdos formativos. In: I. Mesquita & J. Bento (Orgs.), *Professor de Educação Física: fundar e dignificar a profissão* (pp. 143-175). Porto: FADEUP.
- Mesquita, I. (2000). *A pedagogia do treino. A formação em jogos desportivos coletivos*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Mesquita, I. (2005). A contextualização do treino no voleibol: a contribuição do construtivismo. In D. Araújo (Ed.), *O contexto da Decisão. A Acção Tática no Desporto* (pp. 355-378). Lisboa: Visões e Contextos.
- Mesquita, I. (2006). Ensinar bem para aprender melhor o jogo de voleibol. In G. Tani, J. Bento, R. Petersen (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 327-343). Rio de Janeiro: Guanabara, Koogan.
- Mesquita, I., Afonso, J., Coutinho, P. & Araújo, R. (2020). Modelo de abordagem progressiva ao jogo no ensino do voleibol: conceção, metodologia, estratégias pedagógicas e avaliação. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos Ensinar a Jogar* (pp. 73-122). Porto: Editora FADEUP.
- Mesquita, I., Bessa, C., Ribeiro, J., Farias, C. (2023). O aprendiz no centro do processo de ensino-aprendizagem – De recipiente vazio a construtor da própria aprendizagem. In J. Afonso & I. Mesquita (Eds.), *Feedback contínuo bidirecional entre avaliação e implementação em contextos educativos* (pp. 15-32). Porto: Editora FADEUP.
- Mesquita, I., & Coutinho, P. (2022). O treino desportivo como processo de ensino-aprendizagem. In IPDJ (Ed.), *Manual de Curso de Treinadores de Desporto – Grau I* (pp.73-123). Lisboa: IPDJ.
- Oliveira, E. (2022). Práticas pedagógicas da educação física escolar. *Revista Científica FESA*, 1(17), 03-13.
- Paula, S., Romero, F., Queiroz, L., Miesse, M., Silva, F., Ferreira, L., Souza, V. (2022). Avaliação na Educação Física Escolar: uma Revisão Integrativa sobre os Instrumentos Avaliativos. *Ensino, Educação e Ciências Humanas*, 23 (3), 448-

453. DOI: <https://doi.org/10.17921/2447-8733.2022>. Universidade Estadual de Maringá.
- Pill, S., Gambles, E., & Griffin, L. (2023). *Teaching Games and Sport for Understanding*: Taylor & Francis.
- Queirós, P. (2014). Da formação à profissão: o lugar do estágio profissional. In P. Batista, P. Queirós & A. Graça (Eds.), *O estágio profissional na (re)construção da identidade profissional e da Educação Física* (pp. 67-83). Porto: Editora FADEUP.
- Ribeiro, J., Facchini, M., Loureiro, M., Afonso, J. (2023). Meta-avaliação ou a importância de avaliar o processo de avaliação. In J. Afonso & I. Mesquita (Eds.), *Feedback contínuo bidirecional entre avaliação e implementação em contextos educativos* (pp. 73-85). Porto: Editora FADEUP.
- Rink, J. E. (1993). *Teaching Physical Education for Learning*. Boston: Mosby.
- Rosenshine, B. (1987). *Teaching functions in instructional programs*. *The Elementary School Journal*, 88(1), 25–31. <https://doi.org/10.1086/461521>.
- Santos, W., & Maximiano, F. (2013). Avaliação na Educação Física Escolar: Singularidades e diferenciações de um componente curricular. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Florianópolis*, 35(4), 883-896.
- Silva, R., Queirós, P., & Mesquita, I. (2017). Modelos de Ensino do Desporto: O olhar dos alunos. Estudo no âmbito do Estágio Profissional em Educação Física. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 107-114.
- Silva, S., Chiminazzo, J., & Fernandes, P., (2021). Motivação na educação física escolar: Teoria da Autodeterminação. *Caderno de Educação Física e Esporte*, 19(1), 1-17.
- Silva, T., Batista, P., & Graça, A. (2017). O papel do professor cooperante no contexto da formação de professores de Educação Física: A perspetiva dos professores cooperantes. *Arquivos analíticos de políticas educativas*, 25(7).
- Silva, W., & Peric, R. (2009). Avaliação nas Aulas de Educação Física: entre a teoria e a prática. *Revista Interfaces: Ensino, pesquisa e extensão*, (1), 33-35.
- Vickers, J. (1990). *Instructional design for teaching pyhsical education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weiss, M. R. (2011). Teach the children well: A hollistic approach to developing psychossocial and behavioral competencies through physical education. *Quest*, 63(1), 55-65. doi:10.1080/00336297.2011.10483663.

9. Anexos

Anexo 1 - Inquérito Sociobiográfico.

05/05/25, 11:39

Questionário Soci

Questionário Sociobiográfico

1. Identificação do Aluno

* Indica uma pergunta obrigatória

1. Nome *

2. Data de Nascimento *

3. Idade *

4. Género *

Marcar tudo o que for aplicável.

☐ Feminino

☐ Masculino

5. Nacionalidade *

6. Local de residência *

7. Refere a constituição do teu agregado familiar. *

https://docs.google.com/forms/d/1fPM1n1eFQwP_2bVwV_uNg5BRvGxGMN5QdFPg1k1vdt

1/9

Questionário Sociobiográfico

8. Tempo de deslocação Casa - Escola *

Marcar apenas uma oval.

☐ 5-10 minutos

☐ 10-20 minutos

☐ 20-30 minutos

☐ +30 minutos

9. Meio de transporte utilizado na deslocação Casa - Escola *

Marcar tudo o que for aplicável.

☐ A pé

☐ Carro

☐ Autocarro

☐ Comboio

☐ Outro

2- Saúde

10. Habitualmente, a que horas te deitas durante a semana, em tempo de escola? *

Exemplo: 08:30

11. Habitualmente quantas horas dormes durante a semana, em tempo escolar? *

Marcar apenas uma oval.

☐ Menos de 6h

☐ Entre 6 e 7h

☐ Entre 7 e 8h

☐ Entre 8 e 9h

https://docs.google.com/forms/d/1fPM1n1eFQwP_2bVwV_uNg5BRvGxGMN5QdFPg1k1vdt

2/9

05/05/25, 11:39

Questionário Sociobiográfico

12. Habitualmente, a que horas te levantas durante a semana, em tempo de escola? *

Exemplo: 08:30

13. Tens alguma destas doenças?

Marcar apenas uma oval.

☐ Asma

☐ Problemas cardíacos

☐ Diabetes

☐ Epilepsia

☐ Doenças Pulmonares

☐ Outra

☐ Nenhuma

14. Tomas medicação habitualmente? *

Marcar apenas uma oval.

☐ Sim

☐ Não

15. Se "Sim" na resposta anterior clarifica o tipo de medicação que fazes.

16. Apresentas algum tipo de problema de visão? *

Marcar apenas uma oval.

☐ Sim

☐ Não

https://docs.google.com/forms/d/1fPM1n1eFQwP_2bVwV_uNg5BRvGxGMN5QdFPg1k1vdt

3/9

05/05/25, 11:39

Questionário Sociobiográfico

17. Se "Sim", identifica o tipo de problema que apresentas.

18. Ingeres bebidas alcoólicas?

Marcar apenas uma oval.

☐ Não

☐ Às vezes

☐ Regularmente

19. És fumador? *

Marcar apenas uma oval.

☐ Sim

☐ Não

20. Qual a quantidade de água que ingeres, habitualmente, por dia? *

Marcar apenas uma oval.

☐ <1 litro

☐ Entre 1 e 2 litros

☐ >2 litros

21. Refere, se alguma vez já tiveste. *

Marcar tudo o que for aplicável.

☐ Varicela

☐ Sarampo

☐ Papeira

☐ Hepatite

☐ Nenhuma

https://docs.google.com/forms/d/1fPM1n1eFQwP_2bVwV_uNg5BRvGxGMN5QdFPg1k1vdt

4/9

05/05/25, 11:39

Questionário Sociobiográfico

3- Hábitos Desportivos

22. O que costumias fazer nos teus tempos livres? *

Marcar tudo o que for aplicável.

- ☐ Conviver com família e amigos
☐ Estudar
☐ Jogar computador, Playstation ou outro tipo de videojogos
☐ Fazer desporto
☐ Sair à noite
☐ Visitar lugares novos
☐ Ler

23. Praticas desporto federado? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Sim
☐ Não

24. Se "Sim", qual a modalidade?

25. Se não praticas desporto federado, realizas algum tipo de atividade física?

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Sim
☐ Não

26. Se "Sim" qual?

https://docs.google.com/forms/d/1FM1rnfGwP_2bVwUcNg5SRVduCMNDQzFPg1kVedl

59

05/05/25, 11:39

Questionário Sociobiográfico

27. Praticas Desporto Escolar? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Sim
☐ Não

28. Se "Sim", qual a modalidade?

29. Quantas vezes praticas por semana? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Nenhuma
☐ 1x
☐ 2x
☐ 3x
☐ Mais de 4x

30. Costumas assistir a espetáculos/eventos desportivos? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Sim
☐ Não
☐ Às vezes

Escolha de Modalidades

https://docs.google.com/forms/d/1FM1rnfGwP_2bVwUcNg5SRVduCMNDQzFPg1kVedl

69

05/05/25, 11:39

Questionário Sociobiográfico

31. Subárea dos Jogos Desportivos Coletivos (Futsal, Andebol, Basquetebol e Voleibol)
Das 4 modalidades apresentadas, escolhe 2. *

Marcar tudo o que for aplicável.

- ☐ Andebol
☐ Basquetebol
☐ Futsal
☐ Voleibol

32. Subárea da Ginástica e Atletismo *

Da Ginástica, escolhe 1 das 3.

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Solo
☐ Aparelhos
☐ Acrobática

33. Do Atletismo, escolhe 1 das 3. *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Estafetas
☐ Velocidade
☐ Resistência

34. Subárea das Atividades Rítmicas e Expressivas *

Das 3 apresentadas escolhe 1.

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Danças Sociais
☐ Danças Tradicionais Portuguesas
☐ Dança Urbana

https://docs.google.com/forms/d/1FM1rnfGwP_2bVwUcNg5SRVduCMNDQzFPg1kVedl

79

05/05/25, 11:39

Questionário Sociobiográfico

35. Subárea dos Desportos de Opção *

Das 4 apresentadas escolhe 2.

Marcar tudo o que for aplicável.

- ☐ Badminton
☐ Orientação
☐ Corfebol
☐ Desportos de Combate - Judo

Disciplina de Educação Física

36. Gostas da disciplina de Educação Física? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Sim
☐ Não

37. Quais as modalidades desportivas que mais gostas? Identifica no máximo 3. *

38. Quais as modalidades desportivas que menos gostas? Identifica no máximo 3. *

39. Qual a classificação obtida no ano anterior à disciplina de Educação Física? *

https://docs.google.com/forms/d/1FM1rnfGwP_2bVwUcNg5SRVduCMNDQzFPg1kVedl

89

05/05/25, 11:39

Questionário Sociobiográfico

40. Expectativas para o ano letivo 2024/2025 *

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

https://docs.google.com/forms/d/1FM1rnfGwP_2bVwUcNg5SRVduCMNDQzFPg1kVedl

99

Anexo 2 - Organograma do 1º Período.

ANO LETIVO 2024 / 2025 - 1º PERÍODO



		2ª FEIRA										3ª FEIRA										4ª FEIRA										5ª FEIRA										6ª FEIRA																						
		SET	OUT	NOV		DEZ				SET	OUT	NOV		DEZ				SET	OUT	NOV		DEZ				SET	OUT	NOV		DEZ				SET	OUT	NOV		DEZ																										
HORA	TURMA	8	8	7	8	8	4	8	8	2	9	8	TURMA	17	24	1	1	15	22	23	5	12	13	22	3	18	17	TURMA	8	8	2	9	8	8	8	6	8	8	4	8	TURMA	8	8	3	3	8	8	7	8	8	5	8	TURMA	8	8	4	8	8	8	1	8	8	8	6
8.25 / 9.55	10DST6	23A	E	123A	E	123A	E	123A	E	11CSE2	23A	E	123A	E	123A	E	10LH3	123A	E	123A	E	123A	E	10CSE2	123A	E	123A	E	123A	E	11CSE1	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E															
	11LH1	3A	E	123A	E	123A	E	123A	E	10AV1	3A	E	123A	E	123A	E	11TMC	3A	E	123A	E	123A	E	12LH3	3A	E	123A	E	123A	E	10LH4	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E															
	12TMC	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	11AV1	3A	E	123A	E	123A	E	11TMC	3A	E	123A	E	123A	E	12LH3	3A	E	123A	E	123A	E	10CT4	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E															
	10CT1	A	E	123A	E	123A	E	123A	E	12LH3	E	123A	E	123A	E	123A	E	11CT4	23A	E	123A	E	123A	E	12LH2	A	E	123A	E	123A	E	11LH3	3A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E														
10.10 / 11.40	10CT3	E	123A	E	123A	E	123A	E	10LH2	123A	E	123A	E	123A	E	11LH3	3A	E	123A	E	123A	E	12AV2	3A	E	123A	E	123A	E	12TSI	23A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E														
									10TSI	E	123A	E	123A	E	123A	E	12CT1	23A	E	123A	E	123A	E	12CT1	23A	E	123A	E	123A	E																																		
	10CSE2	E	123A	E	123A	E	123A	E	12CT5	3A	E	123A	E	123A	E	10LH4	E	123A	E	123A	E	10CT5	A	E	123A	E	123A	E	12CT4	3A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E															
	12LH2	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	12CSE2	23A	E	123A	E	123A	E	12TCM	3A	E	123A	E	123A	E	11CT1	123A	E	123A	E	123A	E	10LH3	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E													
11.50 / 13.25	12AV2	3A	E	123A	E	123A	E	123A	E	12CSE3	E	123A	E	123A	E	12LH1	A	E	123A	E	123A	E	11AV1	123A	E	123A	E	123A	E	12LH1	23A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E												
	10CSE1	A	E	123A	E	123A	E	123A	E	10CT2	123A	E	123A	E	123A	E	12CT2	23A	E	123A	E	123A	E	12CSE1	23A	E	123A	E	123A	E	11AV2	A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E													
	11CT4	23A	E	123A	E	123A	E	123A	E	12CT1	A	E	123A	E	123A	E	10LH1	123A	E	123A	E	123A	E	12AV1	E	123A	E	123A	E	12LH4	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E													
										11AV2	123A	E	123A	E	123A	E	11LH2	23A	E	123A	E	123A	E	11LH4	3A	E	123A	E	123A	E	10AV1	A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E													
13.40 / 15.10	10CT5	A	E	123A	E	123A	E	123A	E	12AV1	E	123A	E	123A	E	11CSE1	23A	E	123A	E	123A	E	11CT6	E	123A	E	123A	E	12CT3	3A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E													
	10TMC	E	123A	E	123A	E	123A	E	12CT3	3A	E	123A	E	123A	E	10CT4	123A	E	123A	E	123A	E	11CSE2	123A	E	123A	E	123A	E	12CT2	23A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E														
	12TEC	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	11CT5	123A	E	123A	E	123A	E	12CT4	3A	E	123A	E	123A	E	12CSE2	23A	E	123A	E	123A	E	11CT5	A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E													
	11TSI	23A	E	123A	E	123A	E	123A	E	12LH4	A	E	123A	E	123A	E	12TDS	A	E	123A	E	123A	E	12CT5	3A	E	123A	E	123A	E	12CSE3	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E														
15.20 / 16.50																																																																
	10CT2	23A	E	123A	E	123A	E	123A	E	11CT1	23A	E	123A	E	123A	E							10CT2	123A	E	123A	E	123A	E																																			
	11CT6	A	E	123A	E	123A	E	123A	E	11CT3	123A	E	123A	E	123A	E							11CT2	23A	E	123A	E	123A	E																																			
	11TEC	123A	E	123A	E	123A	E	123A	E	11LH4	3A	E	123A	E	123A	E							11CT3	E	123A	E	123A	E	123A	E																																		
	11LH2	3A	E	123A	E	123A	E	123A	E														10CT1	A	E	123A	E	123A	E																																			
																							11LH1	3A	E	123A	E	123A	E																																			

Anexo 3 - Unidade Didática.

Unidade Didática de Badminton (12CT3)										
Dias da Semana			Terça	Sexta	Terça	Terça	Terça	Terça	Sexta	
Data			11/fev	21/fev	21/mar	06/mai	09/mai	13/mai	20/mai	23/mai
Espaço			P1	P2	P1	P1	P1	P2	P3	P3
Duração			70´	70´	70´	70´	70´	70´	70´	70´
Nº de aula			75 e 76	81 e 82	101 e 102	111 e 112	113 e 114	115 e 116	119 e 120	121 e 122
Nº da UD			1 de 8	2 de 8	3 de 8	4 de 8	5 de 8	6 de 8	7 de 8	8 de 8
Habilidades motoras / Conteúdos	Pegas		AD	I/E	E		E	E	C	AS
	Posição Base			I/E	E		E	E	C	
	Deslocamentos			I/E	E		E	E	C	
	Servicos	Serviço Curto		I/E	E		E		C	
		Serviço Longo			I/E	E	E	E	C	
	Batimentos	Lob		I/E	E	E	E	E	C	
		Clear		I/E	E		E	E	C	
		Amorti		I/E	E	E			C	
		Remate				I/E	E	E	C	
		Bloqueio				I/E	E	E	C	
		Encosto				I/E		E	C	
	Formas de Jogo	1X1		I/E	E	E	E	E	C	
		2X2							I/E	
Condição Física e Fisiológica		Força	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
		Velocidade	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
		Resistência	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
		Coordenação	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
		Reação	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
		Orientação Espacial	✓	✓	✓	✓	✓	✓		

	Flexibilidade		✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Cultura Desportiva	Regras de jogo		✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	Terminologia Específica		✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	Regras de segurança		✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Conceitos Psicossociais	Autonomia/Responsabilidade		✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	Respeito/FairPlay		✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	Empenho		✓	✓	✓	✓	✓	✓	

Anexo 4 - Modelo do Plano de Aula.

 AGRUPAMENTO DE ESCOLAS FRANCISCO DE HOLANDA	Professor:	Ano:	Plano de Aula:	Data:
	Unidade Didática:	Turma:	Sessão:	Nº Alunos:
		Espaço:	Hora:	Material:
		Duração:		
Objetivos Gerais		Sumário		1º Período
➤ Habilidades motoras: ➤ Cultura Desportiva: ➤ Condição física e Fisiologia do treino: ➤ Conceitos Psicossociais:				

PT		Objetivos Específicos	Organização Didático-Metodológica	Esquema	Critérios de êxito
----	---	-----------------------	-----------------------------------	---------	--------------------

Final					
Fundamental					
Inicial					

Anexo 5 - Sinalética de Arbitragem e Fichas de Observação das Modalidades.



Ficha de Observação de Aula

Nome: _____ Nº _____ Turma _____ Data ____/____/____

Motivo da dispensa de aula: _____

Aluno observado: _____ Nº _____ Modalidade: _____

Objetivo: Detetar o grau de sucesso na execução de habilidades motoras em exercício critério ou em situação de jogos reduzidos.

Habilidades Motoras / Critérios de êxito	Nº Ocorrências c/ sucesso	Nº Ocorrências s/ sucesso	Comp. Motor Inapropriado
Passe			
-			
-			
-			
Total:			
Jogo 3x3			
- Adota posição básica defensiva			
- Executa o gesto técnico adequado à situação			
- Cooperar na sucessão lógica dos 3 toques (continuidade da ação)			
- Finaliza c/ remate ou amortie			
Total:			



Ficha de Observação de Basquetebol

Ficha de Observação

Aluno Observador: _____

Aluno Observado: _____

	Sucesso	Insucesso
Critérios de Êxito	Cumpr	Não Cumpr
Lançamento na Passada		
- Executa a passada entre o primeiro e o segundo apoio mais curta que a anterior, para aproveitar a velocidade horizontal para a impulsão vertical.		
- Destros: direito-esquerdo-lança; Esquerdos: esquerdo-direito-lança.		
- Dirige o olhar para a tabela.		
- Eleva o joelho da perna livre em direção ao cesto.		
- Lançamento com a mão do lado correspondente.		



Ficha de Observação

Ficha de Observação de Aula

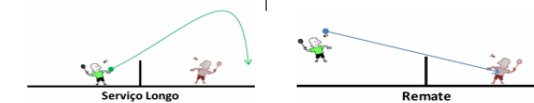
Nome: _____ Nº _____ Turma _____ Data ____/____/____

Motivo da dispensa de aula: _____

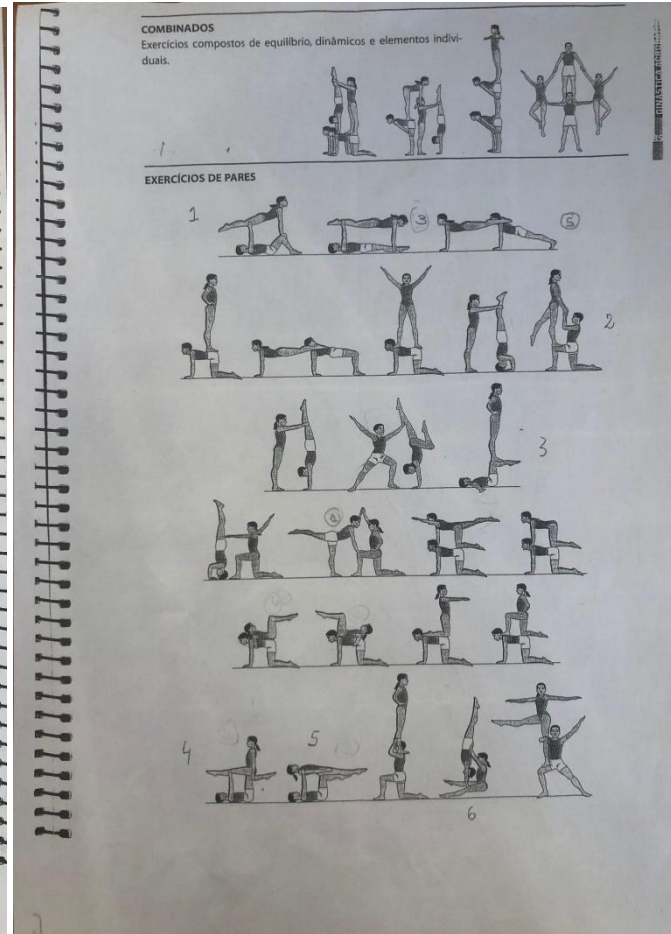
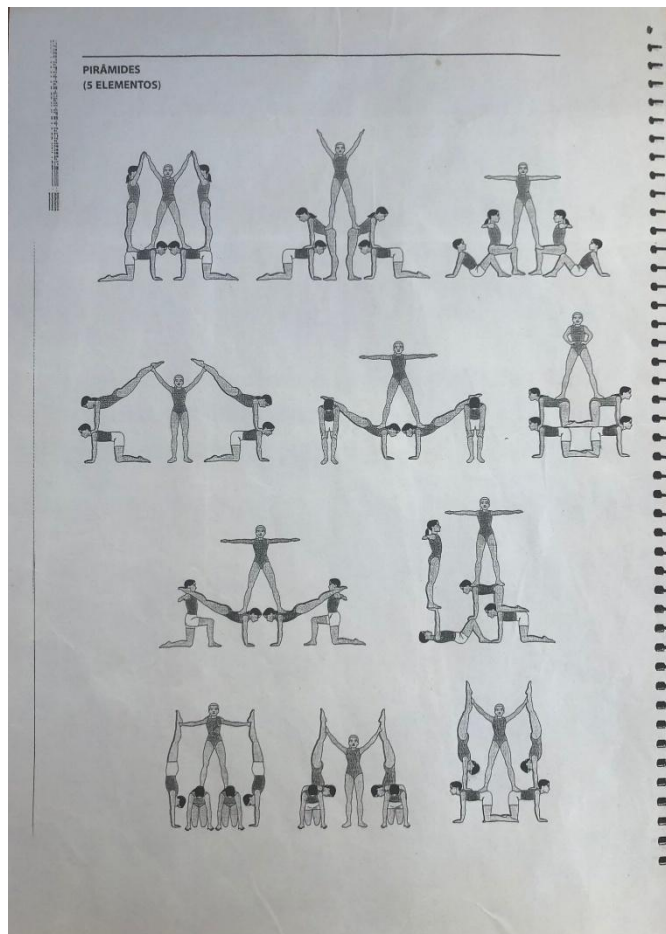
Aluno observado: _____ Nº _____ Modalidade: _____

Objetivo: Detetar o grau de sucesso na execução dos diferentes tipos de batimentos do badminton, em situação de jogo 1x1.

Badminton/ Critérios de êxito	Nº Ocorrências c/ sucesso	Nº Ocorrências s/ sucesso	Comp. Motor Inapropriado
Serviço Longo – trajetória alta para o fundo do campo adversário.			
Total:			
Remate – Rodar os ombros e os M; bate o volante de forma explosiva, por cima e à frente da cabeça, com extensão final do braço e acentuada flexão do pulso.			
Total:			



Anexo 6 - Elementos Gímnicos de Solo e Acrobática.



FRANCISCO DE HOLANDA Ginástica de Solo

Sequência de Solo - Ginástica

- 1ª** – Avião; Rolamento à frente com pernas unidas e fletidas; Meia-Pirueta; Rolamento à retaguarda com as pernas unidas e fletidas.
- 2ª** – Avião; Rolamento à frente, com as pernas afastadas e estendidas; Meia-Pirueta; Rolamento à retaguarda, com as pernas afastadas e estendidas.
- 3ª** – API; Roda; Meia-Pirueta; Rolamento à frente saltado.
- 4ª** – Rolamento à frente, com as pernas unidas e estendidas; Salto de Tesoura, Roda
- 5ª** – Rolamento à retaguarda, com as pernas unidas e estendidas; Meia-Pirueta; Salto de Gato, API.
- 6ª** – Ponte; Vela; Avião

PORTO FACULDADE DE DESPORTO UNIVERSIDADE DO PORTO

Ano Letivo 2024/2025

Anexo 7 - Aplicação *Goosechase*.

goosechase



PERSONAL

[My Experiences](#)

Shared with me

My Experiences

Create Experience



Orientação Urbana - ESFH

...

ENDED

Ended Friday, May 2 2025 at 12:50 PM (WEST) (46m total)

A prova é uma atividade por equipas da turma, que engloba a realização de um percurso a pé, dando a conhecer a Cidade, assim como as diferentes áreas de cultura, atividade física e lazer da cidade.



Orientação Urbana - Xico Inter Classes Olympics-ORIGINAL

...

ENDED

Ended Thursday, April 3 2025 at 12:23 PM (WEST) (59m total)



Anexo 8 - Tarefas de Aptidão Física.

Flexões de Braços



- Manter o corpo em prancha, com o cotovelo em extensão;
- Fletir o cotovelo de forma lenta e controlada de forma a obter um ângulo de 90° entre o braço e o antebraço.

Abdominais



- Fletir o tronco de forma lenta e controlada;
- Descer o tronco de forma lenta e controlada.

Exercícios de Aptidão Física

Aptidão Física



Anexo 9 - Ficha de Registo de Avaliação.

The interface is divided into four main sections:

- REGISTOS** (Records): Includes buttons for 'DADOS DO ANO LETIVO', 'RELAÇÃO DE ALUNOS', 'FOTOS', 'MODALIDADES A ABORDAR', 'ATESTADO MÉDICO', 'SUMÁRIOS', and 'AVALIAÇÃO FINAL'. The 'AVALIAÇÃO FINAL' section has three colored buttons: '1.º PERÍODO' (orange), '2.º PERÍODO' (blue), and '3.º PERÍODO' (green).
- APOIO . RELATÓRIOS** (Support . Reports): Includes 'INFORMAÇÕES', 'CALENDÁRIO ESCOLAR' (with 'VERTICAL' and 'HORIZONTAL' buttons), 'SÚMULA AVALIAÇÕES PRÁTICAS', 'CRITÉRIOS CORREÇÃO TRABALHOS', 'COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS', and a color-coded IMC indicator with 'TEXTO 1', 'DT (1.º TESTE)', 'TEXTO 2', and 'DT (2.º TESTE)' buttons.
- BATERIA DE TESTES** (Test Battery): Includes a 'FIT ESCOLA' logo, 'AGILIDADE' (with 'VAIVÉM' and 'MILHA' buttons), 'ABDOMINAIS', 'FLEXÕES', 'IMPULS. HORIZ.', 'IMPULS. VERT.', 'VELOC. 40M', 'VELOC. 20M', 'SENTA E ALC.', 'FLEX. OMBROS', a color-coded IMC indicator, and '1.º TESTE' and '2.º TESTE' buttons.
- TABELAS DE REFERÊNCIA** (Reference Tables): Includes a 'FIT ESCOLA' logo, 'POR SEXO' and 'NÍVEIS' buttons, and buttons for 'IMC (2 AOS 20 ANOS)', 'CORRIDA DE RESISTÊNCIA (1 KM)', 'CORRIDA DE VELOCIDADE (40 M)', 'LANÇAMENTO DO PESO', 'SALTO EM ALTURA', and 'SALTO EM COMPRIMENTO'.

versão 1.6

Anexo 10 - Fichas de Avaliação do Domínio Cognitivo.

Ficha de Avaliação de Voleibol - 12CT3

Educação Física

Nome Completo *

Texto de resposta curta

1. Escolha Múltipla (10 valores)

Assinala a opção que completa corretamente cada uma das afirmações.

Ficha de Avaliação de Basquetebol - 12CT3

Educação Física

Nome Completo *

Texto de resposta curta

Secção 1 de 4

Após a secção 1 Continuar para a secção seguinte

Anexo 11 - Tabela de Autoavaliação do 3º Período.

f+ AGRUPAMENTO DE ESCOLAS FRANCISCO DE HOLANDA										GRELHA DE AVALIAÇÃO 3º PERÍODO - ANO LETIVO 2024/2025																		PROFESSOR: Diogo Machado					
Turma: 12CT3				ATIVIDADES FÍSICAS																		APTIDÃO FÍSICA						Conhecimentos		AV. FINAL			
3ºPeríodo				SUBÁREA JDC (2 MELHORES OPÇÕES)						SUBÁREA ATL. OU GIN. (MELHOR OPÇÃO)			SUBDOMÍNIOS DE OPÇÃO (2 OPÇÕES)						SUBÁREA ARE (MELHOR OPÇÃO)				Aptidão Física			TOTAL	10%	TOTAL	3º Período				
				VOLEIBOL			BASQUETEBOL			GINÁSTICA{ACROBÁTICA}			ORIENTAÇÃO			DESPORTOS DE RAQUETES			URBANA														
				70%	30%	17%	70%	30%	17%	70%	30%	17%	70%	30%	17%	70%	30%	17%	70%	30%	17%	70%	30%	17%	70%					30%	20%		
Nome				DM	ATIT	t	DM	ATIT	t	DM	ATIT	t	DM	ATIT	t	DM	ATIT	t	T	AF	ATIT	T				10%							
						0						0			0		0	0				0,0	0,00			0	0,0						
INDICAÇÕES PARA PREENCHIMENTO DA GRELHA																																	
APÓS CLICAREM NAS CÉLULAS A VERDE, TERÃO A POSSIBILIDADE DE ESCOLHER A PARTIR DA LISTA AS OPÇÕES QUE CONSIDERAM QUE TIVERAM MELHOR DESEMPENHO.																																	
LEGENDA:				DM - Desempenho Motor																													
				ATIT- Atitudes e Valores																													
REFLEXÃO FINAL SOBRE AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO DECORRER DO ANO LETIVO:																																	
LEGENDAS JDC - JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS ARE - ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS																																	

Anexo 12 - Plataforma *Classroom*.

The screenshot displays the Google Classroom interface for a specific class. On the left, a sidebar contains navigation options: 'Página inicial', 'Calendário', 'Professor', 'Para corrigir', 'EDUCAÇÃO FÍSICA - 12CT3' (highlighted), 'Turmas arquivadas', and 'Definições'. The top header shows the 'Classroom' logo and the class name 'EDUCAÇÃO FÍSICA - 12CT3'. Below this, a tab bar includes 'Stream' (selected), 'Trabalhos da turma', 'Pessoas', and 'Notas'. The main content area features a large banner with the text 'EDUCAÇÃO FÍSICA - 12CT3' and a 'Personalizar' button. Below the banner, there are three sections: 'Código da turma' with the code 'ziiw3dr', a box for 'Anuncie algo para a sua turma' with a red 'D' icon, and a section titled 'Em breve'. A notification at the bottom right states 'Diogo Machado publicou um novo material: Ficha de Autoavaliação - 3º Período' with a date of '2/06'.

Classroom > EDUCAÇÃO FÍSICA - 12CT3

Página inicial
Calendário
Professor
Para corrigir
EDUCAÇÃO FÍSICA - 12CT3
Turmas arquivadas
Definições

Stream Trabalhos da turma Pessoas Notas

Personalizar

EDUCAÇÃO FÍSICA - 12CT3

Código da turma
ziiw3dr

Anuncie algo para a sua turma

Em breve

Diogo Machado publicou um novo material: Ficha de Autoavaliação - 3º Período
2/06

Anexo 13 - Certificado de Formação Interna – *Goosechase*.



Anexo 14 - Guião de Entrevistas.

Guião de Entrevista

1. Quando falamos em EF, qual achas que deve ser o papel da EF na escola? Isto é, o que deve o aluno aprender ou desenvolver na EF e porquê?
2. O que sentes quando pensas nas tuas aulas de EF? Porquê? O que mais gostas e o que menos gostas?
3. Vamos falar sobre as estratégias e atividades usadas nas aulas, como jogos modificados (ou seja, adaptados para acomodar a participação de alunos com diferentes níveis de habilidade, para que todos possam participar e ter sucesso no jogo) ou trabalho em equipa (grupos de ginástica, equipas no futsal, basquetebol e voleibol, ...). Vês alguma importância na participação nesse tipo de atividades? No que exatamente tornam as aulas mais ou menos interessantes? Porquê?
4. Quando pensas em ter liberdade para tomar decisões nas aulas de EF (exemplo: escolher funções na equipa, criar estratégias de jogo, sugerir atividades) em que medida sentes que tiveste essa oportunidade (ou não) nas aulas? Vês alguma relação entre teres espaço para tomar decisões e a motivação para participares nas aulas?
5. Sentes que estás a melhorar as tuas habilidades físicas (força, velocidade, equilíbrio e flexibilidade) e desportivas (driblar no basquetebol, passar no voleibol e rematar no futsal, ...) durante as aulas? Vês alguma relação entre sentires que estás a desenvolver as habilidades motoras, a capacidade de jogar e a aptidão física e com isso a tua vontade de participar/não, participar com empenho nas aulas/atividades?
6. Preferes atividades individuais (autopasse e passe no voleibol?) ou em grupo (jogo 3x3 voleibol)? Porquê? Quando pensas nas dinâmicas de equipa, tais como jogo de sustentação no voleibol, sustentação do volante no badminton em grupos e jogo da bola ao capitão no basquetebol, estes são alguns exemplos, vês alguma relação entre essas dinâmicas e o teu envolvimento e motivação?
7. Como classificarias a tua relação com os teus colegas durante as aulas? Vês alguma contribuição das estratégias usadas para a promoção de um bom ambiente e trabalho em equipa? Em que exata medida?
8. Já tiveste alguma experiência em que te sentiste desmotivado na aula de Educação Física?
9. Se pudesses mudar algo nas aulas para te sentires mais motivado, o que sugeririas?
10. Pensa no nível de desafio presente nas atividades em que participaste? Como classificarias esse tipo de desafio e porquê? Isto é, achas que as atividades propostas te desafiam na medida certa? Alguma vez sentiste que eram fáceis demais ou difíceis demais?
11. Sentes que o professor te incentiva e valoriza o teu esforço nas atividades? Existirá alguma relação entre esse aspeto e a tua motivação para participares nas atividades?

Anexo 15 - Tabela de Organização de Dados.

Para organização dos dados e/ou confiabilidade da análise				
Tema	Categoria ordem 1?	Categoria ordem 2?	Código	Excertos
Importância da Educação Física	Papel e função da disciplina	Acesso ao desporto Saúde e bem-estar Desenvolvimento social	A1T1Q1 A2T1Q1 A8T1Q1	A1: "Acho que a Educação Física é uma disciplina extremamente importante porque grande parte dos alunos não têm atividades extracurriculares de desporto" ... A2: "Eu acho que a disciplina de Educação Física é importante, principalmente para cuidar da nossa saúde, mas também para aliviar o stress de todas as disciplinas que são quase todas teóricas e que trabalharmos sempre com a mente." A8: "Eu acho que nas aulas de Educação Física o aluno deve perceber como é que se trabalha em conjunto e em grupo..."
Motivação nas aulas	Sentimentos associados	Prazer e alívio Felicidade Descontração	A1T2Q2 A2T2Q2 A3T2Q2 A7T2Q2 A8T2Q2	A1: "Quando vou para as aulas de educação física, sinto felicidade, sinto-me motivado" ... A2: "Mas o que penso é só uma sensação de alívio..." A3: "As aulas de Educação Física sempre são os melhores dias, são os que estamos mais descontraídos..." A7: "quando temos Educação Física acabamos por ter uma aula mais descompressiva..." A8: "Eu sinto que é uma aula muito divertida e sinto-me contente em fazer as aulas..."