Poder olhar para trás e ter orgulho de cada passo

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de Estágio Profissional com vista à obtenção do 2º ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensino Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006 de 24 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.

Orientadora: Professora Doutora Paula Queirós

Gonçalo de Oliveira Carvalhas Gonçalves

Porto, julho de 2026

Ficha de catalogação

Gonçalves, G. (2026) *Poder olhar para trás e ter orgulho de cada passo.* Relatório de Estágio Profissional para a obtenção de grau de Mestre de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA, MOTIVAÇÃO EXTRÍNSECA, EDUCAÇÃO FÍSICA, ALUNOS, DISCIPLINA

Dedicatória

Em especial aos meus pais e avós, principalmente à minha avó Maria, pois sempre deram o máximo de si para me dar o melhor e me ver feliz, ensinando-me que nada vem ter a nós sem trabalho e sacrifício. Um eterno obrigado, o vosso legado continuará em boas mãos.

Agradecimentos

Mãe

Pai

Avós

Colegas do núcleo de estágio

FADEUP

Escola Secundária de Rio Tinto

Escola Básica 2/3 Frei Manuel de Santa Inês

Professora orientadora

Professor cooperante, Prof. Fernando Cardoso

Professor António Teixeira

Aos alunos que fizeram parte desta caminhada

Índice

Índice de tabelas VI
Índice de anexos VIII
Resumo IX
Abstract X
Lista de abreviaturas XI
Introdução 1
Enquadramento pessoal 2
3. Enquadramento institucional 3
3.1Expetativas Iniciais 3
3.2 Escola 3
3.3 Núcleo de estágio e professor cooperante 4
3.4 Turma atribuída e turma partilhada 5
4. Organização e gestão do ensino e da aprendizagem 7
4.1O meu planeamento: Planeamento anual, Unidade didática e Plano de aula 7
4.1.1Planeamento anual 7
4.1.2 Unidade Didática 7
4.1.3 Plano de aula 8
4.2 Modelos de ensino utilizados 9
4.3 Avaliação 11
4.4 Observações e reflexões 12
4.5 Desporto escolar 13
4.6 Participação nos eventos escolares 14
5.Desenvolvimento profissional 16
6.Estudo sobre a motivação dos alunos na aula de educação física 17
6.1 Resumo 17
6.2 Introdução 17
6.3 Enquadramento teórico 17
6.4 Metodologia 19
6.5 Amostra 19
6.7 Apresentação de resultados 20
6.8 Discussão de resultados 38
6.9 Conclusão 39
6.10 Bibliografia do estudo 41

7.Considerações finais 42
8.Referencias bibliográficas 43
9.Anexos XII

Índice de tabelas

Tabela 1 Idades dos alunos 5
Tabela 2 Distribuição das aulas por modalidade 7
Tabela 3-Comparação dos sexos quanto à motivação intrínseca e extrínseca 20
Tabela 4 Comparação da resposta do sexo masculino e feminino 20
Tabela 5 Análise da significância entre as respostas dos dois sexos 21
Tabela 6 Comparação das respostas dos dois sexos 21
Tabela 7 análise da significância entre as respostas dos dois sexos 21
Tabela 8 Comparação da resposta de ambos os sexos 21
Tabela 9 Análise da significância entre as respostas dos dois sexos 21
Tabela 10 Comparação da resposta de ambos os sexos 22
Tabela 11 Análise da significância das respostas dos dois sexos 22
Tabela 12 Comparação da resposta de ambos os sexos 22
Tabela 13 Análise da significância sobre as respostas dos dois sexos 22
Tabela 14 Comparação das respostas de ambos os sexos 23
Tabela 15 Análise da significância das respostas dos dois sexos 23
Tabela 16 Comparação da resposta de ambos os sexos 23
Tabela 17 Análise da significância das respostas dos dois sexos 23
Tabela 18 Comparação da resposta de ambos os sexos 24
Tabela 19 Análise da significância das respostas dos dois sexos 24
Tabela 20 Comparação das respostas de ambos os sexos 24
Tabela 21Análise da significância das respostas dos dois sexos 25
Tabela 22 Comparação das respostas de ambos os sexos 25
Tabela 23 Análise da significância das respostas dos dois sexos 25
Tabela 24 Comparação da resposta de ambos os sexos 25
Tabela 25 Análise da significância das respostas dos dois sexos 25
Tabela 26 Comparação das respostas de ambos os sexos 26
Tabela 27 Análise da significância das respostas dos dois sexos 26
Tabela 28 Comparação das respostas de ambos os sexos 27
Tabela 29 Análise da significância das repostas dos dois géneros 27
Tabela 30 Comparação das respostas de ambos os sexos 27
Tabela 31Análise da significância das respostas dos dois sexos 27
Tabela 32 Comparação das respostas de ambos os sexos 28
Tabela 33 Análise da significância das respostas dos dois sexos 28
Tabela 34 Comparação das respostas de ambos os sexos 28
Tabela 35 Análise da significância das respostas dos dois sexos 28
Tabela 36 Comparação das respostas de ambos os sexos 29
Tabela 37 Análise da significância das respostas dos dois sexos 29
Tabela 38 Comparação das respostas de ambos os sexos 29
Tabela 39 Análise da significância das respostas dos dois sexos 29
Tabela 40 Comparação das respostas de ambos os sexos 30
Tabela 41Análise da significância das respostas dos dois sexos 30
Tabela 42 Comparação das respostas de ambos os sexos 30
Tabela 43 Análise da significância das respostas dos dois sexos 30
Tabela 44 Comparação das respostas de ambos os sexos 31
Tabela 45 Análise da significância das respostas dos dois sexos 31
Tabela 46 Comparação das respostas de ambos os sexos 31

Tabela 47 Análise da significância das respostas dos dois sexos 31
Tabela 48 Comparação das respostas de ambos os sexos 32
Tabela 49 Análise da significância das repostas dos dois sexos..... 32
Tabela 50 Comparação das respostas de ambos os sexos 32
Tabela 51 Análise da significancia das respostas dos dois sexos 32
Tabela 52 Comparação das respostas de ambos os sexos 33
Tabela 53 Análise da significância das respostas dos dois sexos 33
Tabela 54 Comparação das respostas de ambos os sexos 33
Tabela 55 Análise da significância das respostas dos dois sexos 33
Tabela 56 Comparação das respostas de ambos os sexos 34
Tabela 57 Análise da significância das respostas dos dois sexos 34
Tabela 58 Comparação das respostas de ambos os sexos 34
Tabela 59 Análise da significância das respostas dos dois sexos 34
Tabela 60 Comparação das respostas de ambos os sexos 35
Tabela 61 Análise da significância das respostas dos dois sexos 35
Tabela 62 Comparação das respostas de ambos os sexos 35
Tabela 63 Análise da significância das respostas dos dois sexos 35
Tabela 64 Comparação das respostas de ambos os sexos 36
Tabela 65 Análise da significância das respostas dos dois sexos 36
Tabela 66 Respostas dos alunos à resposta aberta do questionário..... 37

Índice de anexos

Anexo I- Questionário aplicado aos alunos no início do ano letivo

Anexo II- Estrutura da Unidade Didática

Anexo III- Documento fornecido pelo professor

Anexo IV- Estrutura do plano de aula

Anexo V- Grelha de avaliação

Anexo VI- Estrutura da avaliação diagnostica da modalidade x

Anexo VII- Estrutura da avaliação sumativa da modalidade x

Anexo VIII- Exemplo de uma reflexão

Resumo

Neste relatório de estágio profissional, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física no Ensino Básico e Secundário estão presentes a descrição e a reflexão da minha experiência como professor estagiário. O documento está complementado com a prática pedagógica, a reflexão crítica e um estudo centrado na perceção dos alunos das turmas do núcleo de estágio quanto à disciplina de educação física. O relatório começa com o enquadramento pessoal, onde são apresentados o professor estagiário e a sua jornada até ao momento, seguidamente do enquadramento institucional, onde são apresentadas as expetativas iniciais, a escola, núcleo de estágio e o professor cooperante e por fim, as turmas atribuídas e turma partilhada. Os capítulos seguintes referem-se à organização e gestão de ensino e da aprendizagem que foi criada ao longo do ano letivo, referindo a conceção de ensino, o planeamento retratando o planeamento anual, a unidade didática e os planos de aula, os modelos de ensino utilizados durante o ano letivo e por fim, a avaliação e as observações e reflexões. O último capítulo é destinado ao estudo que, como mencionado anteriormente, tem como objetivo verificar a perceção dos alunos relativamente à disciplina de educação física das turmas atribuídas aos estagiários do núcleo de estágio. Neste capítulo é abordada a metodologia do estudo, amostra, instrumentos, resultados e a sua discussão.

PALAVRAS-CHAVE: MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA, MOTIVAÇÃO EXTRÍNSECA, EDUCAÇÃO FÍSICA, ALUNOS, DISCIPLINA

Abstract

In this school placement report, prepared with in scope of de Master´s in Teaching Physical Education in Basic and Secundary Education, there is a description and reflection on my experience as a trainee teacher. The document is complemented by pedagogical practice, critical reflection, and a study focused on students perceptions in the group regarding the physical education subject. The report begins with a personal framework, where the trainee teacher and the journey up to that point are presented, followed by the institutional framework, wich presents initial expectations, the school, the internship group, and the cooperating teacher, and finally, the assigned class and shared class. The following chapters refer to the organization and management of teaching and learning that was created throughout the school year, addressing the conception of teaching, planning that portrays the anual planning, the didatic unit, and lesson plans, as well as the observations and reflections. The last chapter is dedicated to the study which, as mentioned previously, aims to verify the perception of the physical education subject of the students of the classes assignes to the interns of the iternship center. In this chaptes, the study´s methodology, sample, instruments, results, and their discussion are adressed.

KEYWORDS: INTRINSIC MOTIVATION, EXTRINSIC MOTIVATION, PHYSICAL EDUCATION, STUDENTS, DISCIPLINE

Lista de abreviaturas

DE- Desporto Escolar

EF- Educação Física

MED- Modelo de Educação Desportiva

MID- Modelo de Instrução Direta

UD- Unidade Didática

Introdução

Este relatório enquadra-se na Unidade Curricular de Estágio Profissional, que integra o plano de estudos do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, relatando e refletindo sobre o percurso formativo do Estágio Profissional, marcado principalmente pela transição da teoria para a prática.

O documento tem como objetivo narrar e principalmente refletir sobre os vários momentos vividos durante o estágio realizado em duas escolas: uma escola secundária e uma escola básica pertencentes ao mesmo agrupamento de escolas do distrito do Porto. O estágio desenvolveu-se em duas turmas no ano letivo de 2025/2026, sendo elas uma turma de secundário (12º ano) e outra do 2º ciclo (6º ano), oferecendo uma vasta experiência, possibilitando contactar com alunos de diferentes contextos sociais e de várias faixas etárias que consequentemente resultou em desafios pedagógicos durante o ano letivo.

Para além da participação na escola, contribuindo para o desenvolvimento profissional, o estágio também integrou uma secção de investigação centrada no estudo da motivação na disciplina de educação física, com o objetivo de perceber que tipo de motivação predomina nos alunos para a prática da disciplina.

A elaboração deste documento assumiu especialmente, um momento de reflexão, pois não se restringiu apenas a descrever o que foi realizado durante o estágio, mas também compreender as decisões que foram tomadas durante este período, refletindo sobre elas. Decisões essas que passam pelas estratégias que foram utilizadas nas aulas para combater algumas dificuldades a vários níveis e as aprendizagens que a prática ofereceu. Portanto, neste documento é possível encontrar o relato de todas as atividades que foram realizadas durante o ano letivo assim como a reflexão sobre cada uma das atividades.

Enquadramento pessoal

O meu nome é Gonçalo Gonçalves, nasci e cresci numa aldeia (Ventosa) do concelho de Vouzela, pertencente ao distrito de Viseu. Nem sempre a área do desporto foi a minha primeira paixão, mas com o acumular de várias experiências desde cedo, o gosto por esta área veio a aumentar, colocando-me a segui-la académica e profissionalmente. Recordo que uma das primeiras experiências, por volta dos meus 7 a 10 anos, foi o meu avô levar-me a ver jogos de futebol do clube da minha aldeia, momento a partir do qual comecei a gostar desta modalidade. Nas idades seguintes comecei a praticar, primeiramente com os meus amigos que viviam perto de mim, onde nos juntávamos num campo depois da escola e nas férias para jogar à bola até ao anoitecer. Depois gostava de praticar a nível federado e aos 12 anos pedi aos meus pais para me inscrever no karaté, onde estive durante 2 anos. Seguidamente deixei a arte marcial e decidi ingressar no futebol onde só estive 1 ano, devido à minha condição física e ao meu nível psicossocial, o que colocou em causa, naquele momento, a minha continuidade na modalidade, pois como ingressei tarde, era fraco fisicamente e por volta dessa idade uma das maiores características minhas era a timidez, o que não me deixou progredir como atleta. A partir daí não pratiquei mais a nível federado, mas o gosto pela área era incontornável e continuou até chegar ao 12º ano e chegar o momento de decidir o que seguir por via académica. Nesta fase lembrei-me do que queria ser quando era criança (arqueólogo ou biólogo) e coloquei essas áreas como opções, mas a primeira opção coloquei obviamente desporto.

A entrada na licenciatura na área de desporto na faculdade (Escola Superior de Educação de Viseu) deixou-me com uma felicidade enorme, colocando possível o meu sonho de ser profissional de desporto. Nesta área, o que mais gostava era o treino desportivo e foi a partir da licenciatura que consegui ingressar nessa dimensão, estagiando na Academia do Sporting em Viseu e no ano a seguir trabalhando como treinador principal de um escalão na academia, o que me fez ver de perto um dos melhores clubes de futebol em Portugal e aumentar a minha paixão pela área, ou seja, se havia dúvidas sobre o que queria para a minha vida, deixou de haver, querendo definitivamente evoluir como treinador. Com o término da licenciatura, decidi que o melhor era prosseguir pela área da educação. Na minha opinião, sendo esta mais sustentável e o meu gosto por incentivar as outras pessoas à prática de exercício físico e fazendo estas evoluir, ingressei no Mestrado em Ensino de Educação Física. Antes desta entrada para um novo ciclo académico, estive um ano a trabalhar na área o que serviu para adquirir experiência, como treinador principal como referido anteriormente e também como professor de educação física do 1º ciclo (AEC´s). Com a entrada no mestrado decidi focar-me por completo nos estudos, deixando durante estes dois últimos anos o treino de lado. Tem sido uma experiência enriquecedora, pois tenho evoluído muito a nível teórico e aplicando em prática no estágio várias ideias e estratégias de ensino.

Com tudo isto, acabei por desenvolver uma nova paixão o ensino, fundamentalmente por gostar de ensinar e ao mesmo tempo gostar de aprender a ensinar, que é o que um professor de educação física deve ter como suas principais características para continuar a evoluir, pois como mencionei anteriormente um dos meus principais

atributos é o gosto pela evolução pessoal e ajudar a colocar os outros em outro nível, neste caso os alunos.

3. Enquadramento institucional

3.1Expetativas Iniciais

Na fase inicial do estágio, sentia que ia confrontar-me com uma realidade diferente da que vivi até ao momento, pois a experiência que tinha com o ambiente de escola era de aluno e não de professor, ou seja, seria algo novo para mim.

Um dos maiores receios era ter dificuldade no controlo da turma, além de já ter experiência no treino e com as AEC´s mas neste contexto era diferente, pois no treino os atletas gostam de estar porque gostam da modalidade, no contexto de ensino, por vezes não é assim, pois como os alunos são diferentes uns dos outros, também têm gostos diferentes e geralmente na disciplina de educação física há sempre alunos que não estão interessados na aula devido ao gosto pela modalidade ou até pela disciplina em si.

Passei por vários desafios nesta área, mas no ano letivo em causa tinha a expectativa de ser um desafio de maior exigência para mim devido a ser uma experiência diferente devido a vários fatores como cumprir um programa, adaptar os exercícios ao nível dos alunos em cada modalidade, e como anteriormente mencionado adaptar-me aos diferentes tipos de motivação do grupo de alunos, entre outros.

A minha expectativa era a de encontrar desafios que certamente me iriam ajudar a crescer nesta área, bem como ajudar os alunos a terem experiências positivas com a disciplina de Educação Física, pois muitas vezes é vista de forma negativa por estes, de forma a mostrar que a Educação Física mais do que um lugar onde existe diversão, também um lugar no qual se adquirem competências para mais tarde usarem, principalmente a aquisição dos valores sociais que se podem retirar a partir da prática das várias modalidades.

3.2 Escola

O estágio foi realizado na Escola Secundária de Rio Tinto, sendo esta a escola sede do Agrupamento de Escolas de Rio Tinto nº 3, estando localizada na cidade de Rio Tinto, pertencente ao Município de Gondomar.

No que se refere aos espaços disponíveis para a prática de Educação Física, a escola dispõe de 7 espaços: dois espaços fechados equipados para as atividades desportivas: o Ginásio da ESRT (dividido em G1, G2 e G3) e o Pavilhão Gimnodesportivo dividido em G4 e G5), ambos com um conjunto alargado de material que permite a prática das várias modalidades desportivas. No exterior contém 2 espaços, sendo estes o G6 e G7. Destes espaços o único que está limitado para a prática de todas as modalidades disponíveis pela escola é o G4, pois este espaço é uma sala que oferece condições somente para a prática de dança e ginástica.

Quanto ao material, a escola oferece material necessário para a prática das modalidades e para que as aulas decorram como planeado. O que torna difícil, por vezes o planeamento de algumas modalidades como o badminton é o espaço, principalmente o

G1 e o G3, pois como tem balizas, que ocupam espaço e colocam em causa a segurança da aula e dificulta a montagem dos campos, e coloca ao professor um paradoxo, deixando um dos campos (próximo à baliza) mais curto para que se consiga colocar a maior parte dos alunos em atividade, mas queixando-se da falta de espaço daquele campo ou retirando daquele local a montagem do campo, retirando a hipótese de ter mais alunos em atividade. Dentro destas hipóteses, optei por colocar um campo mais curto, pois priorizo a máxima atividade dos alunos na aula.

O excerto apresentado a seguir representa as dificuldades que surgiam a nível do espaço:

> *"Outra das grandes dificuldades da aula foi a gestão do espaço, pois como a turma é grande, o espaço tornou-se pequeno para jogar o 4x4 em que a maioria dos alunos pudessem jogar sem ter grande tempo de espera. A estratégia passou por dividir o espaço a meio, utilizando a baliza para os dois lados e as esquinas da área, cada uma para cada 2 equipas."* (excerto da reflexão das aulas nº 1 e 2 de andebol)

3.3 Núcleo de estágio e professor cooperante

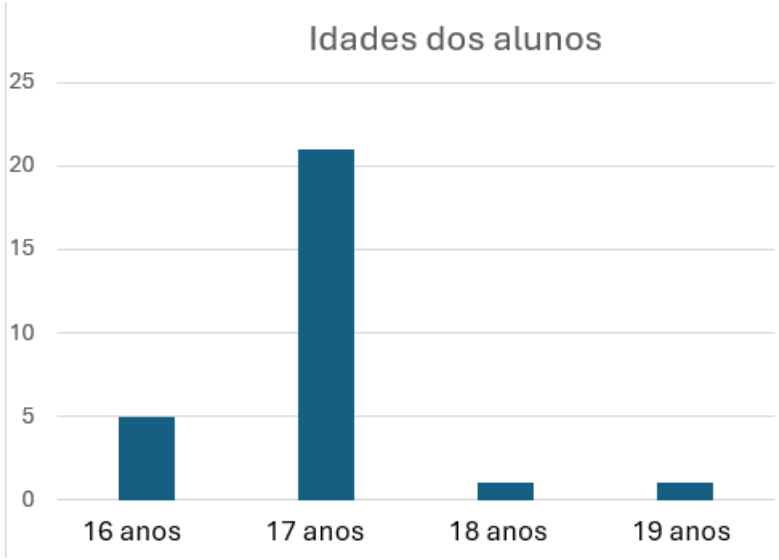
O núcleo de estágio era constituído por quatro elementos, provenientes de duas turmas diferentes do ano transato. Um dos elementos já o conhecia por ter partilhado a turma enquanto os outros dois colegas não tinha tido contacto até entrar na fase de estágio. Desde o início fomos um grupo unido, sempre disponíveis uns para os outros, de modo a trabalharmos em conjunto sempre que possível a fim de acompanharmos o percurso de cada um (algo que o professor cooperante salientou desde o início). Este espírito de entreajuda criado pelo grupo fez-me superar algumas dificuldades, pois inserimos o hábito de diariamente comunicarmos debatendo opiniões sobre exercícios e estruturas das aulas. Estes debates fizeram-me ouvir várias perspetivas como abordar modalidades que tinha dificuldades como foi o caso da dança, pois a minha primeira aula não foi realizada como o desejado e com a observação das aulas dos meus colegas e pelas conversas que obtivemos ajudou-me a ter outra abordagem na aula seguinte de dança, obtendo um melhor resultado.

Quanto ao professor cooperante, este foi muito acessível perante o núcleo de estágio, colocando-nos sempre que possível a trabalhar em grupo, defendendo que aprendemos mais em grupo do que a trabalhar sozinhos. Inicialmente colocou-nos a trabalhar em conjunto no planeamento das aulas assim como na sua prática, principalmente na avaliação diagnóstica da primeira modalidade que iríamos lecionar (basquetebol). A partir daí deixou-nos ter autonomia aos poucos, colocando cada um dos estagiários com as suas turmas, dando feedbacks após as nossas aulas e acompanhando o planeamento destas.

3.4 Turma atribuída e turma partilhada

A turma do 12º ano era uma turma do curso científico-humanísticos de ciências e tecnologias da Escola Secundária de Rio Tinto. E era constituída por 27 elementos, sendo 15 do sexo masculino e 12 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 16 e 19 anos, sendo que por motivos físicos uma aluna não participava ativamente nas aulas.

Tabela 1 Idades dos alunos



No início do ano, a primeira aula, de apresentação, foi iniciada com a minha apresentação, mencionando o meu percurso académico, o meu passado desportivo e os critérios de avaliação, seguido da aplicação de um questionário (anexo I) a cada aluno, para compreender um pouco do seu passado e gosto desportivos e também questioná-los sobre a disciplina de Educação Física de modo a darem a sua opinião sobre esta. Por fim interroguei cada elemento sobre as classificações do ano anterior.

Pelo questionário verifiquei que a maioria dos alunos praticava exercício físico/desporto, exceto 3 elementos. Os praticantes apresentam variadas modalidades, sendo elas, natação, futebol, basquetebol, karaté, dança, voleibol, muay thai, equitação, ginástica artística e uma aluna pratica exercício físico no ginásio.

Quanto à turma partilhada, as aulas foram lecionadas na Escola Básica 2/3 Frei Manuel de Santa Inês, situada em Baguim do Monte, pertencente ao Agrupamento de Escolas de Rio Tinto. O professor orientador, visto que o núcleo de estágio era composto por quatro elementos, colocou-nos num sistema rotativo, lecionando as aulas dois a dois de modo a formar pares por nós os quatro.

A turma era de 6º ano composta por 20 alunos, sendo 14 raparigas e 6 rapazes. Não acompanhei a turma continuadamente durante o ano letivo, devido à rotação apresentada anteriormente, mas verifiquei que a maioria dos elementos da turma não tinham relação com atividades desportivas e consequentemente tinham dificuldades físicas, principalmente a nível de coordenação, situação que levava a esses elementos a não terem sucesso nas modalidades abordadas.

Houve dois constrangimentos apresentados nesta turma foram a existência de um aluno que tinha por hábito faltar às aulas e quando aparecia, teria de haver um esforço

pela minha parte e do professor que me acompanhava para motivá-lo a permanecer na aula, colocando-o a desempenhar exercícios com maior competitividade, por exemplo. A outra situação, foi a colocação na turma, a meio do ano letivo, de um aluno oriundo do Nepal, pois este falava somente inglês o que constituiu um entrave na relação com os outros elementos da turma, exceto com um elemento que sabia comunicar com ele. Visto que os dois alunos se entendiam, eu e o professor que me acompanhava, colocávamos os dois a formar um par principalmente na modalidade de badminton ou no mesmo grupo como foi no caso de orientação, para facilitar a comunicação entre o aluno novo e o resto dos elementos, mas a situação por vezes não foi bem correspondida pelo aluno que sabia comunicar com ele, interrogando muitas vezes porque seria sempre ele a ficar com o aluno novo. Este contexto motivou a uma explicação constante a esse aluno, esclarecendo que a situação não o colocaria fora da turma e que era uma forma de integrar o aluno novo. Nesta situação, como não tenho um bom nível de inglês, a função de comunicar com o aluno nepalês estava entregue ao outro professor.

Segundo Teixeira (2024) observa-se uma grande mudança a nível social devido às migrações em massa de pessoas oriundas de outras nacionalidades, verifica-se principalmente essa transição de pessoas de países menos desenvolvidos para os mais desenvolvidos com o objetivo de construir uma vida melhor. Visto isto, refere também, que deve haver uma adaptação ao nível da Educação de modo a criar condições nas escolas para promover a coexistência das várias culturas numa única sociedade, sem preconceito e discriminação.

4. Organização e gestão do ensino e da aprendizagem

4.1O meu planeamento: Planeamento anual, Unidade didática e Plano de aula

4.1.1Planeamento anual

O planeamento anual é um instrumento de guia para organizar as matérias durante o ano letivo, considerando vários fatores como a disponibilidade dos espaços escolares e os eventos escolares, como os torneios e as interrupções letivas. Para a sua elaboração foi necessário a consulta do calendário escolar, as atividades da escola durante o ano letivo e o Programa Nacional de Educação Física.

Para Xavier et al. (2024) o planeamento é essencial, pois permite traçar objetivos, analisar dados e arranjar soluções para resolver problemas e melhorar o desempenho dos alunos.

Nas modalidades a abordar durante o ano deve-se ter em consideração os espaços que a escola oferece e também a época do ano, portanto a distribuição das matérias ficou definida tendo em conta estes dois fatores. Como no 2º semestre o tempo está mais estável, as modalidades de andebol e futebol poderiam ser dadas no exterior, sem constrangimentos, quando coincidisse no G6 ou G7. Enquanto no 1º semestre, o tempo coincide com o tempo chuvoso e decidiu-se abordar modalidades que fossem mais adequadas para espaços fechados, como é o caso de basquetebol, dança e badminton.

Portanto como se verifica na tabela em baixo nº2 as modalidades que ficaram definidas para o 1º semestre foram uma de jogos desportivos coletivos, referente a basquetebol, sendo lecionada por 18 tempos, uma de desportos individuais, referente a badminton lecionada por 15 tempos e dança, na qual foram abordadas três danças sociais, o saraquité, erva cidreira e o regadinho por 3 tempos.

Para o 2º semestre foram destinadas duas modalidades pertencentes aos jogos desportivos coletivos, o andebol e o futebol que foram abordadas por 19 e 13 tempos, respetivamente. A terceira modalidade abordada neste semestre foi ginástica acrobática durante 12 tempos

Tabela 2 Distribuição das aulas por modalidade

	Basquetebol	Dança	Badminton
1º semestre	18 tempos	3 tempos	15 tempos
	Andebol	Ginástica	Futebol
2º semestre	19 tempos	12 tempos	13 tempos

4.1.2 Unidade Didática

A unidade didática (anexo II) permite estruturar as aulas alinhando-se com os objetivos do programa e do plano anual, ajudando o docente a distribuir os conteúdos pelas aulas disponíveis para determinada modalidade.

Em todas as modalidades foi realizada a avaliação diagnóstica com o objetivo de verificar o nível que se encontrava a turma na prática de cada modalidade. A partir dessa observação, foram definidos os conteúdos que seriam lecionados durante as aulas de cada unidade didática assim como as fases do processo ensino-aprendizagem. Fases essas caracterizadas como introdução, exercitação e consolidação que eram flexíveis e foram, por vezes adaptadas conforme a necessidade que era apresentada dependendo da evolução dos alunos ao longo das aulas.

Para a estruturação da unidade didática foi utilizado um documento fornecido pelo professor cooperante, Planificação Anual de Educação Física do 12º ano e também as aprendizagens essenciais do 12º ano no Ministério da Educação.

Para a elaboração da UD tive alguns constrangimentos, pois a turma era heterogénea na maior parte das modalidades. Visto isto, por vezes, não conseguia avançar para um novo conteúdo pois havia uma grande parte de alunos que ainda não estavam preparados e que consequentemente me obrigavam a alterar a unidade didática.

4.1.3 Plano de aula

O plano de aula (anexo III) é um instrumento essencial para a operação do professor, pois é uma ajuda para a lecionação, estruturando os conteúdos abordados, distribuindo-os pelos vários momentos da aula (inicial, fundamental e final).

O plano de aula consiste na especificação e na operacionalização do trabalho docente cotidiano. Ele traduz a ação concreta em sala de aula na materialização do conteúdo disciplinar no curso do processo do ensino e da aprendizagem na construção do saber. Uma ação que se compreende de modo mais adequado a partir dos elementos que o constituem. (Oliveira,2011)

O modelo a utilizar durante o ano letivo foi sugerido pelo professor cooperante após a reunião inicial. Este modelo incluía o cabeçalho e de seguida as três fases da aula: inicial, fundamental e final.

No cabeçalho para além das informações como o nome do professor, horário, data, espaço da aula, turma e o número da aula, continha também a função didática e os objetivos da aula em diferentes domínios: motores, cognitivos e psicossociais.

Nas três fases da aula, o plano dividia-se em cinco setores: o tempo, objetivos específicos, conteúdos, descrição do exercício e as palavras-chave.

Quanto à fase inicial, nesta situavam-se os exercícios de aquecimento, que evitava sempre de fazer um aquecimento-tipo, ou seja, estavam sempre de acordo com a modalidade abordada, com o objetivo de preparar o melhor possível, os alunos para os exercícios seguintes.

A fase seguinte destinava-se à fase fundamental, onde predominavam os conteúdos a trabalhar na aula. Estes conteúdos eram geralmente abordados em situações de jogo progressivas, trabalhando os conteúdos técnicos e táticos o mais próximo possível da realidade do jogo formal. Esta fase terminava com competição com os grupos formados em aula e nas aulas de dois tempos, terminava com um jogo lúdico com objetivo de desenvolver a condição física dos alunos.

O plano de aula findava com a parte final, que consistia na reflexão da aula, que poderia ser mais ou menos extensa consoante o cumprimento das regras e do rendimento dos alunos. Também, por vezes era aproveitada para a transmissão de informações para a aula seguinte, como foi no caso da elaboração do MED na modalidade de futebol, onde tive de comunicar informações para os grupos relativas ao modelo que ia aplicar.

Devido a vários fatores, por vezes, tive de fazer uma adaptação ao planeamento da aula, pois em certos exercícios que observava que os alunos estavam motivados, principalmente nos exercícios que envolviam competição, deixava-os praticar por mais tempo, retirando espaço a maior parte das vezes aos exercícios de condição física de modo a não haver uma quebra na motivação dos alunos.

Uma das grandes dificuldades na elaboração do plano de aula era a construção de exercícios, especialmente para as modalidades coletivas, devido ao espaço, especialmente no G1, G2 e G3. A falta de espaço era causado pelo número de alunos que constituía a turma, o que se transformou num desafio para que todos os elementos pudessem ter as mesmas oportunidades em todos os exercícios. As estratégias que adotei para maximizar o tempo em atividade dos alunos foram a colocação de apoios ou quando esse método não ia ao encontro do objetivo do exercício, colocava estações de exercícios de condição física para os alunos que ficavam de fora do exercício. Com a construção de estações, muitas vezes os alunos não cumpriam com o tempo ou com o número de repetições, o que me obrigou a isolar a componente de condição física para o final das aulas de 2 tempos. Quando observava esta situação, e não conseguia colocar todos os alunos em prática, reduzia o tempo de jogo para que houvesse mais rotação entre eles e menos pausas. A falta de espaço, nos locais mencionados em cima, traduziu-se em maior complexidade, especialmente na modalidade de futebol, pois os exercícios eram praticados em pouco espaço comparativamente ao número de elementos, o que, na minha opinião, dificultou o processo de ensino-aprendizagem do grupo menos capacitado para esta modalidade.

4.2 Modelos de ensino utilizados

No início, visto que a turma era composta por elementos de turmas diferentes nos anos anteriores, ou seja, ainda não se conheciam tão bem, decidi utilizar o modelo de instrução direta (MID) para que conseguisse controlar a turma, de forma a gerir os grupos de trabalho na aula.

Metzler (2011) refere que o modelo de instrução direta é caracterizado pela tomada de decisão estar centrada no professor durante todo o processo de ensino-aprendizagem e também no envolvimento dos alunos nas tarefas propostas pelo professor.

Para Pereira et al. (2013) o MID coloca os professores como líderes, como o centro do palco, sendo responsáveis pela maioria das decisões e pelo desenvolvimento do conteúdo e da gestão da turma.

Na dança, atendendo que era a modalidade na qual não estava tão confiante utilizei o modelo de aprendizagem cooperativa, dividindo a turma em dois grupos e cada grupo observava um vídeo da coreografia. Esta abordagem ajudou-me muito pois, como os alunos observavam bons modelos a praticar as coreografias de cada tipo de dança, eu tinha a responsabilidade de emitir feedbacks pontualmente para corrigir o posicionamento dos alunos e controlar os tempos musicais.

Segundo Johnson e Johnson (1985) baseado em Casey e Quennerstedt (2020) o modelo de aprendizagem cooperativa é o uso de pequenos grupos de alunos, nos quais trabalhem juntos para maximizar as suas aprendizagens.

Na modalidade de futebol, visto que era a modalidade que tinha mais conhecimento e uma das últimas modalidades abordadas, decidi aplicar um novo modelo de ensino, o Modelo de Educação Desportiva (MED). Neste modelo, decidi formar clubes constituídos por duas equipas (femininas e masculinas), atribuir a função de treinador a um elemento de cada equipa e entregar a responsabilidade aos alunos para escolherem um fotógrafo e um preparador físico, este último com a responsabilidade de agrupar cada equipa no início das aulas para começar os exercícios de aquecimento. Com aplicação deste modelo senti dificuldades devido a haver uma grande diferença no nível dos alunos, correspondente aos rapazes e raparigas. Visto que o meu objetivo era transmitir a informação aos treinadores de cada equipa para que estes passassem às suas equipas, esta abordagem não funcionava na maior parte das vezes nas equipas femininas, obrigando-me a intervir frequentemente nos seus exercícios, aplicando o modelo de instrução direta.

As equipas foram constituídas por mim, onde em cada equipa deveria existir uma pessoa com características de líder para assumir o papel de treinador, principalmente nas equipas femininas. Quanto às equipas masculinas, o critério era colocar pelo menos um rapaz que praticasse futebol em cada equipa, com o objetivo de utilizar o seu conhecimento juntamente com os meus feedbacks para ajudar os seus colegas. O trabalho entre equipas do mesmo clube não era separado, podendo os alunos cooperarem estre si, na escolha de exercícios para utilizar na aula.

A competição era constituída por um quadro competitivo no fim de cada aula, onde as equipas femininas jogavam entre si e as equipas masculinas efetuavam o mesmo processo, pontuando para o mesmo clube. A pontuação final era feita somando todos os pontos das equipas, verificando o clube vencedor.

Segundo Pereira et al. (2013) o MED é aplicado para oferecer experiências desportivas aos alunos no ambiente escolar e tem como objetivo formar alunos competentes a nível motor.

Segundo a citação anteriormente mencionada, na situação da minha turma verificou-se um aumento da motivação por parte dos alunos verificando-se alguma melhoria no seu desempenho na modalidade, mas visto que muitos elementos das equipas femininas mostravam imensas dificuldades, decidi em algumas aulas aplicar o modelo de instrução direta para acompanhar melhor estes alunos, de forma a desenvolverem as suas

capacidades, como se pode observar no excerto da reflexão da aula nº 7 da modalidade de futebol:

> *"Portanto a estratégia será não avançar com o MED, pois os vários elementos das equipas femininas precisam de feedbacks constantes, algo que não estava a acontecer com o modelo de ensino aplicado… as competências motoras não estão a ser trabalhadas de forma a conseguirem atingir um nível desejado dentro na modalidade, portanto nas próximas aulas deverei fazer um misto dos dois modelos de forma a conseguir intervir mais para que consiga chegar com mais sucesso aos alunos com mais dificuldades."(*excerto da reflexão da aula nº 7 da modalidade de futebol)
>
> Face ao enunciado, na minha opinião, este modelo de ensino deveria ter sido aplicado numa modalidade na qual os alunos não apresentassem tantas dificuldades.

4.3 Avaliação

Durante o ano letivo, para a classificação dos alunos no final de cada semestre, privilegiou-se a evolução dos alunos durante as aulas, olhando não apenas para a sua prestação física em cada modalidade, mas observando os seus conhecimentos, compromissos e o interesse que demonstravam nas aulas. Desta forma um aluno que não era tão hábil numa determinada modalidade, mas que mostrasse interesse nas aulas e conhecimentos adquiridos nas mesmas, ajudava-o a obter uma classificação mais positiva no final, de acordo com a grelha de avaliação (anexos IV).

Durante as unidades didáticas de cada modalidade eram destacados dois momentos de avaliação, sendo eles a avaliação diagnóstica que servia para observar o nível de cada aluno na modalidade e a avaliação sumativa, na última aula, na qual os alunos eram avaliados pelos conteúdos trabalhados durante a UD.

Para Barrow (2006, citado por Gonçalves et al., 2014) o docente deverá ter em consideração as varáveis de análise (aluno, material e conteúdos a ensinar), definir os objetivos e metodologias mais adequados para atingir uma progressão. Para que este processo aconteça, refere, que a avaliação diagnóstica assume um papel importante, principalmente para determinar o nível dos alunos, se dispõem ou não dos pré-requisitos da modalidade.

Para Morais et al. (2005, citado por Gonçalves e Lima, 2018) a avaliação sumativa deverá ser um meio para se conhecer mais sobre uma realidade, para que consequentemente se aperfeiçoem processos no futuro.

Cabe aos professores a realização de uma avaliação que tenha em vista a especificidade dos alunos, pedagogia diferenciada, onde se avaliem os diferentes domínios, que se apoiem os alunos com dificuldades, e que se modifiquem práticas pedagógicas e de avaliação (Alexander, 2001).

O professor cooperante defendia que deveríamos fazer um trabalho em grupo sempre que possível, sendo que, no início do ano letivo, os quatro estagiários participaram nas avaliações diagnósticas da primeira modalidade abordada, o basquetebol. Neste início, senti dificuldades na avaliação diagnóstica pois devido à turma ter bastantes

alunos, tornava-se difícil para mim conseguir observar todos numa aula de dois tempos e conseguir preencher as primeiras grelhas de avaliação diagnóstica (anexo V) e sumativas (anexo VI), algo que fui melhorando ao longo do tempo. Dificuldades que se podem verificar no seguinte excerto da reflexão do plano de aula nº 1 da modalidade de basquetebol:

"Uma das grandes dificuldades foi o facto de não conseguir ter observado todos os alunos na aula, deixando essa tarefa para a próxima aula." (reflexão do plano de aula nº 2 de basquetebol)

4.4 Observações e reflexões

As observações e as reflexões (anexo VII) foram duas práticas desenvolvidas ao longo do ano letivo. No que respeita às observações, fazíamos uma vez por mês, segundo as aulas calendarizadas pelo professor cooperante, onde nas aulas de dois tempos estávamos a observar as aulas dos nossos colegas, durante este processo de observação, retirávamos apontamentos para que posteriormente, na reunião com o professor cooperante, pudéssemos discutir os pontos positivos e menos positivos retirados de cada aula. Nesta reunião, cada um referia o que tinha observado em aula, em vários pontos como: posicionamento do professor, clima da aula, gestão da aula e exercícios aplicados. No fim, o professor sobre o qual foi comentada a aula, referia qual a sua opinião de cada comentário dos colegas, e por fim o professor cooperante também comentava a aula e os comentários que foram mencionados. Desta forma, o professor cooperante conseguia guiar-nos sobre a nossa evolução ao longo do ano letivo.

Quanto às reflexões estas eram feitas todas as semanas, sobre as nossas aulas e tínhamos até ao final da semana para entregar ao professor, incluindo nestas citações de autores a referir algum tema relevante na aula. Este processo ajudou-me bastante durante o ano letivo pois, obrigava-me a pensar sobre o que foi feito em aula e desta forma identificar momentos menos positivos para que posteriormente pudessem ser corrigidos. Esta evolução ficou marcada positivamente na modalidade de dança, pois sendo uma modalidade na qual inicialmente não me sentia confiante, a reflexão da primeira aula ajudou-me a melhorar as aulas seguintes da modalidade, como se pode observar nos dois excertos mencionados a seguir:

"Esta aula foi dedicada novamente à modalidade de dança (saraquite), visto que na última, sendo uma aula de um bloco e devido às dificuldades apresentadas pelos alunos e a minha abordagem não ter sido a melhor. Nesta aula decidi facilitar o processo de ensino e coloquei a turma dividida em 2 grupos, sendo que cada grupo observava o vídeo da coreografia passo a passo e replicava uma parte da coreografia de cada vez… Em suma, devido à mudança de abordagem a aula comparativamente à aula anterior de dança, foi uma aula mais rentável, onde consegui chegar à coreografia final para a turma inteira. Utilizarei este método para abordar o resto das danças."
(reflexão do plano de aula nº2 de Dança)

Houve alguma dificuldade da minha parte no término do ano letivo em desenvolver as reflexões devido à minha escrita ser sintética, redimindo-me ao relato dos

episódios da aula e centrando-me pouco nas dificuldades e em algo que pudesse melhorar, como se pode verificar na reflexão da aula nº 9 de ginástica acrobática apresentada a seguir:

"Esta aula tinha com objetivo desenvolver a coreografia até ao tempo pretendido de forma a aproveitar o primeiro tempo da próxima aula para treinar a coreografia para que no segundo tempo seja realizada a avaliação.

Foi uma aula inteiramente dedicada à construção da coreografia, retirando a parte final da aula para a apresentação à turma, visto que já não há muito tempo. A maior parte dos grupos conseguiu concluir a coreografia, de modo a aproveitar a próxima aula para treiná-la e prepará-la o melhor possível para a avaliação.

Nesta aula a minha função foi também de ajudar os alunos na construção das figuras, dando ideias de quais elementos se mostravam mais capazes de as realizar e ajudar nas montagens e desmontagens das figuras.

Em suma, foi uma aula em que os grupos atingiram o grande objetivo da aula, conseguindo aproximar a coreografia do tempo pretendido"(reflexão da aula nº 9 de ginástica acrobática)

Esta dificuldade adveio do facto de ter ultrapassado as minhas maiores dificuldades, como o tempo de instrução e meu posicionamento, o que resultou numa melhor prestação em aula e no início ter maior supervisão do professor cooperante, onde no final de cada aula nos dizia o que correu mal e como melhorar, originando a dificuldade em identificar erros que possam ter acontecido ou algumas coisas a melhorar.

4.5 Desporto escolar

Para complementar o horário de estágio, tive a oportunidade de participar no Desporto Escolar, na minha modalidade favorita, o futsal/futebol.

A minha participação consistiu em dar treinos a todos os alunos que quisessem inscreverem-se no Desporto Escolar, oferecendo-lhes várias experiências da modalidade, especialmente àqueles que não têm possibilidade de praticar num clube a nível federado, não descartando os alunos que praticam a modalidade.

Os treinos eram realizados uma vez por semana, às quartas-feiras em consonância com a professora responsável pelo DE da modalidade e com o apoio de outro elemento do núcleo de estágio. Os treinos consistiam em abordar conceitos técnicos e táticos da modalidade e no final fazer um torneio com equipas compostas pelos alunos presentes em aula. No final, a professora organizou torneios com todas as turmas do 5º ao 9º ano, dando possibilidade de mais alunos da comunidade escolar participarem e praticarem a modalidade. Estes torneios foram estruturados para cada ano competir separadamente e haver uma classificação na qual eram divulgadas por ordem todas as turmas participantes. Na fase da classificação privilegiou-se o esforço de todos os alunos que participaram,

colocando as derrotas valendo um ponto, para que desta forma as equipas perdedoras observassem as tabelas classificativas e não sentissem que o seu esforço não tivesse sido valorizado. Para que houvesse um maior envolvimento dos alunos na atividade, na entrada das equipas em campo colocávamos a música da *Champions League* e durante o jogo, as músicas mais conhecidas dos vários mundiais de futebol, visto que estamos nas vésperas do início de mais uma edição do Campeonato do Mundo. Esta prática, verificou-se benéfica pois observava-se que os alunos se apresentavam mais motivados e envolvidos nos jogos, pois o ambiente era transferível para o que acontece num jogo oficial, principalmente com a entrada em campo com a música da *Champions League.*

O DE desta modalidade consiste fundamentalmente num projeto para apoiar crianças mais desfavorecidas e dar a oportunidade a estas de praticar a modalidade, sem colocar de parte alunos que se quisessem inscrever, mesmo praticando num clube. O projeto está explicado abaixo, através de um texto disponibilizado pela professora responsável pelo DE.

"Projeto DE Escola Ativa.
O projeto iniciou no ano letivo 2018/2019, com designação de Projeto Territórios DE. Com o intuito de fomentar a participação ativa dos alunos deste Agrupamento com a modalidade Futsal, criando e estabelecendo canais ativos de comunicação entre a Comunidade Educativa, a Autarquia, Clubes Locais, Associações e Federação Portuguesa de Futebol (FPF/Futsal). Estas parcerias têm permitido integrar os alunos(as) na prática de atividades desportivas federadas como complemento das atividades desenvolvidas na modalidade de Futsal neste Agrupamento. Permitindo também o encaminhamento/referenciação de alunas para os Clubes locais e para Federação e viabilizar o contato com metodologias/praticas de treinos desenvolvidos em clubes.
Possibilitando também, que os alunos após acabar o seu percurso escolar tenham opções para continuar a praticar o Futsal, através da oferta articulada com a Comunidade Local.
O projeto tem contado com a presença de atletas e seleções de referência internacional, nomeadamente a seleção nacional de Futsal Feminino, o selecionador nacional Luís Conceição e com o atleta Ricardinho."

4.6 Participação nos eventos escolares

A escola tem como hábito dar a oportunidade aos alunos de participarem em vários torneios de diferentes modalidades ao longo do ano letivo e também no evento que acontece comumente nas várias escolas, o corta-mato.

As primeiras experiências foram o torneio de voleibol e o corta-mato da escola. Quanto ao primeiro evento mencionado, este foi planeado e preparado pelos quatro estagiários do núcleo de estágio com a ajuda do professor cooperante. Preparámos um torneio com o seguinte modelo: fase de grupos, seguido de fase a eliminar para as turmas do secundário e do 3º ciclo separadamente. Este evento ofereceu-me uma experiência enriquecedora pois permitiu-me planear pela primeira vez um torneio.

Quanto aos dois momentos do corta-mato (escolar e distrital) foram duas experiências que me permitiram verificar a logística de um evento deste tipo. O corta-mato foi uma vivência que já tinha experienciado como aluno, mas esta visão não me dava a hipótese de observar a preparação do evento. Desta forma, como professor, permitiu-me observar cada detalhe, como a escolha e montagem do percurso até à logística do evento no próprio dia. No corta-mato distrital, eu e outro professor estagiário, acompanhados por professores da escola fomos acompanhar os melhores alunos de cada escalão que se classificaram para esta fase da prova. Este evento foi a nível distrital e consequentemente foi de uma maior dimensão com a participação de alunos de várias escolas do distrito do Porto, mas com a mesma logística do corta-mato escolar.

Quanto aos outros torneios, estes foram preparados pelos professores da escola, dando a possibilidade aos professores estagiários de participar na montagem do material e na organização dos alunos, distribuindo-os para os campos correspondentes. Os torneios de basquetebol 3x3 nas duas escolas, foram eventos que ofereceram aos alunos e até nós estagiários uma experiência única, pois os jogos foram arbitrados por árbitros oficiais da modalidade, dando o papel aos estagiários de ficarem responsáveis por cada campo e chamar as equipas para que não houvesse atrasos nos jogos.

Em suma estes torneios, tiveram como objetivo de oferecer a possibilidade de vários alunos participarem, tanto aqueles que não eram tão hábeis na modalidade como aqueles que, devido ao número de inscritos ser limitado, ficaram de fora, mas dando a possibilidade de participarem, apontando os resultados ou sendo da modalidade, ficavam com a tarefa de arbitrar os jogos, como aconteceu no torneio de voleibol.

Para finalizar a participação nos eventos escolares, os estagiários tiveram a oportunidade de participar/observar uma aula de surf destinada aos alunos do 6º ano. Cada um dos estagiários foi alocado a uma das turmas e acompanhado pelo professor titular destas. Foi uma experiência incrível, pois permitiu verificar a lecionação de uma aula num contexto completamente diferente fora do ambiente escolar. Visto que era uma modalidade sobre o qual tinha pouco conhecimento, esta experiência permitiu-me adquirir informação sobre o surf, permitindo-me saber como se utiliza uma prancha na água e os cuidados a ter com os fatos.

5.Desenvolvimento profissional

O Mestrado em Ensino da Educação Física constitui uma preparação essencial para o exercício da profissão docente, quer no ensino básico, quer no ensino secundário. A carreira de professor representa um desafio constante, que requer empenho, sentido de responsabilidade e uma elevada capacidade de adaptação às diversas realidades educativas. À semelhança de outras áreas profissionais, a docência implica enfrentar várias exigências, não dependendo exclusivamente do desempenho individual do professor. Cada intervenção realizada tem repercussões diretas nos alunos, que se encontram numa fase crucial de desenvolvimento em diferentes dimensões, nomeadamente física, cognitiva, social e emocional.

Segundo Silva et al. (2009) a passagem para os alunos de valores implica a aquisição pelos professores competências de relação entre os mesmos, a implementação de um trabalho de colaboração entre professores e alunos, a criação e gestão de conflitos a nível cognitivo e a existência de uma atmosfera democrática e participativa na sala de aula, para que a educação seja de aprendizagem do viver em sociedade.

A educação em valores implica a aquisição pelos professores de competências relacionais, a implementação de um trabalho de colaboração entre professores e alunos, a criação e gestão de conflitos cognitivos e a existência de uma atmosfera democrática e participativa na sala de aula, tudo isto para que a educação seja, essencialmente, a aprendizagem do viver em comum.

Quanto à disciplina de Educação Física, esta desempenha um papel importante na formação dos alunos a vários níveis, como o seu desenvolvimento motor, o incentivo à prática de hábitos saudáveis e a melhoria do seu bem-estar físico e psicológico. Estas práticas contribuem para que os alunos mantenham a prática regular de atividade física que contribui para o desenvolvimento das competências sociais, emocionais e cognitivas dos alunos.

Portanto o professor de Educação Física assume um papel importantíssimo para os seus alunos, tanto na transmissão de conhecimentos técnicos e práticos das várias atividades abordadas ao longo do ano letivo, assim como ter uma atuação de facilitador do desenvolvimento pessoal dos alunos. Portanto o ponto principal deve estar sempre centrado no aluno e nas suas necessidades, interesses e potencialidades para que possam descobrir e melhorar as suas competências motoras, sem esquecer de adquirir os valores que a prática de desporto proporciona, como o respeito, cooperação e responsabilidade que são essenciais para o seu crescimento como cidadãos ativos e responsáveis.

6.Estudo sobre a motivação dos alunos na aula de educação física

6.1 Resumo

Este estudo teve como objetivo identificar qual dos sexos é mais motivado intrinsecamente e extrinsecamente para a prática de educação física, estudo realizado com alunos de três turmas atribuídas ao núcleo de estágio de uma escola pertencente ao Agrupamento de Escolas da região do Grande Porto. Esta pesquisa teve como instrumento de estudo um questionário aplicado aos alunos através do *forms*, que contou com uma amostra de 66 alunos, com idades compreendidas entre os 15 e 20 anos. Agrupando as questões em motivações intrínsecas e extrínsecas, o resultado não mostrou diferenças significativas entre os dois sexos, concluindo que ambos os sexos são mais motivados intrinsecamente. Contudo foi realizado o tratamento de dados de cada questão, verificando-se diferenças significativas em algumas questões concluindo que o sexo masculino está mais motivado intrinsecamente do que o sexo feminino nessas mesmas dimensões.

6.2 Introdução

A motivação é um dos fatores mais importantes no processo de ensino-aprendizagem, influenciando o interesse, a participação e o desempenho escolar dos alunos. Visto que os alunos apresentam diferentes níveis de interesse e envolvimento nas aulas de Educação Física e uma das minhas dificuldades, por vezes era motivar os alunos da faixa etária do secundário comparativamente aos mais novos, principalmente os que apresentavam mais dificuldades na disciplina de Educação Física, este estudo pretendeu verificar o que motiva os alunos do sexo masculino e feminino a nível intrínseco e extrínseco para a prática de Educação Física.

6.3 Enquadramento teórico

Compreender o comportamento humano, no contexto escolar, é um dos desafios do trabalho docente em qualquer área do conhecimento (Lettnin, 2022).

Tohidi et al. (2012) citado por Pedreira (2022) considera a motivação é a capacidade que um indivíduo apresenta para alcançar e ultrapassar barreiras, sejam elas físicas ou psicológicas.

Segundo Martinelli (2014) a motivação tem sido um tema em consideração pelos profissionais de educação, pois à sua ausência atribui-se uma queda de investimento pessoal do aluno na realização das tarefas escolares.

Muitos professores colocam a alegada "falta de motivação" dos alunos como primeiro obstáculo à compreensão e aprendizagem dos conteúdos escolares (Ribeiro, 2011).

Marzinek (2004) considera que as instituições devem estruturar-se de modo a adotar estratégias adequadas, com o objetivo de desenvolver a motivação dos alunos. Martinelli (2014) considera também que nas últimas décadas, o tema da motivação em contexto escolar tem centrado a atenção de alguns investigadores. Este tema tem sido desenvolvido pela contribuição da teoria da autodeterminação de Deci e Ryan (1985).

Deci e Ryan (1985;2000, citado por Pereira, 2024), apresentam a Teoria da Autodeterminação que abrange diferentes fatores motivacionais: intrínsecos e extrínsecos. Na motivação intrínseca, o individuo envolve-se numa atividade por vontade própria, impulsionado por estímulos que contribuem para o seu bem-estar físico, mental e social. Já a motivação extrínseca ocorre quando o indivíduo realiza uma atividade influenciado por fatores externos, como prémios, notas ou posição social. A motivação manifesta-se quando os indivíduos ainda não conseguem identificar razões convincentes para praticar alguma atividade física. Para essas pessoas, a atividade física não proporciona benefícios ou não conseguem realizá-la de maneira satisfatória (Briere et al., 1995).

Tapia (1997) citado por Ribeiro (2011) refere que a motivação extrínseca relaciona-se com situações em que o comportamento do indivíduo se cria com o objetivo de receber uma recompensa ou evitar uma punição ou castigo. É uma situação em que o sujeito se preocupa com a sua imagem. A motivação intrínseca está ligada a tarefas que proporcionam satisfação ao sujeito, não havendo necessariamente uma recompensa intencional.

Fontaine (1990) e Arias (2004) também citados por Ribeiro (2011) referem que os alunos motivados intrinsecamente nas tarefas escolares, tendem a desenvolver as suas competências, enquanto os alunos movidos por motivações extrínsecas, têm como principal objetivo apenas obter avaliações positivas. Pizani et al. (2016) citado por Lafetá et al. (2017) também defendem que os alunos motivados intrinsecamente têm uma maior capacidade em realizar os exercícios propostos pelo docente comparativamente aos alunos que são motivados extrinsecamente. Conclui, portanto, que a motivação intrínseca é essencial no processo ensino-aprendizagem, pois o aluno se sente mais motivado em realizar as atividades propostas, e consequentemente produz uma melhor aprendizagem.

Segundo Carvalho (2015) a motivação para o ambiente de educação física é uma tarefa difícil, pois o docente deve ter em atenção as diferenças de cada um, visto que nem todos gostam de exercício e consequentemente começam a demonstrar desinteresse à prática de atividade física. Em sequência desta ideia, Martins Junior (2000) citado por Carvalho (2015) explica que o professor deve propor conteúdos novos e criativos capazes de colocar o aluno a continuar a praticar atividade física, com o objetivo de oferecer ao aluno prazer em praticar exercício físico, controlar a aula e motivar os alunos.

Souza e Silva (2014) citado por Felix (2024) referem que a motivação e interesse dos alunos nas aulas de Educação Física tendem a diminuir à medida que aumenta a escolaridade do aluno e um dos fatores são os conteúdos repetitivos abordados pelos professores.

6.4 Metodologia

O estudo baseou-se na aplicação do questionário de Kobal (1996) adaptado (anexo VIII) com resposta numa escala de Likert a alunos do ensino secundário através do *forms*. O questionário sofreu uma alteração na ordem da escala, considerando o 1 ao discordo muito; o 2 ao discordo e por sua vez, o 4 ao concordo e o 5 concordo muito e quanto ao 3 sofreu uma alteração de escrita passando de "Estou em dúvida" para "Nem concordo nem discordo". Para que os alunos pudessem responder ao questionário tiveram de ter a autorização dos encarregados de educação, caso fossem menores de idade, através de um consentimento informado (anexo), sendo que os alunos que possuíssem idade igual ou superior a 18 anos tinham o direito de ser eles a decidir a participar ou não na investigação.

O questionário era anónimo, devendo os alunos preencherem obrigatoriamente a questão sobre o seu género, com as opções: masculino, feminino, prefiro não responder e outro. Visto que dois alunos indicaram outro e prefiro não responder, foram excluídos da investigação por não irem ao encontro do objetivo do estudo.

O questionário estava dividido em 16 questões sobre motivação intrínseca e 16 questões sobre motivação extrínseca. Por último o questionário apresentava uma questão de resposta aberta que permitia aos alunos refletirem sobre o que mudariam nas aulas de Educação Física.

Depois dos questionários aplicados a todos os alunos, realizou-se em *Excel* a média das respostas de cada aluno, tanto para as respostas relativas à motivação intrínseca como para as de motivação extrínseca. Seguidamente os dados foram transferidos para o programa de estatística SPSS. Neste programa realizou-se o T-Test para verificar se havia diferenças significativas entre os sexos no agrupamento das questões relativas à motivação intrínseca e extrínseca. Com este teste verificou-se que não havia diferenças significativas. Por fim, utilizou-se o mesmo teste para verificar em cada questão se haveria diferenças significativas entre os sexos com o objetivo de verificar se existiam questões com diferenças significativas

6.5 Amostra

Participaram no estudo 45 alunos de duas turmas do 12º ano e 21 alunos de uma turma de 11º ano, sendo 34 do sexo feminino, 30 do sexo masculino. As idades dos participantes estavam compreendidas entre os 15 e 20 anos.

6.7 Apresentação de resultados

Tabela 3-Comparação dos sexos quanto à motivação intrínseca e extrínseca

Estatísticas de grupo

	sexoreq	N	Média	Desvio Padrão
Motivação intrínseca	,00	34	68,85	6,707
	1,00	30	68,77	7,157
Coluna1	,00	34	64,68	11,729
	1,00	30	60,97	11,069

Teste de amostras independentes

		teste-t para Igualdade de Médias							
				Significância				95% Intervalo de Confiança da Diferença	
		t	df	Unilateral p	Bilateral p	Diferença média	Erro de diferença padrão	Inferior	Superior
Motivação intrínseca	Variâncias iguais assumidas	,050	62	,480	,960	,086	1,734	-3,379	3,552
	Variâncias iguais não assumidas	,050	59,800	,480	,961	,086	1,741	-3,396	3,569
Coluna1	Variâncias iguais assumidas	1,296	62	,100	,200	3,710	2,862	-2,011	9,430
	Variâncias iguais não assumidas	1,301	61,703	,099	,198	3,710	2,851	-1,990	9,410

Análise a cada questão

- **Participo nas aulas de Educação Física porque:**

- Gosto das atividades físicas (motivação intrínseca)

Tabela 4 Comparação da resposta do sexo masculino e feminino

Estatísticas de grupo

	sexoreq	N	Média	Desvio Padrão	Erro de média padrão
Gosto das atividades físicas	,00	34	4,26	,828	,142
	1,00	30	4,63	,556	,102

Tabela 5 Análise da significância entre as respostas dos dois sexos

Teste de amostras independentes

		teste-t para Igualdade de Médias							
				Significância				95% Intervalo de Confiança da Diferença	
		t	df	Unilateral p	Bilateral p	Diferença média	Erro de diferença padrão	Inferior	Superior
Gosto das atividades físicas	Variâncias iguais assumidas	-2,062	62	,022	,043	-,369	,179	-,726	-,011
	Variâncias iguais não assumidas	-2,112	58,091	,019	,039	-,369	,175	-,718	-,019

- Gosto das aulas (motivação intrínseca)

Tabela 6 Comparação das respostas dos dois sexos

Estatísticas de grupo

	sexoreq	N	Média	Desvio Padrão	Erro de média padrão
Gosto das aulas	,00	34	4,38	,779	,134
	1,00	30	4,50	,509	,093

Tabela 7 análise da significância entre as respostas dos dois sexos

Teste de amostras independentes

		teste-t para Igualdade de Médias							
				Significância				95% Intervalo de Confiança da Diferença	
		t	df	Unilateral p	Bilateral p	Diferença média	Erro de diferença padrão	Inferior	Superior
Gosto das aulas	Variâncias iguais assumidas	-,705	62	,242	,484	-,118	,167	-,451	,216
	Variâncias iguais não assumidas	-,723	57,349	,236	,473	-,118	,163	-,443	,208

- Gosto de aprender novos gestos técnicos (motivação intrínseca)

Tabela 8 Comparação da resposta de ambos os sexos

Estatísticas de grupo

	sexoreq	N	Média	Desvio Padrão	Erro de média padrão
Gosto de aprender novos gestos técnicos	,00	34	4,26	,710	,122
	1,00	30	4,40	,563	,103

Tabela 9 Análise da significância entre as respostas dos dois sexos

Teste de amostras independentes

		teste-t para Igualdade de Médias							
				Significância				95% Intervalo de Confiança da Diferença	
		t	df	Unilateral p	Bilateral p	Diferença média	Erro de diferença padrão	Inferior	Superior
Gosto de aprender novos gestos técnicos	Variâncias iguais assumidas	-,837	62	,203	,406	-,135	,162	-,458	,188
	Variâncias iguais não assumidas	-,849	61,355	,200	,399	-,135	,159	-,454	,183

- Acho importante aumentar os maus conhecimentos sobre desporto e outros conteúdos (motivação intrínseca)

Tabela 10 Comparação da resposta de ambos os sexos

Estatísticas de grupo

	sexoreq	N	Média	Desvio Padrão	Erro de média padrão
Acho importante aumentar os meus conhecimentos sobre desporto e outros conteúdos:	,00	34	4,47	,706	,121
	1,00	30	4,60	,621	,113

Tabela 11 Análise da significância das respostas dos dois sexos

Teste de amostras independentes

		teste-t para Igualdade de Médias							
				Significância				95% Intervalo de Confiança da Diferença	
		t	df	Unilateral p	Bilateral p	Diferença média	Erro de diferença padrão	Inferior	Superior
Acho importante aumentar os meus conhecimentos sobre desporto e outros conteúdos:	Variâncias iguais assumidas	-,773	62	,221	,442	-,129	,167	-,464	,205
	Variâncias iguais não assumidas	-,780	62,000	,219	,439	-,129	,166	-,461	,202

- Sinto-me saudável com as aulas (motivação intrínseca)

Tabela 12 Comparação da resposta de ambos os sexos

Estatísticas de grupo

	sexoreq	N	Média	Desvio Padrão	Erro de média padrão
Sinto-me saudável com as aulas:	,00	34	4,38	,888	,152
	1,00	30	4,77	,430	,079

Tabela 13 Análise da significância sobre as respostas dos dois sexos

Teste de amostras independentes

		teste-t para Igualdade de Médias							
				Significância				95% Intervalo de Confiança da Diferença	
		t	df	Unilateral p	Bilateral p	Diferença média	Erro de diferença padrão	Inferior	Superior
Sinto-me saudável com as aulas:	Variâncias iguais assumidas	-2,156	62	,017	,035	-,384	,178	-,741	-,028
	Variâncias iguais não assumidas	-2,243	48,945	,015	,029	-,384	,171	-,729	-,040

- **Eu gosto das aulas de Educação Física quando:**

- Aprendo uma nova habilidade (motivação intrínseca)

Tabela 14 Comparação das respostas de ambos os sexos

Estatísticas de grupo

	sexoreq	N	Média	Desvio Padrão	Erro de média padrão
Aprendo uma nova habilidade:	,00	34	4,26	,751	,129
	1,00	30	4,40	,675	,123

Tabela 15 Análise da significância das respostas dos dois sexos

Teste de amostras independentes

		teste-t para Igualdade de Médias							
				Significância				95% Intervalo de Confiança da Diferença	
		t	df	Unilateral p	Bilateral p	Diferença média	Erro de diferença padrão	Inferior	Superior
Aprendo uma nova habilidade:	Variâncias iguais assumidas	-,754	62	,227	,454	-,135	,179	-,494	,223
	Variâncias iguais não assumidas	-,759	61,976	,225	,451	-,135	,178	-,492	,221

- Me dedico ao máximo à atividade Motivação intrínseca)

Tabela 16 Comparação da resposta de ambos os sexos

Estatísticas de grupo

	sexoreq	N	Média	Desvio Padrão	Erro de média padrão
Me dedico ao máximo à atividade:	,00	34	4,47	,615	,105
	1,00	30	4,60	,498	,091

Tabela 17 Análise da significância das respostas dos dois sexos

Teste de amostras independentes

		teste-t para Igualdade de Médias							
				Significância				95% Intervalo de Confiança da Diferença	
		t	df	Unilateral p	Bilateral p	Diferença média	Erro de diferença padrão	Inferior	Superior
Me dedico ao máximo à atividade:	Variâncias iguais assumidas	-,917	62	,181	,363	-,129	,141	-,411	,153
	Variâncias iguais não assumidas	-,929	61,585	,178	,356	-,129	,139	-,408	,149

- Compreendo os benefícios das atividades propostas na aula (motivação intrínseca)

Tabela 18 Comparação da resposta de ambos os sexos

Estatísticas de grupo

	sexoreq	N	Média	Desvio Padrão	Erro de média padrão
Compreendo os benefícios das atividades propostas na aula:	,00	34	4,41	,701	,120
	1,00	30	4,37	,615	,112

Tabela 19 Análise da significância das respostas dos dois sexos

Teste de amostras independentes

		teste-t para Igualdade de Médias							
				Significância				95% Intervalo de Confiança da Diferença	
		t	df	Unilateral p	Bilateral p	Diferença média	Erro de diferença padrão	Inferior	Superior
Compreendo os benefícios das atividades propostas na aula:	Variâncias iguais assumidas	,272	62	,393	,787	,045	,166	-,287	,377
	Variâncias iguais não assumidas	,274	61,999	,392	,785	,045	,165	-,284	,374

- As atividades dão-me prazer (motivação intrínseca)

Tabela 20 Comparação das respostas de ambos os sexos

Estatísticas de grupo

	sexoreq	N	Média	Desvio Padrão	Erro de média padrão
As atividades dão-me prazer	,00	34	4,29	,906	,155
	1,00	30	4,53	,507	,093

Tabela 21Análise da significância das respostas dos dois sexos

Teste de amostras independentes

		teste-t para Igualdade de Médias							
				Significância				95% Intervalo de Confiança da Diferença	
		t	df	Unilateral p	Bilateral p	Diferença média	Erro de diferença padrão	Inferior	Superior
As atividades dão-me prazer	Variâncias iguais assumidas	-1,280	62	,103	,205	-,239	,187	-,613	,134
	Variâncias iguais não assumidas	-1,323	53,025	,096	,192	-,239	,181	-,602	,123

- O que aprendo faz-me querer praticar mais (motivação intrínseca)

Tabela 22 Comparação das respostas de ambos os sexos

Estatísticas de grupo

	sexoreq	N	Média	Desvio Padrão	Erro de média padrão
O que eu aprendo faz-me querer praticar mais:	,00	34	4,12	,946	,162
	1,00	30	4,33	,802	,146

Tabela 23 Análise da significância das respostas dos dois sexos

Teste de amostras independentes

		teste-t para Igualdade de Médias							
				Significância				95% Intervalo de Confiança da Diferença	
		t	df	Unilateral p	Bilateral p	Diferença média	Erro de diferença padrão	Inferior	Superior
O que eu aprendo faz-me querer praticar mais:	Variâncias iguais assumidas	-,977	62	,166	,333	-,216	,221	-,657	,226
	Variâncias iguais não assumidas	-,987	61,914	,164	,328	-,216	,219	-,653	,221

- Exercito o meu corpo (motivação intrínseca)

Tabela 24 Comparação da resposta de ambos os sexos

Estatísticas de grupo

	sexoreq	N	Média	Desvio Padrão	Erro de média padrão
Exercito o meu corpo:	,00	34	4,47	,748	,128
	1,00	30	4,77	,430	,079

Tabela 25 Análise da significância das respostas dos dois sexos

Teste de amostras independentes

		teste-t para Igualdade de Médias							
				Significância				95% Intervalo de Confiança da Diferença	
		t	df	Unilateral p	Bilateral p	Diferença média	Erro de diferença padrão	Inferior	Superior
Exercito o meu corpo:	Variâncias iguais assumidas	-1,906	62	,031	,061	-,296	,155	-,607	,014
	Variâncias iguais não assumidas	-1,968	53,773	,027	,054	-,296	,150	-,598	,006

- **Não gosto das aulas de Educação Física quando:**

- Não consigo realizar bem as atividades (motivação intrínseca)

Tabela 26 Comparação das respostas de ambos os sexos

Estatísticas de grupo

	sexoreq	N	Média	Desvio Padrão	Erro de média padrão
Não consigo realizar bem as atividades:	,00	34	3,56	1,307	,224
	1,00	30	2,97	1,450	,265

Tabela 27 Análise da significância das respostas dos dois sexos

Teste de amostras independentes

		teste-t para Igualdade de Médias							
				Significância				95% Intervalo de Confiança da Diferença	
		t	df	Unilateral p	Bilateral p	Diferença média	Erro de diferença padrão	Inferior	Superior
Não consigo realizar bem as atividades:	Variâncias iguais assumidas	1,718	62	,045	,091	,592	,345	-,097	1,281
	Variâncias iguais não assumidas	1,707	58,891	,047	,093	,592	,347	-,102	1,286

- Não sinto prazer na atividade proposta (motivação intrínseca)

Tabela 28 Comparação das respostas de ambos os sexos

Estatísticas de grupo

	sexoreq	N	Média	Desvio Padrão	Erro de média padrão
Não sinto prazer na atividade proposta:	,00	34	3,41	1,559	,267
	1,00	30	3,10	1,470	,268

Teste de amostras independentes

		teste-t para Igualdade de Médias							
				Significância				95% Intervalo de Confiança da Diferença	
		t	df	Unilateral p	Bilateral p	Diferença média	Erro de diferença padrão	Inferior	Superior
Não sinto prazer na atividade proposta:	Variâncias iguais assumidas	,820	62	,208	,416	,312	,380	-,449	1,072
	Variâncias iguais não assumidas	,823	61,710	,207	,414	,312	,379	-,446	1,069

Tabela 29 Análise da significância das repostas dos dois géneros

- Quase não tenho oportunidade de jogar (motivação extrínseca)

Tabela 30 Comparação das respostas de ambos os sexos

Estatísticas de grupo

	sexoreq	N	Média	Desvio Padrão	Erro de média padrão
Quase não tenho oportunidade de jogar:	,00	34	3,26	1,463	,251
	1,00	30	3,00	1,414	,258

Teste de amostras independentes

		teste-t para Igualdade de Médias							
				Significância				95% Intervalo de Confiança da Diferença	
		t	df	Unilateral p	Bilateral p	Diferença média	Erro de diferença padrão	Inferior	Superior
Quase não tenho oportunidade de jogar:	Variâncias iguais assumidas	,734	62	,233	,466	,265	,361	-,456	,986
	Variâncias iguais não assumidas	,735	61,463	,232	,465	,265	,360	-,455	,984

Tabela 31Análise da significância das respostas dos dois sexos

- Exercito pouco o meu corpo (motivação intrínseca)

Tabela 32 Comparação das respostas de ambos os sexos

Estatísticas de grupo

	sexoreq	N	Média	Desvio Padrão	Erro de média padrão
Exercito pouco o meu corpo:	,00	34	2,91	1,288	,221
	1,00	30	2,57	1,455	,266

Teste de amostras independentes

		teste-t para Igualdade de Médias							
				Significância				95% Intervalo de Confiança da Diferença	
		t	df	Unilateral p	Bilateral p	Diferença média	Erro de diferença padrão	Inferior	Superior
Exercito pouco o meu corpo:	Variâncias iguais assumidas	1,007	62	,159	,318	,345	,343	-,340	1,030
	Variâncias iguais não assumidas	,999	58,426	,161	,322	,345	,345	-,346	1,036

Tabela 33 Análise da significância das respostas dos dois sexos

- Não há tempo para praticar tudo o que eu gostaria (motivação intrínseca)

Tabela 34 Comparação das respostas de ambos os sexos

Estatísticas de grupo

	sexoreq	N	Média	Desvio Padrão	Erro de média padrão
Não há tempo para praticar tudo o que eu gostaria:	,00	34	3,38	1,371	,235
	1,00	30	3,03	1,497	,273

Teste de amostras independentes

		teste-t para Igualdade de Médias							
				Significância				95% Intervalo de Confiança da Diferença	
		t	df	Unilateral p	Bilateral p	Diferença média	Erro de diferença padrão	Inferior	Superior
Não há tempo para praticar tudo o que eu gostaria:	Variâncias iguais assumidas	,974	62	,167	,334	,349	,359	-,368	1,066
	Variâncias iguais não assumidas	,968	59,281	,168	,337	,349	,360	-,372	1,070

Tabela 35 Análise da significância das respostas dos dois sexos

➢ **Participo nas aulas de Educação Física porque:**

- Faz parte do currículo da escola (motivação extrínseca)

Tabela 36 Comparação das respostas de ambos os sexos

Estatísticas de grupo

	sexoreq	N	Média	Desvio Padrão	Erro de média padrão
Faz parte do currículo da escola:	,00	34	3,62	1,280	,219
	1,00	30	3,47	1,479	,270

Teste de amostras independentes

		teste-t para Igualdade de Médias							
				Significância				95% Intervalo de Confiança da Diferença	
		t	df	Unilateral p	Bilateral p	Diferença média	Erro de diferença padrão	Inferior	Superior
Faz parte do currículo da escola:	Variâncias iguais assumidas	,438	62	,332	,663	,151	,345	-,538	,840
	Variâncias iguais não assumidas	,434	57,792	,333	,666	,151	,348	-,546	,848

Tabela 37 Análise da significância das respostas dos dois sexos

- Estou com os meus amigos (motivação extrínseca)

Tabela 38 Comparação das respostas de ambos os sexos

Estatísticas de grupo

	sexoreq	N	Média	Desvio Padrão	Erro de média padrão
Estou com os meus amigos:	,00	34	4,35	,774	,133
	1,00	30	4,43	,679	,124

Teste de amostras independentes

		teste-t para Igualdade de Médias							
				Significância				95% Intervalo de Confiança da Diferença	
		t	df	Unilateral p	Bilateral p	Diferença média	Erro de diferença padrão	Inferior	Superior
Estou com os meus amigos:	Variâncias iguais assumidas	-,439	62	,331	,662	-,080	,183	-,446	,286
	Variâncias iguais não assumidas	-,443	61,999	,330	,660	-,080	,182	-,443	,283

Tabela 39 Análise da significância das respostas dos dois sexos

- O meu rendimento é melhor do que o dos meus colegas (motivação extrínseca)

Tabela 40 Comparação das respostas de ambos os sexos

Estatísticas de grupo

	sexoreq	N	Média	Desvio Padrão	Erro de média padrão
O meu rendimento é melhor do que o dos meus colegas:	,00	34	2,65	1,346	,231
	1,00	30	3,47	1,252	,229

Teste de amostras independentes

		teste-t para Igualdade de Médias							
				Significância				95% Intervalo de Confiança da Diferença	
		t	df	Unilateral p	Bilateral p	Diferença média	Erro de diferença padrão	Inferior	Superior
O meu rendimento é melhor do que o dos meus colegas:	Variâncias iguais assumidas	-2,512	62	,007	,015	-,820	,326	-1,472	-,167
	Variâncias iguais não assumidas	-2,523	61,812	,007	,014	-,820	,325	-1,469	-,170

Tabela 41Análise da significância das respostas dos dois sexos

- Preciso de tirar boas notas (motivação extrínseca)

Tabela 42 Comparação das respostas de ambos os sexos

Estatísticas de grupo

	sexoreq	N	Média	Desvio Padrão	Erro de média padrão
Preciso de tirar boas notas	,00	34	4,35	1,012	,173
	1,00	30	4,10	1,348	,246

Teste de amostras independentes

		teste-t para Igualdade de Médias							
				Significância				95% Intervalo de Confiança da Diferença	
		t	df	Unilateral p	Bilateral p	Diferença média	Erro de diferença padrão	Inferior	Superior
Preciso de tirar boas notas	Variâncias iguais assumidas	,855	62	,198	,396	,253	,296	-,338	,844
	Variâncias iguais não assumidas	,840	53,391	,202	,405	,253	,301	-,351	,857

Tabela 43 Análise da significância das respostas dos dois sexos

➢ **Eu gosto das aulas de Educação Física quando:**

- Não tenho vontade de ingressar nas outras disciplinas (motivação intrínseca)

Tabela 44 Comparação das respostas de ambos os sexos

Estatísticas de grupo

	sexoreq	N	Média	Desvio Padrão	Erro de média padrão
Não tenho vontade de ingressar nas outras disciplinas	,00	34	3,21	1,409	,242
	1,00	30	3,23	1,305	,238

Teste de amostras independentes

		teste-t para Igualdade de Médias							
				Significância				95% Intervalo de Confiança da Diferença	
		t	df	Unilateral p	Bilateral p	Diferença média	Erro de diferença padrão	Inferior	Superior
Não tenho vontade de ingressar nas outras disciplinas	Variâncias iguais assumidas	-,080	62	,468	,936	-,027	,341	-,709	,654
	Variâncias iguais não assumidas	-,081	61,846	,468	,936	-,027	,339	-,706	,651

Tabela 45 Análise da significância das respostas dos dois sexos

- O professor e os meus colegas reconhecem a minha atuação (motivação extrínseca)

Tabela 46 Comparação das respostas de ambos os sexos

Estatísticas de grupo

	sexoreq	N	Média	Desvio Padrão	Erro de média padrão
O professor e os meus colegas reconhecem a minha atuação:	,00	34	4,26	,864	,148
	1,00	30	4,00	1,083	,198

Teste de amostras independentes

		teste-t para Igualdade de Médias							
				Significância				95% Intervalo de Confiança da Diferença	
		t	df	Unilateral p	Bilateral p	Diferença média	Erro de diferença padrão	Inferior	Superior
O professor e os meus colegas reconhecem a minha atuação:	Variâncias iguais assumidas	1,087	62	,141	,281	,265	,244	-,222	,752
	Variâncias iguais não assumidas	1,072	55,367	,144	,289	,265	,247	-,230	,760

Tabela 47 Análise da significância das respostas dos dois sexos

- Me sinto integrado no grupo (motivação extrínseca)

Tabela 48 Comparação das respostas de ambos os sexos

Estatísticas de grupo

	sexoreq	N	Média	Desvio Padrão	Erro de média padrão
Me sinto integrado no grupo:	,00	34	4,53	,788	,135
	1,00	30	4,20	1,064	,194

Teste de amostras independentes

		teste-t para Igualdade de Médias							
				Significância				95% Intervalo de Confiança da Diferença	
		t	df	Unilateral p	Bilateral p	Diferença média	Erro de diferença padrão	Inferior	Superior
Me sinto integrado no grupo:	Variâncias iguais assumidas	1,419	62	,080	,161	,329	,232	-,135	,794
	Variâncias iguais não assumidas	1,393	52,960	,085	,170	,329	,237	-,145	,804

Tabela 49 Análise da significância das repostas dos dois sexos

- As minhas opiniões são aceites (motivação extrínseca)

Tabela 50 Comparação das respostas de ambos os sexos

Estatísticas de grupo

	sexoreq	N	Média	Desvio Padrão	Erro de média padrão
As minhas opiniões são aceites:	,00	34	4,59	,701	,120
	1,00	30	4,33	,802	,146

Teste de amostras independentes

		teste-t para Igualdade de Médias							
				Significância				95% Intervalo de Confiança da Diferença	
		t	df	Unilateral p	Bilateral p	Diferença média	Erro de diferença padrão	Inferior	Superior
As minhas opiniões são aceites:	Variâncias iguais assumidas	1,356	62	,090	,180	,255	,188	-,121	,631
	Variâncias iguais não assumidas	1,345	58,088	,092	,184	,255	,190	-,124	,634

Tabela 51 Análise da significancia das respostas dos dois sexos

- Me saio melhor que os meus colegas (motivação extrínseca)

Tabela 52 Comparação das respostas de ambos os sexos

Estatísticas de grupo

	sexoreq	N	Média	Desvio Padrão	Erro de média padrão
Me saio melhor que os meus colegas:	,00	34	2,85	1,184	,203
	1,00	30	3,73	1,112	,203

Teste de amostras independentes

		teste-t para Igualdade de Médias							
				Significância		Diferença média	Erro de diferença padrão	95% Intervalo de Confiança da Diferença	
		t	df	Unilateral p	Bilateral p			Inferior	Superior
Me saio melhor que os meus colegas:	Variâncias iguais assumidas	-3,054	62	,002	,003	-,880	,288	-1,457	-,304
	Variâncias iguais não assumidas	-3,066	61,743	,002	,003	-,880	,287	-1,454	-,306

Tabela 53 Análise da significância das respostas dos dois sexos

➢ Não gosto das aulas de Educação Física quando:

- Não me sinto integrado no grupo (motivação extrínseca)

Tabela 54 Comparação das respostas de ambos os sexos

Estatísticas de grupo

	sexoreq	N	Média	Desvio Padrão	Erro de média padrão
Não me sinto integrado no grupo:	,00	34	3,62	1,518	,260
	1,00	30	3,47	1,196	,218

Teste de amostras independentes

		teste-t para Igualdade de Médias							
				Significância		Diferença média	Erro de diferença padrão	95% Intervalo de Confiança da Diferença	
		t	df	Unilateral p	Bilateral p			Inferior	Superior
Não me sinto integrado no grupo:	Variâncias iguais assumidas	,438	62	,332	,663	,151	,345	-,538	,840
	Variâncias iguais não assumidas	,444	61,261	,329	,658	,151	,340	-,528	,830

Tabela 55 Análise da significância das respostas dos dois sexos

- Não simpatizo com o professor (motivação extrínseca)

Tabela 56 Comparação das respostas de ambos os sexos

Estatísticas de grupo

	sexoreq	N	Média	Desvio Padrão	Erro de média padrão
Não simpatizo com o professor:	,00	34	3,12	1,591	,273
	1,00	30	2,87	1,502	,274

Teste de amostras independentes

		teste-t para Igualdade de Médias							
				Significância				95% Intervalo de Confiança da Diferença	
		t	df	Unilateral p	Bilateral p	Diferença média	Erro de diferença padrão	Inferior	Superior
Não simpatizo com o professor:	Variâncias iguais assumidas	,646	62	,260	,520	,251	,388	-,525	1,027
	Variâncias iguais não assumidas	,649	61,698	,259	,519	,251	,387	-,523	1,024

Tabela 57 Análise da significância das respostas dos dois sexos

- O professor compara o meu rendimento com o de outro (motivação extrínseca)

Tabela 58 Comparação das respostas de ambos os sexos

Estatísticas de grupo

	sexoreq	N	Média	Desvio Padrão	Erro de média padrão
O professor compara o meu rendimento com o de outro:	,00	34	3,29	1,624	,279
	1,00	30	2,93	1,437	,262

Teste de amostras independentes

		teste-t para Igualdade de Médias							
				Significância				95% Intervalo de Confiança da Diferença	
		t	df	Unilateral p	Bilateral p	Diferença média	Erro de diferença padrão	Inferior	Superior
O professor compara o meu rendimento com o de outro:	Variâncias iguais assumidas	,936	62	,177	,353	,361	,386	-,410	1,132
	Variâncias iguais não assumidas	,943	61,999	,175	,349	,361	,383	-,404	1,126

Tabela 59 Análise da significância das respostas dos dois sexos

- Os meus colegas querem demonstrar que são melhores que os outros (motivação extrínseca)

Tabela 60 Comparação das respostas de ambos os sexos

Estatísticas de grupo

	sexoreq	N	Média	Desvio Padrão	Erro de média padrão
Os meus colegas gozam com os meus erros:	,00	34	3,26	1,543	,265
	1,00	30	2,47	1,332	,243

Teste de amostras independentes

		teste-t para Igualdade de Médias							
				Significância				95% Intervalo de Confiança da Diferença	
		t	df	Unilateral p	Bilateral p	Diferença média	Erro de diferença padrão	Inferior	Superior
Os meus colegas gozam com os meus erros:	Variâncias iguais assumidas	2,199	62	,016	,032	,798	,363	,073	1,523
	Variâncias iguais não assumidas	2,220	61,975	,015	,030	,798	,359	,079	1,517

Tabela 61 Análise da significância das respostas dos dois sexos

- Obtenho notas baixas (motivação extrínseca)

Tabela 62 Comparação das respostas de ambos os sexos

Estatísticas de grupo

	sexoreq	N	Média	Desvio Padrão	Erro de média padrão
Obtenho notas baixas	,00	34	3,44	1,599	,274
	1,00	30	2,83	1,533	,280

Teste de amostras independentes

		teste-t para Igualdade de Médias							
				Significância				95% Intervalo de Confiança da Diferença	
		t	df	Unilateral p	Bilateral p	Diferença média	Erro de diferença padrão	Inferior	Superior
Obtenho notas baixas	Variâncias iguais assumidas	1,547	62	,063	,127	,608	,393	-,178	1,393
	Variâncias iguais não assumidas	1,551	61,553	,063	,126	,608	,392	-,176	1,391

Tabela 63 Análise da significância das respostas dos dois sexos

- As minhas falhas fazem com que eu não pareça bom perante o meu professor (motivação extrínseca)

Tabela 64 Comparação das respostas de ambos os sexos

Estatísticas de grupo

	sexoreq	N	Média	Desvio Padrão	Erro de média padrão
As minhas falhas fazem com que eu não pareça bom perante o meu professor:	,00	34	3,41	1,209	,207
	1,00	30	2,97	1,351	,247

Teste de amostras independentes

		teste-t para Igualdade de Médias							
				Significância				95% Intervalo de Confiança da Diferença	
		t	df	Unilateral p	Bilateral p	Diferença média	Erro de diferença padrão	Inferior	Superior
As minhas falhas fazem com que eu não pareça bom perante o meu professor:	Variâncias iguais assumidas	1,391	62	,085	,169	,445	,320	-,195	1,085
	Variâncias iguais não assumidas	1,381	58,696	,086	,173	,445	,322	-,200	1,090

Tabela 65 Análise da significância das respostas dos dois sexos

- Dados da questão aberta

Os dados apresentados revelam as respostas dadas pelos alunos à questão “O que mudarias nas aulas de Educação Física? Justifica a tua resposta”. A questão foi aplicada com o objetivo de perceber qual a satisfação dos alunos quanto à disciplina de Educação Física.

Tabela 66 Respostas dos alunos à resposta aberta do questionário

Menos interrupções a meio dos exercícios
Nada, são ótimas!
Gostava de mais exercícios de condição física, porque é o que me faz sentir melhor e consigo melhorar mais.
menos interrupções durante os exercícios
Nada
Nada
Ter mais espaço para realizar as aulas porque o espaço sendo reduzido não dá para aproveitar ao máximo os desportos
Gostava que dessem mais oportunidade ás raparigas de jogar e serem mais ativas nas aulas.
ter mais espaço
Melhorar a técnica
os professores em algumas situações
.
fazia mais vezes jogo em campo completo no futebol
.
Os professores perceberam que as pessoas tem modalidades que tem mais jeito e outras que tem menos jeito, e aceitar isso, e focar nas modalidades que os alunos gostam/ preferem, em termos avaliação.
mais prática e com menos interrupções
Gosto das aulas, nada a acrescentar.
Sinceramente, mudaria o tempo dedicado ao aquecimento, acho que embora seja importante, o aquecimento acaba por ocupar grande parte da aula, o que consequentemente resulta no pouco tempo dedicado à atividade principal
nada a apontar
Nada
nada a apontar
mais prática e menos interrupções
Nada em específico
deixar os alunos fazerem o plano das modalidades que querem fazer
jogar mais futebol
Não faria mais os testes fitescola, de resto não mudava nada
Retirava os testes do fit escolas, são muitos cansativos e só têm em conta o nosso rendimento naquele dia.
Não tenho nada a acrescentar.
Nada
Dividir as aulas de modo a praticar mais desportos
eu mudaria o tempo de aula, acho que devíamos ter mais aulas de edf
Retirar dança do pograma
Mais preparação física e mais jogo com equipas equilibradas.
Nada
nada, é tudo muito bom.
Acho que devíamos praticar mais futebol porque e uma modalidade importante e que ajuda a permanecermos saudáveis e não praticamos muito.
Neste momento não mudaria nada, sinto que as aulas são bem preparadas e bastante ativas, com dinâmicas diferentes e onde todos têm oportunidade de participar e de melhorar as suas capacidades.
nada
nada
Nada
Nada
nao mudaria nada
Serem aulas maiores, para termos tempo de exercitarmo nos mais
Não mudaria nada.
Prefiria não ter futebol
Nada
Nada
Mais desportos com bola, não gosto de ginástica e dança
a duração das atividades
Nada
Mais apoio nas modalidades com mais dificuldades
nada
mais futebol
futebol.
Durante estes anos todos penso que não existem muitos pontos a mudar nas aulas de porém acho que a integração de novos desportos não convencionais é essencial
Gostaria que as aulas tivessem mais jogo e mais variedade de atividades, isto é, desportos como o futebol e basquetebol têm muito mais tempo letivo.
música nas aulas, porque acho que incentiva mais ; ter mais em conta o conforto/disconforto das pessoas

6.8 Discussão de resultados

Na tabela 3 referente à comparação dos sexos quanto à motivação intrínseca e extrínseca, pode-se verificar que não existe diferenças significativas tanto na motivação intrínseca como na motivação extrínseca comparativamente aos dois sexos, existindo uma influência maior de motivos intrínsecos do que motivos extrínsecos em ambos os sexos na participação nas aulas de educação física. Verifica-se também que o sexo feminino é extrinsecamente mais motivado, com uma média de 64,68, que o sexo masculino que apresenta uma média de 60,97.

Quanto à análise de questão a questão observa-se que existem diferenças significativas nas tabelas 4, 8, 14, 15, 22, 28 e 32. Na tabela 4 mostra que as atividades físicas realizadas nas aulas de educação física motivam mais o sexo masculino do que o sexo feminino. A tabela 8 mostra que existe uma maior motivação para o sexo masculino pelas aulas de educação física lhes proporcionar benefícios para a sua saúde. Quanto à tabela 14 verifica-se que pelo facto da disciplina de EF proporcionar um momento para que os alunos possam exercitar o corpo, é um facto mais motivador para o sexo masculino do que para o sexo feminino. Na tabela 22, verifica-se que o sexo masculino se sente mais motivado comparativamente ao sexo feminino quando o seu rendimento é melhor que o resto da turma. Por fim na tabela 28, o sexo masculino apresenta também uma maior motivação comparativamente ao sexo feminino pelo facto da sua prestação na aula ser melhor comparativamente ao dos outros colegas de turma. Em contrapartida, nas tabelas 15 e 32 o sexo feminino apresenta uma maior diferença significativa comparativamente ao sexo masculino, pelo facto de não gostar das aulas quando não consegue realizar bem as atividades e também quando os seus colegas querem demonstrar que são melhores que os outros.

Com estes resultados pode-se constatar que ambos os sexos são mais motivados intrínseca do que extrinsecamente. Quando analisadas as questões pode-se verificar que o sexo masculino apresenta diferenças significativas nas questões relativas à motivação intrínseca. Com esta observação confirma-se que o sexo masculino está mais motivado intrinsecamente do que o sexo feminino no que respeita às atividades realizadas nas aulas de educação física, sentindo-se saudável com as aulas e gostando de exercitar o corpo. Quanto à motivação extrínseca, o sexo feminino apresenta valores significativamente mais elevados principalmente na questão "não gosto das aulas de educação física quando alguns colegas querem demonstrar que são melhores que os outros", mostrando a sua imagem pode estar em causa.

Na última questão do questionário, 25 alunos não mudariam nada na disciplina tendo em conta o seu currículo, porém quanto às restantes respostas, os alunos indicaram variar o tipo de modalidades abordadas ao longo dos anos, ter mais espaço para realizar as aulas e aumentar a componente de preparação física.

Num estudo de Pereira (2024) participaram 41 alunos de uma escola secundária. Destes alunos, 9 eram do 7º ano do ensino regular do 3º ciclo, 19 do 12º ano e 13 do 10º ano, sendo no total 19 do sexo masculino e 31 do sexo feminino. No estudo em questão podemos verificar que o sexo masculino apresenta maiores valores em ambas as

motivações comparativamente ao sexo feminino, com maior foco na motivação extrínseca.

Outro estudo de Pizani et al. (2014) com uma amostra de 371 sujeitos, com idade média de 15,7 anos, de uma escola privada e uma escola pública situadas na Região Sul do Brasil mostra a comparação entre o sexo masculino e feminino nos diferentes tipos de motivações. A investigação revelou que não existiam diferenças significativas entre os alunos da mesma escola, mas ao comparar os resultados das duas escolas veio-se a verificar que existiam diferenças significativas. Concluiu-se com este estudo que o facto de não existirem diferenças significativas nas duas instituições escolares, pode ser explicado pelo motivo dos alunos estarem inseridos no mesmo ambiente escolar.

O estudo de Carvalho (2015) concluiu que existe uma forte relação entre fatores motivacionais e desmotivacionais, onde vários fatores externos como o ambiente externo, interações sociais e aspetos sociais, influenciam o indivíduo, contudo o professor tem um papel importante para a participação dos alunos nas aulas da melhor maneira possível.

Como se pode verificar pelos estudos apresentados, a motivação dos alunos é variável dependendo do contexto onde estão inseridos. Como mostrou o estudo de Pizani et al. (2014), o ambiente escolar é um dos fatores que influencia a motivação dos alunos, mostrando que estes não apresentaram diferenças significativas comparativamente ao género no mesmo contexto escolar, mas comparando com outro contexto verificou-se que existiam diferenças significativas.

6.9 Conclusão

Além de não ser possível identificar diferenças significativas em ambos os tipos de motivação e consequentemente ser inexequível identificar qual dos sexos era mais motivado intrínseca e extrinsecamente, pode-se concluir que ambos apresentaram maior importância a motivações intrínsecas do que extrínsecas nas aulas de educação física.

Pode-se concluir também que o sexo masculino apresenta diferenças significativas nas questões relativas à motivação intrínseca. Com esta observação confirma-se que o sexo masculino está mais motivado intrinsecamente do que o sexo feminino no que respeita às atividades realizadas nas aulas de educação física, sentindo-se saudável com as aulas e gostando de exercitar o corpo. Quanto à motivação extrínseca, o sexo feminino apresenta valores significativamente mais elevados principalmente na questão “não gosto das aulas de educação física quando alguns colegas querem demonstrar que são melhores que os outros”, mostrando preocupação com a sua imagem.

Este inclinar para as motivações intrínsecas é um dado positivo, pois como refere a literatura recolhida para o documento, os alunos que são motivados intrinsecamente têm tendência para se focar em desenvolver as suas competências, ao contrário dos alunos que são motivados extrinsecamente, pois estes têm como principal objetivo obter classificações positivas à disciplina.

Pela literatura apresentada, pode-se concluir, portanto que a motivação dos alunos varia consoante o ambiente em que estão inseridos, o que pode dificultar a verificação de diferenças significativas quanto à motivação intrínseca e extrínseca quanto ao género, o

que mostra a última questão do questionário, onde a maioria dos alunos se mostra satisfeita com as aulas, enquanto os restantes partilham das mesmas mudanças como variar o tipo de modalidades abordadas ao longo dos anos, ter mais espaço para realizar as aulas e aumentar a componente de preparação física.

6.10 Bibliografia do estudo

Carvalho, L. C. V. de. (2015). Fatores para a motivação ou desmotivação à participação nas aulas de Educação Física. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol, 7*(27), 548–553.

Félix, C. S. (2024). *Os efeitos dos jogos cooperativos na motivação dos alunos nas aulas de Educação Física de acordo com a Teoria da Autodeterminação* [Dissertação de mestrado, Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho"]. Repositório Institucional UNESP.

Lafetá, F. A., Barbosa, H. A., Rodrigues, V. D., Oliveira, L. M., & Soares, W. D. (2017). Motivação de alunos nas aulas de Educação Física. *Revista Multitexto, 5*(2), 66–71.

Lettnin, C. da C., Batista, P. L., & Nunes, L. N. (2022). Educação Física (des)seriada e a oportunidade de equidade na motivação de meninos e meninas. *Motrivivência, 34*(65), 1–22.

Pedreira, R. T. D. (2022). *Motivação na Educação Física: Comparação entre diversos cursos do ensino secundário* [Relatório final de estágio, Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada]. Repositório Científico de Acesso Aberto de Portugal.

Pizani, J., Barbosa-Rinaldi, I. P., Miranda, A. C. M. de, & Vieira, L. F. (2016). (Des)motivação na Educação Física escolar: Uma análise a partir da Teoria da Autodeterminação. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte, 38*(3), 259–266.

Ribeiro, F. (2011). Motivação e aprendizagem em contexto escolar. *PROFFORMA, 3*, 1–5.

Silva, D. M. da, Silva, E. B. da, & André, S. (2010). Estratégias de desenvolvimento humano: A escola e os professores. In *Direito, cidadania e desenvolvimento: XIX Encontro da Associação das Universidades de Língua Portuguesa* (pp. 177–182). Associação das Universidades de Língua Portuguesa.

7.Considerações finais

Neste processo, senti o que é ser professor e cheguei à conclusão, que não é diferente da opinião que tinha antes, que é uma profissão que exige muita responsabilidade, pelo facto da pessoa que pratica essa profissão se responsabilizar pelo crescimento e passagem de conhecimentos para outras pessoas, portanto este estágio ofereceu-me um grande desafio.

Esta caminhada representou para mim um processo de evolução constante, tanto na dimensão pessoal como académica. Do ponto de vista pessoal, este processo mostrou-me que qualquer dificuldade pode ser superada mesmo quando não estamos totalmente confortáveis num determinado tema, aplicando estratégias que nos ajudem a contornar essa dificuldade, como a gestão do tempo para concluir os vários trabalhos propostos ou até modalidades sobre as quais não tinha tanto conhecimento. Na perspetiva académica, o processo de estágio ofereceu-me a possibilidade de experienciar a realidade, mostrando-me vários desafios como a relação aluno-professor e como foi dito anteriormente, o facto de haver modalidades que apresentava maiores dificuldades. Todos estes obstáculos, foram superados, ajudando-me a evoluir na dimensão de professor.

Apesar de ter sido um processo desafiante, o percurso foi experienciado com entrega, pois sentia que cada dificuldade ultrapassada era um passo mais próximo do meu objetivo. Durante este processo também experienciei o poder da reflexão, pois esta ação ajuda-nos a perceber o que fizemos menos bem para posteriormente conseguirmos ultrapassar essa dificuldade.

Em suma, levo comigo experiências que me fizeram evoluir tanto na dimensão pessoal como na dimensão profissional.

8.Referencias bibliográficas

Arantes, L. C., Santos, M. R. dos, Frota, M., & Holanda, M. A. A. B. de (Orgs.). (2021). *Educação física e modelos de ensino dos esportes: Conceitos, características e aplicações*. Associação de Educação, Educação Física, Esporte e Lazer (AEEFEL).

Gonçalves, F., Fernandes, M., Gaspar, A., Oliveira, R., & Gouveia, É. (2014). A avaliação diagnóstica em Educação Física: Uma abordagem prática a nível macro. In H. Lopes, É. Gouveia, R. Alves, & A. Correia (Eds.), *Problemáticas da Educação Física I* (pp. 89–95). Universidade da Madeira.

Gonçalves, F. M., & Lima, R. F. (2018). A implementação da avaliação formativa e sumativa no ensino da Educação Física. *Revista Profissão Docente, 18*(38), 117–127.

Oliveira, M. C. (2011). Plano de aula: Ferramenta pedagógica da prática docente. *Pergaminho*, (2), 121–129.

Pereira, J. A., Mesquita, I., Araújo, R., & Rolim, R. (2013). Estudo comparativo entre o Modelo de Educação Desportiva e o Modelo de Instrução Direta no ensino de habilidades técnico-motoras do Atletismo nas aulas de Educação Física. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 13*(2), 29–43.

Todorov, J. C., & Moreira, M. B. (2005). O conceito de motivação na psicologia. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, 7*(1), 119–132.

Xavier, C. R. R., Alencar, G. P. de, Alves, E. H. L., Silva, W. R. da, & Carvalho, E. de M. (2024). A prática do planejamento no contexto escolar: Concepções de professores de Educação Física. *Ensino, Educação e Ciências Humanas, 25*(5), 744–750.

9.Anexos

Anexo I- Questionário aplicado aos alunos no início do ano letivo

Nome:

Ano/Turma:

Idade:

1- Faz um pequeno texto sobre o que é para ti a Educação Física, incluindo o teu gosto pela disciplina.

2- Qual a modalidade que mais gostas?

3- Já praticaste algum desporto? Se sim qual/quais?

4- Praticas algum desporto como atleta federado? Qual?

5- Quando começaste a fazer desporto?

6- Ordena os desportos que mais gostas de 1 a 7 (1- nota máxima até 7- nota mais baixa)

Basquetebol __
Andebol __
Futebol __
Ginástica __
Voleibol __
Dança __
Badminton __

Anexo II- Estrutura da Unidade Didática

		Plano de aula	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
		Nº de aula	1	2,00E+00	3 e 4	5	6	7 e 8	9	10	11	12	13 e 14	15	16 e 17
		Duração da aula	100'	50'	100'	50'	50'	100'	50'	50'	50'	50'	100'	50'	100'
Habilidades Motoras	Tática	Penetrações sucessivas	Avaliação Diagnóstica	I/E	E	E	E	E	E	E	E	C			Avaliação Sumativa
		Pivot					I/E	E	E	E	E	E	E	C	
		Cruzamentos								I/E	E	E	E	C	
		Jogo campo inteiro						I/E	E	E		E		C	
	Técnica	Passe		I/E	E	E	E	E	E	E	C				
		Remate em salto			I/E	E	E	E	E	E	C				
		Remate em suspensão				I/E	E	E	E	E	C				
Condição física		Resistencia muscular			x		x	x			x		x		
		Resistencia aeróbica			x		x	x			x		x		
Cultura desportiva		Regras e sinalética de arbitragem		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
Conceitos psicossociais		Respeito		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
		Cooperação		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
		Responsabilidade		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		

Anexo III- Estrutura do plano de aula

PLANO DE AULA Nº

Unidade Didática: **Aula nº** **Data:** **Hora:** **Espaço:**
Turma: **Professora:**

Função Didática:

Objetivos da aula:
Motores -
Cognitivos –
Psicossociais –

Material:

Inicial

Ø	Objetivos Específicos	Conteúdos	Descrição do exercício	Palavras-chave

Fundamental

Objetivos Específicos	Conteúdos	Descrição do exercício	Palavras-chave

Final

Ø	Objetivos Específicos	Conteúdos	Descrição do exercício	Palavras-chave

Anexo IV- Grelha de avaliação

Sec.		1º Semestre									2º Semestre								
		Atividades Físicas				Aptidão Física	Conhecimentos	Compromisso	Auto-Avalia.	Total 1º sem.	Classificação 1º semestre	Atividades Físicas				Aptidão Física	Conhecimentos	Compromisso	Auto-Avalia.	Total 2º Sem.	1º+2º Semestres	CLA. Final
Nº	NOME	Basquetebol	Dança	Badminton	Subtotal							Andebol	Futebol	Ginástica	Subtotal							
					50%	20%	20%	10%							50%	20%	20%	10%				

Anexo V- Estrutura da avaliação diagnostica da modalidade de andebol

	Tática		Técnica		
	1. Ocupa o espaço de forma equilibrada	2. Defende em função do comportamento do atacante	3. Passe e receção	4. Remata se tiver condição	5. Deslocamentos defensivos
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					
21.					
22.					
23.					
24.					
25.					
26.					

1. O aluno ocupa o espaço em amplitude e profundidade e preocupa-se em oferecer linhas de passe aos colegas de equipa
2. O aluno acompanha o seu adversário direto dificultando este de receber bola, fechando linhas de passe
3. O aluno realiza o passe tendo condições para o fazer, ou seja, para um colega de equipa que esteja livre e recebe agarrando a bola sem a deixar escapar
4. O aluno realiza o remate assim que encontrar espaço, seja em salto ou em apoio
5. O aluno encontra-se perto do adversário direto, controlando os seus movimentos.

Anexo VI- Estrutura da avaliação sumativa da modalidade badminton

	1. Responde corretamente aos batimentos do adversário	2. Coloca o volante em espaços vazios	3. Posicionamento em campo	4. Faz os batimentos de maneira correta	5. Coordenação óculo-manual
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					
21.					
22.					
23.					
24.					
25.					
26.					

1. O aluno executa um batimento de acordo com a trajetória do volante. Se apanhar o volante abaixo da rede executa um batimento a nível da cintura (lob), se apanhar acima da rede faz um batimento a nível da cabeça (remate, etc) **4 valores**

2. Tem a capacidade de colocar o volante no campo adversário de modo a dificultar o seu movimento **4 valores**

   2.1 O aluno tem dificuldade em colocar, especialmente os batimentos curtos a passar perto da rede, dando ao adversário a hipótese de rematar. **2 valores**

   2.2 Coloca sempre o volante ao alcance de adversário **0 valores**

3. O aluno tem a capacidade de se reposicionar em campo sempre que se desloca, seja na direção da rede ou de outra parte do campo **4 valores**

   3.1 O aluno reage mal aos batimentos do adversário por ser lento a posicionar-se em campo. **2 valores**

4. O aluno executa um batimento de acordo com a trajetória do volante, dependendo da ação do adversário. Batimentos baixos responde com batimentos altos e vice-versa) **4 valores**

5. O aluno tem a capacidade de acertar no volante em todos os batimentos, colocando sempre este no campo do adversário **4 valores**

   5.1 O aluno falha o volante, especialmente nos batimentos acima da cabeça, apresentando falta de coordenação **2 valores**

Anexo VII- Exemplo de uma reflexão

Reflexão da aula

Esta aula foi dedicada à conclusão da avaliação sumativa de badminton e à abordagem à dança erva cidreira.
Dediquei a primeira parte da aula à avaliação sumativa devido á ausência de alguns alunos na aula anterior e para que estes tivessem oportunidade de ter o momento de avaliação. Tive alguma dificuldade na avaliação de alguns alunos, observando que estes, por vezes não expressavam o seu potencial em alguns jogos. Cheguei á conclusão que estes perante adversários que lhe colocavam mais dificuldades, tinham mais dificuldades e muitas das vezes, essas dificuldades resultava do nervosismo, pois observei também que estes alunos estavam a errar a batida da raquete no volante, havendo uma descoordenação óculo-manual, verificada só em alguns no dia da avaliação. Perante estes fatores, pedia a esses alunos para terem mais tempo de jogo podendo observar melhor o desempenho destes e quando estes estavam de fora interrogava-os sobre o jogo que tinham jogado apontando falhas para verificar que soluções eles tomariam para colmatar essas falhas. Portanto, na avaliação tive em consideração a progressão dos alunos até ao momento e também tive em conta a noção dos seus próprios erros e na sua reflexão apontando possíveis soluções para os evitar.
Perante estes fatores, alonguei-me um pouco na parte da avaliação restando pouco tempo para os exercícios seguintes (dança e condição física).
Quanto á dança, senti que os alunos, mesmo com a observação do vídeo da coreografia, demoraram inicialmente a encontrar o ritmo da música, ao contrário do que tem acontecido nas outras aulas quando são lecionadas no G5, supondo eu devido ao ruído que se fazia sentir no pavilhão proveniente das outras aulas. Para ultrapassar esta dificuldade interroguei os alunos de quantos tempos continha cada passo, sugerindo que contassem alto e que no tempo mais forte era o ponto de viragem, principalmente no passo em círculo. Desta forma os alunos conseguiram chegar rapidamente ao desejado e aos próximos passos compondo assim a corografia final.
Ao fim da coreografia da dança, verifiquei que estava no fim do tempo da aula e que já não conseguia iniciar o exercício da condição física, portanto aproveitei os dois últimos minutos para perguntar aos alunos/as, quem estava interessado em participar no torneio de basquetebol que se irá realizar no dia 10 de fevereiro. Gostei deste momento pois verifiquei que havia muitos alunos interessados a participar, tanto rapazes como raparigas, o que posso concluir que se mostram empenhados e interessados por desporto e em participar nas atividades desportivas que a escola oferece.
Para Golin, G. & Melo, R. (2025) é importante que a Educação Física sirva de motivação para que os jovens sintam vontade de aderir a atividades físicas saudáveis no seu dia a dia, com vista a uma melhor vida futura.

Golin, C., Melo, R. (2025) Tempo de aula na educação física escolar do ensino médio na fronteira Brasil-Bolívia.

Anexo VIII- Questionário de Kobal (1996)

Motivação em Educação Física

A disciplina de educação física, pelas suas características, pode ser motivante por vários fatores devido ao professor, às matérias abordadas ou à habilidade para uma certa modalidade, entre outras. Este questionário tem como objetivo verificar o que motiva os alunos na prática de educação física.

Este questionário tem uma duração de 5 a 10 minutos, devendo responder obrigatoriamente a todas as questões, assinalando o número correspondente à seguinte escala:
1. discordo muito 2. discordo 3. nem concordo nem discordo 4. concordo 5. concordo muito

Sexo: *

- Feminino
- Masculino
- Outro
- Prefiro não responder

Título

Participo nas aulas de Educação Física porque:

Gosto das atividades físicas *

1	2	3	4	5
○	○	○	○	○

Gosto das aulas *

1	2	3	4	5
○	○	○	○	○

Gosto de aprender novos gestos técnicos *

1	2	3	4	5
○	○	○	○	○

Acho importante aumentar os meus conhecimentos sobre desporto e outros conteúdos:

1	2	3	4	5
○	○	○	○	○

Sinto-me saudável com as aulas: *

1	2	3	4	5
○	○	○	○	○

Eu gosto das aulas de Educação Física quando:

Descrição (opcional)

Aprendo uma nova habilidade: *

1	2	3	4	5
○	○	○	○	○

Me dedico ao máximo à atividade: *

1	2	3	4	5
○	○	○	○	○

Compreendo os benefícios das atividades propostas na aula: *

1	2	3	4	5
○	○	○	○	○

As atividades dão-me prazer *

1	2	3	4	5
○	○	○	○	○

O que eu aprendo faz-me querer praticar mais: *

1	2	3	4	5
○	○	○	○	○

Exercito o meu corpo: *

1	2	3	4	5
○	○	○	○	○

Não gosto das aulas de Educação Física quando:

Descrição (opcional)

Não consigo realizar bem as atividades: *

1	2	3	4	5
○	○	○	○	○

Não sinto prazer na atividade proposta: *

1	2	3	4	5
○	○	○	○	○

Quase não tenho oportunidade de jogar: *

1	2	3	4	5
○	○	○	○	○

Exercito pouco o meu corpo: *

1	2	3	4	5
○	○	○	○	○

Não há tempo para praticar tudo o que eu gostaria: *

1	2	3	4	5
○	○	○	○	○

Título

Participo nas aulas de Educação Física porque:

Faz parte do currículo da escola: *

1	2	3	4	5
○	○	○	○	○

Estou com os meus amigos: *

1	2	3	4	5
○	○	○	○	○

O meu rendimento é melhor do que o dos meus colegas: *

1	2	3	4	5
○	○	○	○	○

Preciso de tirar boas notas *

1	2	3	4	5
○	○	○	○	○

Eu gosto das aulas de Educação Física quando:

Descrição (opcional)

Não tenho vontade de ingressar nas outras disciplinas *

1	2	3	4	5
○	○	○	○	○

O professor e os meus colegas reconhecem a minha atuação: *

1	2	3	4	5
○	○	○	○	○

Me sinto integrado no grupo: *

1	2	3	4	5
○	○	○	○	○

As minhas opiniões são aceites: *

1	2	3	4	5
○	○	○	○	○

Me saio melhor que os meus colegas: *

1	2	3	4	5
○	○	○	○	○

Não gosto das aulas de Educação Física quando:

Descrição (opcional)

Não me sinto integrado no grupo: *

1	2	3	4	5
○	○	○	○	○

Não simpatizo com o professor: *

1	2	3	4	5
○	○	○	○	○

O professor compara o meu rendimento com o de outro: *

1	2	3	4	5
○	○	○	○	○

Os meus colegas gozam com os meus erros: *

1	2	3	4	5
○	○	○	○	○

Alguns colegas querem demonstrar que são melhores que os outros *

1	2	3	4	5
○	○	○	○	○

Obtenho notas baixas *

1	2	3	4	5
○	○	○	○	○

As minhas falhas fazem com que eu não pareça bom perante o meu professor: *

1	2	3	4	5
○	○	○	○	○

O que mudarias nas aulas de educação física? Justifica a tua resposta. *

Texto de resposta longa

Obrigado pela tua atenção!