U.PORTO
FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

A relação professor-aluno nas aulas de Educação Física: reflexões de um estágio pedagógico

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de Estágio Profissional apresentado com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei n.º 74/2006 de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei n.º 65/2018, de 16 de agosto, com as alterações introduzidas pelo Decreto-Lei n.º 27/2021, de 16 de abril e o Decreto-Lei n.º 79/2014, de 14 de maio.

Orientadora: Professora Doutora Maria Paula Monteiro Pinheiro da Silva

Xavier André Alves Ferreira

Porto, 2026

Ficha de catalogação:

Ferreira. X (2026). “A relação professor-aluno nas aulas de Educação Física: reflexões de um estágio pedagógico”. Relatório de Estágio Profissional. Porto: X. Ferreira . Relatório de estágio profissionalizante, para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: EDUCAÇÃO FÍSICA, ESTÁGIO PROFISSIONAL, MOTIVAÇÃO

Agradecimentos

Em primeiro lugar, agradeço à minha professora orientadora, pela disponibilidade, acompanhamento, orientação e apoio prestados ao longo de todo o estágio e da elaboração deste relatório. A sua dedicação, os conselhos e as reflexões em conjunto foram fundamentais para o meu desenvolvimento pessoal e profissional.

Ao professor cooperante, deixo também uma palavra de agradecimento pela forma como me acolheu, pela partilha de conhecimentos, pela orientação prática e pelo incentivo constante durante este percurso.

À escola onde realizei o estágio, agradeço pela oportunidade concedida, pelo ambiente acolhedor e por todas as experiências e aprendizagens proporcionadas ao longo deste período.

Aos restantes professores e funcionários, pela ajuda e apoio demonstrados sempre que necessário.

Aos meus pais e família, um agradecimento especial pelo apoio incondicional, motivação, paciência e confiança depositada em mim ao longo de todo o meu percurso académico.

Aos meus amigos e colegas, agradeço pela entreajuda, incentivo e pelos momentos partilhados durante esta etapa.

Por fim, agradeço a todos aqueles que, de alguma forma, contribuíram para a concretização deste estágio e para o meu crescimento pessoal e profissional.

Índice de Figuras

Figura 1 - Unidade Didática de Ginástica de Solo 17
Figura 2 - Plano de Aula de Ginástica de Aparelhos 18
Figura 3 - Plano de Aula de Ginástica de Aparelhos 18
Figura 4 - Plano de Aula de Ginástica de Aparelhos 19

Resumo

O presente Relatório de Estágio Profissional foi elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e descreve, analisa e reflete criticamente sobre a prática pedagógica desenvolvida ao longo do ano letivo de 2025/2026, na Escola Básica e Secundária do Cerco, no Porto. O estágio constituiu uma etapa fundamental na formação inicial enquanto professor de Educação Física, permitindo a aplicação dos conhecimentos adquiridos em contexto académico e o desenvolvimento de competências pedagógicas, didáticas, relacionais e organizacionais. Ao longo deste percurso, são abordadas as experiências vividas no contexto escolar, incluindo o planeamento, a lecionação e a avaliação das aprendizagens, bem como a participação em atividades promovidas pela comunidade educativa, designadamente o Desporto Escolar e o corta-mato escolar. A reflexão sistemática sobre a prática permitiu identificar desafios, estratégias de intervenção e aprendizagens que contribuíram para a consolidação da identidade profissional docente. Paralelamente, o relatório integra um estudo centrado na influência da relação professor–aluno nas aulas de Educação Física. A investigação procurou compreender de que forma a qualidade da relação pedagógica pode influenciar a motivação, o envolvimento e a participação dos alunos nas aulas, recorrendo a uma abordagem qualitativa, de caráter descritivo e interpretativo, através da aplicação de questionários a alunos do 7.º e do 9.º ano de escolaridade. Globalmente, o estágio revelou-se uma experiência determinante para o desenvolvimento pessoal e profissional, reforçando a importância da reflexão crítica, da adaptação às caraterísticas dos alunos e da construção de relações pedagógicas positivas como fatores essenciais para a promoção de aprendizagens significativas e para o exercício da profissão docente.

PALAVRAS-CHAVE: EDUCAÇÃO FÍSICA, ESTÁGIO PROFISSIONAL, MOTIVAÇÃO

Abstract

This Scholl Placement Report was developed within the scope of the Master's Degree in Physical Education Teaching for Basic and Secondary Education at the Faculty of Sport of the University of Porto. It describes, analyses, and critically reflects on the pedagogical practice carried out during the 2025/2026 academic year at Escola Básica e Secundária do Cerco, in Porto. The internship represented a fundamental stage in the initial training of a Physical Education teacher, allowing the application of the knowledge acquired throughout the academic programme and the development of pedagogical, didactic, relational, and organisational skills. Throughout this process, the report presents the experiences gained in the school context, including lesson planning, teaching, and student assessment, as well as participation in activities promoted by the educational community, particularly School Sports and the school cross-country event. Continuous reflection on teaching practice made it possible to identify challenges, intervention strategies, and key learning experiences that contributed to the development of the author's professional identity. In addition, the report includes a research study focusing on the influence of the teacher–student relationship in Physical Education classes. The study aimed to understand how the quality of the pedagogical relationship influences students' motivation, engagement, and participation in Physical Education lessons. A qualitative, descriptive, and interpretative approach was adopted through the use of questionnaires administered to 7th- and 9th-grade students. Overall, the internship proved to be a highly valuable experience for both personal and professional development, highlighting the importance of critical reflection, adaptation to students' individual characteristics, and the establishment of positive teacher–student relationships as essential factors in promoting meaningful learning and effective teaching practice.

KEYWORDS: PHYSICAL EDUCATION; PROFESSIONAL INTERNSHIP; MOTIVATION

Lista de Abreviaturas

AEC – Atividades de Enriquecimento Curricular

DE – Desporto Escolar

EBS – Escola Básica e Secundária

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

UD – Unidade Didática

Índice

Agradecimentos III
Índice de Figuras IV
Resumo V
Abstract VI
Lista de Abreviaturas VII

1. Introdução 1
2. Enquadramento Pessoal 3
2.1 Expectativas Iniciais 4
2.2 Objetivos 5
3. Enquadramento Institucional 7
3.1 Caraterização da escola cooperante 7
3.2 O Professor Cooperante e o Professor Orientador 8
4. Reflexão sobre a realidade do primeiro mês de trabalho em escola Erro! Não foi dado nenhum nome ao marcador.
5. Reflexão sobre a prática pedagógica 12
6. Enquadramento Operacional 15
6.1 Planeamentos 15
6.1.1 Planeamento Anual 15
6.1.3 Planos de Aula 17
6.1.4 Avaliações 19
6.2 Participação no Seio Escolar e na Comunidade Educativa 20
6.2.1 Corta-mato escolar 21
6.2.2 Desporto Escolar 22
7. Relação entre professor e aluno e que influência pode ter nas aulas de Educação Física 24
7.1. Introdução 24
7.2 Enquadramento da ideia 25
7.3 Objetivos do estudo 26
7.4 Metodologia 26
7.4.1 Tipo de estudo 26
7.4.2 Caracterização dos participantes 27
7.4.3 Instrumentos de recolha de dados 28
7.4.4 Procedimentos 29
7.5. Resultados e Discussão 30
7.6 Referências 31
8. Considerações finais 32
9. Referências Bibliográficas 34

1. Introdução

O presente relatório insere-se no âmbito do Estágio Profissional do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, constituindo-se como um documento de análise, reflexão e sistematização da prática pedagógica desenvolvida em contexto escolar ao longo do ano letivo de 2025/2026.

O Estágio Profissional representa uma etapa fundamental no processo de formação inicial de professores, na medida em que possibilita a transição entre os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do percurso académico e a sua aplicação em situações reais de ensino. Neste sentido, a prática pedagógica em contexto escolar assume um papel determinante no desenvolvimento de competências profissionais, pessoais e relacionais, essenciais ao exercício da função docente.

A intervenção pedagógica foi realizada na Escola Básica e Secundária do Cerco, no Porto, permitindo o contacto direto com diferentes realidades educativas, turmas e contextos de aprendizagem. Esta experiência revelou-se particularmente relevante para a construção progressiva da identidade profissional do futuro docente, bem como para o desenvolvimento de capacidades de planeamento, condução e avaliação do processo de ensino-aprendizagem em Educação Física.

O presente relatório tem como finalidade descrever, analisar e refletir criticamente sobre o trabalho desenvolvido ao longo do estágio, evidenciando as decisões pedagógicas tomadas, as estratégias implementadas e as aprendizagens adquiridas. Paralelamente, procura-se identificar dificuldades sentidas ao longo do processo e as formas encontradas para a sua superação, promovendo uma atitude reflexiva e fundamentada sobre a prática docente.

A problemática de investigação que orienta o presente trabalho centra-se na relação entre professor e aluno e na influência que esta poderá exercer no processo de ensino-aprendizagem nas aulas de Educação Física. Pretende-se, assim, compreender de que forma a qualidade desta relação pode impactar a motivação, o envolvimento e o comportamento dos alunos nas aulas, bem como a eficácia das estratégias pedagógicas adotadas pelo professor estagiário.

No que respeita à estrutura do presente relatório, este encontra-se organizado em diferentes capítulos, iniciando-se com o enquadramento pessoal, onde são apresentadas as expectativas iniciais e os objetivos definidos para o estágio. Segue-se o enquadramento institucional, no qual se caracteriza a escola cooperante e se apresenta o papel do professor cooperante e do professor orientador. Posteriormente, é realizada uma reflexão sobre o primeiro mês de trabalho em contexto escolar, evoluindo para o enquadramento

operacional, onde se descrevem e analisam os processos de planeamento, lecionação e avaliação, bem como a participação em atividades no seio da comunidade educativa. Por fim, é apresentado o desenvolvimento do estudo associado à problemática definida, seguido dos resultados e discussão.

2. Enquadramento Pessoal

Desde muito cedo, o desporto e a atividade física despertaram profundamente o meu interesse, com especial destaque para a modalidade de futebol. Sempre fui uma criança ativa, motivada pelo movimento e pela aprendizagem de novas experiências, mesmo para além do futebol.

Embora, na altura, não tivesse plena consciência dos benefícios associados à prática diária de exercício físico, o desporto fazia naturalmente parte da minha rotina e identidade.

Pratiquei futebol desde os 7 até aos 18 anos, tendo posteriormente realizado uma pausa prolongada, regressando à modalidade no início deste ano.

Ao longo do meu percurso escolar, desde o 1.º ciclo até ao final do ensino secundário, a disciplina de Educação Física assumiu um papel central. Como referi, mesmo nos intervalos, o simples ato de correr atrás de uma bola era, para mim, mais estimulante e produtivo do que uma aula teórica. Sem desvalorizar as restantes disciplinas, reconheço que muitas delas exigem que permaneçamos sentados durante longos períodos, sendo que a Educação Física permite libertar energia, desenvolver competências motoras e sociais, e adquirir aprendizagens que contribuem significativamente para o crescimento pessoal. Ao longo dos três anos, obtive aprendizagens significativas nas diversas áreas abordadas, que me proporcionaram a base necessária para prosseguir estudos no ensino superior.

A conclusão do 12.º ano revelou-se um momento de indecisão, uma vez que não tinha a certeza se desejava continuar a estudar. No entanto, após ponderação, decidi ingressar no ensino superior e fui colocado na Escola Superior de Desporto e Lazer, em Melgaço. Admito que, inicialmente, a motivação para ir estudar para tão longe era reduzida. O pensamento de realizar longas viagens, aliado ao facto de conhecer apenas um colega e de me deslocar para um local completamente novo, gerou alguma confusão na minha cabeça. Contudo, rapidamente percebi que a experiência valeu a pena. A escola, recente e com excelentes condições materiais, oferecia um ambiente fortemente ligado ao desporto e à natureza. Para além disso, os professores demonstravam uma postura acolhedora, facilitando a integração dos novos estudantes. Os três anos vividos em Melgaço não só me proporcionaram aprendizagens académicas relevantes, como também me permitiram **crescer** pessoalmente, sobretudo por ter passado grande parte desse período a viver sozinho. Após concluir a licenciatura, surgiu o interesse em prosseguir para o Mestrado em Ensino da Educação Física. Contudo, não ingressei de imediato. Nesse intervalo, desempenhei funções nas Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC) com turmas do

1.º e 4.º ano, experiência que considero extremamente enriquecedora e que contribuiu para o meu desenvolvimento enquanto futuro professor, preparando-me para os desafios inerentes à docência. Desde o meu primeiro estágio que estou envolvido em atividades de

ensino, inicialmente em contexto de treino e, mais recentemente, em contexto escolar. Foi a partir dessas experiências que percebi que poderia evoluir nesta área. Assim, optei por candidatar e, posteriormente, ingressar na FADEUP para frequentar o Mestrado em Ensino da Educação Física, decisão da qual me sinto satisfeito até ao momento. Apesar de ainda não conseguir afirmar com total certeza se esta será a área profissional em que pretendo permanecer no futuro, reconheço que este percurso me permitiu crescer significativamente enquanto pessoa, treinador e professor. Sei também que ainda tenho margem para evoluir e continuar a desenvolver as minhas competências, de modo a transmitir o melhor de mim aos outros, sendo que na minha opinião considero fundamental e que justifica plenamente a minha escolha por este mestrado.

2.1 Expectativas Iniciais

Ao iniciar o estágio pedagógico como professor estagiário de Educação Física, surgiram naturalmente diversas expectativas, desafios e sentimentos de responsabilidade associados a esta nova etapa. O facto de realizar o estágio numa escola longe da minha zona de residência representava, desde logo, uma experiência diferente daquilo a que estava habituado. A deslocação diária implicava uma maior organização pessoal, gestão do tempo e capacidade de adaptação a novas rotinas. Apesar disso, encarava esta oportunidade como um passo importante para o meu crescimento profissional e pessoal, permitindo-me contactar com uma nova realidade escolar e desenvolver competências essenciais para o futuro enquanto docente.

Uma das minhas principais expectativas centrava-se no contacto direto com os alunos e na vivência do dia a dia escolar. Até então, grande parte da formação tinha sido marcada por componentes mais teóricas ou por experiências simuladas em contexto universitário. Assim, o estágio representava a possibilidade de aplicar conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura num contexto real, lidando com diferentes personalidades, comportamentos, ritmos de aprendizagem e necessidades dos alunos. Esperava conseguir criar uma relação positiva com as turmas, baseada no respeito e na motivação para a prática da atividade física.

Ao mesmo tempo, tinha consciência de que o contacto diário com os alunos exigiria capacidades de comunicação, liderança e gestão de grupo bastante mais desenvolvidas do que aquelas utilizadas em ambiente universitário. O papel do professor vai muito além da simples transmissão de conteúdos; implica também saber motivar, compreender, orientar e adaptar estratégias às características de cada turma. Por isso, uma das minhas

expectativas passava por conseguir evoluir enquanto profissional, aprendendo a lidar com diferentes situações e desenvolvendo maior segurança e autonomia nas aulas.

Outra diferença significativa que antecipava dizia respeito à transição entre dar aulas aos próprios colegas durante a licenciatura e lecionar a alunos num contexto escolar real. Na universidade, as aulas simuladas decorriam num ambiente mais confortável e informal, onde existia uma relação de proximidade entre colegas e um conhecimento prévio das capacidades e limitações de cada um. Além disso, os colegas demonstravam geralmente uma postura colaborativa, facilitando a condução das atividades.

Ao mesmo tempo, tinha consciência de que o contacto diário com os alunos exigiria capacidades de comunicação, liderança e gestão de grupo bastante mais desenvolvidas do que aquelas utilizadas em ambiente universitário. O papel do professor vai muito além da simples transmissão de conteúdos; implica também saber motivar, compreender, orientar e adaptar estratégias às características de cada turma. Por isso, uma das minhas expectativas passava por conseguir evoluir enquanto profissional, aprendendo a lidar com diferentes situações e desenvolvendo maior segurança e autonomia nas aulas.

2.2 Objetivos

O estágio pedagógico constitui uma etapa fundamental na formação de um futuro professor, permitindo a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura e proporcionando um contacto direto com a realidade escolar.

Um dos objetivos consistia em desenvolver competências pedagógicas e didáticas na área da Educação Física, aprendendo a planificar, organizar e lecionar aulas de forma eficaz e adaptada às características dos alunos. Pretendia também melhorar a minha capacidade de comunicação e de transmissão de conteúdos, promovendo aulas dinâmicas e adequadas aos diferentes níveis de aprendizagem.

Outro objetivo importante passava por adquirir experiência na gestão e controlo das turmas, desenvolvendo estratégias que permitissem criar um ambiente de respeito, disciplina e cooperação entre os alunos. Sendo o contacto com os alunos uma das componentes mais importantes da profissão docente, procurava igualmente estabelecer relações positivas com as turmas, incentivando a participação e o gosto pela prática da atividade física.

Ao longo do estágio, pretendia ainda aprofundar o conhecimento sobre o funcionamento da escola e da comunidade educativa, compreendendo melhor as responsabilidades e funções de um professor dentro e fora do contexto de aula. Para além da lecionação, tinha como

objetivo participar ativamente nas diferentes atividades escolares, reuniões e projetos desenvolvidos pela escola, enriquecendo assim a minha experiência profissional.

Outro aspeto relevante consistia no desenvolvimento da minha autonomia, responsabilidade e capacidade de adaptação perante diferentes situações e desafios do contexto escolar. Procurava ganhar maior confiança enquanto futuro docente, aprendendo a lidar com imprevistos, dificuldades e diferentes perfis de alunos.

Por fim, um dos grandes objetivos deste estágio era consolidar a minha identidade profissional enquanto futuro professor de Educação Física, refletindo sobre as minhas práticas, reconhecendo aspetos a melhorar e procurando evoluir continuamente.

3. Enquadramento Institucional

3.1 Caraterização da escola cooperante

Para realizar o meu estágio profissional, foi a Escola Básica e Secundária do Cerco que me acolheu. Não estava na minha primeira opção da lista, isto porque a mim interessava-me ficar o mais perto possível da minha zona residencial. Esta escola faz parte do Agrupamento de Escolas do Cerco do Porto, sendo este constituído por seis Escolas Básicas e uma Escola Básica e Secundária. São elas Escola Básica do Cerco (pré escolar e 1.º Ciclo), Escola Básica da Corujeira (pré-escolar e 1.º Ciclo), Escola Básica do Falcão (pré-escolar e 1.º Ciclo), Escola Básica do Lagarteiro (pré-escolar e 1.º Ciclo), Escola Básica de S. Roque da Lameira (pré-escolar e 1.º Ciclo), Escola Básica Nª Sra de Campanhã (pré-escolar e 1.º Ciclo) e Escola Básica e Secundária do Cerco do Porto (2.º Ciclo, 3.º Ciclo e Secundário). Quanto à Escola Básica e Secundária do Cerco do Porto, fica situada na freguesia de Campanhã. Disponibiliza grande oferta formativa, contando um Curso Artístico Especializado para 2º e 3ºCiclos do Ensino Básico (Articulado de Música e Teatro); Cursos de Educação e Formação (CEF) - Equivalência ao 9ºano - Tipo II – Empregado de Restaurante/Bar e Operador de Eletrónica/Computadores; com 2 cursos Científico-Humanísticos (Línguas e Humanidades; Ciências e Tecnologias); e ainda no Ensino Secundário Profissional conta com Curso Técnico de Eletrónica, Automação e Computadores, Curso de Técnico/a de Desporto, Curso de Técnico/a de Cozinha-Pastelaria, Curso de Técnico/a de Restaurante-Bar, Curso de Técnico/a de Gestão de Equipamentos Informáticos e Curso de Técnico/a de Turismo.

Relativamente aos espaços disponíveis para a prática de Educação Física, a escola possui dois pavilhões, denominados por G1 e G2, cada um com dois campos exteriores e que contêm tabelas de basquetebol e balizas fixas, e ainda sala de ginástica. Não há um espaço definido para cada professor usar, sendo que quem chega primeiro pode usar um dos espaços que quiser. Isto obriga-nos a chegar cedo para escolhermos o espaço, e capacidade de adaptação da aula caso algo aconteça de diferente. Cada pavilhão tem dois funcionários responsáveis pela logística e arrumação, assegurando que todo o material esteja organizado e acessível.

A escola valoriza o Desporto Escolar, tendo como **prática** modalidades como patinagem, boccia, ginástica, escalada, badminton, BTT, golfe, vela, futsal e voleibol, contribuindo para uma ligação entre o desporto e os alunos, promovendo a inclusão, e também para aqueles alunos que muitas vezes não têm possibilidades financeiras para ingressar em contexto de clube. O nosso professor cooperante, Jorge Martins, com muitos anos de casa (Escola do

Cerco) e como professor de Educação Física, tem-nos ajudado bastante essencialmente ao refletirmos no final de cada aula sobre aquilo que fizemos bem e o que podemos vir a melhorar.

3.2 O Professor Cooperante e o Professor Orientador

Ao longo do estágio pedagógico, o professor cooperante assumiu um papel fundamental no acompanhamento e desenvolvimento da prática pedagógica. Através da observação sistemática das aulas lecionadas, foi possível estabelecer momentos de reflexão conjunta que contribuíram para a análise crítica das estratégias de ensino, da gestão da aula e da adequação das tarefas propostas aos objetivos de aprendizagem definidos. Este processo de supervisão pedagógica revelou-se essencial para o desenvolvimento profissional, permitindo uma melhoria progressiva das competências didáticas e relacionais. A reflexão sobre a ação constituiu um elemento central na formação enquanto docente, favorecendo a construção de conhecimento profissional a partir da experiência vivida (Schön, 1983).

O professor cooperante destacou-se igualmente pela disponibilidade demonstrada no fornecimento de feedback construtivo e orientações práticas, promovendo um ambiente de aprendizagem colaborativo. As reflexões realizadas após cada aula permitiram identificar aspetos positivos e aspetos de melhoria, contribuindo para uma evolução sustentada da prática pedagógica (Machado et al., 2012).

Paralelamente, a professora orientadora desempenhou um papel relevante ao observar diferentes aulas em fases distintas do estágio profissional, nomeadamente no início, no meio e no final do processo. Estas observações possibilitaram uma análise evolutiva das competências desenvolvidas ao longo do ano letivo, bem como uma visão mais abrangente da progressão profissional alcançada. As reuniões de reflexão realizadas após as observações permitiram compreender estratégias de diferenciação pedagógica e formas de potenciar a participação e motivação dos alunos.

A supervisão pedagógica desenvolvida pela professora orientadora foi marcada por uma perspetiva colaborativa e reflexiva, valorizando a minha autonomia progressiva enquanto professor estagiário e incentivando a capacidade de autoavaliação. Deste modo, tanto o professor cooperante como a professora orientadora contribuíram significativamente para a consolidação das competências profissionais necessárias ao exercício futuro da docência, promovendo um desenvolvimento profissional sustentado na reflexão, colaboração e melhoria contínua.

4. Reflexão sobre a realidade do primeiro mês de trabalho em escola

O início do meu percurso em contexto de estágio profissional, particularmente durante o primeiro mês de contacto com uma turma de 7.º ano, constituiu um momento marcante de confronto entre as expectativas criadas antes de tudo começar e a realidade efetivamente vivenciada. Antes de iniciar a prática letiva, tinha uma visão do papel do professor de Educação Física, associando-o a uma figura capaz de gerir eficazmente uma aula, promover o envolvimento dos alunos e responder de forma lógica e eficiente aos desafios que surgem no quotidiano escolar. Esta perceção foi construída com base nas minhas experiências enquanto aluno, mas também no meu percurso enquanto treinador, contexto no qual a tomada de decisão e a capacidade de adaptação são fundamentais.

Contudo, o contacto direto com o contexto escolar revelou-se mais complexo e exigente do que inicialmente antecipava. Desde os primeiros momentos, tornou-se evidente que a realidade do espaço de aula envolve um conjunto de fatores que vão muito além da simples transmissão de conteúdos ou organização de atividades. A diversidade de perfis dos alunos, as diferentes motivações, os níveis distintos de maturidade e as dinâmicas próprias de uma turma de 7.º ano obrigaram-me a repensar algumas das minhas conceções iniciais sobre o ensino.

A transição do papel de aluno para o de professor foi, neste sentido, um processo desafiante, marcado por um aumento significativo do sentido de responsabilidade. Deixei de ser um interveniente ativo no processo de aprendizagem para assumir a função de orientador desse mesmo processo, sendo responsável não só pela aquisição de competências motoras por parte dos alunos, mas ainda mais importante, pelo desenvolvimento de valores, atitudes e comportamentos. Esta mudança implicou a necessidade de adotar uma postura profissional mais consciente e estruturada, na qual cada ação, decisão ou intervenção assume um impacto direto no ambiente de aprendizagem.

Um dos principais desafios com que me deparei neste período inicial relacionou-se com a gestão da turma. Ao contrário do que inicialmente poderia supor, os alunos não constituem um grupo homogéneo, apresentando níveis bastante distintos de empenho, interesse e comportamento. Em várias situações, surgiram dificuldades essencialmente no cumprimento de regras e da participação ativa nas tarefas propostas. Estas situações levaram-me a refletir de forma crítica sobre a adequação das estratégias utilizadas e sobre a necessidade de ajustar a minha intervenção às características dos alunos.

Perante estas dificuldades, procurei diversificar as metodologias de ensino, recorrendo a estratégias que promovessem um maior envolvimento dos alunos no processo de aprendizagem (por exemplo, adotei a estratégia de planear uma aula de ginástica em função do parkour). A criação de pequenos desafios em grupo, a introdução de elementos competitivos e cooperativos, bem como a adaptação das tarefas às capacidades dos alunos foram algumas das abordagens implementadas. Este foi um processo que demorou tempo, mas foi possível observar uma melhoria gradual na participação e no interesse demonstrado por parte dos alunos, o que reforçou a importância de uma prática pedagógica flexível e ajustada.

A relação estabelecida com os alunos assumiu igualmente um papel central neste processo de adaptação. Inicialmente, senti alguma dificuldade em encontrar o equilíbrio entre a proximidade e a autoridade, questionando-me sobre qual seria a postura mais adequada a adotar. Com o decorrer das aulas, fui compreendendo que a construção de um clima positivo de aprendizagem depende, em grande medida, da consistência das ações do professor e da clareza das expectativas definidas. A minha experiência prévia como treinador revelou-se uma mais-valia importante, particularmente ao nível da gestão de grupos e da capacidade de adaptação às respostas dos alunos. Tal como no contexto do treino, também na aula se tornou evidente a necessidade de planear, observar, refletir e reajustar constantemente as estratégias utilizadas. No entanto, foi igualmente evidente que o contexto escolar apresenta especificidades próprias, nomeadamente ao nível das exigências curriculares, da heterogeneidade dos alunos e da obrigatoriedade de garantir a participação de todos, o que exigiu uma adaptação da minha forma de intervenção. A turma revelou-se um pouco diversificada, não só ao nível das capacidades motoras e do interesse pela disciplina de Educação Física, mas também ao nível sociocultural. A presença de alunos oriundos de diferentes países trouxe desafios acrescidos, particularmente da compreensão das instruções e da integração nas dinâmicas de grupo. Paralelamente, a existência de alunos com medidas seletivas e outras necessidades específicas implicou uma atenção redobrada à diferenciação pedagógica. Neste sentido, procurei adotar estratégias inclusivas, tentando ajudar todos os alunos consoante fossem as suas dificuldades. No contexto da Educação Física, estas diferenças tornam-se particularmente visíveis, uma vez que o desempenho é frequentemente exposto perante os colegas, podendo influenciar a autoestima e o envolvimento dos alunos.

Ao longo deste primeiro mês, fui também confrontado com a necessidade de desconstruir algumas ideias pré-concebidas. Inicialmente, acreditava que o sucesso das aulas estaria fortemente dependente da motivação intrínseca dos alunos para a prática desportiva. No entanto, a experiência demonstrou-me que essa motivação nem sempre está presente de

forma natural, sendo fundamental o papel do professor na criação de condições que a estimulem.

Para além dos desafios vivenciados em contexto de aula, a gestão do tempo fora do espaço letivo revelou-se uma das maiores dificuldades sentidas neste período. A necessidade de planear as aulas de forma estruturada, refletir sobre a prática desenvolvida, preparar materiais e, simultaneamente, conciliar estas exigências com a componente académica e a vida pessoal, implicou um elevado nível de organização. Nem sempre consegui gerir eficazmente estas diferentes dimensões, o que, em determinados momentos, originou algum desgaste físico e psicológico. Esta experiência evidenciou a importância de ter competências de gestão do tempo e de equilíbrio entre as diferentes áreas da vida.

No que diz respeito à construção da minha identidade profissional, o primeiro mês foi determinante. Progressivamente, fui clarificando o tipo de professor que pretendo ser, orientando a minha prática por um conjunto de valores que considero fundamentais, como o respeito, a responsabilidade e a cooperação. Reconheço a importância do professor enquanto modelo de referência, sendo consciente de que os alunos tendem a reproduzir comportamentos e atitudes observados.

Em termos de balanço global, considero que o primeiro mês de estágio constituiu uma etapa de aprendizagem intensa, marcada por desafios, dúvidas e momentos de reflexão. Apesar das dificuldades encontradas, foi um período fundamental para o meu desenvolvimento pessoal e profissional, permitindo-me adquirir uma compreensão mais realista da profissão docente.

5. Reflexão sobre a prática pedagógica

Ao longo do estágio pedagógico, a prática letiva constituiu um processo contínuo de aprendizagem, reflexão e desenvolvimento profissional. Desde as primeiras aulas, tornou-se evidente que a intervenção pedagógica exige uma preparação rigorosa, capacidade de adaptação e uma reflexão constante sobre as decisões tomadas em contexto de ensino. A análise sistemática das aulas lecionadas permitiu identificar aspetos positivos da intervenção, bem como dificuldades e oportunidades de melhoria, contribuindo para a construção progressiva da minha identidade profissional enquanto futuro professor de Educação Física.

Numa fase inicial do estágio, uma das principais preocupações centrou-se na organização do espaço, dos materiais e na gestão do tempo de aula. A preparação antecipada do material revelou-se determinante para minimizar tempos mortos e assegurar uma maior fluidez entre tarefas, permitindo que os alunos permanecessem ativos durante a maior parte da aula. Paralelamente, fui compreendendo que pequenas decisões relacionadas com a disposição dos exercícios ou com a organização do espaço podiam influenciar significativamente a qualidade da intervenção pedagógica e o envolvimento dos alunos. Esta preocupação foi-se tornando cada vez mais evidente ao longo do estágio, levando-me a planificar as aulas de forma mais cuidada e antecipar possíveis constrangimentos logísticos.

Outro aspeto que mereceu especial atenção foi a gestão do tempo e da densidade motora. As reflexões realizadas após cada aula permitiram reconhecer que, em alguns momentos, as explicações iniciais eram demasiado prolongadas ou determinadas tarefas ocupavam um tempo superior ao previsto, reduzindo o tempo disponível para a exercitação dos conteúdos considerados fundamentais. Com o decorrer do estágio, procurei tornar a instrução mais objetiva, recorrendo a demonstrações claras e privilegiando uma rápida transição entre exercícios. Esta evolução permitiu aumentar o tempo de prática efetiva dos alunos, aspeto considerado essencial para potenciar a aprendizagem motora e melhorar o envolvimento nas tarefas (Rink, 2010).

A capacidade de adaptação revelou-se igualmente uma competência fundamental ao longo do estágio. Em diferentes momentos surgiram situações imprevistas, relacionadas com a indisponibilidade de espaços, problemas com materiais ou necessidade de reajustar determinadas tarefas às características da turma. Estas experiências permitiram-me compreender que uma planificação eficaz deve ser suficientemente flexível para responder às exigências do contexto, garantindo sempre a continuidade da aprendizagem e evitando

longos períodos de inatividade. Neste sentido, fui desenvolvendo uma maior capacidade de tomada de decisão em tempo real, procurando adaptar os exercícios às necessidades dos alunos sem comprometer os objetivos inicialmente definidos.

No domínio da intervenção pedagógica, procurei igualmente aperfeiçoar a qualidade da instrução e do feedback fornecido aos alunos. Progressivamente, fui atribuindo maior importância à demonstração técnica dos exercícios, à utilização de instruções claras e à correção individualizada dos principais erros de execução. Simultaneamente, procurei utilizar o feedback como uma estratégia de reforço positivo e de orientação da aprendizagem, incentivando os alunos a compreenderem os aspetos técnicos essenciais e promovendo uma participação mais ativa nas tarefas propostas. De acordo com Mesquita e Rosado (2011), o feedback pedagógico constitui uma das ferramentas mais relevantes da intervenção docente, permitindo orientar a aprendizagem e potenciar o desempenho dos alunos.

As reflexões realizadas evidenciaram igualmente uma crescente preocupação com a motivação dos alunos e com a adequação das tarefas ao seu nível de competência. Em modalidades como o atletismo e o voleibol, tornou-se evidente a necessidade de simplificar alguns exercícios, adaptar progressões pedagógicas e introduzir estratégias mais lúdicas sempre que os níveis de motivação diminuíam. A compreensão destas necessidades permitiu-me ajustar a intervenção às características da turma, favorecendo um maior envolvimento nas atividades e promovendo experiências de aprendizagem mais positivas.

Outro aspeto que se revelou particularmente importante foi o desenvolvimento da capacidade reflexiva. A elaboração sistemática das reflexões após cada aula, bem como as reuniões de análise realizadas com o professor cooperante e com a professora orientadora, permitiram uma análise crítica da minha prática pedagógica, favorecendo a identificação de dificuldades, a definição de estratégias de melhoria e a consolidação das aprendizagens realizadas. Neste sentido, a reflexão constituiu um elemento essencial do meu desenvolvimento profissional, corroborando a perspetiva de Schön (1983), que defende a reflexão sobre a ação como um dos pilares da construção da competência docente.

Globalmente, considero que a evolução ao longo do estágio foi marcada por uma crescente autonomia na gestão das aulas, por uma maior capacidade de antecipação de problemas e por uma intervenção pedagógica mais consciente e fundamentada. As dificuldades inicialmente identificadas foram sendo progressivamente ultrapassadas através da reflexão contínua, da experiência acumulada e do feedback recebido por parte do professor cooperante e da professora orientadora. Este percurso contribuiu para consolidar competências ao nível da planificação, organização, gestão da aula, comunicação pedagógica e adaptação às necessidades dos alunos, reforçando a importância da

formação contínua e da reflexão crítica enquanto elementos essenciais da profissão docente.

6. Enquadramento Operacional

6.1 Planeamentos

6.1.1 Planeamento Anual

O Planeamento Anual é um instrumento fundamental de organização do processo de ensino-aprendizagem, constituindo a primeira etapa da minha planificação pedagógica. O planeamento assume-se como uma perspetiva macro do ensino, orientando toda a ação pedagógica (Bento, 2003). Através deste documento, estruturei de forma intencional a minha intervenção ao longo do ano letivo, articulando as orientações programáticas com as características específicas da escola e das turmas (espaços e materiais disponíveis, por exemplo).

Na construção do Planeamento Anual, procurei considerar as características específicas das turmas e do contexto escolar, nomeadamente a diversidade de níveis de desempenho, os diferentes ritmos de aprendizagem e as condições materiais disponíveis. Neste sentido, reconheço a importância da reflexão na ação, defendida por Schön (1983), segundo o qual o professor deve ajustar continuamente a sua prática às situações concretas. Assim, asseguro que o planeamento é exequível face às condições reais, mantendo simultaneamente coerência entre objetivos, conteúdos e avaliação, e adaptando-o sempre que necessário à evolução dos alunos.

Integro neste documento a definição das unidades didáticas, o número de aulas, as interrupções letivas e as atividades extra da escola (torneios, corta-mato, etc), a distribuição dos conteúdos/modalidades ao longo dos semestres. Como refere Darido (2003), a adequação do ensino às características dos alunos é determinante para o sucesso das aprendizagens, o que reforça a importância de uma intervenção diferenciada e inclusiva.

Por fim, procuro articular as minhas decisões com as orientações do grupo disciplinar, promovendo a coerência pedagógica no seio da escola. Sempre que possível, integro também atividades e eventos desportivos, reconhecendo, tal como defendido por Parlebas (1999), a relevância da dimensão social e cultural da Educação Física no desenvolvimento global dos alunos.

Em suma, o Planeamento Anual constitui, para mim, uma base essencial para orientar a minha prática pedagógica, permitindo-me desenvolver um ensino estruturado, intencional e ajustado às necessidades dos alunos.

6.1.2 Unidades Didáticas

No decorrer do meu estágio, encarei a construção e aplicação das Unidades Didáticas como um processo dinâmico e em constante ajustamento, fortemente condicionado pelas características reais da turma. Inicialmente, algumas das planificações revelaram-se pouco ajustadas ao contexto, o que me levou à necessidade de reformular diversas Unidades Didáticas, com o objetivo de potenciar efetivamente a aprendizagem dos alunos. Tal como defende Rink (2010), os objetivos de ensino devem estar adequados ao contexto e às características dos alunos, não devendo o professor seguir de forma rígida os programas quando estes não respondem às necessidades reais da turma.

Neste sentido, compreendi que, embora a planificação das Unidades Didáticas seja fundamental para orientar o processo de ensino-aprendizagem, esta deve assumir um caráter flexível e aberto. Cada contexto educativo apresenta especificidades próprias, pelo que o planeamento deve ser suscetível a alterações contínuas, particularmente ao nível da complexidade das situações de aprendizagem e das dificuldades evidenciadas pelos alunos. As reflexões sistemáticas que fui realizando, centradas no desempenho e evolução dos alunos, constituíram um elemento essencial na reformulação das UD'S.

"Contudo, após análise conjunta com o professor cooperante, foi sugerido substituir o exercício de drible por atividades de manipulação de bola e trabalho de ambidestria, de modo a promover um desenvolvimento mais equilibrado das competências técnicas dos alunos." (Aula 2 da Unidade Didática de Andebol - 17/10/2025).

De acordo com Bento (2003), um ensino eficaz exige uma reflexão estratégica contínua que oriente a ação pedagógica ao longo de todo o ano letivo. Assim, procurei ajustar as minhas decisões pedagógicas de forma fundamentada, tendo sempre como referência a melhoria das aprendizagens.

Deste modo, procedi a várias adaptações nas UD'S, com o intuito de garantir uma progressão adequada das aprendizagens. Dei maior atenção à estruturação das situações de aprendizagem, assegurando uma exercitação consistente antes da introdução de tarefas mais complexas. Esta preocupação vai ao encontro do que é defendido pelos professores Mesquita e Graça (2011), que salientam a importância de uma prática bem estruturada e devidamente consolidada como condição essencial para a eficácia do processo de ensino-aprendizagem.

De seguida, um exemplo de uma unidade didática:

U.PORTO FACULDADE DE DESPORTO UNIVERSIDADE DO PORTO

Escola Básica e Secundário do Cerco do Porto
Estágio Profissional 2025/2026

REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO

			Unidade Didática - Ginástica de solo					
			Aula nº	69	70	74	80	86
			Sessão	1	2	3	4	5
			Data	14/04	21/04	05/05	19/05	02/06
			Duração	45'	45'	45'	45'	45'
			Espaço	Pav	Pav	Pav	Pav	Pav
			Conteúdos					
Habilidades motoras	Ginástica de aparelhos	Mini-trampolim	Extensão	I	E	E	C	
			Engrupado		I	E	E	C
			Meia-pirueta					I/E
	Padrões do movimento gímnico			x	x	x	x	x
Cultura desportiva	História/Cultura			x	x	x	x	x
	Terminologia específica			x	x	x	x	x
Condição física	Capacidades coordenativas		Coordenação	x	x	x	x	x
			Equilíbrio	x	x	x	x	x
			Orientação Espacial	x	x	x	x	x
	Capacidades condicionais		Força	x	x	x	x	x
			Flexibilidade	x	x	x	x	x
			Agilidade	x	x	x	x	x
Conceitos psicosociais	Autonomia			x	x	x	x	x
	Cooperação			x	x	x	x	x
	Motivação			x	x	x	x	x
	Respeito			x	x	x	x	x
	Responsabilidade			x	x	x	x	x

FIGURA 1 - Unidade didática de Ginástica de Solo

6.1.3 Planos de Aula

No decorrer do meu estágio, encarei o plano de aula como um elemento central da minha prática pedagógica, permitindo operacionalizar, de forma concreta, o planeamento previamente definido. Tal como refere Bento (2003), a aula constitui o núcleo da ação docente, sendo o plano de aula um instrumento fundamental para orientar essa intervenção. Procurei, assim, elaborar planos de aula simples, claros e bem estruturados, organizando de forma coerente os objetivos, conteúdos e estratégias. Paralelamente, reconheci o plano de aula como um guia flexível e não como um documento rígido. Ao longo das aulas, senti necessidade de ajustar tarefas e estratégias em função da resposta dos alunos, o que vai ao encontro de uma perspetiva de ensino centrada no aluno, defendida pela professora Mesquita (2011).

Para além disso, a elaboração dos planos de aula implicou uma reflexão contínua sobre a prática, permitindo-me introduzir melhorias de semana para semana. Neste sentido, tal

como defende Bento (2003), o planeamento deve ser constantemente ajustado, de forma a promover um ensino mais eficaz.

De seguida, um exemplo de um plano de aula:

Plano de Aula		
Data: 02/06/2026	**Unidade Didática:** Ginástica de Aparelhos **Aula nº:** 5	**Nº de Alunos:** 21
Hora: 12h30-13h15	**Função Didática:** Consolidação do salto engrupado. Introdução e exercitação da meia pirueta.	**Material:** Colchões, trampolim reuther, mini-trampolim
Duração: 45' (35')	**Objetivo(s) da aula**:	
Local: G1 - Sala de Ginástica	Desenvolver a execução do salto engrupado e da meia pirueta, com foco no alinhamento do corpo, garantindo uma receção equilibrada.	

FIGURA 2 - Plano de Aula de Ginástica de Aparelhos

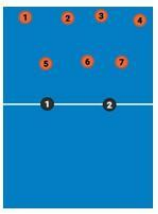
Parte		**Objetivos específicos/Conteúdos**	**Situações de aprendizagem**	**Critérios de êxito**	**Esquema do exercício**
	5' *12h35-12h40*	Apresentação do objetivo da aula.	Breve explicação dos objetivos da aula.	----------	----------
Inicial	**10'** *12h40-12h50*	Ativação geral - Aumentar frequência cardíaca	Os alunos deslocam-se livremente pelo espaço de jogo, correndo normalmente. Dois alunos estão a apanhar com colete na mão atirando "contra" o colega. Se o colega conseguir acertar no outro, fica esse a apanhar com o colete na mão. Durante o jogo, o professor vai dar indicação de um número. E de acordo com o número que ouvirem têm de se agrupar.	-Desloca-se pelo espaço de forma segura e ativa; -Respeita as regras do jogo e os colegas; -Reage rapidamente às indicações do professor; -Participa ativamente.	

FIGURA 3 - Plano de Aula de Ginástica de Aparelhos

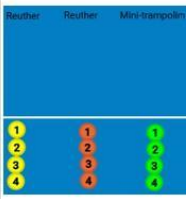
Fundamental	**15'** *12h50-13h05*	Salto engrupado Meia pirueta	A turma será organizada em três grupos: dois grupos exercitam no trampolim Reuther e um grupo no mini-trampolim. Os três grupos realizam saltos engrupados no mini-trampolim e no Reuther durante 2.5 minutos. Após esse tempo trocam para meia piruta. **Nota: Realizam os exercícios durante 5 minutos, e depois trocam para a direita.**	**Salto engrupado:** -Cabeça na posição anatómica; -Colocação das mãos abaixo do joelho; -Tronco em posição vertical. **Meia pirueta:** -Realiza uma rotação de 180°. -Mantém o equilíbrio durante o movimento. -Coordena os movimentos do corpo.	
Final	**5'** *13h05-13h10*	Reflexão sobre a aula.	- Reflexão com os alunos sobre a aula; - Arrumar o material.	----------	----------

FIGURA 4 - Plano de Aula de Ginástica de Aparelhos

6.1.4 Avaliações

A avaliação assume um papel central no processo de ensino-aprendizagem, constituindo-se como um elemento regulador das práticas pedagógicas e um instrumento fundamental para a promoção do sucesso educativo dos alunos. No contexto da Educação Física, esta dimensão adquire particular relevância, dada a natureza prática, multidimensional e contextualizada das aprendizagens envolvidas.

Segundo Black e Wiliam (1998), a avaliação deve ser entendida como um processo contínuo, sistemático e formativo, que permite recolher informações sobre o desempenho dos alunos, com o objetivo de orientar e ajustar o ensino às suas necessidades. Neste sentido, a avaliação não se limita à atribuição de classificações, mas integra-se numa perspetiva pedagógica mais ampla, centrada na melhoria das aprendizagens e no desenvolvimento integral do aluno. Um exemplo claro desta abordagem verificou-se nas aulas de atletismo que orientei, nas quais não foi atribuída uma classificação final centrada exclusivamente na prestação técnica dos alunos. Atendendo às características dos alunos e ao reduzido interesse geralmente demonstrado por esta modalidade, optou-se por valorizar sobretudo a participação ativa, a assiduidade e o empenho ao longo das aulas. Ainda que os aspetos técnicos tenham sido trabalhados de forma contínua, a avaliação privilegiou uma perspetiva formativa, orientada para o envolvimento dos alunos e para a promoção de atitudes positivas face à prática da atividade desportiva.

No âmbito da Educação Física, a avaliação deve contemplar diferentes domínios, nomeadamente o domínio motor, cognitivo e socioafetivo. Tal abordagem permite uma apreciação mais holística do aluno, valorizando não apenas a execução técnica, mas

também a compreensão dos conteúdos, a tomada de decisão, o empenho, a cooperação e o respeito pelas regras e pelos outros (Rosado & Colaço, 2002). Esta perspetiva está alinhada com as orientações curriculares, que defendem uma avaliação diversificada e ajustada às especificidades da disciplina.

Ao longo do estágio pedagógico, procurei que a avaliação constituísse um processo contínuo, coerente e ajustado às características dos alunos e aos objetivos de aprendizagem definidos para cada unidade didática. Mais do que um instrumento de classificação, a avaliação foi encarada como uma ferramenta de acompanhamento e regulação do processo de ensino-aprendizagem, permitindo identificar dificuldades, reajustar estratégias pedagógicas e fornecer feedback aos alunos, promovendo uma maior consciencialização sobre o seu próprio percurso de aprendizagem. Assim, a adoção de uma avaliação diversificada e centrada no progresso individual contribuiu para fomentar o envolvimento dos alunos nas aulas, reforçando a importância da Educação Física enquanto disciplina promotora do desenvolvimento motor, cognitivo e socioafetivo.

6.2 Participação no Seio Escolar e na Comunidade Educativa

A participação no contexto escolar e na comunidade educativa é uma parte essencial da prática docente, sobretudo durante o período de estágio pedagógico em Educação Física. O papel do professor não se limita à lecionação das aulas, abrangendo também o envolvimento em diversas atividades e projetos que contribuem para o desenvolvimento global dos alunos e para a dinâmica da escola.

No decorrer do estágio, esta participação revelou-se importante para a consolidação da identidade profissional e para uma melhor compreensão da escola enquanto organização educativa. O envolvimento em iniciativas como o Desporto Escolar, atividades desportivas interturmas, eventos escolares e outras dinâmicas promovidas pela escola permitiu uma intervenção mais ampla junto da comunidade escolar.

A colaboração em eventos como o corta-mato escolar e em diferentes atividades do Desporto Escolar proporcionou o contacto com realidades variadas, favorecendo o desenvolvimento de competências relacionadas com a organização, a gestão de grupos e a comunicação eficaz. Ao mesmo tempo, estas experiências reforçaram o trabalho colaborativo entre docentes, elemento fundamental para o bom funcionamento da escola.

Por outro lado, o envolvimento na comunidade educativa possibilitou o estabelecimento de relações mais próximas com alunos e professores. Esta interação contribuiu para a criação de um ambiente escolar mais positivo e inclusivo. Estas experiências permitiram ainda o desenvolvimento de competências profissionais essenciais, como a autonomia, a

responsabilidade e a capacidade de adaptação a diferentes contextos. Desta forma, tornou-se evidente que a intervenção do professor vai muito além da sala de aula, integrando-se na dinâmica global da escola.

Em suma, a participação nas diferentes atividades desenvolvidas no contexto escolar permitiu-me compreender que o papel do professor de Educação Física ultrapassa a dimensão da lecionação das aulas, exigindo uma intervenção ativa na vida da escola e uma colaboração constante com os restantes elementos da comunidade educativa. Estas experiências possibilitaram uma visão mais abrangente da profissão docente, reforçando a importância do trabalho em equipa, da disponibilidade para colaborar em diferentes iniciativas e do estabelecimento de relações de proximidade com os alunos. Assim, a participação na vida escolar e na comunidade educativa constituiu uma experiência enriquecedora ao longo do estágio pedagógico, contribuindo significativamente para o meu desenvolvimento profissional, para a consolidação da minha identidade docente e para uma compreensão mais ampla das responsabilidades inerentes à profissão de professor.

6.2.1 Corta-mato escolar

O corta-mato escolar, integrado no âmbito do Desporto Escolar, constitui uma das atividades mais emblemáticas da articulação entre o desporto e a disciplina de Educação Física. Tradicionalmente realizado em contexto escolar ou inter-escolar, o corta-mato assume-se como uma prática inclusiva, acessível e promotora da participação alargada dos alunos.

No contexto da Educação Física, o corta-mato desenvolve a resistência aeróbia, uma das capacidades físicas fundamentais previstas nos programas curriculares. Através da preparação para esta atividade, os alunos têm a oportunidade de melhorar a sua condição física e desenvolver hábitos de prática regular de atividade física.

Para além da componente física, o corta-mato escolar apresenta uma forte dimensão educativa. A participação nesta atividade promove valores como a superação pessoal, a persistência, o espírito de sacrifício e o respeito pelas regras. Ao contrário de outras modalidades mais técnicas, o corta-mato permite que todos os alunos participem, independentemente do seu nível de habilidade, reforçando o seu carácter inclusivo.

Enquanto professor estagiário, o envolvimento na organização e dinamização do corta-mato escolar constituiu uma experiência pedagógica particularmente enriquecedora. A participação nesta atividade permitiu-me colaborar em todas as fases da sua organização, desde a preparação do percurso e apoio logístico até ao acompanhamento e orientação dos alunos durante a realização da prova.

Além disso, o corta-mato constitui uma oportunidade privilegiada para reforçar a relação professor e aluno, uma vez que decorre num ambiente diferente do contexto habitual de aula. Em suma, a participação no corta-mato escolar permitiu-me compreender a importância das atividades extracurriculares na promoção de estilos de vida ativos e na valorização da Educação Física no contexto escolar. Para além das competências organizacionais desenvolvidas, esta experiência reforçou a importância do trabalho colaborativo entre docentes e da criação de oportunidades que incentivem os alunos a participar em práticas desportivas diversificadas, contribuindo para o seu desenvolvimento integral.

6.2.2 Desporto Escolar

O Desporto Escolar constitui uma vertente fundamental do sistema educativo português, promovendo a prática desportiva em contexto escolar como complemento à disciplina de Educação Física. Este programa visa proporcionar aos alunos oportunidades de participação em atividades físicas e desportivas de forma inclusiva, contribuindo para o desenvolvimento integral dos jovens.

Mais do que a vertente competitiva, o Desporto Escolar tem como objetivo promover hábitos saudáveis, competências sociais e valores. Paralelamente, assume um papel relevante na criação de hábitos de prática regular de atividade física.

No contexto do estágio profissional, a participação no Desporto Escolar permitiu-me alargar a minha intervenção para além das aulas formais, tendo experiências diferenciadas de ensino e aprendizagem. Este envolvimento possibilitou-me uma maior proximidade com alunos de outras turmas e com outros professores de Educação Física, favorecendo o desenvolvimento da relação professor–aluno em contextos menos formais.

A escola possuía inúmeras modalidades do desporto escolar como a ginástica, a patinagem, a escalada, o boccia, o golfe. Fiquei associado à modalidade de patinagem com a qual tive contacto durante a minha licenciatura, tendo, no entanto, necessidade de aprofundar e consolidar os meus conhecimentos nesta área.

A modalidade de Patinagem apresenta características específicas que exigem do professor um domínio técnico, pedagógico e organizacional adequado, de forma a garantir um processo de ensino-aprendizagem seguro, progressivo e ajustado às características dos

alunos. Apesar de já ter contactado com esta modalidade durante a licenciatura, a integração no grupo-equipa de Desporto Escolar permitiu-me aprofundar e consolidar conhecimentos que, até então, tinham sido abordados de forma mais teórica e pontual. O acompanhamento regular dos treinos proporcionou uma compreensão mais aprofundada das progressões pedagógicas, da correção técnica dos diferentes gestos motores e da adaptação dos exercícios aos diferentes níveis de desempenho dos alunos.

Paralelamente, esta experiência permitiu-me desenvolver competências relacionadas com a observação e análise do desempenho motor, bem como com a capacidade de fornecer feedback adequado e individualizado, tendo em consideração as dificuldades e potencialidades de cada aluno. A necessidade de adaptar constantemente as tarefas propostas, garantindo simultaneamente a segurança dos praticantes e a motivação para a aprendizagem, constituiu um desafio permanente que contribuiu significativamente para o meu crescimento enquanto futuro professor de Educação Física.

Para além da componente técnica, o contacto continuado com os alunos no contexto do Desporto Escolar permitiu-me compreender a importância da criação de um ambiente de confiança e de incentivo à superação pessoal. Ao longo dos treinos, foi possível acompanhar a evolução dos alunos, não apenas ao nível das competências motoras, mas também da sua autonomia, persistência e autoconfiança. Esta proximidade proporcionou uma intervenção pedagógica mais individualizada e permitiu-me reconhecer o impacto que o reforço positivo e o feedback contínuo podem ter na motivação e no envolvimento dos alunos.

Em termos pessoais, esta experiência constituiu uma oportunidade para sair da minha zona de conforto, obrigando-me a aprofundar conhecimentos numa modalidade com a qual, embora já tivesse contactado anteriormente, não possuía um domínio suficientemente consolidado. Considero que este processo contribuiu significativamente para o meu desenvolvimento profissional, reforçando a importância da aprendizagem contínua e da atualização permanente de conhecimentos enquanto características essenciais do exercício da profissão docente.

7. Relação entre professor e aluno e que influência pode ter nas aulas de Educação Física

7.1. Introdução

A relação pedagógica entre professor e aluno tem sido amplamente reconhecida como um dos fatores centrais no processo de ensino-aprendizagem, assumindo particular relevância no contexto da Educação Física. Ao contrário de outras disciplinas, a Educação Física caracteriza-se por um ambiente de aprendizagem dinâmico, interativo e frequentemente exposto, onde os alunos se encontram em situações de desempenho físico, cooperação e competição, o que pode amplificar o impacto das interações interpessoais.

Diversos estudos no âmbito da psicologia educacional e da pedagogia apontam que a qualidade da relação professor–aluno influencia significativamente variáveis como a motivação, o envolvimento, o comportamento e o sucesso académico dos alunos (Hamre & Pianta, 2001). No contexto específico da Educação Física, essa relação pode ainda afetar aspetos como a perceção de competência motora, a adesão à prática física e as atitudes face à atividade física ao longo da vida.

De acordo com a Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 2000), a satisfação das necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e relação constitui um fator determinante para a promoção da motivação e do bem-estar dos alunos. Neste enquadramento, a qualidade da relação estabelecida entre professor e aluno assume particular importância, uma vez que um clima pedagógico caracterizado pelo apoio, confiança, respeito e empatia favorece a satisfação dessas necessidades psicológicas, potenciando níveis mais elevados de envolvimento, persistência e participação nas atividades propostas.

Assim, compreender a natureza da relação professor–aluno e o seu impacto nas aulas de Educação Física torna-se fundamental para otimizar práticas pedagógicas e promover experiências educativas mais significativas.

No contexto do estágio pedagógico, a relação estabelecida entre professor e alunos revelou-se uma dimensão particularmente relevante, uma vez que a criação de um ambiente de confiança, proximidade e respeito pareceu influenciar o envolvimento dos alunos nas aulas e a sua predisposição para participar nas diferentes atividades propostas. A observação destas dinâmicas ao longo do ano letivo despertou o interesse em compreender de forma mais aprofundada a influência da relação pedagógica na motivação dos alunos para a disciplina de Educação Física. Assim, o presente projeto de investigação

procurou analisar esta relação, contribuindo para uma melhor compreensão da sua importância no processo de ensino-aprendizagem e na promoção de experiências educativas positivas.

7.2 Enquadramento da ideia

A investigação sobre a relação professor–aluno evidenciou que interações positivas estiveram associadas a melhores resultados educativos, enquanto relações marcadas pelo conflito ou pelo distanciamento comprometeram o envolvimento e a aprendizagem dos alunos (Hamre & Pianta, 2001). Apesar da relevância reconhecida desta temática, no contexto da Educação Física persistiram desafios específicos que justificaram a sua análise aprofundada.

As características próprias da disciplina, como a exposição corporal, a comparação social, o desempenho público e a diversidade de níveis de habilidade, poderão tornar os alunos mais vulneráveis a sentimentos de incompetência, ansiedade ou desmotivação (Ntoumanis, 2001). Neste contexto, a forma como o professor comunicou, forneceu feedback e estabeleceu relações interpessoais assumiu um papel determinante na forma como os alunos vivenciaram a disciplina.

Acresce que investigações baseadas no modelo do clima motivacional, desenvolvido por Nicholls (1989), distinguiram climas orientados para a tarefa, centrados na aprendizagem e na melhoria pessoal, de climas orientados para o ego, centrados na comparação social e no desempenho. Professores que promoveram relações de apoio tenderam a criar ambientes de aprendizagem mais orientados para a tarefa, favorecendo o envolvimento, a persistência e a motivação dos alunos.

De igual modo, estudos desenvolvidos no âmbito da Teoria das Metas de Realização e da Teoria da Autodeterminação demonstraram que comportamentos docentes caracterizados pelo apoio à autonomia, pelo encorajamento e pelo reconhecimento do esforço estiveram associados a níveis mais elevados de motivação intrínseca, participação ativa e envolvimento nas aulas de Educação Física.

Apesar dos contributos existentes na literatura, verificou-se que subsistiam lacunas na compreensão da forma como estas dinâmicas se manifestavam em contextos reais de ensino, particularmente durante o estágio pedagógico, período em que os professores em formação desenvolveram, de forma simultânea, competências didáticas, pedagógicas e relacionais.

A escolha desta temática resultou da experiência vivenciada ao longo do estágio pedagógico, durante a qual foi possível constatar que a qualidade da relação estabelecida entre professor e alunos influenciava frequentemente o clima da aula, a participação dos alunos e a sua predisposição para a aprendizagem. Estas observações despertaram o interesse em analisar esta problemática de forma mais sistemática, procurando compreender a importância da relação pedagógica no contexto da Educação Física.

Face ao exposto, o presente projeto de investigação procurou responder à seguinte questão de investigação: De que forma a relação professor-aluno influenciou o envolvimento, a motivação e a participação dos alunos nas aulas de Educação Física?

A exploração desta problemática justificou-se pela necessidade de compreender de forma mais aprofundada a influência da relação professor–aluno no contexto das aulas de Educação Física, contribuindo para a reflexão sobre práticas pedagógicas mais eficazes e centradas no aluno, bem como para a promoção de experiências educativas mais positivas e motivadoras.

7.3 Objetivos do estudo

Objetivo geral

- Analisar a influência da relação professor–aluno no envolvimento, motivação e participação dos alunos nas aulas de Educação Física.

Objetivos específicos

- Avaliar a perceção dos alunos relativamente à relação estabelecida com o professor.
- Analisar os níveis de motivação dos alunos nas aulas de Educação Física.
- Verificar a associação entre a relação professor–aluno e o envolvimento dos alunos.
- Identificar estratégias pedagógicas promotoras de relações positivas.
- Explorar a relação entre o clima de aula e a participação dos alunos.

7.4 Metodologia

7.4.1 Tipo de estudo

O presente estudo enquadra-se numa abordagem de natureza qualitativa, assumindo um caráter descritivo e interpretativo. A opção por uma metodologia qualitativa justifica-se pela intenção de compreender de forma mais aprofundada as perceções, opiniões e

experiências dos alunos relativamente à relação estabelecida com o professor de Educação Física e à influência dessa relação no contexto das aulas.

A investigação qualitativa centra-se na compreensão dos significados atribuídos pelos participantes às suas vivências, permitindo analisar fenómenos educativos de forma mais detalhada e contextualizada. Neste sentido, procura-se compreender como os alunos interpretam os comportamentos, atitudes e estratégias relacionais do professor, bem como o impacto dessas interações na sua motivação, envolvimento e participação nas atividades desenvolvidas durante as aulas de Educação Física.

O estudo apresenta igualmente um caráter descritivo, uma vez que pretende descrever as perceções e experiências dos alunos relativamente ao ambiente vivido nas aulas e à relação pedagógica estabelecida com o professor. Paralelamente, assume também uma dimensão interpretativa, procurando analisar e compreender as respostas dos participantes (Amado, 2017).

A recolha de dados será realizada num único momento temporal, o que confere ao estudo um caráter transversal. Desta forma, pretende-se obter uma perspetiva global acerca das opiniões e experiências dos alunos no contexto específico em que a investigação será desenvolvida (Fortin, 2009).

A opção por esta metodologia revela-se adequada aos objetivos do estudo, na medida em que permite valorizar a subjetividade dos participantes e recolher informação mais rica e detalhada acerca das suas experiências nas aulas de Educação Física. Ao privilegiar a análise das perceções e interpretações dos alunos, torna-se possível compreender, de forma mais próxima, a influência da relação professor–aluno no clima de aula, na motivação e no envolvimento dos estudantes.

A opção por uma abordagem qualitativa revelou-se adequada aos objetivos do estudo, uma vez que permitiu compreender de forma aprofundada as perceções e experiências dos alunos relativamente à relação estabelecida com o professor de Educação Física. A análise das respostas possibilitou identificar padrões, temas e significados emergentes, contribuindo para uma compreensão mais abrangente da influência da relação pedagógica na motivação, no envolvimento e na participação dos alunos nas aulas.

7.4.2 Caracterização dos participantes

Os participantes do presente estudo foram alunos do 7.º e do 9.º ano de escolaridade de uma escola do ensino básico, integrados no contexto do estágio pedagógico realizado na disciplina de Educação Física. A seleção dos participantes foi efetuada através de uma amostragem por conveniência, tendo em consideração a acessibilidade dos grupos envolvidos e a possibilidade de aplicação do estudo em contexto real de ensino.

A escolha destes níveis de escolaridade justificou-se pelo facto de representarem diferentes etapas do percurso escolar, correspondendo a alunos com níveis distintos de maturidade pessoal, social e emocional. Esta diversidade permitiu recolher perceções diferenciadas relativamente à relação estabelecida com o professor de Educação Física e à influência dessa relação no contexto das aulas. Além disso, os alunos destes anos de escolaridade já possuíam experiências significativas na disciplina, permitindo-lhes refletir de forma mais consciente sobre os fatores que influenciaram a sua motivação, participação e envolvimento nas aulas.

A inclusão de alunos do 7.º e do 9.º ano possibilitou ainda a comparação entre diferentes níveis de ensino, procurando identificar eventuais diferenças na forma como os alunos percecionaram a relação pedagógica estabelecida com o professor e o impacto desta nas suas experiências em contexto de Educação Física.

A participação dos alunos foi voluntária, sendo assegurados os princípios éticos da investigação, nomeadamente a confidencialidade, o anonimato e a utilização dos dados exclusivamente para fins académicos. Antes da aplicação do instrumento de recolha de dados, foram prestados esclarecimentos aos participantes sobre os objetivos do estudo, garantindo que a sua participação decorreu de forma livre e informada.

7.4.3 Instrumentos de recolha de dados

Para a realização do presente estudo será utilizado como principal instrumento de recolha de dados um **questionário** de natureza qualitativa, constituído maioritariamente por perguntas abertas. A escolha deste instrumento prende-se com a necessidade de compreender, de forma mais aprofundada, as perceções, opiniões e experiências dos alunos relativamente à relação estabelecida com o professor de Educação Física.

O **questionário** será aplicado aos alunos do 7.º e do 9.º ano de escolaridade, permitindo recolher informação diversificada acerca da forma como os participantes vivenciam as aulas e interpretam a influência da relação pedagógica no seu envolvimento, motivação e participação. A utilização de perguntas abertas possibilita aos alunos expressarem-se livremente, sem limitação a respostas pré-definidas, favorecendo uma maior riqueza e profundidade dos dados recolhidos.

As questões elaboradas procuram abordar diferentes dimensões relacionadas com o objeto de estudo, nomeadamente a perceção dos alunos acerca da relação estabelecida com o professor de Educação Física, os comportamentos e atitudes docentes considerados positivos ou negativos, bem como a influência do apoio, incentivo e comunicação do

professor na motivação e participação dos alunos nas aulas. Para além disso, o questionário procura compreender de que forma o ambiente vivido nas aulas pode influenciar o envolvimento dos alunos e identificar fatores que contribuam para uma participação mais ativa ou, pelo contrário, para situações de desmotivação e menor envolvimento.

O **questionário** encontra-se organizado em duas partes distintas. A primeira parte destina-se à caracterização geral dos participantes, incluindo informações como idade, ano de escolaridade e sexo. A segunda parte é composta por questões abertas relacionadas diretamente com a temática da investigação, permitindo aos alunos descrever experiências pessoais, opiniões e sentimentos associados às aulas de Educação Física.

A elaboração do questionário teve em consideração a faixa etária dos participantes, procurando utilizar uma linguagem simples, clara e acessível, de modo a facilitar a compreensão das perguntas e promover respostas mais completas. Procurou-se igualmente formular questões objetivas e adequadas ao contexto escolar, evitando ambiguidades ou interpretações confusas.

A opção pelo **questionário** qualitativo apresenta diversas vantagens no contexto deste estudo, nomeadamente a possibilidade de recolher testemunhos pessoais e compreender os significados atribuídos pelos alunos às suas experiências nas aulas de Educação Física. Desta forma, torna-se possível obter uma visão mais detalhada acerca da influência da relação professor–aluno no contexto pedagógico e motivacional da disciplina

7.4.4 Procedimentos

Antes da aplicação dos questionários, os alunos foram informados acerca dos objetivos do estudo, da importância da sua participação e do caráter voluntário da mesma. Foi igualmente esclarecido que todas as respostas seriam anónimas e confidenciais, assegurando que os dados recolhidos seriam utilizados exclusivamente para fins académicos e científicos.

A recolha de dados realizou-se em contexto escolar, durante as aulas de Educação Física, em articulação com o professor cooperante. Os questionários foram aplicados presencialmente aos alunos do 7.º e do 9.º ano de escolaridade, procurando criar um ambiente tranquilo e favorável ao preenchimento das respostas.

Durante a aplicação do instrumento de recolha de dados, foram fornecidas orientações claras relativamente ao preenchimento do questionário, incentivando os participantes a responder de forma honesta, refletida e baseada nas suas experiências pessoais nas aulas de Educação Física. Foi ainda garantido que não existiam respostas certas ou erradas,

valorizando-se a autenticidade das opiniões expressas e assegurando-se o anonimato e a confidencialidade dos dados recolhidos.

Concluída a fase de recolha de dados, procedeu-se à organização e leitura integral das respostas obtidas, de forma a identificar ideias centrais, opiniões recorrentes e perceções relevantes para os objetivos do estudo. Posteriormente, foi realizada uma análise de conteúdo (Amado, 2017), permitindo agrupar a informação em diferentes categorias temáticas relacionadas com a relação professor–aluno, a motivação, o envolvimento e a participação nas aulas de Educação Física. Este processo possibilitou uma interpretação sistemática dos dados, facilitando a identificação de padrões e tendências nas respostas dos participantes.

7.5. Resultados e Discussão

Os participantes descreveram, de um modo geral, a relação estabelecida com o professor de Educação Física como positiva. Nas respostas foram frequentemente referidos aspetos como a confiança, o respeito, a disponibilidade e a boa comunicação. Os alunos salientaram que uma relação próxima com o professor contribuiu para um ambiente de aula mais confortável e favoreceu a participação nas atividades.

Estes resultados estão em consonância com Hamre e Pianta (2001), que defendem que relações positivas entre professor e aluno promovem maior envolvimento e melhores resultados educativos. De igual modo, Deci e Ryan (2000) referem que a satisfação da necessidade psicológica de relação favorece formas mais autónomas de motivação.

Os participantes referiram que o apoio, o incentivo e o reconhecimento do esforço por parte do professor aumentaram a motivação para participar nas aulas de Educação Física. As respostas sugeriram que os alunos se sentiram mais confiantes para realizar as tarefas quando receberam feedback positivo e perceberam que o professor valorizava o seu empenho, independentemente do nível de desempenho.

Estes resultados corroboram a Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 2000), segundo a qual o apoio à autonomia, à competência e à relação promove níveis mais elevados de motivação intrínseca. Também Ntoumanis (2001) refere que um clima pedagógico de apoio contribui para uma participação mais ativa nas aulas de Educação Física.

Outro aspeto identificado pelos participantes foi a importância da comunicação clara e do feedback fornecido pelo professor. Os alunos valorizaram professores que explicam as tarefas de forma compreensível, corrigem os erros de forma respeitosa e incentivam continuamente a melhoria do desempenho.

Estes resultados vão ao encontro de Mesquita e Rosado (2011), que defendem que o feedback pedagógico constitui um dos instrumentos mais relevantes da intervenção docente, orientando a aprendizagem e promovendo a evolução dos alunos.

As respostas evidenciaram que um ambiente caracterizado pelo respeito, pela cooperação e pela boa disposição favoreceu a participação dos alunos. Pelo contrário, comportamentos como gritar constantemente, demonstrar falta de respeito ou comparar excessivamente os alunos foram apontados como fatores suscetíveis de reduzir a motivação e o envolvimento. Estes resultados são consistentes com o modelo do clima motivacional de Nicholls (1989), segundo o qual ambientes orientados para a aprendizagem e para a melhoria pessoal promovem maior persistência e envolvimento dos alunos.

De uma forma global, as perceções recolhidas sugerem que a qualidade da relação professor–aluno constitui um fator relevante para a motivação, o envolvimento e a participação nas aulas de Educação Física. Os resultados observados encontram-se, de forma geral, em consonância com a literatura consultada, reforçando a importância de uma intervenção pedagógica baseada no respeito, na proximidade, na comunicação eficaz e no apoio contínuo aos alunos.

7.6 Referências

Amado, J. (2017). *Manual de investigação qualitativa em educação* (3.ª ed.). Imprensa da Universidade de Coimbra.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, *11*(4), 227–268.

Fortin, M.-F. (2009). *Fundamentos e etapas no processo de investigação*. Lusodidacta.

Hamre, B. K., & Pianta, R. C. (2001). Early teacher-child relationships and the trajectory of children's school outcomes. *Child Development*, *72*(2), 625–638.

Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University Press.

Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, *71*(2), 225–242.

Schön, D. A. (1983). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Basic Books.

8. Considerações finais

A realização do Estágio Pedagógico constituiu um momento determinante no meu percurso académico e profissional, permitindo consolidar conhecimentos adquiridos ao longo da formação inicial e desenvolvendo competências fundamentais para o exercício da profissão docente. A experiência vivenciada em contexto real de ensino possibilitou uma compreensão mais aprofundada da complexidade da função do professor de Educação Física, evidenciando que a qualidade da intervenção pedagógica depende não apenas do domínio científico e técnico, mas também da capacidade de planificar, refletir, adaptar estratégias e estabelecer relações interpessoais positivas.

Ao longo do estágio, fui confrontado com diversos desafios relacionados com a gestão da aula, a organização dos espaços e materiais, a diferenciação pedagógica e a adequação das estratégias de ensino às características dos alunos. A reflexão sistemática sobre a prática, aliada ao acompanhamento do professor cooperante e da professora orientadora, revelou-se fundamental para a identificação de dificuldades e para a melhoria contínua da minha intervenção. Este processo permitiu-me desenvolver uma postura cada vez mais autónoma, crítica e consciente das responsabilidades inerentes ao exercício da docência.

A participação nas diferentes dimensões do estágio, nomeadamente na lecionação das aulas, na elaboração dos planeamentos, na avaliação das aprendizagens e nas atividades desenvolvidas no âmbito do Desporto Escolar e da comunidade educativa, contribuiu significativamente para uma visão mais abrangente da profissão docente. Estas experiências permitiram compreender que o papel do professor ultrapassa a transmissão de conhecimentos, assumindo igualmente funções de orientação, motivação, organização e promoção do desenvolvimento integral dos alunos.

Relativamente ao projeto de investigação, os resultados obtidos reforçaram a importância da relação professor–aluno enquanto fator determinante para a motivação, o envolvimento e a participação dos alunos nas aulas de Educação Física. As perceções recolhidas evidenciaram que uma relação baseada no respeito, na confiança, na comunicação eficaz e no apoio contínuo favorece a criação de um clima de aula positivo, potenciando experiências de aprendizagem mais significativas. Estes resultados encontram-se em consonância com a literatura consultada, reforçando a necessidade de promover práticas pedagógicas centradas no aluno e na construção de relações educativas de qualidade.

Em síntese, considero que o Estágio Pedagógico representou uma experiência extremamente enriquecedora, contribuindo decisivamente para a consolidação da minha identidade profissional enquanto futuro professor de Educação Física. As aprendizagens realizadas, os desafios ultrapassados e as reflexões desenvolvidas ao longo deste percurso

reforçaram a minha motivação para exercer a profissão com responsabilidade, espírito crítico e compromisso com a promoção de uma educação de qualidade, centrada no desenvolvimento integral dos alunos.

9. Referências Bibliográficas

Amado, J. (2017). *Manual de investigação qualitativa em educação* (3.ª ed.). Imprensa da Universidade de Coimbra.

Bento, J. O. (2003). *Planeamento e avaliação em Educação Física (3.ª ed.)*. Livros Horizonte.

Black, P., & Wiliam, D. (1998). Assessment and classroom learning. *Assessment in Education: Principles, Policy & Practice*, *5*(1), 7–74. https://doi.org/10.1080/0969595980050102

Darido, S. C. (2003). *Educação física na escola: Questões e reflexões*. Guanabara Koogan.

Graça, A., & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, *7*(3), 401–421. https://doi.org/10.5628/rpcd.07.03.401

Machado, M., Matos, Z., Alves, M., & Batista, P. (2012). *A promoção da reflexão no contexto do estágio profissional em educação física na perspetiva dos professores cooperantes*. Conexões, 10(2), 1–33. https://doi.org/10.20396/conex.v10i2.8637672

Graça, A., & Mesquita, I. (2011). Ensino dos jogos desportivos: conceções, modelos e avaliação. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do desporto* (pp. 131–160). Lisboa: Edições FMH.

Mesquita, I., & Graça, A. (2011). Modelos instrucionais no ensino do desporto. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do desporto* (pp. 39–68). Edições FMH.

Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University Press.

Parlebas, P. (1999). *Jeux, sports et sociétés: Lexique de praxéologie motrice*. INSEP.

Rink, J. E. (2010). *Teaching physical education for learning* (6th ed.). McGraw-Hill.

Rosado, A., & Colaço, C. (2002). *Avaliação das aprendizagens: Fundamentos e aplicações no domínio das actividades físicas*. Omniserviços.