



UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA

Relatório Final de Estágio

A experiência de uma vida – Análise do processo de estágio na Escola Secundária da Amadora.

Dissertação de estágio elaborado na Escola Secundária da Amadora com vista à obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Orientador: Professor Doutor Vítor Manuel Santos Silva Ferreira

Júri:

Presidente:

Doutor Nuno Miguel da Silva Januário, professor auxiliar da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa

Vogais:

Doutor Vítor Manuel Santos Silva Ferreira, professor associado com agregação da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Doutora Maria Isabel Bayo da Silva Lopes, professora auxiliar convidada da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

João Manuel Durão Monteiro

**2024**

## **Agradecimentos**

Em primeiro lugar gostaria de agradecer aos dois orientadores de estágio que me acompanharam ao longo deste ano de estágio, o Prof. Doutor Vítor Ferreira – orientador da Faculdade – e o Professor Francisco Graça Pestana – orientador de estágio da Escola Secundária da Amadora. Através da passagem de conhecimento destes e da sua dedicação foi-me possível concluir o meu estágio e conseqüentemente o curso. Acreditem que foram um exemplo para mim e para o meu futuro enquanto professor.

Agradecer também aos meus pais que tanto se esforçaram em todos os níveis ao longo do meu percurso.

Agradecer à minha namorada por estar sempre ao meu lado e não me fazer desistir nunca dos meus objetivos mesmo quando pensei em concluir este mesmo.

Agradecer também à minha irmã pelo apoio dado nas horas menos boas e por ter sempre uma palavra de encorajamento nas horas certas.

Por fim, mas não menos importante, agradecer aos meus grandes colegas de faculdade que se tornaram amigos para a vida ajudando-me sempre quando era necessário. Gostaria de destacar especialmente a minha colega Isabel Antunes que foi um grande pilar neste meu percurso enquanto futuro professor.

Sobre os meus colegas do núcleo estágio, agradecer por todo o apoio prestado e por todos os momentos que vivemos juntos durante este ano letivo.

## **Resumo**

Este relatório foi elaborado com o objetivo de descrever a minha experiência durante o Estágio Pedagógico na Escola Secundária da Amadora (ESA) no Ano Letivo 2021/2022. Está dividido em três fases: a primeira descreve o contexto em que toda a experiência decorreu, a segunda refere-se a cada uma das áreas que compõem o estágio e a terceira inclui reflexões pessoais sobre as aprendizagens adquiridas, o que permite ter em conta os pontos fortes e as áreas de melhoria e estratégias para ultrapassar as dificuldades.

O Estágio Pedagógico foi uma oportunidade única de aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos na formação inicial e de desenvolver as competências profissionais necessárias à docência. Ao longo desta experiência, participei nas atividades do departamento de Educação Física, concebi e apliquei unidades de ensino adaptadas ao currículo e ao contexto, avaliei o processo de ensino-aprendizagem e refleti sobre a minha própria prática. Também estabeleci relações de colaboração e confiança com o tutor, outros professores e alunos, o que facilitou a minha integração e aprendizagem. Considero que esta experiência foi muito enriquecedora e permitiu-me crescer pessoal e profissionalmente. Gostaria de agradecer à escola, ao tutor e a todos os que contribuíram para que este estágio fosse um sucesso.

**Palavras-chave:** Educação Física, práticas de ensino, professor, aprendizagem, experiência.

## **Abstract**

This report was written to describe my experience during my teaching internship at Escola Secundária da Amadora (ESA) in the 2021/2022 school year. This report has been divided into three phases: the first describes the context in which the whole experience took place, the second refers to each of the areas that make up the internship and the third includes personal reflections on the learning acquired, which allows us to take into account the strengths and areas for improvement.

The pedagogical internship at the school has been a unique opportunity to apply the theoretical knowledge acquired during initial training and to develop the professional skills necessary for teaching. I've had the chance to take part in the activities of the Physical Education department, to design and implement teaching units adapted to the curriculum and context, to evaluate the teaching-learning process and to reflect on my own practice. I was also able to establish relationships of collaboration and trust with the tutor, other teachers and students. I think this experience has been very enriching and has allowed me to grow personally and professionally. I want to thank the school, the tutor and everyone who contributed to making this internship a success.

**Keywords:** Physical education, teaching practices, teacher, learning, experience

## **Lista Abreviaturas**

**AI-** Avaliação Inicial

**DT-** Diretor Turma

**EF-** Educação Física

**ESA-** Escola Secundária da Amadora

**EXT-** Campo Exterior

**GA-** Ginásio Azul

**GEF-** Grupo Educação Física

**GV-** Ginásio Verde

**JDC-** Jogos desportivo coletivos

**PAI-** Protocolo avaliação inicial

**PAV-** Pavilhão Interior

**PNEF-** Programa nacional Educação Física

**POLI-** Polidesportivo

**UE-** Unidade Ensino

## Índice

Agradecimentos.....	ii
Resumo.....	iii
Abstract.....	iv
Lista Abreviaturas.....	v
Índice.....	vi
Introdução.....	1
Caracterização do contexto: A escola.....	2
Calendário do ano letivo.....	4
Espaços e materiais.....	5
Recursos Materiais.....	6
Recursos temporais.....	9
Departamento e práticas fundamentais.....	9
Turma.....	10
Área 1- Organização e gestão da aprendizagem.....	12
Planeamento.....	12
Etapa 1- Avaliação inicial.....	15
Avaliação.....	15
Condução.....	15
Etapa 2. Recuperação e aprendizagem.....	16
Planeamento.....	16
Avaliação.....	18
Condução.....	18
Considerações Finais.....	19
Etapa 3. Aprendizagem e desenvolvimento.....	21

Balanço 2. <sup>a</sup> Etapa .....	21
Tabela 2. Planeamento da 3. <sup>a</sup> e 4. <sup>a</sup> Unidade de Ensino.....	23
Justificação da escolha das matérias .....	23
Aptidão Física.....	25
Etapa 4. Consolidação e revisão.....	25
Balanço da 3. <sup>a</sup> Etapa .....	25
Planeamento .....	27
Justificação da escolha das matérias desportivo-motoras .....	28
Objetivos por área .....	28
Atividades Físicas.....	28
Balanço da Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem – Semana Tempo Inteiro .....	30
Área 2- Investigação e inovação pedagógica .....	31
Motivação dos alunos para a prática de atividade física nas aulas de Educação Física....	31
Introdução .....	31
Revisão de literatura.....	32
Área 3- Participação da escola .....	36
Planificação .....	36
Andebol .....	38
Voleibol.....	40
Atletismo .....	40
Desporto escolar.....	40
Área 4- Relação com a comunidade.....	44
Papel do professor de Educação Física .....	45
Conclusão .....	48

Referências bibliográficas.....	51
---------------------------------	----

## **Introdução**

A prática docente é uma atividade que procura ensinar os alunos de acordo com um projeto político educativo, adaptado às necessidades e características de cada contexto, e que se realiza de forma direta e personalizada. Além disso, a prática docente deve ser inovadora, eficaz, sustentável e replicável, a fim de alcançar uma transformação social positiva (Duarte et al., 2019).

A prática pedagógica, ou seja, as atividades que o professor desenvolve na sala de aula, onde interage com os alunos e lhes transmite conhecimentos, tem como principal objetivo que o professor saiba ensinar ou, por outras palavras, que tenha os conhecimentos e as competências necessárias para facilitar a aprendizagem dos alunos. Para isso, o professor deve aprender com a sua própria prática, refletindo sobre os seus sucessos e erros e modificando as suas estratégias e métodos de acordo com os resultados obtidos. Desta forma, pode criar novos esquemas profissionais que lhe permitam melhorar o seu desempenho e atingir um nível de especialização, como explicam Duarte et al (2019). No entanto, aprender a ensinar não é apenas um processo mental, mas também um processo social, no qual o professor interage com outros professores, alunos, pais, comunidade, etc., e se apropria da cultura profissional docente, que é o conjunto de valores, normas, crenças e práticas que caracterizam a profissão.

Neste sentido, a prática docente é entendida como um processo bidirecional: por um lado, é uma prática de ensino, ou seja, uma atividade que visa transmitir conhecimentos, competências e valores aos alunos; por outro lado, é uma apropriação da profissão docente, um processo de formação contínua que implica iniciar, melhorar e/ou atualizar a prática docente. Isto significa que os professores devem ter clareza sobre os conhecimentos e as tarefas exigidos pela sua profissão e estar dispostos a aprender e a melhorar constantemente.

Por conseguinte, o objetivo deste relatório é descrever a experiência da prática docente durante o meu processo de formação, fazendo uma análise detalhada das experiências e aprendizagens adquiridas nas fases de organização e gestão da aprendizagem, investigação e inovação pedagógica, participação na escola e relação com a comunidade.

## **Caracterização do contexto: A escola**

Realizei a minha prática pedagógica na Escola Secundária da Amadora (ESA), uma escola que oferece o ensino secundário diurno e noturno (10º, 11º e 12º anos) e o ensino profissional. A ESA situa-se na Reboleira, no concelho da Amadora. A ESA situa-se na freguesia da Venteira, pelo que acolhe alunos de várias freguesias. É facilmente acessível por comboio, autocarro e metro da Reboleira. Desde 2013, faz parte do agrupamento de escolas Pioneiros da Aviação Portuguesa, que surgiu da fusão da Escola Secundária da Amadora com o antigo agrupamento de escolas Roque Gameiro, constituído pelas seguintes escolas: Escola Básica do 2º e 3º ciclos Roque Gameiro, Escola Básica do 1º ciclo Terra dos Arcos, Escola Básica do 1º ciclo Gago Coutinho e a Escola Básica do 1º ciclo Vasco Martins Rebolo. De todas estas escolas, apenas duas têm jardins-de-infância: a Escola Básica de Terra dos Arcos e a Escola Básica Vasco Martins Rebolo.

O Agrupamento de Escolas Pioneiras da Aviação Portuguesa, segundo o seu projeto educativo 2019-2022 tem os seguintes objetivos:

- *“Garantir e melhorar a coerência do projeto educativo e a qualidade pedagógica das escolas e centros de educação de infância que o integram, seguindo uma lógica de articulação vertical dos diferentes níveis e ciclos de escolaridade;*
- *Oferecer um percurso sequencial e articulado aos alunos que abrange numa determinada área geográfica e facilitar a transição adequada entre níveis e ciclos de escolaridade;*
- *Evitar situações de isolamento das escolas e centros de educação de infância e prevenir a exclusão social e escolar;*
- *Otimizar a gestão dos recursos humanos e materiais das escolas e centros de educação de infância que o integram.”*

A escola no ano letivo de 2020/2021 tinha 1048 alunos em ensino diurno e 328 em ensino noturno. De referir que estavam no ativo a lecionar 127 professores.

Em termos de infraestruturas, a escola dispõe de quatro pavilhões de aulas e de um pavilhão polivalente que alberga o bar, a cantina, o centro de recursos e a sala de professores. Dispõe ainda de dois outros pavilhões destinados exclusivamente à Educação Física. Os alunos dispõem de seis instalações para a educação física: um pavilhão polidesportivo (POLI), um

campo exterior (EXT), um pavilhão interior (PAV), um ginásio azul (GA), um ginásio verde (GV) e, finalmente, uma sala de aula. O POLI é o maior e mais espaçoso espaço da escola. É constituído por um campo de andebol/futebol de salão, com muito espaço à volta do campo, o que lhe confere uma grande versatilidade, ou seja, podem ser lecionadas a maior parte das modalidades desportivas, embora não disponha de tabelas de basquetebol. No entanto, a versatilidade do espaço depende do equipamento disponível e do que pode ser utilizado nesse espaço.

O espaço EXT não é adequado para o ensino porque as suas dimensões não correspondem às dos campos normais, ou seja, os seus lados não são iguais, o que impede a recriação de uma situação de jogo real. No entanto, é suficientemente grande para acolher aulas de diferentes matérias desportivo-motoras como o corfebol, o futebol e o atletismo. O PAV é um espaço fechado com a dimensão de um campo de basquetebol. Tem também mangas no chão para os postes de voleibol. O GA é uma área fechada onde se encontra todo o equipamento de ginástica, que é utilizado principalmente para esta atividade, sendo obrigatório o uso de sapatilhas. No entanto, é possível lecionar outro tipo de matérias desportivo-motoras como a dança e luta. O GV é um recinto coberto do tamanho de um campo de voleibol, utilizado para aulas de dança, luta, ginástica e voleibol.

Por último, a escola dispõe de uma sala dedicada à Educação Física, que é principalmente utilizada pela turma que se encontra a ter aula no exterior sempre que o tempo não está favorável. No entanto, o professor pode utilizá-la noutras circunstâncias, se necessário (por exemplo, para dança, aulas teóricas, exames escritos ou trabalhos de grupo). Desta forma, todos os professores de Educação Física têm o seu próprio espaço, não havendo mais do que uma turma por espaço. Além disso, não há ruído perturbador das outras turmas, o que facilita o ensino. Por isso, considero que esta escola tem excelentes instalações para a educação física, o que é uma grande vantagem para nós, estagiários. Como há seis lugares para o ensino, é necessário ter um sistema de rotação, pelo que a rotação de lugares só se aplica aos cinco lugares desportivos (o salão não está incluído).

O período de avaliação inicial (PAI) dura as primeiras cinco semanas do ano letivo, durante as quais há uma rotação semanal dos espaços. Assim, todos os professores e alunos passam duas vezes por cada espaço. Depois, a rotação passa a ser quinzenal, mas em cada semana os professores têm dois espaços diferentes (por exemplo, terça-feira GA e quinta-feira POLI)

e repetem o mesmo espaço duas vezes. Esta rotação mantém-se até ao final do ano letivo, exceto nas últimas cinco semanas do ano, em que a rotação é semanal, para que os professores que ainda não terminaram as suas avaliações o possam fazer.

Na minha opinião, o sistema de rotação é adequado para o ensino da Educação Física, uma vez que permite utilizar duas vezes o mesmo espaço, facilitando uma observação mais pormenorizada, a resolução de questões de alunos com dificuldades ou a avaliação de alunos que tenham faltado a uma sessão. Isto permite que todos os professores tenham a mesma oportunidade de utilização dos espaços para concluírem as suas avaliações.

### **Calendário do ano letivo**

A calendarização e o planeamento da avaliação inicial tiveram como base vários pontos, os quais passo a referir:

- Calendarização do ano letivo da ESA;
- Protocolo de Avaliação Inicial (PAI);
- Mapa de rotação de espaços (roulement);
- Características de cada espaço;
- Inventário dos materiais;
- Duração das aulas;
- Oportunidade de realizar na maioria dos espaços aulas politemáticas, permitindo, assim, uma passagem por um maior número de matérias.

No que tange as atividades físicas, resolvi escolher as matérias a serem avaliadas de acordo com o plano plurianual, isto é, as matérias serão lecionadas ao longo do ano letivo. Devido à COVID-19, houve matérias que, face às restrições implementadas pelo Governo, não garantiam as condições para a prática. Deste modo, não me foi permitido avaliar ginástica acrobática, luta, entre outras onde existe um maior contacto físico entre os alunos. Realço, também, que a matéria de dança não foi avaliada, devido ao facto de muitos dos alunos não terem passado por esta matéria em consequência das referidas restrições. Relativamente aos jogos desportivos coletivos, estes foram avaliados sempre em contexto de aula politemáticas,

utilizando sempre duas matérias, uma onde estive em constante observação e a outra onde os alunos trabalharam de forma autónoma.

Desta forma, e dado a rotação dos espaços, pude focar-me, em cada uma das aulas, numa só modalidade. Em referência à área de aptidão física, a avaliação teve como base a aplicação da bateria de testes do FITescola, tal como refere o Protocolo de Avaliação Inicial. Dentro desta grande área, os alunos foram avaliados no que diz respeito à sua aptidão aeróbia, realizando dois testes: o teste de vaivém e o teste da milha. Decidi aplicar estes dois testes porque apesar de serem os dois para testar a aptidão aeróbia, acabam por ter algumas diferenças relativamente à estrutura do teste, podendo assim comparar um com o outro. Relativamente à aptidão neuromuscular, os alunos foram avaliados em diferentes testes, todos na mesma aula e através da criação de estações, onde realizaram a maioria dos testes em cooperação com um colega, deste modo consegui ganhar mais tempo para a observação de outras matérias. Posteriormente, realizamos também a avaliação da composição corporal através de diversas medições.

Já no que diz respeito à área dos conhecimentos, esta foi avaliada através de pequenas questões tanto no início como no fim da aula, onde abordei vários temas como as regras nos jogos desportivos coletivos, doravante JDC. Quanto à formação de grupos nesta primeira etapa, estes foram formados nas primeiras aulas pelos alunos, de modo, também, a tentar perceber quais são os “pequenos grupos” dentro da turma, e se estes funcionariam bem ou não. Posteriormente, eu próprio formei os grupos, com base na avaliação dos anos anteriores e com o nível de cada um. Por último, é importante referir que este planeamento é flexível, podendo existir algumas mudanças no seu decorrer, consoante possíveis imprevistos que eventualmente poderiam ter surgido.

### **Espaços e materiais**

Um espaço de aula pode ter diferentes características que podem condicionar a sua utilização, e por isso pode ser concebido de diferentes formas por diferentes professores, levando à delimitação de subespaços que vão definir práticas pedagógicas particulares (Öhman & Quennerstedt, 2017). Por este facto, o conhecimento dos recursos disponíveis torna-se um aspeto essencial no que diz respeito ao planeamento e à condução do processo ensino-

aprendizagem. O conhecimento destes recursos leva a que o professor consiga tomar muitas das decisões ao longo do ano letivo. O desenvolvimento das diferentes matérias lecionadas leva a que existam espaços próprios e adequados para cada modalidade, consoante as suas características, o que nem sempre é realmente possível. No que diz respeito aos balneários, estes servirão apenas para a troca de calçado, isto é, os alunos têm obrigatoriamente de mudar de calçado quando têm aula nos espaços interiores abrindo-se exceção ao polidesportivo e ao espaço exterior onde não precisam de realizar esta troca.

Relativamente ao material, existem duas arrecadações que se situam junto dos espaços interiores. Nestas, podemos encontrar a maioria do material necessário para a lecionação das aulas de Educação Física. No entanto, no espaço exterior também existe uma pequena arrecadação onde podemos encontrar material para a prática de atletismo e corfebol. Neste momento, face à COVID-19 não poderá haver mudanças de espaços tendo cada professor de respeitar o espaço que lhe foi indicado na rotação roulement, com exceção quando chove como referido anteriormente.

### **Recursos Materiais**

Os recursos e meios materiais existentes e a sua diferente utilização pode facilitar o processo ensino-aprendizagem e despertar o interesse dos alunos, adaptar-se às características da turma, fornecer informações, cumprir um determinado objetivo, contextualizar os alunos, permitir a comunicação entre o professor e os alunos e servir de guia para o professor no desenvolvimento da prática pedagógica (Morales, 2012). Portanto, as funções dos recursos didáticos devem considerar a turma a que se destinam, para que possam ser utilizados em todo o seu potencial (Vargas, 2017).

Pelas razões acima mencionadas, aos recursos materiais são outro aspeto muito importante, o qual o professor de Educação física deve dominar por completo. Ao termos conhecimento do material que a escola dispõe, podemos, assim, criar melhores condições na elaboração de cada etapa. O inventário foi efetuado pelo diretor das instalações desportivas com a ajuda do núcleo de estágio. Deste modo, foi realizado um inventário que apresento de seguida:

Tabela 1. Inventário dos materiais

Matérias	Materiais	Total
Andebol	Bolas de iniciação	18
	Bolas tamanho 2	33
	Bolas tamanho 3	4
Atletismo	Barreiras de iniciação PVC	28
	Barreiras de alumínio	2
	Colchão de quedas	4
	Dardos	3
	Discos	2
	Fasquia de elástico	3
	Fasquia em fibra de vidro	1
	Fasquia metálica	1
	Pesos	4
	Postes (salto em altura)	2
	Testemunhos (estafetas)	11
Testes FITescola	Banco senta e alcança	1
	Faixas	1
	CD/Música	1
	Balança	2
	Medidor de massa gorda	2
Futebol	Bolas diversas	28
Futsal	Balizas	2
	Bolas	8
	Redes	4
Ténis de mesa	Bolas	18
	Raquetes	23
Ténis	Bolas	25
	Raquetes	15
Patinagem	Chaves	10
	Correias borracha /PVC	40
	Patins extensíveis	30
Badminton	Raquetes	28
	Redes	4
	Volantes (caixas de 6 unidades)	46

Basebol	Tacos	5
	Luvas	1
Basquetebol e Corfebol	Aros	6
	Bolas diversas	26
	Redes	29
	Regulador	1
	Tabelas amovíveis e fixas	6
	Cesto em vime	6
	Postes	4
Râguebi	Bolas	20
	Fitas (Tag rugby)	10
Voleibol	Bolas	31
	Cadeira arbitragem	1
	Fita	1
	Marcadores	7
	Medidor de altura de rede	1
	Redes de 9 metros	12
	Postes	8
Varetas	4	
Ginástica	Apoios borracha para minitrampolim	11
	Boques	3
	Bolas de fitness e rítmica	34
	Cavalo	1
	Cavalo com arções	1
	Cordas de trepar	1
	Colhão de quedas	8
	Elásticos	2
	Fitas de ginástica rítmica	4
	Lonas	2
	Mini- trampoline	2
	Molas para minitrampoline	27
	Barras paralelas	1
	Carro de transporte de paralelas	1
	Paralelas assimétricas	1
	Plinto	2
	Rolo tapete	2
	Tapetes de acrobática	12
	Reuther	2
	Trampoline suco	3
	Traves (olímpica e de iniciação)	2
	Arcos	22
	Bancos suecos	12
	Bancos de ripas	13
	Barra fixa	1

Outros	Agulhas	16
	Alteres	21
	Aparelhagens	5
	Apitos	18
	Bastões	26
	Bolas medicinais	5
	Bússolas	20
	Carrinho de transporte de aparelhagem	2
	Compressor	1
	Cordas de saltar	29
	Cronómetros	5
	Discos	6
	Elásticos	19
	Escadas de agilidade	2
	Fita métrica	2
	Pinos cónicos e com furos	123
	Suportes para pinos	5
	Pinos perfurados 30 e 50cm	41
Sacos de bolas	17	

### Recursos temporais

A etapa de avaliação inicial teve a duração de cinco semanas, compreendidas entre o dia 20 de setembro de 2021 e o dia 21 de outubro de 2021. No decorrer destas cinco semanas, foram lecionadas dez aulas, tendo estas 90 minutos cada uma, sendo realizadas à segunda-feira, das 11:15h às 12:45h e à quinta-feira das 8:00h às 9:30h.

### Departamento e práticas fundamentais

Em termos de gestão e de liderança, existem três níveis de gestão na escola: o nível mais elevado, constituído pelo diretor e pela sua equipa; o nível intermédio, constituído pelos coordenadores das diferentes áreas; e o nível mais baixo, constituído pelos professores que são responsáveis pelo ensino e pela aprendizagem (Afonso, 2014). Esta forma de organização permite assegurar uma boa comunicação entre todos os intervenientes na educação e uma certa liberdade de ação para todos. A liderança não é apenas da responsabilidade dos diretores, mas há outros profissionais que também desempenham um papel importante. Por exemplo, os coordenadores de departamento são professores que têm de coordenar o seu

grupo de colegas, e que têm de estar em contacto com outros líderes escolares (Torres & Palhares, 2019). Algumas das funções dos coordenadores de departamento incluem a organização do currículo, o sistema de avaliação, o desenvolvimento profissional dos professores e a intervenção pedagógica. Os coordenadores de departamento fazem parte do Conselho Pedagógico, onde são tomadas as decisões mais gerais e estratégicas da escola (Decreto-Lei 75/2008).

### **Turma**

De acordo com Aarón González (2016), o professor precisa de saber quais são os elementos do contexto que rodeiam a sala de aula para criar um cenário favorável de ensino e aprendizagem. A visão integral do contexto permite ao professor ter um olhar crítico sobre os alunos, o centro educativo e o currículo, entre outros elementos intervenientes, como a comunidade a que o aluno pertence e a família. Neste sentido, as características da turma que foram detetadas são as seguintes:

A turma corresponde a alunos do 11º/10 ano da Escola Secundária da Amadora. É constituída por 26 alunos, 10 rapazes e 16 raparigas, com idades compreendidas entre os 15 e os 19 anos. A média de idades dos alunos é de 16,3 anos. De acordo com as notas e o testemunho da professora do ano transato, esta turma é pouco empenhada nas tarefas, tendo por vezes de recorrer à criação de mecanismos para motivar os alunos.

Na primeira aula, entreguei uma ficha biográfica individual para recolher alguns dados pessoais e escolares e para conhecer melhor cada um dos alunos. A informação fornecida mostrou que 69% dos alunos residem na Amadora, ou seja, na mesma localidade onde se situa a escola. Apenas quatro alunos praticam algum desporto extracurricular, neste caso, dois alunos praticam futebol, outro kickboxing; quanto às raparigas, uma aluna pratica Krav Maga. Quanto à prática desportiva na escola, uma rapariga pratica voleibol, outra pratica basquetebol e dois rapazes praticam futebol sendo estes dois últimos os mesmos que praticam futebol fora do contexto escolar. Como se pode verificar, são poucos os alunos da turma que praticam algum desporto.

Quanto às matérias desportivo-motoras que os alunos mais gostam: futebol (31%), seguido de badminton (19%), basquetebol (17%), andebol (11%), atletismo e voleibol (8% cada), ténis e dança (3% cada). Por outro lado, as matérias desportivo-motoras de que menos gostam são:

ginástica (43%), dança (20%), voleibol (10%), futebol (9%), basquetebol e andebol (6% cada) e corfebol (3%).

Em relação às matérias que os alunos elegeram como preferidas, pude verificar que Inglês e História estão no topo das escolhas. Por outro lado, a matéria de Filosofia é a que os alunos gostam menos. Verifiquei também que apesar de a maioria não gostar da disciplina de Filosofia, existe um conjunto de alunos que a elegem como a sua preferida.

Neste âmbito, achei importante questionar aos alunos acerca do estado de saúde de cada um e sobre se tinham algum episódio no passado que pudesse colocar em causa o seu bem-estar. De forma geral, conclui-se que a turma não tem problemas de saúde, apenas alguns alunos têm problemas crónicos (alergias, rinite alérgica, ansiedade e asma).

Após análise dos diversos dados no questionário e discussão com os meus colegas do núcleo de estágio, creio que o interesse dos alunos pela atividade física não é muito elevado. Deste modo, tornou-se um desafio para mim uma vez que tive de criar estratégias para tornar as aulas mais atrativas e desafiantes.

## Área 1- Organização e gestão da aprendizagem

### Planeamento

O planeamento é uma parte fundamental do processo de ensino e aprendizagem que determina em grande medida o seu sucesso (Andrade et al., 2020). Como tal, acredito que neste processo de aprendizagem há duas bases fundamentais: o professor e o aluno. Entre eles estabelecem-se sistemas de comunicação que determinam os resultados da aprendizagem. Na análise desses processos, é fundamental ter em conta as formas de organização, uma vez que integram os atores envolvidos, bem como o espaço onde decorre a prática didática.

É fundamental destacar também a importância da relação “espaço-tempo” em que se situa o processo de aprendizagem, pois ela também determina a forma de organização do mesmo. Cada forma de organização está localizada em um espaço específico e ocorre em um tempo específico; assim, em cada um desses momentos que ocorre nesse espaço e tempo, temos de planejar quais os objetivos que queremos alcançar, quais os conteúdos vamos abordar, qual o melhor método a utilizar, quais as estratégias que vamos utilizar, quais os recursos que temos disponíveis nesse momento e como será realizada a avaliação desse momento, podendo o aluno participar individualmente ou em grupo (González, 2016; Enríquez et al., 2018). Graças aos seus componentes, o processo de aprendizagem tem uma organização complexa, sendo o professor a entidade encarregada de escolher as formas de organização mais adequadas com base no contexto em que se encontra.

Especificamente, no caso da Educação Física, segundo Borges (2003), os professores desta disciplina criam um hábito que é interpretado como uma forma de ser e de agir baseada na experiência profissional dos professores, uma vez que foram formados como tal, passando por todos os locais onde lecionaram, pelo que vivenciaram e pelo que deu certo; e que é alimentado pelos conhecimentos que adquiriram e construíram ao longo da sua vida profissional e acadêmica. Estas ideias são corroboradas pelos autores Sanchoyene e Molina (2010).

Como afirmam Pereira e Contreras (2022) "*a Educação Física, como ciência pedagógica, tem princípios próprios que favorecem pensar cada aula como um encontro onde as estratégias foram previamente adaptadas respeitando os aspetos fisiológicos, psicológicos,*

*metodológicos e didáticos*" (p. 180). Portanto, o principal objetivo da disciplina é a promoção de competências para o estabelecimento de relações significativas em todas as áreas em que a pessoa se desenvolve, para o que é necessário gerar ambientes de aprendizagem que favoreçam a integração social positiva e, portanto, o trabalho em grupo.

Isto implica que é necessário considerar que a educação integral leva a que esta seja assumida com o objetivo de desenvolver as competências e capacidades do ser humano em múltiplas dimensões, bem como a aquisição de conhecimentos, valores e atitudes que os alunos sejam capazes de utilizar no seu contexto, ou seja, em situações reais. De um modo geral, os processos de ensino e aprendizagem na disciplina de Educação Física compreendem diferentes estratégias e métodos de trabalho, com os quais se articulam as ações docentes, de modo a facilitar a aprendizagem dos alunos e a atingir os objetivos traçados (Olate et al., 2022).

Bento (1998) refere que a planificação é a forma de organizar a intenção pedagógica, de acordo com os fins que se pretendem atingir e os meios que se utilizam. A planificação é importante porque não deixa espaço para a improvisação e porque ajuda a ordenar a ligação entre o que o aluno recebe e o que se espera que ele aprenda; além disso, permite uma melhor utilização do tempo (Januário et al., 2012), favorecendo a qualidade do processo de ensino e aprendizagem. Não obstante, é necessário destacar que o planeamento pode ser um processo complicado devido a variações no contexto. O modelo de planeamento em Educação Física é o planeamento por etapas, que procura estruturar a aprendizagem ao longo do ano (Andrade et al., 2020). Os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), determinam que haja uma organização do ano letivo através do planeamento por etapas (Ministério da Educação, 2001), como mecanismo de regulação e orientação do processo educativo. Neste sentido, são sugeridas três etapas: 1) Etapa 1 avaliação inicial, 2) Etapa 2 aprendizagem e desenvolvimento dos conteúdos, 3) Etapa 3 revisão e consolidação dos temas abordados.

Para desenvolver a fase de organização da aprendizagem, comecei por planear a avaliação inicial. O professor supervisor, Francisco Pestana, forneceu-nos desde o início vários documentos, tanto relacionados com o protocolo de avaliação inicial como com a turma que eu ia lecionar, para podermos fazer uma pequena análise dos alunos desde o início.

Embora esta fase tenha decorrido sem grandes dificuldades, no início tive alguns problemas na planificação das aulas, ou seja, na definição dos exercícios mais adequados a cada matéria

desportivo-motora. Tive a sensação de que houve aulas em que realizei exercícios demasiado complexos para um determinado grupo de alunos, não conseguindo tirar o melhor de cada um deles, o que pode ou não ter levado a uma avaliação inicial errada. No entanto, com o decorrer das aulas, e depois de partilhar ideias com o núcleo de estágio e com o professor Francisco Pestana, consegui ultrapassar e anular este problema. Após a avaliação inicial, houve também problemas na identificação das matérias desportivo-motoras prioritárias. Outra dificuldade que senti foi o facto de termos passado dos planos de aula para os planos de unidade. Os estilos de ensino por comando foram, sem dúvida, os mais utilizados nestas fases iniciais. Optei sempre por aulas politemáticas, dividindo a turma em grupos de trabalho, onde os membros de cada grupo eram do mesmo nível.

Diferentes metodologias têm sido incorporadas no ensino e aprendizagem da Educação Física. Atualmente, destacam-se as metodologias ativas, que colocam o aluno como responsável pela sua própria aprendizagem e o professor como guia ou facilitador desse processo. Neste sentido, é dada uma maior participação ao aluno, ao trabalho colaborativo, ao desenvolvimento da criatividade através da utilização de estratégias de resolução de problemas, estudos de caso, entre outras estratégias. Entre as estratégias mais valorizadas pelos professores de Educação Física, segundo Olate et al (2022), estão os ambientes de aprendizagem, que incluem o trabalho a partir de quatro perspetivas fundamentais, tais como: a dimensão física, a dimensão funcional, a dimensão temporal e a dimensão relacional, como resultado, todas as capacidades e áreas são trabalhadas (Iglesias, 2008). É por esta razão que, segundo Blázquez (2016), esta é a metodologia mais adequada para a aula de Educação Física, tendo em conta que o aluno pode participar numa variedade de atividades e o professor pode estabelecer um objetivo inicial em torno do qual a aula é organizada, mas sendo o guia para os alunos. É assim que a metodologia ativa é fundamental para a aprendizagem de todos os alunos, pois incorpora diferentes recursos didáticos, de forma a aumentar a motivação e o envolvimento dos alunos (Silva & Castro, 2019).

## **Etapa 1- Avaliação inicial**

### **Avaliação**

A avaliação inicial é um diagnóstico realizado no início do ano letivo e da planificação curricular, envolvendo todos os intervenientes no processo educativo, de forma a garantir a concretização dos objetivos propostos (Meléndez & Gómez, 2008). No que diz respeito à avaliação, numa primeira fase, fiz uma adaptação do protocolo de avaliação inicial, cedido pelo professor Francisco Pestana e pelo grupo de professores de Educação Física, bem como dos critérios definidos para a avaliação dos alunos nesta fase, devido ao facto de não poder haver situações de jogo face às contingências da COVID-19. Na primeira aula, expliquei aos alunos os critérios de avaliação, no entanto, acredito que poderia ter sido mais explícito, uma vez que senti que surgiram algumas dúvidas.

Nesta 1.<sup>a</sup> etapa, optei por utilizar diversas grelhas de registo, o que facilitou a avaliação dos alunos. Uma dificuldade que senti foi o facto de não conseguir distinguir facilmente o diferente nível entre os alunos da turma. Já no que diz respeito à avaliação formativa, no início das aulas comecei por fazer perguntas relacionadas com as matérias desportivo-motoras que estes praticavam na aula, mas ao longo do ano fui realizando este questionamento esporadicamente. Relativamente à avaliação intercalar dos alunos, realizei-a de acordo com o nível dos alunos e, posteriormente, em reunião de núcleo de estágio, discutimos as notas de todas as turmas, permitindo assim perceber tanto a ideia dos meus colegas, como as ideias do professor.

### **Condução**

Numa primeira fase, a minha principal preocupação passou por estabelecer regras e rotinas de organização, isto porque, de acordo com a opinião de autores como Zabalza (2010), os hábitos e as rotinas facilitam a assimilação e a aprendizagem de regras e padrões de comportamento. Na minha opinião, ao longo das aulas, os alunos têm vindo a melhorar em ambos os aspetos, sendo que, por vezes, poderia ter chamado mais a atenção destes quando não respeitaram as normas de aula.

Relativamente ao conhecimento pedagógico do conteúdo, procurei estudar as matérias que menos dominava, como é o caso de ginástica. De modo a melhorar o domínio de conhecimentos na matéria desportivo-motora de ginástica e a aprender novos elementos,

decidi ingressar no desporto escolar desta mesma modalidade, enquanto professor adjunto, com o objetivo de ganhar mais conhecimentos e a aprender mais com um professor que domina a área em questão.

Nesta turma em específico, senti que a falta de interesse de alguns alunos pela disciplina de Educação Física não contribuiu para o desenvolvimento dos próprios. Quanto a estes, tentei adotar uma estratégia de maior dedicação e motivação, dando mais feedbacks e estando sempre em observação. No que diz respeito ao feedback, adotei sempre uma estratégia de observação, de modo a identificar os erros mais frequentes e, posteriormente, intervir junto dos mesmos, explicando os pontos críticos que encontrei. Por vezes, creio que me perdi espacialmente na aula, isto é, não adotei o melhor posicionamento de modo a conseguir observar todos os alunos ou a sentir-me mais “presente” em aula. Relativamente ao clima relacional, creio que obtive uma excelente relação com os alunos. Um dos aspetos que enriqueceu em muito as minhas aprendizagens consistiu na observação das aulas dos meus colegas e na sua posterior análise. Da mesma forma, o meu objetivo foi oferecer uma educação física de qualidade a todos os alunos, tentando melhorar em cada aula e onde fui capaz de construir um projeto pedagógico em benefício dos alunos com o qual eu pude ter um domínio técnico, moral e ético adequado, que são as bases para um ensino ideal (Ferreira, 2017; Martins et al., 2020).

## **Etapa 2. Recuperação e aprendizagem**

### **Planeamento**

Esta etapa teve bastantes semelhanças ao nível do planeamento em relação à etapa anterior. Inicialmente foi realizado um plano de etapa com o foco na aprendizagem e desenvolvimento das competências dos alunos, esta teve como objetivo o desenvolvimento das competências dos alunos nas matérias de Futebol e Andebol. O Voleibol também foi abordado, mas com o intuito de melhorar os gestos técnicos dos alunos e tentar começar a introduzir formas jogadas. A escolha pela lecionação destas matérias teve como base de suporte uma análise das necessidades da turma, com o Futebol e o Andebol a serem consideradas matérias prioritárias, devido à maioria dos alunos da turma apresentar dificuldades nessas competências e assim tentar aumentar o nível dos alunos nas matérias desportivo-motoras escolhidas. Com o decorrer da unidade de ensino, percebi que tomei boas decisões ao nível do planeamento,

observando evolução por parte da maioria dos alunos na matérias desportivo-motoras de Futebol e Andebol.

No Futebol, muitos dos alunos que têm mais dificuldades foram capazes de reconhecer que devem driblar quando existe espaço à frente e nenhum colega em melhor posição, enquanto os mais aptos, para além de já dominarem os gestos técnicos fundamentais do jogo (algo que não estava bem consolidado), já começam a utilizar o passe e desmarcação, não tendo um jogo anárquico como se poderia observar anteriormente. No Andebol pude observar que os alunos que apresentavam mais dificuldades a nível técnico vieram a ter várias melhorias, no entanto quando eram expostos a outros contextos mais complexos (formas jogadas) já tinham bastantes dificuldades. É de realçar também que durante esta etapa foram abordadas matérias que ainda não tinham sido lecionadas, como é o caso de Dança. Foram realizadas várias aulas onde foram implementadas uma dança tradicional e uma dança social. Na minha opinião e apesar das minhas dificuldades nesta matéria, creio que as aulas lecionadas correram da melhor maneira também face à ajuda tanto dos meus colegas pertencentes ao núcleo de estágio como ao meu professor orientador Francisco.

Na segunda unidade de ensino desta etapa, as aulas foram realizadas no Ginásio verde e no Ginásio Azul. Nesta unidade de ensino, procurei dar maior ênfase à condição física (Ginásio verde) e à ginástica de solo e aparelhos (Ginásio Azul). Também continuei a trabalhar a matéria de voleibol (Ginásio Verde), introduzindo o 3x3 nos grupos de nível mais avançado.

A condição física foi trabalhada através de “tabatas” variando sempre o estímulo, isto é, a cada aula dávamos um foco maior a exercícios de um certo grupo muscular. No que diz respeito à ginástica de solo, foi apresentada uma sequência que estes deveriam realizar para obter uma melhor nota nesta matéria, no entanto e de acordo com baixo nível que a turma apresenta tomei a decisão que primeiro deveria aperfeiçoar cada gesto técnico isoladamente e numa fase mais avançada tentar então fazer esta ligação.

Na ginástica de aparelhos, comecei a introduzir diversas progressões para estes conseguirem num futuro realizar novos elementos. É de realçar que nesta unidade de ensino também aproveitei para continuar o trabalho na matéria de Dança. Em todas as aulas houve diferenciação de ensino entre alunos, criando para cada exercício variantes de facilidade e dificuldade. Nesta fase senti que não estava a dar o melhor de mim enquanto professor e que teria de melhorar muito em termos de organização. Após esta reflexão, decidi fortalecer a

ligação entre o planeamento e a condução de aula, com o objetivo de haver uma linha condutora durante o processo ensino aprendizagem evoluindo de acordo com as capacidades potenciadas pelo planeamento do professor.

### **Avaliação**

Durante este o período a avaliação dos alunos foi realizada continuamente, isto é, em todas as aulas os alunos foram avaliados podendo assim acompanhar a evolução ou não destes. Ao nível da aptidão física, foram repetidos novamente os mesmos testes que os alunos tinham realizado no início do ano letivo, podendo assim observar diversas melhorias. No que diz respeito à avaliação de conhecimentos, esta aconteceu sob a forma de a elaboração de um trabalho e respetiva apresentação. Por fim, o momento de avaliação intercalar, foi realizado em grupo, comparando as avaliações atribuídas a todos os alunos tanto do 10ºano como do 11º 8, tendo maior termo de comparação com esta última turma. Em relação à avaliação formativa, esta não foi diretamente realizada. Após esta etapa de formação, defini apostar num ensino mais individualizado, isto é, definir objetivos para cada aluno e posteriormente através do diálogo explicar-lhes como devem atingir cada nível em determinadas matérias desportivo-motoras. Deste modo, iria conseguir realizar a avaliação formativa, acompanhando as necessidades e particularidades dos alunos.

### **Condução**

Relativamente à condução das aulas, creio que houve uma grande melhoria em todos os aspetos. De forma geral, acho que consegui controlar melhor a turma, principalmente os seus comportamentos desviantes, que é algo característico na turma. Na ausência deste tipo de comportamentos, fui capaz de estabelecer um clima de aula muito bom, com os alunos a interagirem mais do que no 1º semestre. Durante estas etapas, fui ganhando mais confiança e mais à vontade em me expor aos alunos. Decidi optar por diferentes estratégias, que acho que me levaram a obter um maior sucesso na condução de aula. Tomei também uma atitude mais autoritária face a diversas situações o que levou também os alunos a me verem como a figura de “professor” ajudando assim no bom funcionamento da aula. Verificou-se também uma grande melhoria ao nível das transições entre exercícios, bem como na organização do equipamento para os exercícios de motricidade desportiva durante a aula, o que resultou num aumento do tempo disponível para a aprendizagem. Um dos aspetos onde senti uma grande mudança a nível dos alunos prendeu-se com o facto de em todas as aulas, explicar o que

iriamos abordar assim como qual seria o objetivo pretendido para cada matéria desportivo-motora. Após o término da aula e durante os alongamentos finais tentei sempre perceber através do questionamento direto e indireto se a turma tinha adquirido os objetivos propostos.

Em relação ao ciclo do feedback, também houve melhorias tanto a nível de qualidade como de quantidade. Durante o decorrer destas etapas apercebi-me que o feedback é extremamente importante para os alunos, principalmente para os que sentem mais dificuldade. Deste modo, tentei inicialmente focar-me nestes alunos dando repetitivamente feedbacks com o intuito de mostrar a estes que está ali o professor e este está ali para ajudar os alunos. Sinto muito que no 1º semestre foi uma competência que me faltou diversas vezes. Como referido anteriormente, a gestão de grupo/turma nestas etapas foi mais acessível, criando sempre aulas de cariz politemático dividindo a turma sempre em grupos de níveis de acordo com cada matéria desportivo-motora.

No início deste estágio tinha muito mais certezas do que tenho agora e com o passar do tempo apercebi-me que poderia melhorar imenso na condução das aulas. Esta segunda fase do estágio foi bastante importante para a melhoria do meu ciclo de feedback. Muitas das vezes dava o meu feedback e não fechava o ciclo, ou seja, mesmo que o aluno tivesse compreendido o feedback e realizasse a tarefa com sucesso, não terminava o ciclo com um feedback positivo e isso é algo que com o decorrer da etapa melhorei. No que restou do semestre tentei dar continuidade à boa dinâmica das aulas. Deste modo, mantive o foco dos alunos nas matérias desportivo-motoras a realizar e defini bem os objetivos para cada uma delas. Criei objetivos específicos para cada aula para que os alunos estivessem mais focados e conseguissem saber quais as competências que deviam desenvolver, tornando-se assim capazes de atingir um nível superior nas diferentes matérias desportivo-motoras abordadas.

### **Considerações Finais**

Esta 2.ª etapa de formação foi muito diferente da primeira. O meu gosto pelo estágio aumentou consideravelmente e isso deve-se à melhoria do ambiente que se vive dentro do núcleo. Senti que o momento de avaliação ocorrido no final da 1.ª etapa foi bastante importante para o meu processo de desenvolvimento enquanto professor. Após reflexão, senti que poderia dar mais de mim em relação ao estágio e que tendo a ajuda dos professores do GEF, do núcleo de estágio e dos meus tutores conseguiria melhorar podendo replicar depois tudo junto da minha turma. Outro dos aspetos que me fez desenvolver melhor as minhas competências prende-se

com o facto da minha relação com os alunos ter melhorado imenso, o que me fazia ir para as aulas com mais alegria, transmitindo esse sentimento para os alunos, deixando-os mais disponíveis para a aprendizagem devido ao melhor clima de aula.

Deste modo, o patamar para a 3.<sup>a</sup> etapa de formação estaria muito elevado dado as minhas ambições. Sinto que nesta 2.<sup>a</sup> etapa dei um grande salto qualitativo em todas as matérias desportivo-motoras, mas ao mesmo tempo conseguiria melhorar ainda mais, aula após aula.

Deste modo, estabeleci vários objetivos para a última etapa:

- Resolver os problemas de disciplina da turma, assumindo estratégias diferentes para que o foco na aula seja maior.
- Continuar a criar uma ligação entre o planeamento e a condução da aula, de forma a que o processo de aprendizagem seja orientado e aconteça de acordo com as necessidades do aluno.
- Refletir acerca do projeto da área 2, apresentando-o à comunidade.
- Procurar ser mais ativo no que diz respeito ao Desporto Escolar.
- Ter mais iniciativas no contexto da área 4.
- Manter a relação próxima com os alunos de forma a perceber quais são os seus problemas e necessidades.
- Entregar a atempadamente todos os documentos em falta. Posto isto, espero dar continuidade ao meu desempenho e que consiga atingir todos os objetivos que estabeleci durante a 3.<sup>a</sup> etapa de formação

### **Etapa 3. Aprendizagem e desenvolvimento**

Esta etapa trata-se de uma etapa de aprendizagem e desenvolvimento de conteúdos, ou seja, nesta etapa os alunos procuram desenvolver as suas competências nas matérias desportivo-motoras que o professor define que serão as mais indicadas para tal, sendo que esta etapa dá seguimento à etapa de recuperação de competências e aprendizagens. Para que seja possível perceber a que se devem os objetivos desta etapa de aprendizagem e desenvolvimento, é necessário recorrer ao que foi o balanço da 2.<sup>a</sup> etapa, existindo assim um seguimento do processo ensino-aprendizagem dos alunos. Posto isto, realizado um balanço da mesma de modo a entender quais seriam as escolhas feitas na unidade de ensino seguinte e respetiva etapa.

#### **Balanço 2.<sup>a</sup> Etapa**

Os principais objetivos da 2.<sup>a</sup> etapa passavam por começar a trabalhar nos aspetos técnicos e táticos relacionados com os jogos desportivo coletivos (JDC), dado o número de aulas que tínhamos no Polidesportivo. Como referido anteriormente, dei então prioridade às modalidades de Andebol, Futebol e Voleibol sendo que também realizaram Basquetebol, mas apenas exercícios analíticos. Desta forma e após análise das aulas cheguei à conclusão de que os objetivos traçados inicialmente foram muito sobrevalorizados, isto é, a maioria dos alunos não atingia o sucesso que desejava nos exercícios propostos. Posto isto, tive de alterar um pouco os exercícios de modo a que os alunos alcançassem o sucesso, o que realmente acabou por acontecer. Relativamente ao voleibol, um dos principais objetivos passou pela consolidação das regras do jogo: faltas, rotação do serviço, número de toques máximo por jogador, transportes, violações na rede. Cheguei à conclusão de que a maioria dos alunos não dominava estas regras. Dado este motivo, tive de parar várias vezes as aulas para conseguir explicar a estes em que consistia as diferentes regras perdendo algum tempo de disponível de prática.

No Futebol, dividi a turma em grupos de acordo com a avaliação inicial fazendo assim a diferenciação de ensino. Senti que as raparigas têm imensas dificuldades nesta matéria desportivo-motora, enquanto que os rapazes têm um maior domínio. No que diz respeito ao andebol, os alunos também não sabem as regras básicas do jogo, nem as componentes críticas dos gestos técnicos, deste modo tive e dadas as circunstâncias optei por realizar

exercícios analíticos (Tipos de passe, ocupação racional espaço através de jogos lúdicos). No que diz respeito às matérias desportivo-motoras de raquetes (badminton e ténis), os alunos sentem mais à vontade e apresentam num geral um melhor nível de aptidão. Tendo a maioria dos alunos cumprindo com os objetivos propostos.

Durante estas aulas foi possível perceber que a matéria de Ginástica não é propriamente a matéria mais forte dos alunos, contudo, existem vários alunos que atingiram parte do nível elementar, tanto na ginástica de solo como na de aparelhos, tornando assim a matéria desportivo-motora uma matéria prioritária na próxima Unidade de Ensino. Concluo também que diversos alunos tiveram um empenho e foco maior na tarefa comparando com a fase de avaliação inicial. Contudo, senti que houve diversos alunos que perdiam facilmente o foco necessário nas aulas, sendo um aspeto que na etapa seguinte trabalhei com estes. Ao nível da aptidão física, os alunos cumpriram com os objetivos traçados. Por fim, foi dada a oportunidade aos alunos de fazerem uma autoavaliação de acordo com os critérios de avaliação, percebendo assim o porquê da avaliação que vão receber, assim como o que precisam de fazer para a aumentar.

Tabela 2. Planeamento da 3ª e 4ª Unidade de Ensino

Semanas/dias da semana	segunda-feira (90 minutos)	quinta-feira (90 minutos)
<b>3ª unidade de ensino</b>		
<b>Espaço</b>	<b>Exterior</b>	<b>Pavilhão</b>
<b>1ª semana</b> 10/01 – 13/01	Aptidão aeróbia Circuito de condição física Corfebol Atletismo	Salto em altura Basquetebol
<b>Espaço</b>	<b>Exterior</b>	<b>Pavilhão</b>
<b>2ª semana</b> 17/01 – 20/01	Aptidão aeróbia Circuito de condição física Corrida de Barreiras Corfebol	Testes FitEscolas Basquetebol
<b>Espaço</b>	<b>Pavilhão</b>	<b>Pavilhão</b>
<b>3ª semana</b> 24/01 – 27/01	Testes FitEscolas Basquetebol	Salto em altura Basquetebol Voleibol
<b>4ª unidade de ensino</b>		
<b>Espaço</b>	<b>Pavilhão</b>	<b>Polidesportivo</b>
<b>4ª semana</b> 7/02 – 10/02	Tabata Basquetebol Voleibol	Tabata Futebol Andebol Badminton
<b>Espaço</b>	<b>Polidesportivo</b>	<b>Ginásio Verde</b>
<b>5ª semana</b> 14/02 – 17/02	Andebol Voleibol Ténis	Voleibol Ginástico solo
<b>Espaço</b>	<b>Polidesportivo</b>	<b>Ginásio Verde</b>
<b>6ª semana</b> 21/02 – 24/02	Futebol Badminton Andebol	Ginástica de solo Tabata Escalada
<b>Espaço</b>	<b>Pavilhão</b>	<b>Pavilhão</b>
<b>7ª semana</b> 28/02 – 3/03	Tabata Salto em altura Basquetebol	Voleibol Basquetebol Tabata

#### Justificação da escolha das matérias

As matérias desportivo-motoras foram escolhidas em função das necessidades dos alunos e do espaço em que as aulas iriam decorrer. A 3.ª UE foi realizada entre o espaço exterior e o pavilhão, permitindo a realização de algumas matérias que até ao momento não tinham sido possíveis de desenvolver da forma que desejava, como o caso do basquetebol e do corfebol.

Também trabalhei nestes dois espaços a corrida de barreiras e o salto em altura. No

basquetebol, continuei a insistir no trabalho técnico dos alunos, mas também introduzi novas formas jogadas, sendo estas de baixa complexidade. No caso do Corfebol, creio que é uma modalidade onde os alunos têm um aproveitamento positivo e poderiam perfeitamente aumentar o seu nível, aumentando assim a sua nota final. A realização constante de tarefas para melhorar a aptidão aeróbia dos alunos prendeu-se com o facto de muitos deles não se encontrarem na zona saudável nesse mesmo parâmetro, que é um pré-requisito para ter uma classificação positiva na disciplina.

A 4.<sup>a</sup> Unidade de ensino foi realizada em três espaços diferentes: Polidesportivo, Pavilhão e Ginásio Verde.

No Polidesportivo, abordei novamente os JDC, juntamente com os desportos de raquetes, isto porque é um espaço bastante amplo permitindo assim realização de várias matérias desportivo-motoras na mesma aula (politemáticas). O Andebol é uma modalidade desportivo-motora que apenas foi avaliada em situações analíticas, ou seja, é necessário fazer situações de jogo reduzido para perceber de que forma os alunos se adaptam aos constrangimentos que o jogo lhes pode dar. No futebol decidi aumentar a dificuldade dos exercícios no grupo de melhor nível, devido ao facto de achar que estes alunos têm potencial para atingir outro nível de aptidão, melhorando assim o seu aproveitamento. No badminton, comecei a introduzir um pouco de competição entre os alunos, de modo a conseguir observar o seu posicionamento em contexto de jogo isto porque em muitas das aulas reduzia os campos o que levava a que na forma jogada não houvesse grandes deslocamentos, não conseguindo assim perceber se os alunos tinham percepção do seu posicionamento em campo. No que diz respeito ao ténis, trabalhei também analiticamente cada pancada, sempre progressivamente.

Deste modo, trabalhei com eles nesse sentido. No pavilhão, dei continuidade ao trabalho de Basquetebol, Voleibol e Salto em Altura. No Basquetebol, introduzi jogos reduzidos (3x3) no grupo de nível dos alunos que dominavam melhor a modalidade. Nos outros grupos, optei por realizar o mesmo jogo reduzido 3x3 mas com a característica de não se poder usar o drible, obrigando assim ao “passe-corte” em direção ao cesto. No Voleibol, trabalhei o jogo reduzido 4x4. Relativamente ao Salto em Altura, comecei a introduzir a técnica do “fosburyFlop”. No ginásio verde, demos continuidade ao trabalho de ginástica de solo devido ao facto de ser a modalidade na qual os alunos tiveram as maiores dificuldades.

### **Aptidão Física**

Nesta etapa, tentei potenciar ao máximo a aptidão aeróbia dos alunos por ser umas das maiores dificuldades deles, preparando-os para os testes FITescola da milha e do vaivém. Deste modo, no início de cada aula e como forma de aquecimento realizava sempre corrida continua. Nesta etapa, também foram aplicados vários circuitos de condição física.

### **Etapa 4. Consolidação e revisão.**

Nesta etapa, tive como objetivo consolidar as matérias onde os alunos tinham mais sucesso. Em termos de aptidão física, nesta fase, repeti os testes FITescola para verificar as melhorias registadas até ao momento. Nesta fase avaliamos também os conhecimentos dos alunos através da elaboração e apresentação de trabalhos de grupo. Para compreendermos quais os objetivos desta etapa de aprendizagem e desenvolvimento, foi necessário fazer um balanço do que aconteceu na etapa 3, para que houvesse um acompanhamento do processo de ensino-aprendizagem dos alunos.

### **Balanço da 3.ª Etapa**

Os principais objetivos da 3.ª fase eram aprender a desenvolver conteúdos, ou seja, nesta fase, os alunos tentaram desenvolver as suas competências em várias matérias desportivo-motoras. Durante a 3.ª unidade de ensino, as aulas centraram-se mais na melhoria da aptidão física dos alunos. Em pelo menos uma das aulas da semana houve uma corrida de resistência e um circuito de fitness, e na outra aula aproveitámos o pavilhão interior e introduzimos o salto em altura e depois o basquetebol. É de salientar que nas duas aulas ao ar livre que tivemos, os alunos tiveram também contacto com a modalidade de Corfebol e Atletismo (corrida de obstáculos). Em termos de aptidão física, decidi concentrar-me mais na corrida de resistência, devido ao facto de os alunos estarem um pouco abaixo das expectativas e dos objetivos estabelecidos no início do ano. Nesta parte da aula, tentei forçar-me apenas com comentários motivadores, porque muitos dos alunos começaram a correr e, passados alguns minutos, tinham tendência para caminhar.

Assim, o principal objetivo era que os alunos atingissem um ritmo de corrida com o qual se sentissem confortáveis e que não os fizesse parar. Penso que este objetivo foi alcançado pela

grande maioria dos alunos. Na matéria desportivo-motora de Basquetebol, foi clara a consolidação dos conteúdos sendo que, nos alunos mais dotados, a consolidação das regras foi um dos aspetos mais importantes, pois apesar de serem habilidosos, o seu conhecimento do jogo é muito limitado, tornando-se este um foco no processo de ensino aprendizagem. No grupo menos forte, a maioria dos alunos já consegue reconhecer que tem de driblar quando tem espaço à sua frente e não tem nenhum colega de equipa em melhor posição. Um dos objetivos era que os alunos utilizassem mais o lançamento na passada, pois quando tinham espaço e podiam executar este gesto técnico, optavam sempre por parar e executar o lançamento.

Por conseguinte, foi dada mais atenção a este gesto técnico e foram efetuadas várias melhorias durante as aulas. Relativamente ao Salto em Altura, muitos dos alunos não estavam familiarizados com a prática, notando-se assim algum receio na fase de suspensão e posterior queda. Assim, dadas as dificuldades, decidi dividir a turma em grupos de acordo com as suas capacidades. O grupo mais dotado já fazia o salto com uma corrida preparatória, enquanto o grupo menos dotado começava apenas com a fase de voo e aterragem. À medida que as aulas foram avançando, os alunos foram ganhando confiança e, no final, quase conseguiam realizar todas as fases do salto em altura. Na 4.<sup>a</sup> unidade de ensino, o foco foi dado aos JDC.

Nesta unidade de ensino, foquei-me nas matérias desportivo-motoras de voleibol e badminton. No entanto, também trabalhei com os alunos as matérias desportivo-motoras de Futebol e Andebol, mas num nível mais técnico. O voleibol foi um tema que exigiu muita diferenciação entre níveis. Para os alunos mais dotados, o objetivo foi dar ênfase ao jogo em campo reduzido (4x4), reforçando as regras do jogo nesta fase. Para os alunos menos dotados, continuei a privilegiar o trabalho mais técnico 1+1. No badminton, as aulas consistiram em aperfeiçoar os gestos técnicos, sempre no contexto de jogos lúdicos. As tarefas e os exercícios propostos corresponderam aos objetivos esperados e os alunos responderam de forma muito positiva. Nesta matéria desportivo-motora, a maioria dos alunos tinha um nível intermédio/alto, o que facilitava a diferenciação do ensino. Nas duas únicas aulas em que foi lecionada a ginástica de solo optei por realizar exercícios isolados, isto é, aperfeiçoar cada elemento gímico separadamente e depois juntar tudo numa sequência gímnica. Penso que foi uma boa escolha, pois permitiu que os alunos se concentrassem completamente em cada elemento, abstraindo-

se assim das ligações com outros elementos. Nestas aulas foquei-me mais nos alunos que tinham mais dificuldade.

## Planeamento

O planeamento das atividades realizadas nesta fase é apresentado no quadro seguinte:

Tabela 3: Planeamento 5ª e 6ª Unidade de Ensino

Semanas/dias da semana	segunda-feira (90 minutos)	quinta-feira (90 minutos)
<b>5ª unidade de ensino</b>		
<b>Espaço</b>	<b>Sala Aula</b>	<b>Sala Aula</b>
<b>1ª semana</b> 7/03 – 10/3	Apresentação trabalhos de grupo	Apresentação trabalhos de grupo
<b>Espaço</b>	<b>Ginásio Verde</b>	<b>Ginásio Azul</b>
<b>2ª semana</b> 14/03 – 17/03	Circuito condição Física Voleibol Dança tradicional: Regadinho	Circuito ginástica de solo e aparelhos Dança tradicional Portuguesa
<b>Espaço</b>	<b>Ginásio Azul</b>	<b>Polidesportivo</b>
<b>3ª semana</b> 21/03 – 24/03	Circuito ginástica de solo e aparelhos Dança tradicional Portuguesa	Futebol Andebol Iniciação lançamentos: vortex Badminton
<b>Espaço</b>	<b>Ginásio Azul</b>	<b>Polidesportivo</b>
<b>4ª semana</b> 28/03 – 31/03	Circuito ginástica de solo e aparelhos	Basquetebol Voleibol
<b>Espaço</b>	<b>Exterior</b>	<b>Exterior</b>
<b>5ª semana</b> 04/04 – 07/04	Corfebol Estafetas	Corfebol Velocidade Corrida de resistência
<b>6ª Unidade de ensino</b>		
<b>Espaço</b>		<b>Exterior</b>
<b>6ª semana</b> 21/04	Férias	Aptidão Física Corfebol
<b>Espaço</b>		<b>Pavilhão</b>
<b>7ª semana</b> 28/04	Feriado	Basquetebol Voleibol
<b>Espaço</b>	<b>Pavilhão</b>	<b>Polidesportivo</b>
<b>8ª semana</b> 02/05- 05/05	Basquetebol Hóquei	Voleibol Badminton Futebol
<b>Espaço</b>	<b>Polidesportivo</b>	<b>Ginásio verde</b>
<b>9ª semana</b> 09/05- 12/05	Futebol Voleibol Badminton	Testes FitEscola

## **Justificação da escolha das matérias desportivo-motoras**

As matérias desportivo-motoras foram escolhidas de acordo com as necessidades dos alunos e dos espaços em que iam decorrer. A 1ª UE foi efetuada em quatro espaços diferentes: polidesportivo, ginásio verde, ginásio azul e apenas uma aula no exterior. No polidesportivo abordamos os JDC, sendo que demos mais ênfase às matérias desportivo-motoras de andebol e voleibol. Relativamente à matéria desportivo-motora de andebol, até ao momento apenas tinham sido realizados exercícios analíticos, sendo difícil, dessa forma, avaliar o nível dos alunos na mesma matéria desportivo-motora, enquanto no Voleibol, as formas jogadas realizadas foram sempre de uma baixa complexidade e praticamente sem diferenciação entre os alunos. No ginásio verde e ginásio azul continuamos o trabalho de ginástica de solo e de aparelhos, criando já algumas progressões em diversos elementos. Nestes espaços introduzimos também a prática de uma dança tradicional Portuguesa, “O regadinho”.

Nas aulas no exterior os alunos trabalharam corrida de velocidade e estafetas. Na corrida de velocidade avaliei os tempos que cada aluno fazia na distância de 20 e 30 metros, devido ao facto de muitos deles no início do ano estarem abaixo do que é pedido nos testes FITescola. Esta medição serviu de preparação para os testes FITescola a realizar no final do ano letivo. Em relação às estafetas dei foco aos dois tipos de transmissão primeiramente e depois introduzi as zonas de transmissão específicas. É de realçar também que nas duas primeiras aulas desta UE, houve a apresentação dos trabalhos de grupo por parte dos alunos.

A 2ª UE da 2ª Etapa foi dividida entre o Polidesportivo e o Pavilhão. Nestes dois espaços focamo-nos somente aos JDC, visto os espaços serem propícios a isso. Trabalhámos todas as modalidades lecionadas até ao momento, dando mais foco ao basquetebol e voleibol.

### **Objetivos por área**

#### **Atividades Físicas**

**Voleibol:** Nesta matéria desportivo-motora o principal objetivo passou pelos alunos conhecerem o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) dois toques, b) transporte, c) violações da rede e da linha divisória, d) formas de jogar a bola, e) número de toques consecutivos por equipa, f) bola fora, g) faltas no serviço, h) rotação ao serviço e i) sistema de pontuação, adequando a sua ação a esse conhecimento.

**Futebol:** Nesta matéria desportivo-motora, dividi a turma devido ao facto de haver uma grande diferença entre o nível dos diversos alunos. Os alunos que sentiam mais facilidade realizaram situações de jogo reduzido com o objetivo de melhorar os movimentos dos alunos sem bola e a tomada de decisão dos mesmos, dado o facto que muitos deles já dominavam as componentes técnicas com bola para conseguir atingir o nível Avançado. Os alunos que sentiam mais dificuldade realizaram exercícios mais analíticos, com o intuito de começarem a dominar a qualidade com bola, o passe e receção e o drible.

**Andebol:** Nesta matéria desportivo-motora, o principal objetivo passou pelos alunos começarem a dominar os diferentes tipos de passe. Primeiramente criei vários jogos lúdicos onde estes tiveram de se deslocar e criar linhas de passe para receberem a bola, não dando feedback acerca do tipo de passe que tinham de realizar. Posteriormente, realizaram exercícios mais analíticos onde os alunos tinham de realizar os diferentes tipos de passe, onde previamente expliquei as componentes críticas de cada um.

**Ténis e Badminton:** Os alunos abordaram os diversos tipos de batimento no badminton, realizando apenas jogos de cooperação, tendo como objetivo manter o maior tempo possível o volante jogável. Nesta fase, não incentivei a competição pois precisava de analisar as dificuldades e qualidades de cada aluno, de modo a num futuro conseguir criar grupos de trabalho por níveis. Em relação ao ténis, o objetivo passou pelos alunos aumentarem o seu contacto e perícia com a bola de ténis. Deste modo, criei minijogos individuais onde estes teriam de manipular a bola e a raquete.

**Ginástica de Solo e Aparelhos:** Segundo os dados da AI, a ginástica tanto de solo como de aparelhos era a matéria desportivo-motora onde os alunos sentiam mais dificuldade. Posto isto, decidi começar com um nível de exigência mais baixo, focando-me apenas em cada elemento gímnico separadamente. Deste modo, decidi criar realizar exercícios analíticos.

**Aptidão Física:** A aptidão física foi trabalhada através de corridas de resistência no início da aula e de Tabatas ao longo das aulas lecionadas no Ginásio Verde. De modo, a tornar as aulas mais desafiantes e inovadoras, em cada aula criava uma tabata com exercícios diferentes conseguindo deste modo treinar todos os grupos musculares separadamente.

## **Balanco da Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem – Semana Tempo Inteiro**

Em termos de planificação e planeamento das aulas, não considerei que tenha sido muito difícil uma vez que conversei com todos os professores das turmas que me disseram claramente quais seriam os objetivos para as aulas. No que diz respeito à formação dos grupos em aula, esta ficou encarregue de cada professor titular visto eu não conhecer os alunos e não saber os níveis de aptidão de cada um deles. Ao nível da instrução nas diferentes turmas não senti grande dificuldade uma vez que as turmas conheciam praticamente todas as tarefas. Pensei que iria ter alguma dificuldade no controlo da aula, uma vez que os alunos não me conheciam e poderiam, por isso, abusar nos comportamentos fora da tarefa ou mesmo prejudicar a aula. No entanto, não houve esse problema e consegui sempre controlar a aula e os alunos. Em relação às turmas do 11.º 8 e 10.º 10 anos, o feedback foi constante, devido ao facto de já conhecer alguns dos alunos e sentir-me mais à vontade com estes. Nas restantes turmas, creio que o feedback foi reduzido. Optei na turma do 12.º 8 e 10.º 12 por explicar as dinâmicas que ambas as aulas iriam ter, podendo ter perdido um pouco de tempo na instrução inicial, mas o que viria a facilitar muito o trabalho em termos de transições entre estações.

Em relação ao clima de aula, este foi sempre bastante positivo e os alunos estiveram sempre empenhados em todas as tarefas propostas. É de realçar que tive de fazer uma alteração na aula de quarta-feira à turma do 10.º 12 devido a estes terem uma formação acerca do suporte básico de vida, daí ter lecionado apenas 45 minutos ao invés de 90. De uma forma geral, aprendi bastante com a semana a tempo inteiro, a todas as dimensões. Aprendi bastante com os erros que cometi, tendo certeza de que terei mais atenção no futuro a vários aspetos. Posso concluir também que todas as turmas são diferentes e o que funciona numa turma pode não funcionar noutra e vice-versa. Retirei também ensinamentos das reflexões que fiz, posteriormente à aula, com os professores das turmas, que me chamaram à atenção para alguns pormenores que posso melhorar. Ao nível da carga horária nesta semana, senti alguma diferença, porém esta semana era também a semana de apresentação da área 2 o que contribuiu para algum cansaço extra.

## **Área 2- Investigação e inovação pedagógica**

### **Motivação dos alunos para a prática de atividade física nas aulas de Educação Física**

#### **Introdução**

Após conversas informais com o núcleo, professor Francisco Pestana e professor Vítor Ferreira, chegamos a um consenso e definimos que o tema seria “Caracterização da motivação dos alunos no ensino secundário”. Como a nossa ideia não era a de fazer um trabalho de pesquisa e de investigação exaustivo, optámos por elaborar um trabalho descritivo sobre este tema, até porque entendemos que seria mais útil para os professores da Educação Física e até para nós no futuro. O primeiro passo foi dado com a revisão da literatura, onde pesquisamos vários artigos sobre o tema, para encaixar naquilo que pretendíamos e para servir de base a toda a informação que queríamos apresentar.

De seguida, decidimos qual o instrumento que íamos utilizar para recolher os dados que pretendíamos e optámos pelo Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD), numa versão traduzida e adaptada para a língua portuguesa por Frias e Serpa (1991) do questionário Participation Motivation Questionnaire (PMQ: Gill et al., 1983), que tem por objetivo avaliar os motivos para participar no desporto (Ostrow, 1996). O terceiro ponto baseou-se na distribuição dos questionários pelas diversas turmas da Escola Secundária da Amadora, entre os 10º e os 12º anos, onde conseguimos recolher 249 questionários validados, sendo que alguns foram preenchidos incorretamente e tiveram de ser eliminados desta contagem.

Após esta recolha passou-se ao tratamento dos dados que dividimos por género para perceber se existiam diferenças significativas entre estes dois fatores. Por fim elaborámos o documento Word com o Projeto Final e também o documento em PowerPoint, que foi depois apresentado a toda a comunidade da nossa escola e do nosso curso de mestrado.

Esta é uma área na qual creio que todos sentimos algumas dificuldades e, após observação de algumas aulas lecionadas por outros professores, reparámos que em muitas das turmas havia uma motivação maior por parte do género masculino em relação ao género feminino.

Paralelamente à pertinência do estudo, houve, da nossa parte, uma reflexão crítica para a formulação de uma questão de partida que fosse pertinente, objetiva e orientadora da nossa intervenção, a fim de obtermos resultados oportunos e promotores da mudança junto da população alvo, os docentes de Educação Física. A questão de partida foi formulada por nós e teve o apoio do Professor Vítor Ferreira, sendo a mesma “será que os rapazes apresentam maior motivação nas aulas de Educação Física no ensino secundário em comparação as raparigas?”

### **Revisão de literatura**

Entender as razões que levam os alunos a ter maior motivação para a aprendizagem de uma determinada matéria desportivo-motora deverá ser também uma das preocupações dos professores que prezam um ensino com qualidade e orientado para o sucesso dos seus alunos. Sendo a Educação Física uma disciplina que contribui para inúmeras melhorias no desenvolvimento do ser humano, nomeadamente a nível físico e psicológico, é importante promover mais e melhores práticas nesta disciplina de forma a que a mesma se enraíze nos hábitos de vida dos alunos promovendo maior literacia física e práticas que se perpetuem ao longo de toda a vida.

A adolescência é a fase que marca a transição entre a infância e a idade adulta. É nesta altura que ocorrem inúmeras alterações que vão tornar o jovem num adulto. É também uma altura que merece especial atenção por parte de todos os agentes envolvidos no desenvolvimento dos jovens (pais e professores) devido a todos os fenómenos fisiológicos e psicológicos que lhe são característicos. Antes de mais, importa diferenciar adolescência e puberdade. Esta última ocorre aproximadamente entre os 9 e 14 anos e é marcada pelo aparecimento da atividade hormonal que desencadeia os fatores secundários, sendo, portanto, um processo biológico. Já a adolescência acaba por ser um fenómeno psicológico e social onde o indivíduo se distancia de formas de comportamento típicas da infância e se aproxima gradualmente das competências e comportamentos que caracterizam os deveres e os papéis sociais dos adultos.

A motivação é o que explica porque é que as pessoas iniciam, continuam ou terminam um determinado comportamento. *“Não se pode pensar em motivação sem lembrar do motivo, que é a base do processo motivacional. O motivo é a mola propulsora responsável pelo início e manutenção de qualquer atividade executada pelo ser humano.”* (Isler, 2002; cit. por Moreno et al., 2006). Em qualquer atividade, o ser humano precisa de estar motivado para a realização da mesma, tornando-se a motivação um fator fundamental para potenciar o desejo e a vontade de querer participar, evoluir e perpetuar as aquisições que vão sendo construídas ao longo dos vários ciclos de ensino escolar.

Gouveia (1997), citado por Moreno et al. (2006), afirmou que o motivo *“é um fator interno, que dá início, dirige e integra o comportamento de uma pessoa”*. A motivação pode assumir diferentes objetivos ao longo da vida do ser humano, estando diretamente relacionada com os mesmos. Importa diferenciar motivação intrínseca e extrínseca, uma vez que cada uma é despoletada por motivos diferentes e naturalmente conduz a comportamentos diferentes no que diz respeito ao início de uma atividade, mas fundamentalmente, à continuação da mesma ao longo do tempo. Assim, a motivação intrínseca é despoletada internamente pelo indivíduo, sendo um ato voluntário cujo motivo impele para a ação. Já a motivação extrínseca está relacionada com fatores externos em ordem à aquisição de um objetivo ou recompensa.

A título de exemplo podemos referir que um jovem poderá estar empenhado nas aulas de Educação Física com o propósito de melhorar a sua forma física, perder peso, ganhar massa muscular, aprender um determinado desporto para praticar com os amigos, entre outros. Já um jovem que apresente um comportamento empenhado nas aulas, mas cujo motivo seja extrínseco, poderá estar apenas a trabalhar para uma melhor classificação final que, uma vez atingida, cessa o comportamento.

Por esta razão é importante motivar os alunos para a prática desde muito cedo (pré-escolar e 1.º ciclo) de modo a que se consiga vincular os alunos para o gosto da atividade física Rocha (2009), o professor é o grande responsável por fazer com que a disciplina de Educação Física seja altamente motivadora para os alunos, dado o facto de ser este que a vai pôr em prática. Segundo Sprinthall e Sprinthall (1993), cit. por Rocha (2009), o professor encontra-se numa posição vantajosa por ter a oportunidade de observar a criança durante várias horas numa pluralidade de contextos e em contato com os adultos, com o grupo de pares e com a frustração podendo detetar quando estas reações parecem ser desviantes. Paes (2002), cit.

por Rocha (2009), destaca a importância do professor de EF na condução do processo educacional e da utilização do desporto na perspectiva de o tornar mais socializante.

De acordo com a investigação realizada por Rocha (2009) sobre os motivos que levam as pessoas a praticar desporto, os aspetos mais valorizados pelos participantes em geral foram: cuidar da saúde, cooperar com os outros, adquirir novos conhecimentos, alargar o círculo social, movimentar-se, sentir-se parte de um grupo, estar em boa forma física e divertir-se. Em contrapartida, os aspetos menos valorizados foram: superação, libertação de tensões, conhecer outros locais, obter recompensas, fugir à rotina, destacar-se e ganhar fama. Verificaram-se algumas diferenças em função do género dos participantes. As mulheres deram mais importância a: divertir-se, cooperar com os outros, estar em boa forma física, cuidar da sua saúde e fazer novos amigos. Os homens deram mais importância a: cooperar com os outros, estar em boa forma física, divertir-se, aprender novos conhecimentos e sentir-se parte de um grupo. Os aspetos menos importantes para as mulheres foram: fugir à rotina, ganhar, viver emoções intensas, obter recompensas e destacar-se, e popularidade. Os aspetos que menos interessavam aos homens eram: fugir à rotina, ganhar, conhecer outros sítios, viver emoções intensas e libertar tensões. O texto refere ainda que os motivos foram analisados de acordo com diferentes categorias. Dentro da categoria estatuto, o único motivo que mostrou uma diferença de acordo com o género foi "Viajar". Este motivo foi mais importante para as mulheres do que para os homens. Nas categorias "Emoções", "Prazer", "Competição" e "Aptidão física", não se registaram diferenças em função do género. Na categoria "Desenvolvimento técnico", o motivo "Atingir um nível desportivo mais elevado" apresentou uma diferença em função do género. Este motivo era mais importante para os homens do que para as mulheres. Na categoria "Afiliação geral", o motivo "Estar com os amigos" apresentou uma diferença de género. Este motivo foi mais importante para as mulheres do que para os homens. Na categoria "Afiliação específica", o motivo "Influência da família" apresentou uma diferença em função do género.

Este motivo foi mais importante para as mulheres do que para os homens.

De acordo com Lima (2010), homens e mulheres praticam desporto por razões diferentes. Os homens procuram melhorar as suas capacidades, divertir-se, fazer amigos, cuidar da sua saúde e fazer exercício. As mulheres também o fazem, mas também gostam de fazer algo em

que são boas. A ambos pouco importa o prestígio, a fama, o grupo e a desculpa para sair de casa.

Teixeira (2018) verificou que tanto os homens como as mulheres valorizavam mais a aptidão física e o desenvolvimento técnico na prática desportiva. Também concordaram que o estatuto era o menos importante. No entanto, houve diferenças na ordem de outros fatores. As mulheres deram mais importância às emoções, à afiliação específica, ao prazer e à competição. Os homens deram prioridade à competência, ao prazer e à afiliação específica. Além disso, as mulheres deram mais importância à manutenção da forma física, ao trabalho em equipa e a fazer algo em que são boas. Os homens deram prioridade ao trabalho em equipa, à manutenção da forma física e à aprendizagem de novas competências. Os fatores menos relevantes para ambos foram o prestígio, a fama, o grupo e a desculpa. Os homens também mencionaram a influência da família e as viagens.

A investigação de Gomes (2012) mostrou que, entre os motivos para a prática desportiva, os itens mais valorizados pelos participantes foram "Para estar em boa forma física", "Para manter a forma", "Para trabalhar em equipa", "(para) espírito de equipa" e "Para aprender novas técnicas", e os menos valorizados foram "Para ter a sensação de ser importante", "(como) pretexto para sair de casa", "Para ser conhecido e ter prestígio", "Para ser conhecido" e "Para viajar". A ordem de importância dos oito fatores é a seguinte: "Desenvolvimento técnico", "Boa forma física", "Prazer", "Afiliação específica", "Afiliação geral", "Emoções", "Estatuto" e "Competição".

De acordo com a investigação de Januário et. al. (2012), os participantes decidiram praticar desporto principalmente por razões de desenvolvimento físico-desportivo, tais como melhorar as suas técnicas desportivas e condição física. Em contrapartida, os motivos de estatuto social foram os menos importantes para a prática desportiva.

Assim, o trabalho realizado na Área 2 permitiu-nos concluir:

- Importância alta em todos os fatores – independentemente do fator em análise, cada sexo inquirido ou cada pessoa inquirida tem o seu motivo para a prática de atividade física, seja ele numa vertente mais social e de diversão ou mais de competição;
- Diferença entre sexos pouco significativa – esta era uma questão que, antes de analisarmos os dados, pensámos que pudesse ter uma diferença muito maior, o que não veio

a acontecer. A diferença, seja em que fator seja, entre sexos não foi muito assinalável, o que nos mostra que o sexo masculino e o sexo feminino têm visões muito semelhantes em relação à prática de atividade física;

- Competição vs diversão – era outra das questões que pensávamos ser mais destacada, já que, nos dias de hoje, existe um foco muito grande na parte da competição, esquecendo por vezes tudo o resto à volta da prática de atividade física. Existiram dados a assinalar a importância da competição, mas existiram também esses mesmos dados a mostrar a validade da diversão, o que nos indica que é perfeitamente possível juntar e coordenar estes dois fatores bastante diferenciados.

Conhecer a motivação dos alunos para as atividades desportivas, as técnicas de aprendizagem, a influência extrínseca e o trabalho de equipa ajudaram-me a conceber e a adaptar as minhas aulas de acordo com as necessidades, os interesses e as preferências dos alunos. Com isto, procurei melhorar a minha prática pedagógica, fazendo com que os alunos se envolvessem mais nas atividades, desenvolvendo as suas capacidades e competências e melhorando a sua autoestima e atitude em relação à educação física. O trabalho desenvolvido nesta área foi importante para a minha formação como professor. Consegui perceber que ainda há coisas que podemos fazer para melhorar as aulas de Educação Física e que não está tudo feito nem criado, há sempre espaço para criar novas ideias e novos projetos para melhorar a motivação dos alunos.

### **Área 3- Participação da escola**

#### **Planificação**

No âmbito do plano individual de formação nesta área, foram apresentados os seguintes objetivos

- 1) Participar ativamente na assistência ao planeamento e avaliação da atividade de um núcleo de Desporto Escolar ou de uma atividade física alternativa de carácter sistemático (periodicidade semanal ao longo do ano).

As competências relevantes são:

- Contextualização da escola (funcionamento, organização e divulgação);

- Participação ativa nas atividades do desporto escolar
- Acompanhamento e intervenção ativa em sessões de treino do desporto escolar.

As dificuldades potenciais encontradas foram:

- Planear sessões de treino para um desporto que nunca ensinei; - Perceber como ajudar os alunos com exercícios específicos.
- Dar feedback específico de qualidade

Para o efeito, as estratégias implementadas foram as seguintes

- Diálogo com o professor responsável do núcleo;
- Investir na modalidade fora do contexto escolar
- Treinos dinâmicos e apelativos

2) No desenvolvimento das atividades desta área, manifesta a capacidade de cooperação com os seus pares, num clima de cordialidade e respeito, de interajuda e sentido crítico, manifestando responsabilidade, iniciativa, criatividade e adaptabilidade.

As competências relevantes são:

- Participar ativamente e ter disponibilidade para as atividades desenvolvidas na escola/agrupamento;
- Cooperar com os colegas de departamento.

A aquisição das competências referidas não apresentou dificuldades, pois houve um bom entendimento com os colegas no desenvolvimento das atividades planeadas e dos trabalhos práticos. Consequentemente, a área 3 foi cumprida através da participação da escola em diferentes modalidades desportivas como o badminton, o andebol, o atletismo e o voleibol.

### **Badminton**

Foi solicitado a todos os professores do GEF ensino secundário que informassem as suas turmas sobre os procedimentos para a participação dos alunos no Torneio Interno de Badminton, agendado para 15 de fevereiro de 2022. A informação sobre o regulamento do torneio foi enviada a todos os professores por correio eletrónico, bem como através de cartazes

afixados na sala de pessoal e nos placards exteriores, para que todos os alunos e professores tivessem acesso à mesma.

O pedido de material do torneio foi enviado com antecedência e afixado na sala dos professores de Educação Física (também entregue ao diretor das instalações), bem como a convocatória dos professores e as respetivas tarefas. Cada professor recolheu as inscrições da sua turma e preencheu um documento que foi enviado por correio eletrónico com antecedência. Uma vez preenchido o documento, enviavam as inscrições por correio eletrónico antes de 11 de fevereiro de 2022.

Das turmas da escola, 76 alunos participaram neste evento, divididos da seguinte forma:

- Raparigas Feminino, 31;
- Rapaz Masculino, 34;
- Raparigas juniores, 3 alunos; - Rapazes juniores, 8 alunos.

É de salientar a boa colaboração nas mesas e nas outras tarefas organizativas.

Os alunos que obtiveram os três primeiros lugares em cada categoria foram os seguintes:

- Júnior feminino: 1.<sup>a</sup> Aluna do 12.<sup>o</sup> 7<sup>o</sup>; 2.<sup>a</sup> Aluna do 12.<sup>o</sup> 7<sup>o</sup>; 3.<sup>a</sup> Aluna 11.<sup>o</sup> 1<sup>o</sup>.
- Júnior masculino: 1.<sup>o</sup> Aluno do 10.<sup>o</sup> 11; 2.<sup>o</sup> Aluno do 10.<sup>o</sup> 8; 3.<sup>o</sup> Aluno do 12.<sup>o</sup> 2.
- Juniores feminino: 1.<sup>a</sup> Aluna do 11.<sup>o</sup> 1; 2.<sup>a</sup> Aluna do 11.<sup>o</sup> 14B. 3.<sup>a</sup> Aluna do 12.<sup>o</sup> 3.
- Juniores masculinos: 1.<sup>o</sup> Aluno 12.<sup>o</sup> 11; 2.<sup>o</sup> Aluno do 12.<sup>o</sup> 2; 3.<sup>o</sup> Aluno do 12.<sup>o</sup> 9.

No final do torneio, foram atribuídas medalhas aos três primeiros classificados de cada escalão e género. As faltas foram justificadas e depositadas nos gabinetes dos respetivos diretores de turma.

### **Andebol**

Foi pedido a todos os professores do GEF do ensino secundário que informassem junto das suas turmas os trâmites de participação dos alunos no 34<sup>o</sup> Jogos Juvenis Escolares de Andebol da Amadora, com data marcada para 5 de abril de 2022. Nos escalões de Infantis Femininos e Masculinos e de Iniciados Femininos foi adotado o sistema de todos contra todos, num grupo único. No escalão de Iniciados Masculinos, foi adotado o sistema de todos contra todos, com dois grupos. Na fase seguinte o 1.<sup>a</sup> classificado do grupo A defronta o 2.<sup>o</sup> classificado

do grupo B e vice-versa. Os Vencidos disputam o 3º e 4º lugar e os vencedores o 1º e 2º lugares. O 3º classificado de cada grupo disputa um jogo entre si para definir o 7º e 8º lugares. A informação relativa ao regulamento dos jogos foi veiculada via correio eletrónico a todos os professores.

Foi antecipadamente enviada a requisição de material previsto para o torneio (entregue, igualmente, ao diretor de instalações), a convocatória dos professores bem como as respetivas tarefas. Cada professor recolheu as inscrições nas suas turmas e posteriormente enviaram um documento via email. Após o preenchimento deste, enviaram as inscrições pela mesma via.

De entre as turmas das Escolas participaram neste evento 114 alunos, divididos da seguinte forma:

- Infantis Masculinos – 22 alunos
- Infantis Femininos – 22 alunas;
- Iniciados masculinos – 45 alunos;
- Iniciados Femininos – 25 alunas;

De salientar a boa colaboração nas mesas e nas restantes tarefas da organização.

As equipas que ficaram nos três primeiros lugares, em cada escalão, foram as seguintes:

- Infantis Masculinos – 1º lugar – Escola Luís Madureira; 2º lugar – AE Amadora Oeste; 3º lugar – AE Pioneiros Aviação Portuguesa;
- Infantis Femininos – 1º lugar – Escola Luís Madureira; 2º lugar – AE Fernando Namora; 3º lugar - AE Pioneiros Aviação Portuguesa;
- Iniciados Femininos, 1º lugar - AE Cardoso Lopes; 2º lugar - AE Fernando Namora B; 3º lugar - AE Fernando Namora A
- Iniciados Masculinos, 1º lugar - AE Alfovelos; 2º lugar - Escola Luís Madureira; 3º lugar - AE Pioneiros da Aviação Portuguesa.

No final do torneio foram justificadas as faltas e colocadas nas gavetas dos respetivos diretores de turma.

## **Voleibol**

No dia 6 de abril de 2022, realizaram-se na Escola Secundária Fernando Namora os 34º Jogos Juvenis Escolares Amadora, na modalidade de voleibol. O sistema de competição foi "todos contra todos" (Infantil, Iniciado, Juvenil, Juvenil, Júnior Feminino) e "liguilha + eliminatória" (Júnior Masculino). Os professores foram informados das regras e das tabelas de competição para os turnos da manhã e da tarde, que também podiam visualizar através da leitura de um código QR.

## **Atletismo**

Os XXXIV Jogos Juvenis da Amadora, Atletismo de Pista, realizaram-se no dia 8 de abril de 2022 no Complexo Desportivo do Monte da Galega. As especialidades foram: velocidade, salto em compressão, salto em altura e lançamento de peso. Os professores receberam o calendário dos jogos, bem como um mapa da zona onde se realizariam os jogos.

## **Desporto escolar**

O desporto escolar é uma das atividades que desenvolvi durante a minha prática pedagógica, com o objetivo de fomentar o interesse e a participação dos alunos no desporto, dentro e fora do horário escolar, e tirar partido dos seus benefícios educativos e sociais. Como professor de Educação Física, acredito que o desporto é uma ferramenta fundamental para o desenvolvimento integral dos jovens e que pode contribuir para melhorar o seu desempenho académico, a saúde, a autoestima e a convivência. De acordo com Blázquez (1999; p. 19), o desporto escolar é entendido como "aquele que se realiza nas escolas, fora do horário escolar, organizado e estruturado por instituições e associações baseadas no modelo desportivo federativo e que geralmente assume a forma de competição interescolar". Neste sentido, organizei diferentes eventos desportivos entre as diferentes turmas da escola, com o apoio da direção e do corpo docente e com a participação voluntária dos alunos. O objetivo era promover o desporto como uma atividade divertida, inclusiva e educativa, e incentivar o respeito e a cooperação entre as equipas.

Soares et al. (2013) referem que o desporto, quando assente em valores educativos e sociais, pode ajudar os jovens a serem mais responsáveis, bem-sucedidos e sociáveis na sua vida escolar; neste sentido, existe uma relação positiva entre o desporto e o desempenho académico, bem como entre o desporto e o desenvolvimento de competências sociais. O

desporto é uma forma de aprender a viver com os outros, a autoconfiança, o carácter e a disciplina, pelo que é uma atividade benéfica para os jovens em idade escolar. Na minha experiência, constatei que o desporto escolar teve um impacto positivo nos alunos, tanto individualmente como em grupo. Observei uma melhoria da motivação, da concentração, do autocontrolo e do desempenho nas disciplinas. Notei também uma maior integração, comunicação, solidariedade e resolução de conflitos entre os alunos, especialmente entre aqueles com dificuldades de adaptação ou de aprendizagem.

Como refere Antón (2011), o desporto está presente em diferentes áreas da vida social, como as conversas, os meios de comunicação social, os tempos livres, a Educação Física, etc., o que faz dele um dos acontecimentos sociais mais significativos. O desporto não é positivo nem negativo, pois o seu significado depende da forma como é utilizado. Neste sentido, estudos de autores como Barber et al. (2001); Crosnoe (2001) e Guest e Schneider (2003) têm demonstrado os efeitos positivos do desporto no sucesso escolar, e o seu contributo para a redução da exposição a comportamentos de risco (como o consumo de drogas, a violência, etc.), bem como para a aquisição de valores sociais (Bailey et al., 2006; Coakley, 1993). No entanto, os potenciais riscos ou desafios que o desporto escolar pode colocar, como a pressão, a competitividade, o elitismo, a discriminação ou a violência, também devem ser tidos em conta. Por conseguinte, é importante que o professor de educação física tenha uma visão crítica e reflexiva sobre o desporto e o utilize como um meio e não como um fim em si mesmo. No meu caso, tentei evitar ou minimizar estes problemas, através da aplicação de regras, supervisão, diálogo, avaliação e feedback. Procurei também a diversidade e a inovação nas atividades desportivas, oferecendo alternativas ao modelo competitivo tradicional, como o desporto cooperativo, o desporto adaptado, o desporto alternativo ou o desporto para a saúde. Relativamente ao Desporto Escolar, durante o meu estágio e dado o facto de termos de passar por este contexto foi desafiado pelo professor pertencente ao GEF a ajudar na modalidade de Ginástica de aparelhos mais pormenorizadamente na modalidade de trampolins e minitrampilins. Foi o desafio mais difícil que tive durante o ano letivo devido ao facto de ser uma modalidade na qual não me sentia muito à vontade e é necessário um grande sentido de responsabilidade por parte dos professores que dirigem estes treinos. Numa parte inicial, apenas realizava o aquecimento articular dos praticantes, posteriormente fui começando a entender quais as ajudas que podia dar aos praticantes e comecei a dar algum feedback a

estes acerca das correções. Com o decorrer do ano letivo o professor do desporto escolar foi ganhando confiança em mim, assim como eu em mim próprio e comecei a guiar alguns exercícios durante os treinos. No segundo semestre, participamos em vários encontros entre escolas e também em campeonatos regionais onde obtivemos bons resultados. No final do ano letivo já guiava sozinho os treinos tendo sempre a presença do professor do desporto escolar. Na minha opinião foi uma experiência muito positiva e onde aprendi muito acerca desta modalidade onde não me sentia de todo confortável.

Neste ano letivo, foi proposto ao núcleo de estágio a organização de vários torneios desportivos e também na colaboração de outros eventos desportivos. O primeiro desafio que nos propuseram foi em organizar um torneio de badminton. Primeiramente, tivemos de reunir o núcleo de estágio de modo a perceber quais seriam as funções de cada elemento e posteriormente definir funções aos outros professores pertencentes ao GEF (grupo de Educação Física). Após termos definido as funções de cada elemento, definimos o regulamento do torneio, criamos as fichas de inscrição e fizemos a divulgação do evento junto da comunidade escolar. A minha função neste evento seria organizar os quadros competitivos do torneio. Deste modo após o término das inscrições, realizei a divisão por escalões e de acordo com o número de inscrições elaborei cada quadro competitivo de modo a todos os jogadores terem o máximo de jogos possível. No dia do torneio, tive juntamente com o GEF de realizar a montagem e desmontagem de todos os campos e coordenar juntamente com o núcleo de estágio todos os professores inseridos nesta organização. O feedback final foi muito positivo, tendo os alunos como os professores dados os parabéns pela organização deste torneio. No final deste torneio tive a função também de realizar um relatório e enviar para o GEF.

No segundo semestre, o núcleo de estágio foi convidado para participar na organização do torneio de voleibol 4x4. Neste torneio e como apenas estávamos a ajudar, foi nos dadas várias funções. Antes do dia do torneio coube-me a mim e a outro professor do GEF reunir as inscrições do torneio e posteriormente elaborar o quadro competitivo. No dia do torneio, fui encarregue juntamente com os meus colegas de núcleo de estágio de montar os campos num dos pavilhões e posteriormente fiquei responsável pelos jogos que iriam decorrer nesse mesmo pavilhão. Foi um voto de confiança que tiveram em mim e foi mais um desafio que me criaram e que creio que superei com mérito.

Neste segundo semestre também ajudamos na organização do torneio inter-escolar (escolas do concelho da Amadora) da modalidade de andebol. Neste torneio apenas tivemos de acompanhar as equipas pertencentes à nossa escola e fazer de cronometrista num dos campos de andebol. A experiência foi bastante positiva pois permitiu conhecer outros futuros colegas e perceber que existem outras formas de organização o que vai aumentar o meu leque de “ferramentas” no que diz respeito a este tema.

De acordo com autores como Bailey et al. (2006), a prática desportiva favorece o desenvolvimento do autoconceito, da autoestima, a aquisição de competências de socialização e ajuda os alunos a contribuírem para o seu próprio desenvolvimento e o da sua comunidade. Existe também uma relação positiva entre o desenvolvimento do carácter, a disciplina e as aspirações educativas (Pereira et al., 2015), uma vez que o desporto pode ser utilizado para reforçar conhecimentos, reforçar objetivos educativos, desenvolver redes sociais e aumentar a autoconfiança.

O voleibol é um dos desportos escolares praticados durante o ano letivo, que segundo Torres (2003) é um desporto que exige grande capacidade técnica e tática de todos os jogadores, requer grande interação e coordenação das ações de jogo e estratégias de competição, o que exige do jogador competências sociais, psicológicas e motoras para poder evoluir no jogo e obter ótimos resultados.

Os praticantes desta modalidade devem ter um elevado sentido de responsabilidade e de compromisso, tanto para com a equipa como para consigo próprios. Desta forma, este desporto ajuda os alunos a desenvolver as relações humanas através do jogo e a aplicá-las na sua vida pessoal, escolar e profissional. Neste sentido, a disciplina de Educação Física, devido à sua relação com o desporto educacional, promove o desenvolvimento dos fundamentos do voleibol e contribui assim para o desenvolvimento de valores desportivos (Requena & López, 2022).

No que diz respeito ao badminton, este desporto potencia o desenvolvimento de capacidades físicas e mentais, como a velocidade de reação, a concentração, a força muscular, a atenção, o ritmo, entre outras, o que trará benefícios tanto para o corpo como para a mente, promovendo também uma competição saudável. Uma das características deste desporto é a variabilidade das suas ações e a intencionalidade tática prévia a estas, devido ao facto de o jogador ter de realizar passos corretos ao executar a ação, o que requer a combinação de treino físico com

treino técnico e tático devido ao facto de terem de realizar movimentos rapidamente (Arencibia & Díaz, 2014).

Quanto ao andebol, de acordo com Gómez (2006), as suas ações estão maioritariamente relacionadas com a motricidade dos alunos, o que permite a promoção da cognição. A prática deste desporto beneficia o desenvolvimento da coordenação, da motricidade, do fortalecimento muscular, melhora a flexibilidade e contribui para o desenvolvimento de competências sociais como a generosidade, a empatia e a solidariedade, através da utilização de técnicas de resolução de problemas. Por fim, em referência ao atletismo, este é um desporto ao serviço da prática pedagógica, tendo em vista que também contribui para a formação integral do aluno (Valero & Gómez, 2013).

A minha experiência como professor estagiário de Educação Física foi muito enriquecedora e satisfatória, pois pude pôr em prática os conhecimentos e as competências adquiridas durante a minha formação e aprendi com os êxitos e os erros cometidos. O desporto escolar permitiu-me conhecer melhor os alunos, os seus interesses, as suas necessidades, as suas potencialidades e as suas dificuldades, e adaptar a minha intervenção a cada caso. Ajudou-me também a estabelecer uma relação positiva e de confiança com eles e a criar um ambiente favorável à convivência e à aprendizagem. Pessoalmente, acredito que o desporto escolar é uma oportunidade para educar em valores, promover a saúde e o bem-estar e desfrutar do desporto como uma atividade divertida e gratificante.

#### **Área 4- Relação com a comunidade**

O trabalho do professor é fundamental para o desenvolvimento dos jovens, pois pode influenciar a sua inclusão social e o seu crescimento pessoal. Por isso, os professores devem adaptar as suas práticas profissionais ao contexto da comunidade onde trabalham. Assim, a prática profissional torna-se um espaço onde interagem vários elementos, como as técnicas de ensino, a comunicação pedagógica, o planeamento didático, o currículo, os alunos, os professores e os saberes, que se articulam para tornar a educação um processo contínuo que contribui para a formação integral da personalidade de cada indivíduo. Desta forma, o período de prática profissional permite que o futuro profissional aprenda a viver novas experiências

com todos os intervenientes do sistema educativo, tendo por base a experiência prática, a pré- formação e os conhecimentos prévios provenientes da formação inicial (Duarte et al., 2019).

Como afirma Prado (2014), uma educação que esteja relacionada com as necessidades da sociedade tem muito a ver com a formação que os professores recebem, pois como afirma Albarrán et al (2015), os professores são uma pedra angular no desenvolvimento da educação, por isso a sua formação deve ser abrangente e ampla, para que possam formar cidadãos críticos e conscientes das suas realidades e das obrigações que têm para com a sociedade, para que possam entender a educação como uma companheira permanente nas suas vidas.

### **Papel do professor de Educação Física**

Os desafios que a Educação Física enfrenta são múltiplos, incluindo problemas de legitimação e afirmação em comparação com outras disciplinas do currículo, o que requer atenção constante à qualidade e eficácia dos processos de ensino e aprendizagem, pois estes influenciam diretamente os resultados dos alunos (Herrera & Almonacid, 2019). Por conseguinte, é essencial uma conceção e desenvolvimento adequados do currículo da disciplina, uma boa formação dos professores e uma metodologia apropriada para as sessões. Além disso, devem ser consideradas as atitudes, os interesses e as motivações dos alunos, a fim de lhes oferecer espaços e materiais didáticos que favoreçam a sua aprendizagem. Neste sentido, o professor de EF desempenha um papel fundamental, uma vez que é definido como uma pessoa ativa, responsável, com um elevado autoconceito e motivação intrínseca, grande iniciativa e capacidade de adaptação, inovação, comunicação e tomada de decisões (Martínez Benítez et al., 2017). Consequentemente, é importante que os professores de EF participem em projetos escolares que afirmem a importância da disciplina, com uma abordagem que corresponda aos seus valores pessoais

Neste contexto de atuação como professor de Educação Física, tive a oportunidade de trabalhar como professor de turma, como membro do grupo de Educação Física e como colaborador do Diretor de Turma do 10º e 11º anos; além de participar na organização de dois torneios de voleibol e badminton.

Como já foi referido, os coordenadores de departamento são professores que têm a responsabilidade de liderar e orientar os seus colegas e de comunicar com outros líderes da escola (Torres & Palhares, 2019). Isto implica que são responsáveis pela planificação dos

conteúdos das disciplinas, pela conceção do sistema de avaliação dos alunos, pela promoção da aprendizagem e atualização dos professores e pela melhoria da qualidade do ensino.

### **O papel do professor como diretor de turma**

O Diretor de Turma (DT) é uma pessoa chave que atua como elo de ligação entre a escola e a família, colaborando com os diferentes intervenientes na educação: alunos, professores e pais (Marques, 1994). O seu papel é facilitar a comunicação e incentivar a participação dos alunos na sua própria aprendizagem, dos pais no processo educativo dos seus filhos e dos restantes professores no currículo de cada turma. Desta forma, ajuda a partilhar informação entre todos os professores, a identificar os problemas dos alunos e a estimular as relações entre todos os envolvidos. O DT lidera o trabalho de equipa e a gestão global da turma que dirige, coordenando os outros professores que lecionam disciplinas nessa turma. O DT tem responsabilidades administrativas, pedagógicas e disciplinares. O DT é nomeado pelo diretor da escola e não existem requisitos específicos para assumir esta função (Favinha et al., 2012).

O DT é um professor que comunica bem com a comunidade escolar. Tem um papel de liderança e procura melhorar a escola. Apoia os alunos, os grupos e os professores (De Nobile, 2017). É também um guia para os seus alunos e conhece-os pessoalmente. Coordena a sua equipa de turma, incentivando a colaboração e a criatividade (Marques, 1994). Um bom DT tem competências como o equilíbrio entre empatia e assertividade com os seus alunos; maturidade e paciência; capacidade de decisão e reflexão (saber resolver conflitos sem se impor); capacidade de estabelecer objetivos desafiantes e realistas para os seus alunos. Para isso, precisa de saber como é a turma; ser um bom comunicador e eficaz nas reuniões; cuidar do desenvolvimento dos alunos, promovendo a sua aprendizagem académica, social e emocional; participar na elaboração do projeto curricular de turma e motivar os pais a envolverem-se na escola (Marques, 1994).

Ao DT compete, de acordo com o Decreto Regulamentar n.º 10/99, de 21 de julho - artigo 7.º, as seguintes funções: *“1. Coordenar as atividades do conselho de turma, que é o órgão que reúne os professores da turma e o DT. O DT deve escolher preferencialmente um professor profissionalizado, ou seja, com experiência e formação na disciplina que leciona; 2. Coordenar as atividades do conselho de turma, que tem as seguintes competências, para além das estabelecidas na lei e no regulamento interno:*

- a) *Assegurar a articulação entre os professores da turma e com os alunos, pais e encarregados de educação, de modo a que haja uma boa comunicação e colaboração entre todos;*
- b) *Promover a comunicação e formas de trabalho cooperativo entre professores e alunos, de modo a que se favoreça a aprendizagem ativa e participada dos alunos;*
- c) *Coordenar, em colaboração com os professores da turma, a adequação das atividades, conteúdos, estratégias e métodos de trabalho à situação concreta do grupo e à especificidade de cada aluno, de modo a que sejam atendidas as necessidades e características de cada um;*
- d) *Coordenar as atividades da turma com os pais e encarregados de educação, promovendo a sua participação, de modo a que se envolvam no processo educativo dos seus educandos e apoiem o seu desenvolvimento;*
- e) *Coordenar o processo de avaliação dos alunos, assegurando que este seja global e integrado, de modo a que todos os aspetos da aprendizagem sejam avaliados e a melhoria seja orientada;*
- f) *Apresentar à direção um relatório anual do trabalho desenvolvido, de modo a que sejam conhecidos os resultados e propostas ações de melhoria. No entanto, é importante sublinhar que as funções do diretor não se limitam às suas competências diretas.”*

De facto, o diretor da escola é responsável por dois órgãos (Marques, 1994) 1) o Conselho de Turma (a que preside diretamente) e; 2) o Conselho de Diretores de Turma, que é o órgão que reúne os diretores de cada turma e o diretor da escola.

O meu papel durante o meu estágio curricular nesta parte em específico passou por ajudar o diretor de turma nestas funções referidas acima. No início do ano letivo, estive presente na apresentação dos alunos onde fui apresentado desde logo como professor estagiário da disciplina de Educação Física. Posteriormente, fizemos a habitual reunião com os pais onde tive a função de elaborar a ata dessa reunião. Participei também em todas as reuniões de conselho de turma onde tinha de fazer também as atas, sendo que no último conselho de turma fui desafiado pelo Diretor de turma do 11º10 a ser eu a liderar a reunião. Foi uma experiência diferente, mas creio que muito positiva para o meu percurso inicial como professor. Durante este período, houve também alguns episódios menos bons com os encarregados de

educação dos quais o diretor de turma me meteu a par pedindo sempre opinião sobre possível resolução. Creio que esta confiança que ele teve em mim deixou-me orgulhoso e ambicioso sobre o meu futuro como professor dado o facto de me ter sentido mesmo no papel em questão.

### **Conclusão**

A prática pedagógica como professor de Educação Física foi uma experiência muito valiosa para a minha formação profissional e pessoal. Durante o estágio pude aplicar os conhecimentos teóricos e práticos adquiridos durante a licenciatura e a parte curricular do mestrado, bem como desenvolver as competências necessárias para lecionar esta disciplina.

No domínio da organização e gestão da aprendizagem pude planear, implementar e avaliar unidades de ensino, tendo em conta o currículo, o contexto e as características dos alunos. Para planear os objetivos das aulas tive uma grande ajuda por parte dos meus colegas professores, o que foi claramente uma mais-valia para que os pudesse complementar com os objetivos que eu tracei e com o planeamento que fui fazendo. No entanto, apesar de ter utilizado diferentes metodologias, recursos e estratégias para favorecer a aprendizagem significativa, a motivação e a participação dos alunos, poderia ter introduzido algumas alterações, mas acabei por não o fazer. Embora não conhecesse os alunos no início, não foi difícil adaptar-me ao grupo, nem foi difícil para a turma adaptar-se ao meu método de trabalho. À medida que as aulas foram decorrendo, a interação com os alunos foi melhorando.

No campo da investigação e inovação pedagógica, deparei-me com algumas dificuldades em iniciar um projeto educativo para abordar um problema, uma vez que, nas fases iniciais, não encontrámos qualquer problema a ser investigado e, dos poucos problemas encontrados, não havia muita informação teórica que pudesse apoiar a sua solução. Assim, abordámos a questão da motivação para a prática da Educação Física em função do sexo dos alunos, verificando que o sexo não é um fator determinante para a motivação para a prática da Educação Física. O trabalho realizado nesta área foi importante para a minha formação como

professor, pois permitiu-me refletir sobre o facto de ser sempre necessário ser criativo para promover a motivação dos alunos.

No âmbito da participação escolar, colaborei com o orientador escolar, os restantes professores e a equipa de gestão na organização da prática desportiva em diferentes modalidades. Particpei em reuniões de departamento de Educação Física, sessões de coordenação e avaliação. Contribuí para o bom funcionamento da escola, respeitando as regras, horários e protocolos estabelecidos.

Na área das relações com a comunidade, participei no planeamento, organização e avaliação de atividades em eventos desportivos. Como limitações desta experiência, posso destacar a falta de tempo para realizar todas as tarefas e atividades planeadas, a dificuldade de adaptação às condições de saúde derivadas da pandemia da COVID-19 e a falta de experiência prévia em alguns aspetos do ensino. Como futuras linhas de investigação, gostaria de aprofundar a utilização das tecnologias de informação e comunicação (TIC) na Educação Física, explorar outras metodologias inovadoras, como a aprendizagem baseada em projetos (PBL) ou a aprendizagem-serviço (SL), e analisar o impacto da Educação Física no desenvolvimento global dos alunos.

Considero que esta experiência foi muito enriquecedora e permitiu-me crescer pessoal e profissionalmente. Gostaria de agradecer à escola, ao meu orientador escolar e a todos os que contribuíram para o sucesso deste estágio. No entanto, existem alguns aspetos sobre os quais se pode trabalhar mais para otimizar as práticas pedagógicas, uma vez que a prática pedagógica é um processo complexo e dinâmico que exige uma reflexão e uma avaliação constantes para melhorar a qualidade da educação. Neste sentido, foram identificadas quatro áreas de melhoria nas experiências realizadas durante o período de prática:

- Domínio 1: Organização e gestão da aprendizagem. É necessário um melhor planeamento das atividades, dos recursos e do tempo para alcançar os objetivos de aprendizagem propostos. Da mesma forma, é necessária uma maior flexibilidade e adaptação às características e necessidades dos alunos, bem como uma maior variedade de estratégias e metodologias que favoreçam a participação, a motivação e a aprendizagem significativa.
- Domínio 2: Investigação e inovação pedagógica. Reconhece-se a importância de incorporar a investigação como instrumento de desenvolvimento profissional e de melhoria da

prática pedagógica. Propõe-se a realização de um diagnóstico dos pontos fortes e fracos da própria prática, bem como das oportunidades e ameaças do contexto, a fim de conceber e implementar ações de melhoria baseadas em provas. É também necessário explorar e aplicar novas tendências e abordagens pedagógicas que respondam às exigências e aos desafios da sociedade atual.

- Domínio 3: Participação da escola. Valoriza-se o papel da escola como comunidade de aprendizagem que promove a colaboração, o intercâmbio e o apoio entre os seus membros. Sugere-se que a comunicação e a coordenação com a equipa de gestão, os professores, os pais e os alunos sejam reforçadas, a fim de estabelecer uma visão partilhada e objetivos comuns. Recomenda-se também a participação ativa nos projetos e atividades que se desenvolvem na escola, bem como nas oportunidades de formação e avaliação que são oferecidas.

- Domínio 4: Relação com a comunidade. Destaca-se o papel da escola como agente de mudança social que contribui para o desenvolvimento integral dos alunos e da comunidade. Propõe-se estabelecer vínculos com as famílias, organizações e instituições locais, para conhecer as suas realidades, necessidades e interesses, e gerar espaços de colaboração, participação e compromisso. Procura-se também fomentar a consciência crítica, a cidadania ativa e a responsabilidade social dos alunos, através da realização de projetos e ações que respondam aos problemas e oportunidades do seu meio.

Para concluir, a prática docente foi uma experiência enriquecedora e desafiante que nos permitiu identificar áreas de melhoria e ações a seguir para alcançar uma maior qualidade educativa. Reconhece-se a importância da autoavaliação, da reflexão e do feedback como elementos fundamentais para a aprendizagem e para o crescimento profissional. É assumido o compromisso de continuar o processo de melhoria contínua, com uma atitude proactiva, crítica e criativa, e com vontade de mudar e inovar.

## Referências bibliográficas

- Aarón Gonzalvez, M. (2016). El contexto, elemento de análisis para enseñar. *Zona Próxima*, (25), 34-48.
- Afonso, N. (2014). Políticas de governação e liderança das escolas. *Políticas de governação e liderança das escolas*, 8, 1-27.
- Andrade, J., Cruz, A., Patricio, D., Correia, R., & Marques, A. (2020). Viabilidade do planeamento por etapas: Visão dos estudantes-estagiários. *Journal of Sport Pedagogy & Research*, 6(1), 62–67.
- Antón, E. (2011). El deporte educativo. *Pedagogía Magna*, (11), 72-79.
- Albarrán, L., Castellanos, A., & Chacón, Y. (2015). *Mi Educación Física. Educación Física para la Discapacidad*. Editorial Académica española. Alemania.
- Arencibia Moreno, A., & Díaz Miranda, M. (2014). Ejercicios para el mejoramiento de la rapidez en los atletas de bádminton de la categoría sub 15 años de la EIDE «Ormani Arenado» de Pinar del Río. *EFDeportes, Revista Digital*, 19(198). <https://rc.upr.edu.cu/jspui/handle/DICT/3373>
- Bailey, R., Amour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R. & BERA Physical Education and Sport Pedagogy Special Interest Group (2006). The educational benefits claimed for physical education and school sport. *Res Pap Educ.*, 24:1-26.
- Barber, B., Eccles, J. & Stone, M. (2001). Whatever happened to the jock, the brain, and the princess? Young adult pathways linked to adolescent activity involvement and social identity. *J Adolesc Res*, 16, 429-455.
- Bento, J. O. (1998). *Planeamento e avaliação em educação física* (2ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.
- Blázquez, D. (1999). A modo de introducción. In D. Blázquez (ed.). *La iniciación deportiva y el deporte escolar* (pp. 19-46). Barcelona: Inde.
- Blázquez, D. (2016). *Métodos de enseñanza en educación física. Enfoques innovadores para la enseñanza de competencias*. (3ª ed.) Barcelona, España: INDE.
- Borges, C. (2003). *O professor de educação física e a construção do saber*. Campinas:

Papirus.

Coakley, J. (1993). Sport and Socialization. *Exercise and Sport Sciences Reviews* 21(1), 169-200.

Comisión Europea/EACEA/Eurydice (2013). LA educación física y el deporte en los centros escolares de Europa. Informe de Eurydice. Luxemburgo: Oficina de Publicaciones de la Unión Europea. Doi: 10.2797/30570.

Crosnoe, R. (2001). The social world of male and female athletes in high school. *Sociol Stud Child Youth*, 8, 89-110.

Decreto-Lei n.º 75/2008, Ministério da Educação (2008) (testimony of Diário da República n.º 79/2008, Série I).

Decreto Regulamentar n.º 10/99 de 21 de Julho. Ministério da Educação, Diário da República n.º 168/1999.

De Nobile, J. (2017). Towards a theoretical model of middle leadership in schools. *School Leadership & Management*, 38(4), 395-416.

Duarte, C., Sepúlveda, X., Herrera, M. & Méndez, J. (2019). *Revista Peruana de Ciencias, Actividad Física y Deporte*, 6(4), 842-851.

Enríquez, J., González, G. & Cobas, M. (2018). ¿Qué didáctica desarrollar, la general y/o las particulares? Reflexiones desde su epistemología. *Edumecentro*, 10(3), 140-157.

Favinha, M., Góis, M., & Ferreira, A. (2012). A importância do papel do diretor de turma enquanto gestor do currículo. *Revista temas e problemas*, 9(1), 1-26.

Ferreira, A. (2017). Será o professor experiente capaz de mudar, melhorar e maximizar as suas rotinas de aula, após o estágio? Um estágio com professora com experiência. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 40, 35-47.

Figueiredo, A. J., Gonçalves, C. E., Coelho E Silva, M. J., & Malina, R. M. (2009). Characteristics of youth soccer players who drop out, persist or move up. *Journal of sports sciences*, 27(9), 883-891. <https://doi.org/10.1080/02640410902946469>

Fonseca, A., & Fontainhas, M. (1993). *Participation motivation in portuguese competitive gymnastic*. Paper presented at the Congresso Mundial de Ciencias de la Actividad y el Deporte, Granada: Universidad de Granada, F.C.A.F.

- Fonseca, A., & Ribeiro, R. (2001). Motivos para a prática de trampolins: Um estudo com atletas de Elite. In A. Fonseca (Ed.), *Estudos sobre a motivação* (pp. 11-13). Porto: FCDEF.
- Frias, J. & Serpa, S. (1991). Factores de motivação para a actividade gímnica no quadro da ginástica geral, ginástica de manutenção e ginástica de representação. In J. Bento, A. Marques (Eds), *As ciências do desporto e a prática desportiva* Vol.1. pp. 169-179.
- Gill, D., Gross, J. y Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14
- Gomes, V. A. (2012). Motivação Para a Prática Da Educação Física No 3º Ciclo Do Ensino básico e Sua relação Com a Perspectiva Dos Pais Sobre a Disciplina. Universidade da Beira Interior, Portugal.
- Gómez, M. (2006). La iniciación al balonmano en educación primaria. Asociación de profesores de Educación Física de Almería. *Espacio y Tiempo*, 12-20. [https://www.researchgate.net/publication/258423587\\_La\\_iniciacion\\_al\\_balonmano\\_en\\_Educacion\\_Primeria\\_Propuestas\\_practicas\\_en\\_el\\_tercer\\_ciclo](https://www.researchgate.net/publication/258423587_La_iniciacion_al_balonmano_en_Educacion_Primeria_Propuestas_practicas_en_el_tercer_ciclo)
- González, W. (2016). Las leyes de la didáctica y la realidad escolarizada. ¿Necesidad de cambio? *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 46(3), 85-110.
- Guest, A. & Schneider, B. (2003) Adolescents' extracurricular participation in context: the mediating effects of schools, communities, and identity. *Sociol Educ.*, 76, 89-109.
- Herrera, J. D. C. P., & Almonacid, J. H. (2019). Formación inicial docente en profesores de educación física. levantamiento de competencias específicas a partir de las necesidades del medio educativo. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, (35), 61-66. doi: <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.61887>
- Iglesias, M. (2008). Observación y evaluación del ambiente de aprendizaje en Educación Infantil dimensiones y variables a considerar. *Revista Iberoamericana de Educación*, 47(1), 49-70.
- Januário, N., Colaço, C., Rosado, A., Ferreira, V., & Gil, R. (2012). Motivação para a prática desportiva nos alunos do ensino básico e secundário: Influência do género, idade e nível de escolaridade. *Motricidade*, 8(4), 38-51.

- Lima, C. M. M. (2010). *A Motivação para as Aulas de Educação Física—no 3º ciclo do Concelho de Santa Maria da Feira* (Dissertação de Mestrado). Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Martínez Benítez, J. E., Castillo Cabay, L. C., & Granda Encalada, V. D. (2017). Formación inicial del docente de educación física y su desempeño profesional. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, (48), 83- 95. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6121667>
- Marques, R. (1994). *O Diretor de Turma/ O Orientador de Turma – Estratégias e Atividades*. Lisboa: Texto Editora.
- Martins, M., Onofre, M., & Costa, J. (2020). *Os Estilos de Ensino em Educação Física: Entre a teoria e a prática*. Edições FMH.
- Meléndez, S., & Gómez, L. J. (2008). La planificación curricular en el aula. Un modelo de enseñanza por competencias. *Laurus*, 14(26), 367-392.
- Ministério da Educação. (2001). *Programa de educação física (reajustamento) – 3º ciclo do ensino básico*. Ministério da educação. Lisboa.
- Monroy, A. (2009). Clasificación de los eventos y competiciones deportivas. *Revista Internacional de Deportes colectivos*, 3, 59-69.
- Morales, P (2012). *Elaboración de Material Didáctico*. Red Tercer Milenio. Tlalnepantla. México.
- Moreno, R. M., Dezan, F., Duarte, L. R., & Schwartz, G. M. (2006). Persuasão e motivação: interveniências na atividade física e no esporte. *Lecturas: Educación física y deportes*, (103), 35. Acedido em 15/05/2022 a partir de <https://www.efdeportes.com/efd103/motivacao.htm>.
- Morrow J., Jackson, A., Disch, J., & Mood, D. (2003). *Medida e avaliação do desempenho humano* (2. ed.). Porto Alegre, Brasil: Artmed.
- Öhman, M., & Quennerstedt, A. (2017). Questioning the no-touch discourse in physical education from a children's rights perspective. *Sport, Education and Society*, 22(3), 305-320. doi:10.1080/13573322.2015.1030384

- Olate, Y., Rivas, I., Gazmuri, G., Villegas, C., Reyes, A & Gómez-Álvarez, N. (2022). Metodologías de enseñanza en clases de educación física para enseñanza media en la provincia de Diguillín, región de Ñuble, Chile. *REXE*, 21(46), 102-112.
- Pastor, V. L., & Fernández, J. G. (2010). Innovación, discurso y racionalidad en educación física. revisión y prospectiva. *Revista Internacional De Medicina Y Ciencias De La Actividad Física y Del Deporte*, 10(38), 245-270.  
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista38/artinnovacion154.htm>
- Ostrow, A. (1996). *Directory of Psychological Tests in the Sport and Exercise Sciences* (2ª Ed.). Morgantown: Fitness Information Technology.
- Pereira, J., Hastie, P.A., Araújo, R., Farias, C., Rolim, R. y Mesquita, I. (2015). A comparative study of students' track and field technical performance in Sport Education and in a direct instruction approach. *Journal of Sports Science and Medicine*, 14, 118-127.
- Prado, J (2014). *La complejidad y el desarrollo humano en la discapacidad*. Reflexiones. Consejo de Publicaciones ULA.
- Requena, D. & López, P. (2022). Actividades recreativas para el aprendizaje del voleibol en Educación Media General. *Revista Electrónica Actividad Física y Ciencias*, 14(1),109138.
- Rocha, C. C. M. (2009). *A motivação de adolescentes do ensino fundamental para a prática de educação física escolar*. Dissertação de Mestrado. Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana ,Portugal.
- Roman, B., Serra, L. Ribas, L., Pérez, C. & Aranceta, J. (2008). How many children and adolescents in Spain comply with the recommendations on physical activity? *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 48(3), 380-387.
- Sanchotene, M. & Molina, V. (2010). Práticas pedagógicas: entre a reprodução e a reflexão. *Revista Brasileira Ciências Esporte, Campinas*, 31(3), 59-78.
- Serpa, S. (1992). Motivação para a prática desportiva: Validação preliminar do questionário de motivação para as actividades desportivas (QMAD). In F. Sobral, & A. Marques (Coordenadores), *FACDEX: Desenvolvimento somato-motor e factores de excelência desportiva na população escolar portuguesa*, 2, 89-97. LOCATION: PUBLISHER.

- Silva, C. & Castro, B. (2019). Metodología de enseñanza basada en el diseño universal para el aprendizaje de la biología evolutiva (DUABE). *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 18(38), 29-40.
- Soares, J., Aranha, A. & Antunes, H. (2013). Relação entre os setores de prática desportiva, as modalidades desportivas e o aproveitamento escolar. *Motricidade FTCD/FIP-MOC*, 9(3).
- Teixeira (2018). A motivação para a prática da educação física no 3º ciclo. Instituto Piaget, Almada.
- Torres, F (2003). *El Voleibol*. Caracas: Ediciones Grijalbo- Mondadori
- Torres, L., & Palhares, J. (2019). As organizações escolares—Um “croqui” sociológico sobre a investigação portuguesa. *Tendências e controvérsias em sociologia da educação*, 133–158.
- Valero, A. & Gómez, A. (2013). El atletismo en el sistema educativo. Espiral. *Cuadernos del Profesorado*, 6(11), 46-58. <http://www.cepcuevasolula.es/espiral>
- Vargas, G. (2017). Recursos educativos didácticos en el proceso enseñanza aprendizaje. *Cuadernos Hospital de Clínicas*, 58(1), 68-74.  
[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S165267762017000100011&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S165267762017000100011&lng=es&tlng=es).
- Zabalza, M. A. (2010). *Didáctica de la Educación Infantil*, Narcea: Madrid.

