



Uma jornada de transição de Estudante Estagiária a Professora de Educação Física

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de Estágio Profissional com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei 65/2018, de 16 de agosto e o Decreto-lei nº79/2014 de 14 de maio.

Orientador: Professor Doutor Cláudio Filipe Guerreiro Farias

Luísa Cristina Sousa Soares

Porto, julho de 2024

Ficha de Catalogação

Soares, L. C. S. (2024). Uma jornada de transição de Estudante Estagiária a Professora de Educação Física. Porto: I. Soares. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: ALUNO; APRENDIZAGEM; AVALIAÇÃO; EDUCAÇÃO FÍSICA; INCLUSÃO; MOTIVAÇÃO; TECNOLOGIAS.

Dedicatória

Aos meus pais.

Quero expressar um profundo agradecimento aos meus pais, que têm sido uma fonte inesgotável de amor, apoio e inspiração ao longo de toda a minha caminhada universitária e profissional. Sem o seu incansável incentivo e orientação, não teria alcançado este estágio e os sucessos que conquistei

Agradecimentos

Gostaria de expressar os meus sinceros agradecimentos a todas as pessoas e entidades que, de alguma forma, contribuíram para a realização deste estágio. Sem o apoio, orientação e colaboração de cada um de vós, esta experiência não teria sido possível. Agradeço profundamente pelo vosso envolvimento, dedicação e disponibilidade ao longo deste percurso, que foi fundamental para o meu crescimento profissional e pessoal. Cada interação, conselho e esforço dedicado deixaram uma marca significativa, e por isso sou imensamente grata. Este estágio foi enriquecido, e levo comigo não apenas o conhecimento adquirido, mas também a gratidão por ter tido a oportunidade de aprender e crescer ao lado de pessoas tão dedicadas e talentosas. O meu mais sincero obrigado a todos.

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), pelo ambiente académico estimulante, pelas oportunidades proporcionadas e pelo suporte prestado ao longo deste percurso educativo.

Ao Professor Orientador Cláudio Farias, pela sua orientação, dedicação, apoio constante e pelos valiosos ensinamentos que foram essenciais para o meu desenvolvimento durante o estágio.

À Professora Cooperante Cristina Ferraz, pela generosidade em partilhar o conhecimento, pela disponibilidade em esclarecer dúvidas e pela orientação atenta no decorrer das aulas, que enriqueceram a minha experiência prática.

Ao núcleo de estágio, pelo acompanhamento e pelo auxílio fornecido em todos os momentos, o que facilitou a minha integração e desempenho.

Aos meus pais, por serem os meus pilares, por acreditarem em mim e por estarem sempre ao meu lado, tornando possível cada passo dado em direção aos meus objetivos. Sou imensamente grato por tudo o que fizeram e fazem por mim.

Aos meus avós, pelo carinho, compreensão e incentivo ao longo de toda a minha vida, sendo uma fonte constante de inspiração e força.

Ao meu irmão, pela sua presença constante, pelo apoio incondicional.

Ao Eugénio Ribeiro, Joaquim Teixeira e Pedro Carvalho, pela partilha de conhecimentos, orientações valiosas e pela colaboração essencial que contribuíram significativamente para o meu crescimento.

Obrigada!

Índice Geral

Ficha de Catalogação	II
Dedicatória	III
Agradecimentos	IV
Índice Geral.....	VI
Índice de Figuras	IX
Índice de Gráfico	X
Índice de Tabelas	XI
Índice de Anexos.....	XII
Resumo	XIII
Abstract.....	XIV
Lista de Abreviaturas	XV
1. Introdução	1
2. Descobrindo-me.....	3
2.1. Quem Sou Eu?.....	3
2.2. Expectativas Iniciais: delineando o caminho	5
3. Contexto do Estágio Profissional	7
3.1. O papel educativo da Escola	7
3.2. A Escola Cooperante.....	8
3.3. Grupo Disciplinar de Educação Física	9
3.4. Núcleo de Estágio	11
3.5. A Minha Turma Residente 11ºAno.....	12
3.6. A Turma Partilhada 5º Ano	14
4. Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	16
4.1. O papel e a importância da Educação Física no currículo escolar.....	16

4.2. O Impacto e responsabilidade pedagógica do professor de Educação Física	17
4.3. Planeamento: estratégias e evolução para o ensino de Educação Física	20
4.4. Desenvolver Competências: Prática Pedagógica na condução do Processo de Ensino-Aprendizagem	25
4.4.1. Fortalecimento de vínculos: A importância da Relação Professora-Aluno no Processo de Ensino-Aprendizagem.....	25
4.4.2. Estruturas para o sucesso pedagógico: implementação de regras e rotinas	27
4.4.3. Gestão da Aula: clima, controlo e motivação	29
4.4.4. Instrução, Demonstração e Feedback: elementos essenciais no processo de ensino-aprendizagem	33
4.4.5. Modelos de Ensino	35
4.5. Avaliação no Contexto da Educação Física: importância e práticas	38
4.5.1. Avaliação Diagnóstica	38
4.5.2. Avaliação Formativa.....	38
4.5.3. Avaliação Sumativa.....	40
4.6. Uma prática melhorada? Interação entre observação das aulas e o processo reflexivo – Refletir Hoje, Ensinar Melhor Amanhã	41
4.6.1. Observação	41
4.6.2. Reflexão.....	42
5. Área 2 – Participação na Escola e Relações com a Comunidade	44
5.1. Experiências de integração na comunidade educativa	44
6. Área 3 – Desenvolvimento Profissional	46
Entendimento dos alunos sobre as valências educativas do recurso às tecnologias digitais nas aulas de educação física.....	46
Resumo	47

Abstract.....	48
Introdução.....	49
Objetivo do estudo.....	52
Participantes e Contexto.....	52
Metodologia e Instrumentos.....	53
Recolha e análise dos dados.....	56
Resultados.....	60
Discussão e Conclusão	71
Referências Bibliográficas	73
7. Conclusão.....	75
7.1. A Professora que Aspiro(ei) Ser	75
7.2. Olhar para o futuro	77
8. Referências Bibliográficas.....	79
9. Anexos	XVI

Índice de Figuras

Figura 1. Pavilhão (P1, P2 e P3).....	8
Figura 2. Sala de Ginástica (SEG).	8
Figura 3. Espaço Exterior (E1 e E2).....	9
Figura 4. Piscinas Municipais.	9
Figura 5. Campo de Futebol / Pista de Atletismo.	9
Figura 6. Classificação da competição na modalidade de Voleibol.	29
Figura 7. Prémios dos Eventos Culminantes.....	30
Figura 8. Exemplo da divisão das Equipas.....	31
Figura 9. Exemplo do Circuito Tabata, Condição Física.....	32
Figura 10. Exemplo do Cartaz da Sinalética de Arbitragem na modalidade de Basquetebol.	32
Figura 11. Avaliação das técnicas de arbitragem na modalidade de Basquetebol.	32
Figura 12. Avaliação das ações técnico-táticas na modalidade de Basquetebol.	32
Figura 13. Ficha de heteroavaliação de Ginástica Acrobática e Atividades Rítmicas e Expressivas.	40

Índice de Gráfico

Gráfico 1. Género.....	13
Gráfico 2. Idades.	13
Gráfico 3. Modalidades Praticadas pelos alunos.....	13
Gráfico 4. Quais as tuas modalidades desportivas preferidas (no máximo 3)?	14
Gráfico 5. Quais as modalidades desportivas que tens mais dificuldade?	14

Índice de Tabelas

Tabela 1. Aplicação dos diferentes Modelos de Ensino.....	23
Tabela 2. Escolha das modalidades por parte dos alunos.	24
Tabela 3. Tarefas Realizadas fora da Tarefa Principal.....	32
Tabela 4. Atividades na escola e com a comunidade.	44
Tabela 5. Estratégias Utilizadas.	54
Tabela 6. Tecnologia Usada.	55
Tabela 7. Competências e Critérios de Observação.	58
Tabela 8. Desempenho dos alunos no jogo na modalidade de Tag Rugby, Voleibol e em ambas.....	60
Tabela 9. Diferenças do desempenho dos alunos no jogo nas duas modalidades: Tag Rugby e Voleibol.....	64
Tabela 10. Correlação entre os conceitos Motor, Psicossocial e Cognitivo.....	66

Índice de Anexos

Anexo 1. Planeamento Anual de EF.	XVI
Anexo 2. Ficha de Presenças.....	XVII
Anexo 3. Regulamento da disciplina de EF 2023/2024.	XVIII
Anexo 4. Roulement (Distribuição dos Espaços).	XIX
Anexo 5. Plano B de EF 2023/2024.	XX
Anexo 6. Exemplo da ficha de autoavaliação para Jogos Desportivo coletivos e Desporto de Raquetes.	XXI
Anexo 7. Ficha de Atitudes.....	XXII
Anexo 8. Ficha de Avaliação Mensal.....	XXIII
Anexo 9. Exemplo de uma ficha de avaliação sumativa na modalidade de TagRugby.	XXIV
Anexo 10. Ficha da observação das Competências Motoras /Psicossociais / Cognitivas por parte do aluno.....	XXV
Anexo 11. Guião da Entrevista Semiestruturado.....	XXVI

Resumo

Este relatório foi elaborado para a conclusão do ciclo de estudos do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, com o objetivo de partilhar as minhas experiências e desafios durante a Prática de Ensino Supervisionada. Enfrentei vários obstáculos que, apesar de não corresponderem às minhas expectativas iniciais, ajudaram-me a desenvolver metodologias eficazes para resolver os problemas pedagógicos e adotar uma postura reflexiva sobre o ensino, reforçando a importância da formação contínua. O documento está dividido em sete capítulos, estruturados em três grandes áreas de atuação. Na Área 1, "Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem", abordei o papel da Educação Física, as responsabilidades do professor, o planeamento anual, as dificuldades e desafios do estágio, e a avaliação. Na Área 2, "Participação na Escola e Relações com a Comunidade", descrevi as atividades realizadas nas escolas com a comunidade escolar. Na Área 3, "Desenvolvimento Profissional", apresentei o meu trabalho de investigação sobre a utilização da tecnologia digitais nas aulas de Educação Física, pretendendo o uma integração eficaz no ensino-aprendizagem e contribuindo para o desenvolvimento profissional do professor e a melhoria do ensino. Este relatório fala do meu percurso e aprendizagens, refletindo a evolução da minha identidade profissional enquanto estudante estagiária de Educação Física. Cada desafio e metodologia aplicada contribuíram para uma compreensão mais aprofundada do ensino e para a consolidação das minhas competências pedagógicas.

PALAVRAS-CHAVE: ALUNO; APRENDIZAGEM; AVALIAÇÃO; EDUCAÇÃO FÍSICA; INCLUSÃO; MOTIVAÇÃO; TECNOLOGIAS.

Abstract

This final school placement report was drawn up to complete the Master's programme in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Schools, to share my experiences and challenges during the Professional School Placement. Despite not meeting my initial expectations, I faced various obstacles that helped me develop effective methodologies to solve pedagogical problems and adopt a reflective stance on teaching, reinforcing the importance of continuous training. The document is divided into seven chapters, structured into three main areas of activity. In Area 1, "Organisation and Management of Teaching and Learning," I address the role of Physical Education, the teacher's responsibilities, annual planning, the difficulties and challenges of the internship, and assessment. In Area 2, "School Participation and Community Relations", I described the activities carried out in schools with the school community. In Area 3, "Professional Development", I presented my research work on the use of digital technology in Physical Education classes, aiming to effectively integrate it into teaching and learning and contribute to teachers' professional development and the improvement of teaching.

This report recounts my journey and learning, reflecting the evolution of my professional identity as a Physical Education Preservice Teacher. Each challenge and methodology applied has contributed to a better understanding of my professional identity.

KEYWORDS: STUDENT; LEARNING; EVALUATION; PHYSICAL EDUCATION; INCLUSION; MOTIVATION; TECHNOLOGIES.

Lista de Abreviaturas

DB- Diário de Bordo.

EC- Escola Cooperante.

EE – Estudante Estagiário.

EF- Educação Física.

EP – Estágio Profissional.

MED – Modelo de Educação Desportiva.

MID – Modelo de Instrução Direta.

NE – Núcleo de Estágio.

PC – Professora Cooperante.

TR- Turma Residente.

1. Introdução

O presente relatório representa o culminar de uma etapa significativa na minha caminhada universitária rumo à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, concedida pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Nele, é descrita a minha experiência enquanto estudante estagiária (EE) durante o estágio profissional (EP), uma fase crucial na minha formação como futura professora de Educação Física (EF).

O estágio é uma etapa fundamental na formação do professor, por representar um momento privilegiado de transição entre a “teoria e a prática” profissional (Pimenta & Lima, 2005). Durante este período, tive a oportunidade de vivenciar o ambiente escolar, aplicar os conhecimentos adquiridos e desenvolver competências essenciais.

Ao longo deste relatório, pretendo não só descrever as atividades desenvolvidas durante o estágio, mas também refletir sobre os impactos desta experiência na minha formação e no meu desenvolvimento como futura docente, a formação de professores não se prende na sala de aula, mas é um processo contínuo que envolve reflexão sobre a prática, experiências vividas e interações sociais, ao longo deste relatório abordo as principais aprendizagens, desafios enfrentados e a minha evolução durante o EP. De acordo com Cardoso et al. (2016) a identidade e as expectativas de uma pessoa atuam como filtros que moldam a maneira como essas experiências são apreendidas.

Neste contexto, é pertinente discutir a importância da EF e do Desporto como componentes essenciais na formação dos alunos, pois a EF não se resume apenas ao movimento do corpo, mas é fundamental para o desenvolvimento integral do indivíduo, promovendo hábitos de vida saudáveis e competências socioemocionais, assim falo do papel da EF e do impacto dos professores de EF na promoção da atividade física e hábitos saudáveis.

Este relatório de estágio está dividido em três grandes temas que compreendem a minha experiência e aprendizagem durante o período de EP. Inicialmente, farei uma breve contextualização sobre a minha caminhada, as

minhas expectativas relativamente ao estágio e a razão pela qual escolhi este curso. Em seguida, abordarei o contexto do estágio, destacando a Escola Cooperante (EC) onde desenvolvi o estágio.

O primeiro grande tema abordado é a Área 1 "Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem". Aqui, falo do papel fundamental da EF no contexto escolar, a responsabilidade do professor, o processo de planeamento anual das atividades, as dificuldades enfrentadas durante o estágio e os desafios encontrados, bem como a avaliação.

O segundo grande tema é a Área 2 "Participação na Escola e Relações com a Comunidade". Neste ponto, explorarei como se dá a interação com a comunidade escolar e a participação em atividades extracurriculares.

Por fim, o terceiro grande tema é a Área 3 "Desenvolvimento Profissional", onde apresentarei o meu trabalho de investigação sobre a utilização da tecnologia digitais nas aulas de EF. Este tema visa compreender como a tecnologia digital pode ser integrada eficazmente no processo de ensino-aprendizagem, contribuindo para o desenvolvimento profissional do docente e para a melhoria do ensino.

Ao longo deste relatório, serão detalhadas as experiências vivenciadas, reflexões e aprendizagens adquiridas durante o estágio, proporcionando uma visão abrangente do meu desenvolvimento como futura profissional da área da EF, na formação dos alunos e na promoção de uma educação de qualidade.

2. Descobrindo-me

2.1. Quem Sou Eu?

Chamo-me Luísa Cristina Sousa Soares, nasci no ano de 2000 e tenho 24 anos. Sou natural de Cabeça Santa, uma freguesia do concelho de Penafiel, uma das cidades mais antigas de Portugal, situada no distrito do Porto. A minha infância foi moldada pelos campos verdejantes e pela serenidade do ar. Ao lado do meu irmão gêmeo, explorávamos cada recanto da aldeia, descalços nos campos, mergulhando no ribeiro. A vida na aldeia não apenas me ensinou a importância da união, mas também fortaleceu a ligação única que partilhamos como irmãos.

Crescer ao lado do meu irmão gêmeo não se resumiu a partilhar o mesmo sangue, foi uma experiência singular de cumplicidade e brincadeiras que enriqueceu a minha vida. Essa ligação, moldada na simplicidade da aldeia, é a base sólida que me impulsiona à medida que avançamos na vida, lembrando-nos de que, aconteça o que acontecer, sempre temos um ao outro para partilhar as alegrias e superar os desafios.

A responsabilidade sempre foi uma constante na minha vida. Desde cedo, aprendi a lidar com as exigências que a vida me impôs, tornando-me assim uma pessoa responsável e comprometida. Apesar da minha timidez, sou uma amiga leal, sempre presente na vida daqueles que conquistam o meu coração.

A teimosia é uma característica que me impulsiona a superar desafios, sendo determinada em alcançar os meus objetivos. No entanto, essa determinação não me impede de ser autocrítica, revelando uma exigência constante na procura pela excelência.

Muitas vezes, a ansiedade marca presença na minha vida como uma energia negativa, contra a qual luto continuamente para superar.

Assim, sou uma jovem de Penafiel, enraizada nas tradições de uma cidade antiga, mas com um olhar ansioso para o futuro. A responsabilidade, a amizade, a timidez, a teimosia e a exigência comigo mesma entrelaçam-se para criar a minha singularidade.

Desde tenra idade, o desporto sempre teve um papel fundamental na minha vida. Com apenas 4 anos, tive o meu primeiro contacto com a natação no infantário. Foi lá que dei os primeiros passos, ou melhor, braçadas, no meio aquático. Quando entrei para o 1.º ano de escolaridade, os meus pais decidiram ser importante continuar a minha aprendizagem na Piscina Municipal.

A natação tornou-se uma parte essencial do meu quotidiano, e mais tarde, a oportunidade de integrar a Natação Pura no clube do concelho. Apesar do meu interesse por outros desportos, nos quais também tive a oportunidade de praticar como o Futsal e o Atletismo, o meu coração sempre esteve na água. A paixão pela corrida e pelo futebol levou-me a explorar a arbitragem, tirando dois cursos de arbitragem, o de futebol e o de futebol de praia.

Ao entrar no 5º ano de escolaridade, vi florescer em mim o sonho vibrante de me tornar Professora de Educação Física. Foi como se cada aula, cada jogo, cada movimento, alimentasse essa chama interior que ansiava por partilhar o entusiasmo pelo desporto com outros jovens. A interação com os professores dedicados e apaixonados pelo ensino contribuiu para moldar este desejo.

As aulas de EF tornaram-se momentos mágicos, onde não apenas praticava desportos, mas também absorvia a importância do movimento, da saúde e do trabalho em equipa. Cada atividade desencadeava uma sensação de realização e pertencimento, reforçando a convicção de que o meu caminho estava ligado ao mundo da EF.

Os anos seguintes, marcados por desafios e aprendizagem, solidificaram ainda mais esse propósito. A observação de professores dedicados, capazes de inspirar através do movimento e da educação física, fez-me perceber a influência transformadora que um educador pode ter na vida dos alunos. Cada conquista desportiva, cada superação de limites individuais, alimentam a minha vontade de guiar outros pelo mesmo percurso de descoberta e crescimento.

O sonho amadureceu, tornando-se uma bússola orientadora que hoje me conduz no percurso académico e profissional, com a convicção de que, através do movimento e do ensino, posso deixar uma marca positiva na vida de futuros alunos.

A influência positiva de professores e treinadores guiou-me até ao curso de Educação Física e Desporto. Durante o curso, estagiei na área da natação, reforçando a minha ligação com este desporto que moldou a minha trajetória. Atualmente, dou aulas e treinos de natação numas Piscinas Municipais. No entanto, o meu verdadeiro sonho é ser Professora de EF. Por isso, decidi ingressar no mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, acreditando que a minha escolha profissional reflete a paixão que carrego desde a infância pelo desporto e pelo ensino.

2.2. Expectativas Iniciais: delineando o caminho

Quando terminei o primeiro ano do mestrado, a palavra "estágio" começou-me a despertar em mim algum medo e ansiedade. À medida que o início da caminhada se aproximou, o receio e nervosismo foram crescendo. Durante as férias, surgiram algumas questões como "Será que este ano de estágio será desafiador?" ou "Será que estou preparada para enfrentar todos os desafios?". Perguntava-me também se conseguiria estabelecer uma boa relação com os alunos, se seria uma boa professora e como poderia manter os alunos envolvidos na aprendizagem.

Ao chegar o momento de me candidatar às escolas onde desejava realizar o estágio, a EC foi a minha primeira opção. Essa escolha deveu-se ao facto de eu ter frequentado a mesma, durante o meu ensino secundário, entre o 10º e o 12º ano, no curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias. Foi nesta escola que o meu sonho de me tornar Professora de EF ganhou mais força. Durante esse período, pude conhecer a escola, o ambiente escolar e alguns dos professores de EF. Fui muito feliz como aluna, uma vez que os professores me incentivavam e apoiavam na procura pelo meu sonho de me tornar Professora EF.

Constantemente questioneei a minha capacidade de alcançar todos os objetivos e superar os desafios que iriam surgir durante o estágio. A incerteza de conseguir aplicar na prática todo o conhecimento adquirido durante a licenciatura e no primeiro ano de mestrado foi uma constante fonte de reflexão.

No início do estágio, confrontei-me com receios e apreensões que eram inerentes a esse momento de transição. O receio de cometer erros pairavam sobre mim, acompanhando-me pela preocupação constante de corresponder às expectativas. O medo de não me integrar plenamente na profissão também se fez presente. Estes sentimentos iniciais representaram desafios emocionais que enfrentei e superei ao longo do estágio.

A incerteza sobre ter tomado a decisão correta e estar no caminho certo contribuiu para a complexidade dos meus sentimentos. No entanto, encarei esses desafios como oportunidades de crescimento e aprendizagem. Estava determinada a enfrentar as incertezas, superar os medos e, ao longo do estágio, consolidar não apenas as minhas habilidades práticas, mas também a confiança na minha escolha profissional. Cada desafio foi uma etapa crucial no meu desenvolvimento, e comprometi-me a abraçar este período de estágio como uma oportunidade para me tornar uma profissional mais forte e confiante.

Assim, tinha como expectativa criar uma relação positiva com os alunos e construir um ambiente motivacional onde se sentissem incentivados e incluídos, mesmo que não pudessem participar plenamente na aula. Pretendia promover o respeito mútuo, a colaboração e o entusiasmo pela prática da atividade física. O maior desafio foi a planificação das aulas e a manutenção do envolvimento dos alunos na própria aprendizagem.

Tinha como objetivo tornar-me competente na harmonização das diretrizes programáticas com o meu planeamento anual, as Unidades Didáticas e os planos de aulas. Pretendi também desenvolver a capacidade de criar tarefas de aprendizagem que envolvessem ativamente os alunos na construção do seu próprio conhecimento, promovendo o empenho e a motivação nas atividades. Além disso, desejei fomentar competências interpessoais e colaborativas nos alunos, promovendo a literacia física.

A minha escolha profissional foi motivada pela paixão pelo desporto e pelo ensino, interesses que cultivo desde a infância.

3. Contexto do Estágio Profissional

3.1. O papel educativo da Escola

O papel da escola na sociedade atual é abrangente e desempenha diversas funções essenciais para o desenvolvimento individual e coletivo. Uma das suas principais responsabilidades é educar, transmitindo conhecimentos e competências nas diferentes áreas (Bulgraen, 2010).

Para além do conhecimento escolar, a escola assume um papel crucial no desenvolvimento de competências práticas e sociais. Isso inclui o cultivo de habilidades de comunicação, pensamento crítico, resolução de problemas e trabalho em equipa.

A socialização é outra função fundamental da escola. É neste ambiente que crianças e jovens interagem com os seus colegas, aprendem a lidar com diferentes personalidades e desenvolvem competências sociais importantes, contribuindo para a formação de cidadãos socialmente competente (Silva & Ferreira, 2014). A escola desempenha ainda um papel vital na transmissão de valores culturais e éticos, promovendo um sentido de responsabilidade cívica e fomentando valores como respeito, tolerância e igualdade (Silva & Ferreira, 2014). Além disso, a preparação para o mercado de trabalho é uma responsabilidade crucial das escolas, que devem fornecer aos alunos as habilidades e conhecimentos necessários para enfrentar os desafios profissionais.

É crucial reconhecer que o papel da escola pode variar consoante as culturas e sistemas educacionais, sendo influenciado pelo contexto socioeconómico e pelas exigências da sociedade, que continuam a evoluir ao longo do tempo. Neste sentido, a adaptação às mudanças sociais é uma necessidade constante, com as escolas a precisarem de ser flexíveis e capazes de se ajustar a evoluções tecnológicas e alterações nas expectativas educacionais (Ferreira & Souza, 2010). Assim, a promoção da inclusão e da diversidade deve ser também metas importantes para as escolas, que devem criar ambientes acolhedores onde todos os alunos se sintam bem-vindos,

independentemente da sua origem etnia, social ou económica (Frias & Menezes, 2009).

3.2. A Escola Cooperante

O estágio decorreu na EC, no concelho de Penafiel, esta apresentou ótimas condições tanto para os alunos como para o seu corpo docente.

Possui espaços e salas exclusivas para a direção e administração, uma sala aberta a toda a comunidade estudantil (polivalente), oficinas para trabalhos práticos, laboratórios para as aulas experimentais, biblioteca disponível para todos aqueles que a pretendam frequentar e um refeitório, acompanhado de um bar. Tem ainda espaços exclusivos para uso do corpo docente (sala de trabalho, e uma sala de convívio), uma papelaria, uma sala para os diretores de turma poderem receber os encarregados de educação e, por fim, infraestruturas desportivas (balneários e espaços adequados para a prática de atividade física), garantindo, assim, a satisfação das atuais exigências de conforto, segurança e acessibilidade.

A escola foi requalificada e tem agora 50 salas de aula, repartidas em dois novos edifícios. Os espaços exteriores também foram sujeitos a uma remodelação, nomeadamente as zonas de lazer e os locais adequados para a prática de atividades desportivas.

As instalações desportivas são constituídas por um pavilhão (Figura 1), que se encontra dividido em 3 espaços. Dentro do pavilhão, existe um andar superior onde é possível encontrar bancadas e uma sala de ginástica (Figura 2).

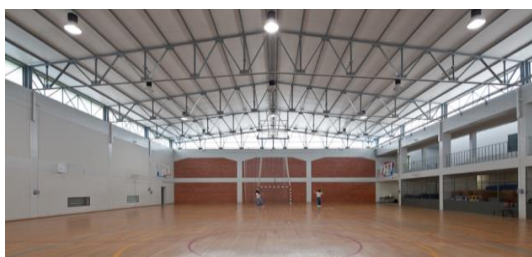


Figura 1. Pavilhão (P1, P2 e P3).



Figura 2. Sala de Ginástica (SEG).

No exterior, temos um campo de futebol, acompanhado por dois campos de ténis (Figura 3). Existe ainda uma pista de atletismo e uma caixa de areia, para a prática de saltos.



Figura 3. Espaço Exterior (E1 e E2).

A EC também estabeleceu um protocolo com a Câmara Municipal que permite o acesso a outros espaços desportivos da cidade. Dessa forma, os alunos da EC podem ainda utilizar as Piscinas Municipais para a prática da modalidade de natação (Figura 4), um campo de futebol, e uma pista de atletismo (Figura 5).



Figura 4. Piscinas Municipais.



Figura 5. Campo de Futebol / Pista de Atletismo.

No que diz respeito ao material disponível na escola, destaca-se a sua qualidade e diversidade, criando um ambiente propício para o ensino e aprendizagem. Desde equipamentos desportivos a materiais didáticos, as instalações da escola oferecem recursos de excelência para apoiar as atividades dos professores e dos alunos. A aquisição de novos materiais no início do ano letivo reflete o compromisso da instituição em proporcionar as melhores condições possíveis para o desenvolvimento educacional. Estes recursos de qualidade não só facilitam o trabalho dos professores, como também enriquecem a experiência de aprendizagem dos alunos, contribuindo para um ambiente escolar mais dinâmico e estimulante.

3.3. Grupo Disciplinar de Educação Física

Ao longo do estágio, o grupo disciplinar de EF não apenas definiu rotinas do funcionamento das aulas, mas também reconheceu a importância de

reuniões antes e depois das avaliações para garantir a eficácia do processo educacional.

Antes das avaliações, realizamos reuniões para discutir estratégias de ensino e avaliação, compartilhar recursos e materiais, e garantir que todos os professores estivessem alinhados quanto aos critérios de avaliação e expectativas do desempenho dos alunos. Essas reuniões foram oportunidades valiosas para trocar ideias e experiências, além de planejar abordagens pedagógicas coerentes e consistentes.

Após as avaliações, realizamos reuniões para analisar os resultados, identificar pontos fortes e áreas de melhoria, e discutir possíveis ajustes no planeamento de aulas e atividades futuras. Essas reuniões pós-avaliação permitiram refletir sobre a prática pedagógica, aprender com os desafios enfrentados.

A distribuição das turmas pelos espaços disponíveis, foi planeado pelo grupo assegurando que, em cada período, haveria uma rotação dos locais designados. Esta estratégia permitiu uma maior diversidade de modalidades para os alunos, garantindo que possam experimentar uma variedade de modalidades ao longo do ano.

Além disso, estabelecemos que seria obrigatória a lecionação de duas ou mais modalidades coletivas, com especial destaque para o basquetebol e o voleibol. Estas escolhas foram motivadas pelos torneios escolares organizados pela escola no final do primeiro e do segundo períodos, oferecendo aos alunos a oportunidade de praticar as modalidades de modo a prepararem-se.

Foram ainda definidas as datas para as atividades relacionadas com a EF e estabelecemos um sistema de gestão eficiente para a utilização dos balneários. As datas foram cuidadosamente selecionadas para garantir que as atividades fossem realizadas de forma consistente ao longo do ano letivo, proporcionando aos alunos uma experiência enriquecedora e equilibrada em termos de prática desportiva.

Além disso, implementamos um sistema de gestão para a partilha dos balneários, garantindo que estes recursos fossem utilizados de forma eficaz e

organizada. Desta forma, conseguimos otimizar o tempo e o espaço, assegurando que todas as turmas tivessem acesso adequado às instalações.

3.4. Núcleo de Estágio

Uma das minhas principais preocupações quando iniciei o EP foi em relação a quem seriam os meus colegas no NE. Depois de ter sido colocada na EC, esperava que fossem colegas do meu mestrado, com quem já tinha uma amizade. Quando os nomes dos EE foram anunciados, deparei-me com dois nomes totalmente desconhecidos para mim, e um nome que já reconhecia e com quem já tinha trabalhado durante o primeiro ano de mestrado. Assim, o núcleo era composto por quatro indivíduos, um rapaz e três raparigas, incluindo eu!

Assim como saber quem seria a PC que me iria acompanhar, com maior proximidade, os meus trabalhos enquanto estagiária ao longo do meu estágio, a PC é um elemento central do processo de orientação, onde deve acompanhar, ajudar e orientar a estagiária (Lopes, 2019).

Para desenvolver uma relação aberta e de confiança entre a PC e os meus colegas estagiários, foi essencial cultivar uma atmosfera de comunicação franca e apoio mútuo desde o primeiro dia até ao final. Começando pela definição clara de expectativas e objetivos, garantindo que estejamos alinhados quanto ao que é esperado durante o estágio.

Ao longo do estágio, foi fundamental o feedback pedagógico fornecido pela PC sobre o meu desempenho. Estes feedbacks pedagógicos foram específicos, destacando tanto os pontos fortes quanto as áreas que precisam de ser desenvolvidas, e acompanhados de sugestões concretas para estas melhorias. Através desse processo, senti-me apoiada e notei o meu crescimento e orientado na direção certa.

Além disso, a PC demonstrou sempre disponibilidade e interesse genuíno pelo meu progresso e pelo meu bem-estar. Foi incansável para responder a perguntas, fornecer orientações e oferecer suporte quando necessário, criando um ambiente onde me senti valorizada e apoiada durante o estágio.

O papel desempenhado pelo NE no meu crescimento durante o estágio foi verdadeiramente fundamental. As conversas regulares, a partilha de

conhecimento e o treino prévio às aulas foram elementos essenciais que contribuíram de forma significativa para o meu desenvolvimento. A reflexão conjunta, adaptada a cada contexto específico, mostrou-se indispensável para o NE superar desafios práticos similares e elaborar estratégias de resolução eficazes. Ao dar destaque à documentação escrita da minha vivência pessoal e experiências profissionais, reconheço a importância para aprofundar a compreensão do trabalho e da identidade. Pois como diz Seabra et al. (2016) a reflexão dos diversos momentos é fundamental.

Em primeiro lugar, as conversas que tive com os colegas foram incrivelmente enriquecedoras. Através delas, pude discutir as minhas experiências, desafios e dificuldades, o que me proporcionou uma nova perspectiva sobre a minha prática pedagógica. Além disso, a troca de ideias e sugestões entre o grupo foi extremamente valiosa para ampliar o meu conhecimento e aprimorar as minhas habilidades.

A partilha de conhecimento foi outro aspeto essencial. Através de discussões e atividades conjuntas, aprendi com as experiências e conhecimentos dos meus colegas, adquirindo novas competências e compreensões que enriqueceram minha prática, através da observação das aulas e da partilha de conhecimento.

Além disso, o treino antes das aulas foi uma oportunidade importante para ganhar confiança e melhorar as minhas habilidades de ensino. Receber feedback dos colegas e praticar diferentes técnicas e estratégias pedagógicas ajudou-me a sentir mais preparada e confiante para enfrentar as aulas.

3.5. A Minha Turma Residente 11ºAno

Na primeira aula da disciplina de EF, que teve lugar em 12 de setembro, a turma preencheu um inquérito pessoal, fornecendo-me assim os dados necessários para a caracterização da minha turma residente (TR).

O 11ºAno é uma turma do curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias na EC, composta por 25 alunos. Destes, 13 são do sexo feminino e 12 do sexo masculino, com idades situando-se entre os 15 e 16 anos (Gráfico 1 e 2).

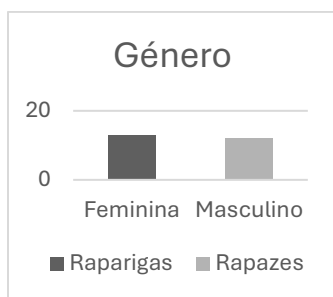


Gráfico 1. Género.



Gráfico 2. Idades.

A turma apresentou características extremamente positivas. Todos os alunos eram dedicados, organizados e demonstraram um comportamento exemplar. Comprometeram-se com todas as tarefas propostas e esforçaram-se para alcançar os objetivos estabelecidos. O comportamento dos alunos foi adequado, demonstrando respeito pelo funcionamento da aula e pelas regras inerentes.

É importante realçar alguns problemas de saúde que alguns alunos enfrentavam, o que me levou a tomar precauções durante as aulas. A maioria dos problemas estava relacionada com as alergias, problemas de visão e asma, embora houvesse casos mais delicados, como sopro no coração, doenças crónicas no intestino e problemas renais.

No que diz respeito ao gosto pela disciplina, apenas oito alunos demonstraram ter a EF como uma das disciplinas favoritas. E dos vinte e cinco alunos, apenas cinco não praticam desporto fora da escola, e três alunos praticam mais de uma modalidade, sendo o voleibol a modalidade mais comum (Gráfico 3).

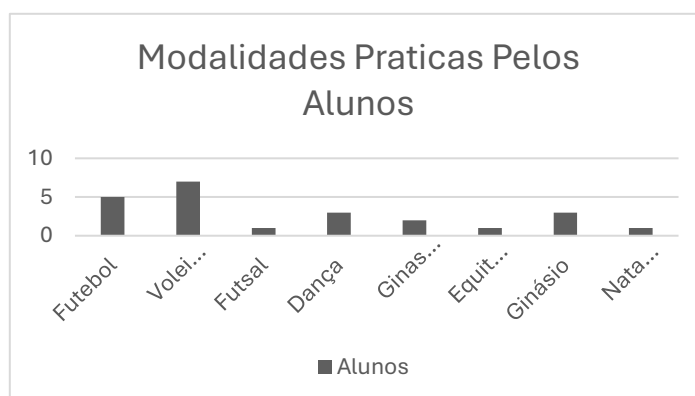


Gráfico 3. Modalidades Praticadas pelos alunos.

As três modalidades que os alunos mais apreciam são o Voleibol, o Basquetebol e o Futebol, enquanto as três disciplinas que menos gostam são Dança, Ginástica e Futebol (Gráfico 4 e 5).

Quais as tuas modalidades desportivas preferidas (no máximo 3)?

25 respostas

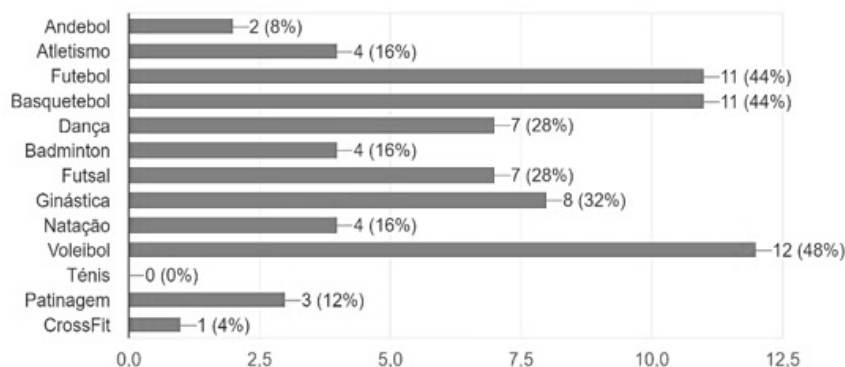


Gráfico 4. Quais as tuas modalidades desportivas preferidas (no máximo 3)?

Quais as modalidades desportivas que tens mais dificuldade?

25 respostas

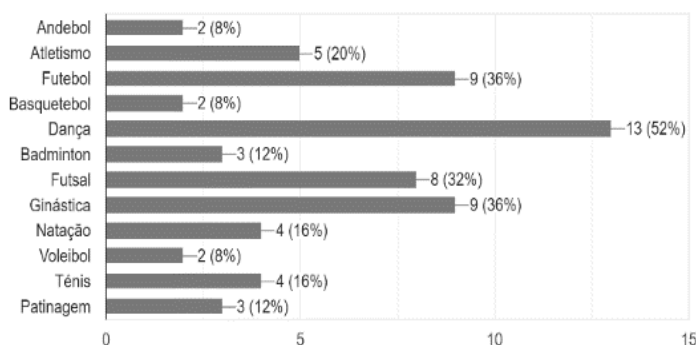


Gráfico 5. Quais as modalidades desportivas que tens mais dificuldade?

3.6. A Turma Partilhada 5º Ano

Durante o 2º Período, o NE teve a oportunidade de partilhar uma turma, proporcionando uma experiência enriquecedora e permitindo o desenvolvimento de novas competências.

Na EC, a oferta educativa abrange apenas turmas do 3º ciclo e do ensino secundário. No entanto, como parte do estágio, tivemos a oportunidade de lecionar aulas também ao ensino básico. Para tal, a EC estabeleceu um

protocolo com outra escola, permitindo ao NE lecionar no 2º ciclo, numa escola em contexto diferente. Desta forma, a turma atribuída ao NE foi uma turma do 5.º ano. As intervenções ocorreram às terças-feiras (8h25 – 9h15) e às quintas-feiras (10h25-11h15 e 11h20-12h10).

A turma era constituída por 20 alunos do 5.º ano de escolaridade, sendo 11 do sexo feminino e 9 do sexo masculino.

As três unidades didáticas (Basquetebol, Voleibol e Atletismo), assim como os planos de aula, foram realizados em conjunto. O NE organizou-se da seguinte forma dois EE lecionaram as aulas de Basquetebol, enquanto eu e outra EE lecionamos as aulas da unidade didática de Voleibol e de Atletismo, de modo que cada um de nós leccione entre seis a sete aulas. O NE teve a oportunidade de trabalhar em equipa, fomentando a partilha de conhecimento e experiências, o que possibilitou um crescimento conjunto e uma aprendizagem mais abrangente.

“Conversámos com a professora da turma, que informou que a turma é composta por vinte alunos, incluindo dois alunos com problemas do foro psicológico. Em relação ao espaço, observei que não há cortinas separando os três espaços, o que pode tornar a organização da turma inicialmente desafiadora, devido à possibilidade de interação com outras turmas e distrações mais frequentes.”

(DB, de 08 a 12 de janeiro)

A experiência de lecionar aulas a alunos mais novos foi fundamental para desenvolvimento do meu repertório pedagógico, proporcionando-me uma base sólida para uma atuação mais eficaz em ambientes educacionais com alunos mais jovens. Através dessa vivência, pude compreender melhor as necessidades e características dos alunos em diferentes estágios de desenvolvimento, além de adquirir habilidades práticas na aplicação de métodos e estratégias de ensino adequados a cada contexto, promovendo um ambiente de aprendizagem estimulante, positivo e inclusivo. Estou confiante de que essa experiência enriquecedora me capacita para desempenhar um papel ainda mais significativo na educação dos alunos e contribuir de forma positiva para o seu crescimento e aprendizagem.

4. Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

4.1. O papel e a importância da Educação Física no currículo escolar

Entre as demais perspectivas, um dos papéis da Educação Física poderá ser o desenvolvimento da literacia física nos alunos. Este conceito envolve não apenas a aprendizagem de habilidades motoras, mas também a promoção da motivação, da confiança e do conhecimento necessários para que os alunos pratiquem desporto ao longo da sua vida (Whitehead, 2010). A literacia física defende a capacitação dos alunos para a realização de atividades físicas de forma eficaz, segura e satisfatória, ajudando-os a manter um estilo de vida ativo e saudável (Whitehead, 2010). Ao se alinhar com os requisitos da literacia física, a EF, para além de promover a atividade física, contribui para o desenvolvimento motor, cognitivo, emocional e social dos alunos (Bailey et al., 2006). A EF desempenha, assim, um papel crucial no desenvolvimento global dos alunos, sendo parte integrante do currículo escolar e essencial. Por meio de atividades física variadas, como jogos pré desportivos, diferentes modalidades coletivas e individuais, estimula a coordenação motora, a criatividade, o trabalho em equipa e a autoconfiança dos alunos (Bailey et al., 2006). A EF também proporciona oportunidades para a expressão corporal e o desenvolvimento da consciência corporal, ajudando os alunos a entenderem e respeitarem o seu corpo e o dos outros, principalmente na dança e na ginástica.

A importância da EF vai além da simples promoção da saúde física. Ela contribui significativamente para o bem-estar mental dos alunos, reduzindo o stress e melhorando o humor. Além disso, a EF ajuda a desenvolver hábitos saudáveis de vida, incentivando a prática regular de atividades físicas desde a infância até à vida adulta (Guedes & Guedes, 2001). Portanto, o seu papel é crucial para formar indivíduos saudáveis e ativos, preparados para enfrentar os desafios da vida, e ainda combate o sedentarismo e prevenir diversas doenças crónicas, como a obesidade, diabetes tipo 2, e doenças cardiovasculares (Trudeau & Shephard, 2008).

No contexto do currículo escolar, a EF complementa as restantes disciplinas, oferecendo uma abordagem única de aprendizagem. Por meio de atividades físicas, os alunos aprendem habilidades importantes, como respeito às regras, cooperação, liderança, *fair-play*, perseverança, pois desenvolvem o caráter e a cidadania (Richards et al., 2019). Além disso, a EF contribui para a formação integral dos alunos, equilibrando o desenvolvimento físico com o intelectual, emocional e social.

Para atender às necessidades atuais, a EF deve ser adaptada para promover a inclusão, diversidade, acessibilidade e promoção da saúde mental. Os alunos têm necessidades individuais e variadas, e a EF deve ser adaptada para atender a essas necessidades de forma inclusiva. Também é importante que a EF promova a consciência sobre a importância da atividade física ao longo da vida e forneça ferramentas para os alunos manterem um estilo de vida ativo e saudável (Mesquita & Bento, 2012). A atuação pedagógica refere-se ao conjunto de ações e estratégias que a professora utiliza para promover o ensino e a aprendizagem dos seus alunos. Envolve não apenas a transmissão de conteúdos, mas também a criação de um ambiente educativo que favorece o desenvolvimento integral dos alunos, considerando as suas necessidades, interesses e contextos sociais.

4.2. O Impacto e responsabilidade pedagógica do professor de Educação Física

O impacto inicial do EP foi incontornável, mas trouxe uma aprendizagem valiosa. Os manuais e a teoria deram lugar à prática, com os rostos atentos dos alunos ansiosos pelo conhecimento e por aprender. Os primeiros passos revelaram-se desafiantes, mas incrivelmente enriquecedores. O espaço da aula transformou-se no meu campo de ação, onde a teoria e a prática se misturam com as singularidades de cada aluno. Adaptar-me a diferentes ritmos e estilos de aprendizagem tornou-se constante, destacando a necessidade da flexibilidade, mas o estilo mais usado durante a prática pedagógica foi o estilo por comando e o de tarefa.

No estilo comando, determinei os exercícios, a sequencialidade, a intensidade e a duração dos mesmos. No estilo tarefa, o aluno pôde decidir a dificuldade de concretização das situações de aprendizagem conforme o seu nível de habilidade (Gomes et al., 2017). O estilo comando esteve presente em todas as unidades didáticas, enquanto o estilo tarefa esteve mais presente nos exercícios de voleibol, quando se realizaram vários níveis, do nível fácil para o difícil e na Ginástica Acrobática.

Não demorou a surgir os primeiros problemas, da prática pedagógica dificuldade de integração. O confronto com a realidade proporcionou uma oportunidade de crescimento, exigindo o aprimoramento constante das estratégias pedagógicas. Com paciência e dedicação, procurei compreender as raízes dos obstáculos, adotando abordagens para cada situação. A resolução dos problemas revelou-se um processo contínuo de aprendizagem, onde a comunicação eficaz com os alunos e a colaboração com NE assumiram um papel fundamental. O diálogo aberto transformou desafios em oportunidades para construir pontes de entendimento.

O estágio, foi uma experiência transformadora. Ao conjugar teoria e prática, tendo testemunhado o impacto do exercício físico não apenas no corpo, mas também na mente dos alunos (Mesquita & Bento, 2012). O compromisso com o ensino vai além da simples transmissão de conhecimento, é uma responsabilidade de modelar valores, inspirar o gosto pela atividade física e fomentar um ambiente de aprendizagem saudável (Kirk et al., 2006). A cada desafio superado, consolida-se a convicção de que a EF é uma ferramenta poderosa para moldar não apenas os corpos, mas também as mentes preparadas para os desafios da vida.

O “choque com a realidade”, os desafios e as resoluções, durante a caminhada no EP revelou-se como um constante processo de crescimento, onde o estágio desempenhou um papel crucial na construção da minha identidade como professora de EF. Ilha et al. (2009). destaca que esta formação deve ser contínua e evoluir constantemente. Pois vai muito além do simples ensino de habilidades motoras e das modalidades. Este desempenha um papel fundamental na formação integral dos meus alunos, contribuindo para o

desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social de cada um deles. Neste sentido, a minha responsabilidade é multifacetada e de grande importância.

A responsabilidade de promover a educação integral dos alunos, proporcionando experiências significativas que vão além do contexto escolar. Assim incentivei hábitos de vida saudáveis, promovendo os valores como o respeito, a cooperação e a ética, e contribui para a inclusão de todos os alunos, independentemente das suas capacidades ou limitações. Além disso, criei um ambiente seguro e estimulante para a prática de atividades físicas, onde cada aluno se sentiu valorizado e capaz de atingir o seu potencial máximo. Adaptei as aulas para atender às necessidades e interesses de cada aluno, garantindo assim uma aprendizagem significativa e inclusiva.

A construção da identidade profissional é um processo contínuo que envolve a reflexão sobre a prática, valores e crenças, onde deve estar em constante atualização e aprimoramento, procurando sempre novos conhecimentos e metodologias que possam enriquecer o trabalho (Cardoso et al., 2016). Para construir uma identidade profissional sólida, o professor de EF precisa conhecer e compreender a importância do seu papel na educação e na sociedade. Isso envolve não apenas dominar os conteúdos específicos da área, mas também desenvolver habilidades de comunicação, liderança, trabalho em equipa e resolução de problemas.

Além disso, é essencial que o professor de EF se mantenha ético e comprometido com os princípios da profissão, procurando sempre agir com integridade, respeito e responsabilidade em todas as suas interações com os alunos, colegas e comunidade escolar. O professor de EF atua como um facilitador, devendo ter um domínio profundo sobre o conteúdo que ensina e ser capaz de aplicar metodologias de ensino adequadas para facilitar a aprendizagem dos alunos (Bodsworth & Goodyear, 2017). Isso implica um conhecimento sólido da matéria e a habilidade de escolher e utilizar estratégias pedagógicas eficazes.

4.3. Planeamento: estratégias e evolução para o ensino de Educação Física

O planeamento de uma aula envolve a consideração de vários fatores, incluindo os objetivos da aula, o nível de habilidade dos alunos e os recursos disponíveis pela EC. Alguns desafios enfrentados nas primeiras semanas do EP foram determinar a quantidade ideal de exercícios é essencial para manter os alunos envolvidos e para assegurar que cada exercício tenha um impacto significativo no desenvolvimento das suas competências. Além disso, o tempo para cada atividade deve permitir que os alunos pratiquem o suficiente para expressar as habilidades e os conceitos ensinados.

A sequenciação apropriada das tarefas foi outro desafio, pois também desempenhou um papel vital no plano de aula. O encadeamento lógico das atividades contribuiu para uma progressão suave, permitindo que os alunos construíssem as suas habilidades de forma gradual. Esse método de progressão ajudou a consolidar os conceitos antes de avançar para níveis mais complexos, facilitando uma aprendizagem mais eficaz e duradoura. Uma sequência bem planeada promove não só a compreensão e a aplicação das habilidades motoras, mas também a confiança e a motivação dos alunos (Souza et al., 2018). Lecionei um total de sessenta e oito aulas, mas apenas estavam previstas sessenta e cinco. Os exercícios dos planos de aula foram cuidadosamente elaborados em relação ao espaço, com o objetivo de garantir o sucesso dos alunos, mas sempre de acordo com os conteúdos a serem lecionados para assegurar a progressão dos alunos de uma aula para as outras.

No contexto do EP, enfrentei várias problemáticas que tiveram um impacto significativo ao longo da minha prática pedagógica. Uma das principais dificuldades que enfrentei está relacionada com a falta de alinhamento entre os conhecimentos teóricos que adquiri ao longo da minha formação académica e as exigências práticas. Esta discrepância é particularmente notória, uma vez que, durante a licenciatura e o mestrado, não tive contacto com a modalidade de Ténis que lecionei no primeiro período e a modalidade de *Tag Rugby* que lecionei no segundo período. Senti-me desafiada nas atividades rítmicas e expressivas, bem como na ginástica acrobática. A preparação da coreografia para o Sarau

exigia um conhecimento técnico significativo, especialmente porque nunca tinha desenvolvido uma coreografia para apresentação.

Este desconhecimento prévio originou sentimentos de frustração, dado que me vi confrontada com a necessidade de adaptar e aplicar os conhecimentos teóricos de forma rápida e eficaz a uma modalidade que não explorei anteriormente. Esta transição, apesar de desafiante, proporcionou-me uma valiosa oportunidade de aprendizagem prática, ainda que se apresente como um dos aspetos mais exigentes do meu percurso de estágio.

Além disso, outro desafio significativo foi a influência das condições atmosféricas durante as aulas. As limitações impostas pelo clima tiveram impacto diretamente na minha capacidade de lecionar as modalidades inicialmente definidas. Em resposta a esta contingência, vi-me obrigada a recorrer e adaptar-me a um plano alternativo para algumas aulas, procurando assegurar a continuidade do processo de aprendizagem dos alunos.

Esta adversidade levou-me a desenvolver competências adaptativas e estratégias para contornar obstáculos inesperados. Este processo desafiador, embora por vezes frustrante, contribuiu para o meu crescimento profissional ao impulsionar a minha capacidade de resolução de problemas e a adaptação a ambientes dinâmicos. Encarei estes desafios como uma oportunidade para aprimorar as minhas capacidades, habilidades e desenvolver uma abordagem mais resiliente face às exigências do ambiente profissional.

Durante a minha prática pedagógica, incorporei o uso da tecnologia digitais em todas as modalidades como forma de motivar os alunos e enriquecer a experiência de aprendizagem (Casey et al., 2017). Assim utilizei o aplicativo do “Copa Fácil” para acompanharem os resultados da equipa nos jogos, gravei os exercícios para analisar, além de fornecer vídeos com explicações dos exercícios e exemplos práticos.

“Ao proporcionar oportunidades educativas mais acessíveis e visualmente cativantes, penso que promovi um ambiente de aprendizagem mais dinâmico e estimulante para os alunos (Casey et al., 2017).”

(DB, de 05 a 09 de fevereiro)

Durante o estágio, surgiu a oportunidade de lecionar diversas modalidades ao longo dos três períodos, o que me permitiu aplicar diferentes

características dos modelos de ensino. O planeamento anual foi realizado por mim após a primeira aula, depois de os alunos terem respondido a um questionário onde escolheram as modalidades que queriam aprender e desenvolver. No entanto, essa escolha não foi final devido aos espaços atribuídos (Anexo 1). Na Tabela 1, podemos observar as modalidades lecionadas e os diferentes modelos de ensino. Na Tabela 2, a escolha das modalidades por parte dos alunos.

Tabela 1. Aplicação dos diferentes Modelos de Ensino.

Período	Modalidades	Nº de aulas		Conteúdos	Modelos de ensino
		Previstas	Lecionadas		
1º Período	Basquetebol	11	8	- Posição de tripla ameaça; - Posição base defensiva; - Passe / Recepção; - Drible; - Lançamento / Ressalto; - Ocupação racional de espaço; - Passe e corta.	- Modelo de Educação Desportiva (MED); - Modelo de Competências nos Jogos de Invasão; - Modelo de Instrução Direta (MID).
	Ténis	6	2	- Manipulação de bola e da raquete; - Pega da raquete; - Posição de atenção; - Deslocamentos; - Batimento de direita; - Ocupação racional do espaço; - Enquadramento.	- MED; - MID; - Modelo de Ensino entre Pares.
2º Período	Voleibol	9	8	- Passe de Frente e Manchete; - Serviço; - Posição base defensiva; - Remate; - Deslocamentos; - Ajustamento/ Enquadramento; - Noção de recebedor/ não-recebedor; - Diferenciação de papeis; - Transição; - Jogo 2x2 e 4x4.	- MED; - Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo (MAPJ); - MID.
	Tag Rugby	10	7	- Correr com a bola nas mãos; - Passe e Recepção; - Mudar de direção; - Fintar; - Finta de Passe; - Subir em defesa;	- MED; - MID.

				- Marcar o adversário direto; - Retirar a fita; - Correr atrás do portador da bola; - Comunicar com o portador da bola; - Passar e receber a bola em movimento; - Manter a linha defensiva; - Comunicar quem é o seu adversário direto; - Não estar em <i>off-side</i>.	
3º Período	Atividades Rítmicas e Expressivas (ARE) Ginástica Acrobática (GA)	13	17	- Expressão Corporal; - Noção Corporal /Tempo/ Espaço /Ritmo, Relação, Energia e dinâmica do movimento; - Figuras Acrobáticas; - Monte /Definição da Figura / Desmonte; - Elementos de Ligação; - Atitude Gímica; - Pegas.	- MID; - Modelo de Aprendizagem Cooperativa (MAC).

Tabela 2. Escolha das modalidades por parte dos alunos.

Escolha das modalidades por parte dos alunos (nº)				
Jogos desportivos Coletivos (Duas Matérias)	Andebol (2 alunos)	<u>Basquetebol</u> (18 alunos)	Futebol (14 alunos)	<u>Voleibol</u> (16 alunos)
Escolhe uma matéria	Atletismo (10)	<u>Ginástica</u> (15)		
Uma matéria	<u>Dança</u> (25 alunos)			
Subdomínios de Opção (Duas Matérias)	Patinagem (13 alunos)	<u>Raquetas</u> (17 alunos)	<u>Tag Ruby</u> (10 alunos)	Outras (10 alunos)

4.4. Desenvolver Competências: Prática Pedagógica na condução do Processo de Ensino-Aprendizagem

4.4.1. Fortalecimento de vínculos: A importância da Relação Professora-Aluno no Processo de Ensino-Aprendizagem

A relação entre professora e aluno é um dos pilares fundamentais para o sucesso, sendo essencial no processo de ensino-aprendizagem. Na EF, esta ganha contornos ainda mais importantes, pois a dinâmica das atividades físicas exige uma interação contínua e direta entre o professor/aluno. A atitude entusiástica do professor, demonstra gosto e interesse pelo exercício da sua função docente, é um fator crucial na motivação dos alunos (Rosado & Mesquita, 2009). Quando um professor se mostra verdadeiramente dedicado e empenhado, ele cria um ambiente de aprendizagem positivo e inspirador, o que pode cativar os alunos e incentivá-los a se envolverem mais ativamente. A relação pedagógica torna-se, assim, um espaço de interação dinâmica, onde o entusiasmo do professor se reflete no empenho dos alunos. Esta postura de entrega total à prática docente não só enriquece o processo de ensino-aprendizagem, mas também contribui para o desenvolvimento de um vínculo mais forte e eficaz entre professor e aluno.

A confiança mútua entre professora e aluno é vital. Um ambiente onde os alunos se sintam seguros para realizar as tarefas, errar e aprender. A comunicação clara e eficaz é imprescindível. Um professor que sabe escutar e dialogar, promovendo a expressão de sentimentos e opiniões, conseguem um maior envolvimento e participação dos alunos nas atividades (Caron et al., 2013). A comunicação não verbal, muito presente nas aulas de EF também desempenha um papel significativo, facilitando a transmissão de instruções e feedbacks pedagógicos. Nas modalidades de Voleibol e Basquetebol, muitas vezes não precisava de falar, pois realizava o gesto técnico, ou simplesmente apontava para que o aluno pudesse perceber o que precisava melhorar.

A motivação dos alunos é profundamente influenciada pela qualidade da relação que mantêm com seus professores. Educadores que conhecem bem os seus alunos e estabelecem metas desafiantes, mas alcançáveis, conseguem

manter os alunos motivados e envolvidos. Como afirma Moraes e Varela (2007, p. 2), “Parte-se do pressuposto de que a desmotivação interfere negativamente no processo de ensino-aprendizagem, e entre as causas da falta de motivação, o planeamento e o desenvolvimento das aulas realizadas pelo professor são fatores determinantes.” Nas minhas aulas de *Tag Rugby*, tive de implementar exercícios interessantes e competitivos para manter os alunos motivados por exemplo, “Bola ao Capitão”, “Bola ao Quintal” e “Jogo 5x5”. Como esta modalidade era nova para eles, nas primeiras aulas optei por exercícios mais simples e fáceis, mas notei que isso levou a uma desmotivação por parte dos alunos.

A prática desportiva em grupo favorece a cooperação, o espírito de equipa, a empatia e a resolução de conflitos. Professor de EF têm, assim, um papel importante na promoção destas habilidades, contribuindo para a formação integral dos alunos (Mesquita et al., 2021). Pude observar que os alunos estavam mais motivados em jogos desportivos coletivos, onde trabalhavam em equipa, onde podiam ajudar uns aos outros para atingir os objetivos da equipa, do que na modalidade de ténis, onde trabalhavam em pares.

A relação de confiança entre professora e aluno é crucial para encorajar os alunos a enfrentarem e superarem desafios, tanto físicos como emocionais em segurança (Caron et al., 2013). O apoio constante do professor ajuda os alunos a desenvolverem resiliência e autoconfiança, aspetos essenciais não só no contexto escolar, mas também na vida pessoal e futura.

Professores que mantêm uma relação próxima com alunos estão mais aptos a identificar necessidades específicas e adaptar as atividades para garantir a inclusão de todos. Na EF, onde as diferenças nas capacidades físicas e motoras são muitas vezes mais evidentes, a sensibilidade e a adaptabilidade do professor são fundamentais para assegurar que todos os alunos participem ativamente e beneficiem das aulas (Fernandes & Viana, 2009).

Durante o estágio, observei que o fortalecimento dos vínculos entre professora e alunos resultou em melhorias significativas no comportamento e no desempenho dos alunos. Assim adotei algumas estratégias como a personalização do feedback pedagógico, a criação de um ambiente positivo e a

valorização das pequenas conquistas foram eficazes para promover um ambiente de aprendizagem mais inclusivo e motivador. Houve alunos que inicialmente demonstravam pouco interesse ou apresentavam dificuldades, começaram a participar mais ativamente e a mostrar progressos notáveis, tanto no desempenho físico como no desenvolvimento social.

A relação professora-aluno é um elemento central no processo educativo, especialmente na educação física. O fortalecimento destes vínculos não só contribui para um ambiente escolar mais acolhedor e inclusivo, como também potencia o desenvolvimento escolar e pessoal dos alunos. Assim como professora investi na relação baseada em confiança, respeito e comunicação eficaz que influencia positivamente o percurso educativo e a vida dos alunos. Na última aula do ano letivo, os alunos da minha TR assinaram uma camisola e deram-me uma fotografia da turma com uma dedicatória.

4.4.2. Estruturas para o sucesso pedagógico: implementação de regras e rotinas

Durante o EP, dediquei-me a criar um ambiente propício à aprendizagem, onde as regras e rotinas foram estabelecidas para promover não só a disciplina, mas também o envolvimento dos alunos nas atividades propostas.

Logo na primeira aula, reconheci a importância de uma base sólida para o sucesso do ensino, apresentei aos alunos o regulamento da disciplina de EF. Este momento inicial foi crucial para estabelecer expectativas claras e garantir um ambiente de aprendizagem seguro e organizado.

Expliquei a importância de respeitar não só o professor, mas também os colegas, promovendo assim um ambiente de trabalho colaborativo e inclusivo.

Destaquei também a importância de chegarem às aulas pontualmente, sublinhando como a pontualidade é uma qualidade valorizada em qualquer contexto (Anexo 2). Incentivei ainda para que os alunos participem ativamente nas atividades propostas, destacando que o envolvimento é fundamental para a aprendizagem.

Estabeleci normas para o cuidado com os materiais desportivos e equipamentos, realçando a responsabilidade de cada aluno na preservação do material da escola.

Além disso, apresentei o regulamento da disciplina e disponibilizei o mesmo na plataforma *Classroom* (Anexo 3), falei ainda da avaliação, das faltas, da participação durante a aula e em atividades. Falei da importância dos alunos prestarem atenção durante as explicações e demonstrações dos exercícios, assegurando um entendimento claro para a sua realização.

Quanto à distribuição dos espaços desportivos pelas turmas, no início do ano letivo, o Grupo Disciplinar realizou uma reunião na qual organizou esta distribuição (Anexo 4). Foi também elaborado um plano B para o uso dos espaços partilhados em caso de as condições atmosféricas serem adversas ou outras situações. Expliquei aos alunos o plano alternativo a ser seguido, garantindo assim a continuidade das atividades mesmo se tivermos de partilhar o espaço com outras turmas (Anexo 5).

Informei os alunos sobre o uso partilhado dos balneários, alertando para o respeito, a privacidade, à higiene pessoal e o cuidado com os pertences, assim estes em todas as aulas eram colocados num saco e onde eu guardava num cacifo e as mochilas colocadas nas bancas do pavilhão. Devido ao espaço limitado dos balneários em relação ao número de alunos, o grupo disciplinar de EF organizou horários específicos. Metade das turmas usava os balneários primeiro e, após dez minutos, estavam disponíveis para as outras turmas. No final da aula, os primeiros a usarem os balneários saíam mais cedo, proporcionando vinte minutos para a troca, sendo dez para desequipar e mais dez para os restantes alunos.

A implementação de regras e rotinas desde o início das aulas tem um impacto significativo (Wecker & Albuquerque, 2022) pude observar que desde do início do meu EP. Os alunos demonstraram maior respeito pelo espaço e pelas atividades, havendo menos comportamentos incorretos e uma melhoria na concentração e no envolvimento durante as aulas.

4.4.3. Gestão da Aula: clima, controlo e motivação

Durante o estágio percebi que a gestão eficaz da aula é essencial para criar um ambiente propício de aprendizagem e no desenvolvimento das competências motoras e sociais dos alunos.

O clima da aula refere-se ao ambiente emocional e social que prevalece durante a prática das atividades (Marante & Ferraz, 2006). Para mim, criar um clima positivo, caracterizado pela confiança, respeito e apoio, facilita a aprendizagem e aumenta a participação dos alunos. De acordo com Tavares (2017) a festividade é uma ferramenta poderosa neste contexto, assim em cada unidade didática realizei um “Evento Culminante” e no 3.º Período foi realizado o Sarau.

Incorporar momentos de celebração e diversão torna as atividades mais atrativas e incentiva a participação ativa de todos, nas aulas principalmente quando lecionei modalidades coletivas, no final de cada aula os alunos tiveram o momento em que realizavam uma pequena competição, os seus pontos contavam para a classificação da equipa (Figura 6).



		Pontos	V	D	SP	St
1	V4- Brave Pumas	69	30	23	7	23
2	V3- Os Frangos Fritos	54	30	18	12	18
3	V6- Helicópteros de Combate	51	30	17	13	17
4	V1- La Cucaracha	36	30	12	18	12
5	V5- Dragões Supersónicos	33	30	11	19	11
6	V2- Panteras Encarnadas	27	30	9	21	9

P - Pontos
J - Jogos
V - Vitórias
D - Derrotas

Figura 6. Classificação da competição na modalidade de Voleibol.

Festividades e competição não apenas aumentam o envolvimento, mas também fortalecem os laços sociais entre os alunos, promovendo um ambiente inclusivo e acolhedor. Em cada evento culminante, a equipa classificada em primeiro lugar ganhou uma medalha, enquanto as restantes equipas receberam um diploma e um chocolate (Figura 7).



Figura 7. Prêmios dos Eventos Culminantes.

O controlo da aula envolve a capacidade de manter a organização e a disciplina, garantindo que as atividades fossem realizadas de forma segura e eficiente, onde os alunos se sintam valorizados (Mata et al., 2015). Inicialmente foi um problema como controlar e organizar a turma na explicação dos exercícios, assim durante a explicação dos exercícios, os alunos formavam uma meia-lua à minha frente, permitindo-me ter visão de todos. Durante a realização dos exercícios, circulava ao redor da turma para poder observar todos os alunos, mantendo contacto visual e sem lhes virar as costas.

Existem três pontos fundamentais no posicionamento do professor: estar atento a todos os alunos, mudar a posição para obter outra perspectiva de observação e, por fim, reconhecer que a posição do professor afeta o desempenho do aluno (Rink, 1993).

“Precisei de exercer um controlo mais eficaz sobre os alunos, pois alguns deles estavam constantemente distraídos brincando com a bola durante as explicações dos exercícios. Solicitei que guardassem a bola e a segurassem sem brincar enquanto estava a explicar. Foi importante para mim garantir que todos os alunos estivessem concentrados e respeitassem o momento de aprendizagem. Utilizei melhor a minha voz, de forma fluida, realçando os aspetos essenciais da comunicação através do bom uso da entoação, repetição e ênfase. Além disso, direcionei o meu olhar para vários alunos para garantir maior atenção e comunicabilidade (Rosado & Mesquita, 2009).”

(DB, de 19 a 23 de fevereiro)

Para manter um bom controlo da turma é essencial comunicar claramente, estabelecer regras bem definidas e fazer uma gestão eficaz do tempo. O trabalho por grupos é uma estratégia que utilizei para manter o controlo enquanto se promove a colaboração entre os alunos. Ao dividir a turma em grupos menores, pude supervisionar mais facilmente as atividades e garantir que todos estivessem envolvidos e a trabalhar, estes grupos foram sempre diferentes, mas

podemos observar um exemplo na (Figura 8). Além disso, o trabalho em grupo favorece o desenvolvimento de competências sociais como a cooperação e a resolução de conflitos (Johnson & Johnson, 2009).

Grupos de Voleibol				
				
	Nome do Grupo	Elementos	Cor	Logotipo
1	Le Cuacraoha	Lider 2 3 4	Preto	
2	Panteras Encarnadas	Lider 2 3 4	Vermelho	
3	Os Frangos Fritos	Lider 2 3 4	Azul	
4	Brave Pumas	Lider 2 3 4	Branco	
5	Dragões Supersônicos	Lider 2 3 4 5	Cinza	
6	Helicópteros de Combate	Lider 2 3 4	Verde	

Figura 8. Exemplo da divisão das Equipas.

Devido ao espaço a utilizar em situação de jogo, tive de implementar algumas tarefas adicionais para os alunos que não estavam diretamente envolvidos na tarefa principal. Assim, esses alunos realizaram outras tarefas, assim realizavam exercícios de condição física de modo a preparar para os testes do *FITescola*® (Figura 9), exerciam funções de arbitragem (Figura 10), observaram a equipa de arbitragem (Figura 11) e analisavam as equipas que estavam em jogo, analisando as ações técnico-táticos (Figura 12). Na Tabela 3 encontram-se as Figuras que corresponde as tarefas realizadas fora da tarefa principal.

Tabela 3. Tarefas Realizadas fora da Tarefa Principal.

Tarefas Realizadas Fora da Tarefa Principal																																																													
Exercícios de Condição Física (Tabata)	Sinalética de Arbitragem	Observação da Equipe de Arbitragem	Observação das Equipas em Jogo (Ações Técnico Táticas)																																																										
Condição Física 30"- 15"  Salto à corda  Polichinelos  Prancha  Abdominais Figura 9. Exemplo do Circuito Tabata, Condição Física.	Sinalética de Arbitragem 1 PONTO  1. mão "Necessário" e palma 2 PONTOS  2. mãos "Necessário" e palma 3 VÍCIOSOS  3. mão estendida, palma 3 dedos 4 VÍCIOSOS  4. mão 1 dedo 5. mão "Necessário" e palma  5. mão "Necessário" e palma 6. mão "Necessário" e palma  6. mão "Necessário" e palma 7. mão "Necessário" e palma  7. mão "Necessário" e palma 8. mão "Necessário" e palma  8. mão "Necessário" e palma 9. mão "Necessário" e palma  9. mão "Necessário" e palma 10. mão "Necessário" e palma  10. mão "Necessário" e palma Figura 10. Exemplo do Cartaz da Sinalética de Arbitragem na modalidade de Basquetebol.	☐ Equipe avaliada ☐ Data AVALIAÇÃO DA ARBITRAGEM  <table><thead><tr><th>Sim (3 Pontos)</th><th>Nem sempre, mas tentam (2 Pontos)</th><th>Necessitam de melhorias bastante (1 Ponto)</th></tr></thead><tbody><tr><td>Os árbitros foram juntos com ambas as equipas?</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Os árbitros conhecem as regras do jogo e os sinais de arbitragem?</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Os árbitros mantiveram uma atitude calma e moderada durante todo o jogo?</td><td></td><td></td></tr><tr><td colspan="3">Pontuação Total</td></tr></tbody></table> Observa os teus colegas e regista a avaliação que consideras justa para o desempenho dos mesmos nas funções de arbitragem. Deves ser honesto e sincero nos teus registos, pois só desta forma é que todos irão atingir o sucesso! Assinaturas: Figura 11. Avaliação das técnicas de arbitragem na modalidade de Basquetebol.	Sim (3 Pontos)	Nem sempre, mas tentam (2 Pontos)	Necessitam de melhorias bastante (1 Ponto)	Os árbitros foram juntos com ambas as equipas?			Os árbitros conhecem as regras do jogo e os sinais de arbitragem?			Os árbitros mantiveram uma atitude calma e moderada durante todo o jogo?			Pontuação Total			 Avaliar as ações técnico-tática  <table><thead><tr><th rowspan="2">A equipa que observa:</th><th colspan="3">Scoring</th></tr><tr><th>Sim (3 pontos)</th><th>Nem sempre, mas tentam (2 pontos)</th><th>Necessitam de melhorar bastante (1 ponto)</th></tr></thead><tbody><tr><td>A equipa que é observada:</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>A equipa ocupa corretamente os corredores.</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>A equipa executa o lançamento em apoio perto do cesto se estiver a ocupar o corredor central.</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>A equipa executa o lançamento na passada perto do cesto se estiver a ocupar um dos corredores na lateral.</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>A equipa realiza o passe de peito preferencialmente na zona fora de área restritiva.</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>A equipa realiza o passe de picado preferencialmente na zona dentro de área restritiva.</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>A equipa quando defende assume a posição base.</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>A equipa realiza o passe e corta (após passar a bola o jogador corte para o cesto).</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td colspan="4">Total Scoring</td></tr></tbody></table> Figura 12. Avaliação das ações técnico-táticas na modalidade de Basquetebol.	A equipa que observa:	Scoring			Sim (3 pontos)	Nem sempre, mas tentam (2 pontos)	Necessitam de melhorar bastante (1 ponto)	A equipa que é observada:				A equipa ocupa corretamente os corredores.				A equipa executa o lançamento em apoio perto do cesto se estiver a ocupar o corredor central.				A equipa executa o lançamento na passada perto do cesto se estiver a ocupar um dos corredores na lateral.				A equipa realiza o passe de peito preferencialmente na zona fora de área restritiva.				A equipa realiza o passe de picado preferencialmente na zona dentro de área restritiva.				A equipa quando defende assume a posição base.				A equipa realiza o passe e corta (após passar a bola o jogador corte para o cesto).				Total Scoring			
Sim (3 Pontos)	Nem sempre, mas tentam (2 Pontos)	Necessitam de melhorias bastante (1 Ponto)																																																											
Os árbitros foram juntos com ambas as equipas?																																																													
Os árbitros conhecem as regras do jogo e os sinais de arbitragem?																																																													
Os árbitros mantiveram uma atitude calma e moderada durante todo o jogo?																																																													
Pontuação Total																																																													
A equipa que observa:	Scoring																																																												
	Sim (3 pontos)	Nem sempre, mas tentam (2 pontos)	Necessitam de melhorar bastante (1 ponto)																																																										
A equipa que é observada:																																																													
A equipa ocupa corretamente os corredores.																																																													
A equipa executa o lançamento em apoio perto do cesto se estiver a ocupar o corredor central.																																																													
A equipa executa o lançamento na passada perto do cesto se estiver a ocupar um dos corredores na lateral.																																																													
A equipa realiza o passe de peito preferencialmente na zona fora de área restritiva.																																																													
A equipa realiza o passe de picado preferencialmente na zona dentro de área restritiva.																																																													
A equipa quando defende assume a posição base.																																																													
A equipa realiza o passe e corta (após passar a bola o jogador corte para o cesto).																																																													
Total Scoring																																																													

Figura 11. Avaliação das técnicas de arbitragem na modalidade de Basquetebol.

“Os alunos que observaram conseguiram perceber erros que os colegas cometeram. Deste modo consegui-me adaptar face às condições que tinha, e promover uma aula dinâmica e atrativa que estes pudessem divertir e jogar basquetebol, mas, ao mesmo tempo, aprender com os erros observados.”

(DB, de 02 a 06 de outubro)

A motivação é um fator crucial para o sucesso das aulas de EF. Pois a motivação refere-se ao impulso interno que leva o aluno a envolver-se e a persistir na tarefa. Pode ser impulsionada por fatores intrínsecos, como a busca pelo prazer, desafio pessoal, auto aperfeiçoamento, ou extrínsecos, como recompensas externas ou reconhecimento (Hastie et al., 2022). Para manter os alunos motivados, diversifiquei as atividades e adaptei os exercícios às necessidades e interesses deles. A modificação dos exercícios é uma estratégia eficaz para manter o interesse e o entusiasmo. Por exemplo, introduzi variações nos jogos e nas tarefas para tornar as atividades mais desafiantes e estimulantes.

4.4.4. Instrução, Demonstração e Feedback: elementos essenciais no processo de ensino-aprendizagem

A disciplina de EF pretende o desenvolvimento físico dos alunos, mas não só, também a melhoria das competências motoras, sociais e cognitivas. Dentro deste contexto, a instrução, a demonstração, o feedback pedagógico e a correção surgem como elementos cruciais para garantir a eficácia do ensino e da melhoria contínua dos alunos.

Há seis pontos essenciais que o professor deve considerar quando os alunos iniciam um exercício: assegurar de que o ambiente seja seguro, verificar se os alunos compreendem a tarefa e estão envolvidos conforme planeado, observar as respostas da turma como um todo em relação aos objetivos de aprendizagem, ajustar a tarefa conforme necessário, acompanhar continuamente a produtividade do trabalho dos alunos, observar o desempenho individual e ajudar sempre que possível dando feedback pedagógico e corrigido e, por último, manter o envolvimento de todos os alunos na tarefa (Rink, 1993). A instrução pode ser verbal ou não verbal, mas deve ser clara e sucinta, é

importante, que esta seja dada antes do exercício, durante e no final (Rosado & Mesquita, 2009).

Durante a explicação da tarefa, assegurei que os alunos compreendessem claramente ao demonstrar como se realizava o exercício ou ao solicitar que alguns alunos fizessem esta demonstração para a turma. Além disso, explicitiei os objetivos a serem alcançados em cada exercício. Durante a execução da tarefa, forneci feedback pedagógico contínuo, destacando aspectos positivos e apontando áreas de melhoria. Este processo permitiu que os alunos ajustassem as suas ações em tempo real, promovendo uma aprendizagem mais rápido e eficiente.

“De modo a corrigir essas dificuldades demonstradas pelos alunos, tive de corrigir em grupos os erros, apresentados em comum e posteriormente corriji individualmente.”

(DB, de 04 a 08 de março)

Desde que iniciei o estágio, enfrentei algumas dificuldades em projetar a minha voz de forma a garantir que todos possam ouvir claramente. Além disso, outra questão foi lidar com o feedback pedagógico, pois muitas vezes fiquei na dúvida se deveria fornecê-lo para a turma toda ou de forma individual.

“No meu caso, como mencionei anteriormente, devo controlar melhor a turma para evitar que brinquem com as bolas, devo fornecer mais feedback pedagógico aos alunos, feedback pedagógico individuais ou coletivos e aumentar o meu tom de voz.”

(DB, de 19 a 22 de fevereiro)

A identificação do erro, e consequente feedback pedagógico, é uma competência essencial para os professores de EF. O feedback pedagógico é uma ferramenta poderosa no processo de ensino-aprendizagem. Na EF, o feedback pedagógico eficaz não só informa os alunos sobre o desempenho das ações, mas também orienta na correção e na melhoria (Mesquita et al., 2021). De acordo com Rosado e Mesquita (2009), através da observação atenta e da análise do desempenho dos alunos, identificamos falhas técnicas ou nos posicionamentos incorretos, pude verificar isso nas minhas aulas. A correção dos erros após a verificação foi realizada de imediato e precisa. Assim tive de adotar estratégias de posicionamento, pois este posicionamento deve ser de modo a ter uma visão clara de todos os alunos e utilizava diferentes ângulos para uma análise mais abrangente (Rink, 1993). A comunicação da correção deve ser clara

e construtiva, incentivando o aluno a refletir sobre o seu desempenho e a fazer os ajustes necessários. Alguns alunos precisavam apenas de incentivo para realizar a tarefa, por isso, ofereci vários feedbacks pedagógico positivos, embora tenha utilizado mais frequentemente o feedback pedagógico corretivos. Por vezes, este feedback pedagógico corretivos foram dados individualmente, com demonstrações ou ajustando o aluno para que ele conseguisse realizar o exercício. Em outras ocasiões, os feedback pedagógico eram direcionados para a turma inteira, caso os erros verificados fossem visíveis em vários alunos (Martins et al., 2017). Houve aulas que foram gravadas, permitindo-me analisar em casa se o meu feedback pedagógico com demonstração era parcial ou completo e, ao mesmo tempo, perceber se era técnico ou tácito.

Cada aluno tem necessidades e capacidades diferentes, e é responsabilidade do professor adaptar os exercícios para atender a essas necessidades. A modificação dos exercícios ao longo da aula é essencial para manter todos os alunos envolvidos e desafiados de acordo com o seu nível de habilidade. Isto pode incluir a introdução de variações de um exercício, o ajuste da intensidade ou da complexidade da tarefa, e a oferta de alternativas que atendam a diferentes estilos de aprendizagem. Esta abordagem personalizada não só promove um ambiente inclusivo, mas também otimiza a aprendizagem de cada aluno, garantindo que todos progridam de acordo com as suas capacidades.

“Apesar de algumas dificuldades evidentes no serviço por cima e no remate, a aula decorreu bem, neste exercício, foram definidos três níveis nos quais os alunos puderam realizar o trabalho, de forma a garantir o sucesso no nível 1 antes de progredirem para o nível 2 e, posteriormente, para o nível 3.”

(DB, de 19 a 23 de fevereiro)

4.4.5. Modelos de Ensino

Ao longo do EP, utilizei características de seis diferentes modelos de ensino, cada um com as suas características e aplicações específicas, proporcionando uma experiência rica e diversificada tanto para mim quanto para os alunos.

1. O *Modelo da Educação Desportiva (MED)* pretendeu recriar um contexto desportivo autêntico, substituindo as típicas unidades didáticas por uma época desportiva. Nesse contexto, ao longo de todas as unidades didáticas formei equipas onde tiveram de dar um nome, escolher o logotipo e uma cor, os alunos puderam acompanhar os resultados e estatísticas do grupo na plataforma “Copa Fácil”, foram distribuídas funções para criar um envolvimento desportivo completo, incluindo árbitros e capitães. A competição foi o elemento central, onde em cada unidade didática realizou-se um “Evento Culminante”(Tavares, 2017).

2. Na utilização das características do *Modelo de Instrução Direta (MID)*, fui responsável pela maioria das decisões, sobre o desenvolvimento do conteúdo, controlei diretamente as tarefas que os alunos realizaram assim como um ambiente positivo e de trabalho. Existem dois pontos importantes no MID o primeiro é a aprendizagem autêntica, onde o aluno entende as regras da modalidade e o segunda ponto é o desenvolvimento de competências, sendo que o aluno deve ser capaz de executar corretamente um gesto técnico (Costa et al., 2021).

3. O *Modelo de Competências nos Jogos de Invasão* salienta a importância de escolher uma forma modificada de jogo que esteja em conformidade com os meus alunos, privilegiando o confronto com problemas reais de jogo, a tomada de decisão, valorizando a criação de um contexto desportivo autêntico, a competição, o fair play, o carácter festivo, a inclusão e por fim promover o desempenho de papéis como árbitros e treinadores (Tavares, 2017). Este modelo foi usado na modalidade de Basquetebol onde nas aulas foram utilizadas as ações técnicas e táticas nas Formas Básica de Jogo (FBJ) “FBJ 1” e “FBJ 2” de forma a responder aos problemas apresentados pela turma.

4. O autor do livro Whitehead (2010) realça que o *Modelo de Ensino entre Pares*, onde os alunos ajudam o colega a aprender, assumem e realizam muitas das operações-chave da instrução para ajudar os colegas no processo de aprendizagem, assim utilizei duplas, de modo a facilitar a aprendizagem. Este modelo foi usado na modalidade de ténis onde os alunos trabalharam em duplas ajudaram e corrigiram o colega. Não deu para trabalhar bem as características deste modelo pois só lecionei duas aulas.

5. *Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo (MAPJ)* este modelo destacou a aprendizagem através da prática gradual e progressiva ao jogo. Em vez de focar apenas nas habilidades técnicas, os alunos realizaram jogo simplificado. Na unidade de voleibol os alunos começaram a jogar 2x2 e evoluíram para 4x4, aumentando assim gradualmente a complexidade. Esta abordagem não só desenvolveu habilidades técnicas e táticas, mas também promoveu uma melhor compreensão do jogo como um todo (Mesquita et al., 2009).

6. No *Modelo de Aprendizagem Cooperativa (MAC)*, é uma abordagem educacional na qual os alunos trabalharam em conjunto para alcançar objetivos comuns de aprendizagem. Promovi o envolvimento ativo, o desenvolvimento de habilidades sociais e a equidade na aula. Os alunos não apenas adquiriram conhecimento, mas também aprenderam a trabalhar em equipa, resolver conflitos, expressar ideias e apoiar uns aos outros no processo de aprendizagem (Casey, 2016). Este modelo foi utilizado no terceiro período na preparação da coreografia de Ginástica Acrobática e Atividades Rítmicas e Expressivas.

A aplicação dos diversos modelos de ensino durante o EP não só enriqueceu a minha experiência, mas também ofereceu aos alunos múltiplas formas de envolvimento e aprendizagem de modo diferente. Através da experimentação com estes modelos, pude observar quais funcionaram melhor em diferentes contextos e com diferentes grupos de alunos.

Enfrentei dificuldades ao aplicar o Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo (MAPJ) devido à quantidade limitada de aulas que lecionei, o que impediu uma utilização eficaz do mesmo. Também senti dificuldades na utilização do Modelo de Aprendizagem Cooperativa (MAC), especialmente porque cada aluno precisaria de ter uma função específica dentro do grupo, e o grupo deveria colaborar para construir a coreografia. No entanto, para facilitar o trabalho dos alunos, a coreografia acabou sendo realizada por mim e pela PC, devido ao tempo limitado.

4.5. Avaliação no Contexto da Educação Física: importância e práticas

A avaliação no contexto da EF é um elemento crucial para garantir um processo de ensino-aprendizagem eficiente e significativo. Ela não se restringe apenas à medição do desempenho físico dos alunos, mas engloba também aspectos cognitivos, afetivos e sociais, contribuindo para o desenvolvimento integral do aluno.

4.5.1. Avaliação Diagnóstica

Permite diagnosticar o nível de habilidade e conhecimento dos alunos, identificando as suas necessidades e potencialidades. Não realizei avaliação diagnóstica, pois como existe continuidade pedagógica na TR, a PC informou-me das características da turma, a participação dos alunos nas aulas e nas atividades e disse-me quais as modalidades que foram lecionadas no décimo ano e o nível onde se encontravam, assim antes de cada modalidade realizei um torneio para analisar se os grupos estavam heterogêneos e equilibrados. Pois é essencial para o planejamento das aulas e estratégias de ensino serem adequadas ao nível dos alunos, e para conhecer melhor quem são os alunos e como posso facilitar a aprendizagem (Darido, 2012).

4.5.2. Avaliação Formativa

É um processo contínuo que ocorreu ao longo das aulas. O objetivo foi acompanhar o progresso dos alunos e fornecer feedback pedagógico imediato, orientando tanto os alunos quanto a mim, enquanto professora. Essa prática permitiu-me ajustar o ensino em tempo real, promovendo uma evolução constante. Permitiu observar se os objetivos de aprendizagem foram alcançados e se os alunos estavam preparados para avançar. Informar o professor e o aluno sobre o desempenho na aprendizagem e as áreas de melhoria necessárias (Silva & Peric, 2009).

“Conforme destaca Carvalho (1994), a Avaliação Formativa é um processo que nos possibilita reunir as informações essenciais para orientar, regular e controlar a aprendizagem e o desenvolvimento dos alunos, e assim ajuda o professor a ensinar e o aluno a aprender.”

(DB, de 27 de novembro a 1 de dezembro)

É através da avaliação, que os alunos recebem feedback pedagógico sobre o seu desempenho. Esse feedback pedagógico ajudou os alunos a reconhecerem as suas conquistas e a identificar áreas que precisavam de ser melhoradas. Além disso, orientou-me sobre quais os aspetos de ensino que puderam ser ajustados.

A avaliação, quando conduzida de forma construtiva, foi uma poderosa ferramenta de motivação. Os alunos que perceberam o seu progresso e as suas conquistas sentiram-se mais motivados e envolvidos nas atividades propostas. A sensação de sucesso e reconhecimento estimulou o esforço contínuo e a dedicação do aluno.

Envolver os alunos no processo de avaliação contribuiu para o desenvolvimento da autonomia e da responsabilidade. Quando os alunos participaram ativamente da avaliação, seja através da autoavaliação ou da avaliação por pares, eles desenvolvem uma maior consciência sobre a sua própria aprendizagem e progresso, tornando-se mais responsáveis pelo seu desenvolvimento. No final de cada aula, os alunos realizaram a autoavaliação do seu desempenho durante a aula (Anexo 6). A autoavaliação envolve os alunos na análise do seu próprio desempenho (Santos & Maximiano, 2013). Esta prática estimulou a reflexão crítica, o autoconhecimento e a autonomia dos alunos, desenvolvendo uma perceção mais exata das suas capacidades e das áreas que necessitavam de melhorias.

Na avaliação por pares, os alunos avaliaram o desempenho dos seus colegas. Essa prática promoveu a cooperação, o respeito mútuo e a aprendizagem coletiva, permitindo que os alunos aprendessem uns com os outros através da observação e do feedback pedagógico mútuo. Assim durante as apresentações de coreografia da modalidade de Ginástica Acrobática e Atividades Rítmicas e Expressivas, os alunos preencheram uma ficha de heteroavaliação avaliando os restantes grupos que observavam (Figura 13).

Heteroavaliação de GA e ARE				Ano Letivo 2023/2024
				11º
Grupos	1	2	3	Média
1				#DIV/0!
Critérios de Avaliação (1-20)	GA	Realização das Figuras Acrobáticas / Sincronização		
	ARE	Ritmo e Coordenação		
	GA e ARE	Criatividade		

Figura 13. Ficha de heteroavaliação de Ginástica Acrobática e Atividades Rítmicas e Expressivas.

4.5.3. Avaliação Sumativa

A avaliação sumativa foi realizada no final de cada período. A avaliação sumativa foi transparente e esteve alinhada com os objetivos estabelecidos. (Foscarini et al., 2010). Permitiu-me determinar se os objetivos de aprendizagem foram alcançados e se os alunos estavam preparados para avançar.

Realizei ainda observação sistemática, onde avaliei as atitudes, registei os comportamentos e desempenhos dos alunos durante as aulas. Foi útil para avaliar a participação ativa, o comportamento inadequado, a cooperação, o questionamento, a responsabilidade e a comunicação (Anexo 7). Durante o decorrer de cada período, realizei a avaliação mensal (Anexo 8), na qual foram atribuídas notas qualitativas (fraco, insatisfatório, satisfatório, bom e muito bom) nas seguintes competências: atividades físicas desportivas, assiduidade e pontualidade, interesse e participação, comportamento, cooperação e regras de segurança.

Nas aulas de avaliação sumativa, eu utilizei uma tabela elaborada por mim para cada modalidade, na qual atribuí uma pontuação de 0 a 20 para cada conteúdo (Anexo 9). No primeiro período, foi bastante desafiador realizar esta avaliação, pois enfrentei vários desafios como observar vários alunos ao mesmo tempo, escolher avaliar todos os conteúdos ou um conteúdo para todos os alunos, decidir a quantidade de conteúdos a avaliar e determinar a classificação ideal. Algumas soluções passaram por treinar esta capacidade através de observações das aulas dos colegas do NE, pré-preenchimento da ficha de

avaliação, gravação das aulas, avaliação formativa mais recorrente e criar um intervalo de valores tendo em conta a competência do aluno.

4.6. Uma prática melhorada? Interação entre observação das aulas e o processo reflexivo – Refletir Hoje, Ensinar Melhor Amanhã

4.6.1. Observação

A observação esteve interligada com a reflexão e as decisões que foram tomadas após cada observação. O professor deve, recolher informações do processo de ensino-aprendizagem e promover as mudanças (Rink, 1993). Ao observar situações como comportamentos, práticas, interações e representações, situando-se nas quatro dimensões da didática: instrução, disciplina, gestão e clima (Lima, 2015).

A tipologia da observação pode ser estruturada (sistemática) ou não estruturada (não sistemática), sendo que a segunda possui um grau de liberdade maior. Foi desta forma que observei as aulas dos meus colegas do NE.

“No último dia da semana que foi o mais curtinho pois não dei a minha aula, estive a observar e tirar apontamentos sobre a lecionação da aula da EE...”

(DB, de 11 a 15 de setembro)

A observação das aulas de EF dos colegas do NE e da PC, assim como a observação do vídeo das minhas aulas, permite uma maior compreensão do processo. Pois aprendemos com os erros, e assim evitar que não ocorram nas aulas lecionadas (Silva, 2013).

Ao assistir às aulas dos colegas do NE, observei diferentes abordagens, estratégias e dinâmicas de ensino que enriquecem o meu repertório pedagógico. Cada colega traz consigo as suas experiências, estilos e formas singulares de interagir com os alunos, proporcionando um amplo leque de possibilidades a explorar e a aprender.

Para além disso, as aulas lecionadas pela PC representam uma oportunidade valiosa de aprender com alguém que já possui experiência, a sua vivência profissional, oferecem uma compreensão importantes sobre como planear, executar e avaliar de forma eficaz.

A observação dos vídeos, por sua vez, permitiu-me refletir sobre as minhas próprias práticas e sobre como posso melhorar. Através da revisão dos vídeos das aulas gravadas consegui identificar pontos fortes e áreas que precisavam de ser desenvolvidas.

Desta forma, a observação das aulas dos colegas do NE, da PC e da minha própria prática aumentou significativamente a minha compreensão no processo de ensino e aprendizagem em EF. Através destas vivências, fui desafiada a pensar criticamente, aprimorar as minhas habilidades e tornar-me profissional mais capacitada e consciente do impacto que posso ter na formação dos alunos.

4.6.2. Reflexão

Ao longo do estágio, procurei constantemente maneiras de melhorar as minhas aulas e a minha prática pedagógica. Realizei observações e reflexões sobre cada aula lecionada, analisando os impactos que tiveram nos alunos e áreas de melhoria. Assim as reflexões semanais foram uma parte fundamental no meu processo de crescimento, permitindo-me analisar as minhas aulas e planejar as estratégias para as aulas seguintes. Cada plano de aula foi cuidadosamente elaborado, considerando não apenas os objetivos de aprendizagem, mas também as necessidades dos alunos. Quando refletia sobre as aulas anteriores, ajustava e tentava melhorar os meus próximos planos de aula, procurei métodos e estratégias que poderiam tornar as próximas aulas ainda mais eficazes e envolventes.

“No exercício de condição física, identifiquei a necessidade de adotar uma abordagem diferente na organização da turma, optando por organizá-la em formato de xadrez para facilitar a instrução e a prática.”

(DB, de 08 a 12 de janeiro)

Após realizar a alteração, notei um impacto positivo na dinâmica da aula, pois consegui observar melhor todos os alunos, o que me facilitou a correção individual quando necessário. Quando refletia, aprendia com os meus erros cometidos, e assim o objetivo foi melhorar e não cometer os mesmos erros. A reflexão deve estar integrada no ciclo de aprendizagem, permitindo que as experiências da aula se tornem oportunidades de crescimento contínuo. Assim,

passei a valorizar ainda mais as experiências práticas como momentos chave para a reflexão e o desenvolvimento profissional. A reflexão não só me ajudou a identificar o que correu bem, mas também a reconhecer áreas que necessitam de melhoria (Dyke, 2009).

A minha reflexão foi além da simples descrição da semana e da aula, explorando as razões subjacentes às minhas escolhas pedagógicas. Ao refletir criticamente, fui capaz de identificar não apenas o que funcionou ou não, mas também as razões por trás desses resultados, permitindo-me ajustar e melhorar (Korthagen & Vasalos, 2006).

Assim, não refleti apenas sobre a minha própria prática, mas também observei e refleti sobre a prática dos meus colegas do NE. Ao comparar diferentes métodos e estilos de ensino, pude ampliar a minha perspetiva e incorporar novas estratégias na minha própria prática pedagógica (Poom-Valickis & Mathews, 2013). As reflexões semanais realizadas com o NE e a PC, há quarta e quinta-feira foram enriquecedoras pelas discussões e opiniões variadas. Estas reuniões de diálogo proporcionaram uma perspetiva externa e crítica, ajudando-me a ver aspetos que não pude ver de imediato durante a aula e que não eram evidentes para mim. O feedback pedagógico recebido foi importante, pois ofereceu-me orientações específicas e sugestões práticas para melhorar a minha abordagem pedagógica.

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

5.1. Experiências de integração na comunidade educativa

A participação na escola e as relações com a comunidade escolar foram fundamentais para o desenvolvimento de um ambiente educativo inclusivo e dinâmico durante o meu estágio. Estas interações puderam ser fortalecidas para promover um espaço de aprendizagem mais integrado e colaborativo. Na Tabela 4 estão descritas as atividades que participei.

Tabela 4. Atividades na escola e com a comunidade.

Atividades	Data	Descrição e Impacto
Dia do Bolo	Todas as quartas-feiras	O NE, todas as quartas-feiras, preparava um bolo que é colocado na sala de convívio dos professores ao meio-dia, onde todos têm a oportunidade de saboreá-lo. Esse momento não só promoveu a interação entre os professores, mas também proporcionou um ambiente descontraído de convívio.
Semana do Desporto	De 25 a 29 de setembro	Foi organizado um programa diversificado com diferentes modalidades em cada dia da semana. Na segunda-feira, os alunos puderam experienciar o "Boccia" e o "Yoga do Riso". Na terça-feira, as atividades incluíram desportos de combate: "Karaté", "Taekwondo", "Boxe" e "Tricking". Na quarta-feira, os alunos experienciaram o "Hóquei em Campo" e Treino Funcional. Na quinta-feira, o foco foi nas modalidades do Desporto Escolar. Por fim, na sexta-feira, o dia foi dedicado à dança: "Yoga", "Hip Hop", "Afrodance" e "Yourfitfight".
Torneio de Basquetebol 3x3	13 e 14 de dezembro	No dia 13 de dezembro, foi realizado o torneio de basquetebol 3x3 para o ensino básico, e no dia 14 para o ensino secundário. Os alunos foram incentivados a se envolverem ativamente na organização, como por exemplo na arbitragem. Tiveram um comportamento adequado durante a competição, enfatizando valores como fair play e respeito mútuo. Nesta atividade participaram quinze alunos da minha TR, divididos em duas equipas masculinas e duas equipas femininas. O objetivo foi englobar todos os alunos, independentemente de já praticarem basquetebol regularmente ou não. A inclusão de

		todos foi fundamental para promover uma experiência enriquecedora e inclusiva.
Festa de Natal	19 de dezembro	No dia 19 de dezembro, aconteceu a tão esperada “Ceia de Natal”, um momento de convívio entre o pessoal docente e não docente. Foi uma festa animada, com uma refeição deliciosa e muita descontração. Para encerrar a noite com chave de ouro, vários grupos prepararam apresentações divertidas, proporcionando momentos de riso e alegria, promovendo um ambiente festivo e descontraído para todos os presentes. No final, recebi uma lembrança da EC, tornando esse momento ainda mais especial e memorável.
Corta-Mato Escolar	24 de janeiro	No dia 24 de janeiro, realizou-se o Corta-Mato escolar, é uma competição desportiva de corrida de resistência realizada entre os alunos. Ocorreu ao ar livre, com um percurso que circunda a escola e em áreas próximas, onde os participantes percorram uma distância determinada. Da minha TR participaram quinze alunos, e no escalão feminino, uma aluna obteve o terceiro lugar.
Torneio de Voleibol 2x2 e 4x4	20 e 21 de março	No dia 20 de março, realizou-se o torneio de Voleibol 2x2 para o ensino básico, seguido do torneio de Voleibol 4x4 para o ensino secundário no dia 21 de março. Durante o torneio, os alunos demonstraram um elevado empenho e dedicação, participando ativamente e dando o seu melhor em cada jogo. Assim como no torneio de basquetebol, os alunos alcançaram os mesmos objetivos de competição saudável, cooperação e espírito desportivo. Nesta atividade, participou toda a TR, com a presença de seis equipas, e uma aluna esteve presente na arbitragem.
Lanche Organizado pelo Departamento de Expressões	18 de maio	Durante a Semana da Cor, realizada de 15 a 19 de maio, o departamento de expressões, que inclui o grupo disciplinar de EF, organizou um lanche especial. Cada professor deste departamento contribuiu com "uma multa" para o lanche, que foi servido na sala de convívio dos professores durante os dois intervalos da manhã.
Sarau	31 de maio	No dia 31 de maio, realizou-se o sarau com a participação de várias turmas do ensino secundário e básico. Durante o evento, foram realizadas 23 apresentações, contando com a participação dos alunos todos da minha TR.

6. Área 3 – Desenvolvimento Profissional

Entendimento dos alunos sobre as valências educativas do recurso às tecnologias digitais nas aulas de educação física

Resumo

Este artigo teve como objetivo analisar as experiências dos alunos com o uso das tecnologias digitais nas aulas de Educação Física, nas modalidades de *Tag Rugby* e Voleibol. O estudo examinou o sucesso motor com e sem bola, envolvimento, empenho, interações sociais, satisfação, compreensão, tomada de decisão e criatividade dos alunos. Além disso, avaliou correlações entre comportamentos motores, psicossociais e cognitivos, e as percepções dos alunos sobre o impacto da tecnologia durante as aulas. Durante o segundo período letivo, os alunos participaram de um plano de intervenção com observação de vídeos de desempenho e implementação de melhorias. Foram observadas cinco aulas de Voleibol e três de *Tag Rugby*, analisadas através de gravações em vídeo. Para análise dos dados utilizaram-se medidas descritivas, teste U de *Mann-Whitney*, teste de *Wilcoxon* e teste de correlação de *Spearman*. No final, realizaram-se três entrevistas em grupo semiestruturadas. No *Tag Rugby*, os rapazes superaram as raparigas em todos os critérios de desempenho. As raparigas mostraram um maior envolvimento nas atividades. No voleibol, não houve diferenças significativas entre os sexos, ambos apresentando alta satisfação e diversão. As correlações positivas entre competências motoras, psicossociais e cognitivas destacam a importância de um desenvolvimento holístico. As limitações do estudo incluem a escolha das modalidades, problemas técnicos e o número reduzido de aulas. Este estudo mostra como diferentes modalidades desportivas e a tecnologia digital influenciam o desenvolvimento dos alunos, destacando a importância de uma abordagem equilibrada na Educação Física. Tecnologias digitais, quando usadas adequadamente, são valiosas para desenvolver várias competências.

PALAVRAS CHAVES: EDUCAÇÃO FÍSICA; ENVOLVIMENTO DAS COMPETÊNCIAS MOTORAS; COMPETÊNCIAS PSICOSSOCIAIS; COMPETÊNCIAS COGNITIVAS; TECNOLOGIA EDUCATIVA.

Abstract

The aim of this study was to analyse students' experiences with the use of digital technologies in Physical Education classes, in the sports of Tag Rugby and Volleyball. The study examined students' motor success with and off-the-ball, involvement, commitment, social interactions, satisfaction, comprehension, decision-making and creativity. In addition, it assessed correlations between motor, psychosocial and cognitive behaviours, and students' perceptions of the impact of technology during lessons. During the second term, the students took part in an intervention plan with the observation of performance videos and the implementation of improvements. Five volleyball lessons and three tag rugby lessons were observed and analysed using video recordings. Descriptive measures, Mann-Whitney U-test, Wilcoxon test and Spearman's correlation test were used to analyse the data. In the end, three semi-structured group interviews were carried out. In Tag Rugby, boys outperformed girls in all performance criteria. And the girls showed greater involvement among themselves. In volleyball, there were no significant differences considering the variable sex, with both groups showing high satisfaction and enjoyment. The positive correlations between motor, psychosocial and cognitive skills highlight the importance of holistic development. The limitations of the study include the choice of sports, technical problems and the small number of classes. This study shows how different sports and digital technology influence students' development, highlighting the importance of a balanced approach in Physical Education. Digital technologies, when used appropriately, are valuable for developing various competences.

KEYWORDS: PHYSICAL EDUCATION; ENGAGEMENT OF MOTOR SKILLS; PSYCHOSOCIAL SKILLS; COGNITIVE SKILLS; EDUCATIONAL TECHNOLOGY.

Introdução

A integração das tecnologias digitais na disciplina de Educação Física (EF) despertou um interesse crescente em mim enquanto estudante-estagiária (EE). Numa era digital, a escola é inevitavelmente permeável à utilização das tecnologias digitais em sala de aula. Contudo, à medida que a sociedade avança para a sua “digitalização”, surge a necessidade de explorar como as tecnologias digitais podem ser eficazmente utilizadas para melhorar o ensino e a aprendizagem na educação, em geral, e na EF, em particular.

Neste contexto, foi importante analisar as experiências dos alunos relativamente ao uso das tecnologias digitais nas aulas de EF. A tecnologia é utilizada eficazmente para enriquecer a prática pedagógica, oferecendo uma variedade de possibilidades. Nestas se incluem aplicativos móveis e plataformas online dedicadas à monitorização e análise do desempenho físico, até recursos de realidade virtual que proporcionam experiências imersivas e interativas (Casey et al., 2017). A utilização destas tecnologias digitais não apenas pode tornar as aulas mais dinâmicas e envolventes, mas também oferece oportunidades para uma abordagem mais personalizada do ensino, adaptada às necessidades individuais de cada aluno (Koekoek et al., 2019). Por exemplo, na utilização da câmara lenta, fotos e *replay* (recuar alguns segundos) para envolver o aluno no processo de experimentação e na visualização do que é pedido (Walinga et al., 2018).

Na era digital, professores eficazes utilizaram a tecnologia como ferramenta para personalizar a experiência de aprendizagem e envolver os alunos na procura pelo conhecimento que necessitam. Assim, os professores ajustaram o ritmo das atividades conforme as necessidades individuais dos alunos, garantindo um processo educativo mais motivador, adaptado e eficaz (Mustafa & Fatma, 2013).

No entanto, é fundamental que essa integração seja feita de forma consciente e planeada, considerando não apenas os benefícios potenciais, mas também os desafios e limitações associados ao uso das tecnologias digitais. A escolha da ferramenta digital correta é fundamental para apoiar a pedagogia e garantir a integração eficaz da tecnologia nas aulas.

Para maximizar os benefícios das ferramentas digitais na promoção de uma educação física de qualidade, é fundamental que o professor esteja bem informado, tenha acesso equitativo aos recursos tecnológicos e realize uma reflexão contínua sobre as suas práticas pedagógicas.

As tecnologias digitais preparam os alunos para serem participantes ativos, criativos, informados e éticos (Mustafa & Fatma, 2013). Alguns benefícios que podemos verificar com o uso das tecnologias digitais incluem o envolvimento, interesse, confiança, sentido de pertença e participação ativa dos alunos. Estes benefícios vão desde a melhoria dos resultados de aprendizagem dos alunos até ao aumento das interações e do tempo de atividade (Gensheng & Kelvin, 2022). A tecnologia também proporciona uma variedade de atividades físicas e desportivas para os alunos experimentarem, incluindo simulações e exercícios personalizados (Mustafa & Fatma, 2013). Dispositivos de rastreamento de atividades físicas e aplicativos de monitoramento podem auxiliar os alunos a acompanhar o seu progresso e estabelecer metas de forma mais eficaz. Vídeos educacionais, tutoriais online e outros recursos digitais podem enriquecer o processo de aprendizagem, oferecendo aos alunos acesso a uma variedade de materiais de apoio. Os professores podem acompanhar o progresso dos alunos individualmente ou em equipa (Mustafa & Fatma, 2013).

A atividades com uso da tecnologia também estão relacionadas com as competências motoras, psicossociais e cognitivas de várias maneiras. No que diz respeito às competências motoras, que são as habilidades físicas para executar movimentos e tarefas, a tecnologia tem um papel crucial (Farias et al., 2012). As simulações e exercícios específicos ajudam os alunos a desenvolver estas habilidades, adaptando-se ao nível e às necessidades de cada um.

Relativamente às competências psicossociais, que permitem aos indivíduos interagir de forma eficaz e harmoniosa com os outros, o texto destaca vários pontos importantes (Farias et al., 2012). A utilização da tecnologia pode aumentar o envolvimento e o interesse dos alunos, promovendo um ambiente de aprendizagem mais dinâmico e motivador. A participação ativa e a capacidade de acompanhar o progresso individual ou em equipa aumentam a autoconfiança dos alunos e o sentido de pertença a uma comunidade. Além disso, o aumento

das interações sociais através das atividades tecnológicas fortalece as habilidades de comunicação e cooperação.

No que diz respeito às competências cognitivas, que são as habilidades mentais envolvidas na aprendizagem, resolução de problemas e tomada de decisões (Farias et al., 2012). A tecnologia oferece recursos educacionais variados, como vídeos e tutoriais online, que enriquecem a aprendizagem, facilitando a compreensão e a retenção de informações. O acesso a diferentes recursos digitais permite que os alunos explorem e compreendam melhor os conteúdos, desenvolvendo o pensamento crítico e a resolução de problemas. Os professores também podem utilizar ferramentas tecnológicas para monitorar o desempenho dos alunos e fornecer feedback personalizado, promovendo o desenvolvimento cognitivo contínuo.

Contudo, existem também algumas limitações ao uso da tecnologia, como o custo e problemas técnicos, incluindo conexões de internet instáveis. A privacidade e segurança são igualmente preocupações, pois nem todas as escolas têm recursos financeiros para investir em tecnologia para as suas aulas de EF, o que pode limitar o acesso dos alunos a estas ferramentas. O uso excessivo de tecnologia pode provocar uma dependência e distração dos alunos do foco principal das aulas, sendo a prática de atividades físicas, além de poder, diminuir a interação social, uma vez que os alunos podem concentrar-se mais nos dispositivos eletrônicos.

Para além dos aspetos mencionados, é essencial definir claramente o que se entende por tecnologias digitais no contexto da EF e como estas podem envolver os alunos durante a sua participação nas atividades nas aulas. As tecnologias digitais devem ser vistas como uma ferramenta complementar que, quando utilizada de forma equilibrada e estratégica, pode potenciar o interesse e a motivação dos alunos, tornando as aulas de EF uma experiência mais rica e estimulante (Casey et al., 2017).

Assim, a importância de utilizar tecnologias digitais é autoexplicativa, na EF em geral, e, particularmente, nos contextos de EF quando lecionados por estudante-estagiários. Isto porque, os professores baseiam em grande medida as suas práticas profissionais nas metodologias utilizadas na sua formação inicial (i.e., o estágio profissional). Assim, se os EE adotarem com sucesso, e

percepção de impacto positivo nos alunos, uma prática com recurso à tecnologia durante o estágio profissional, existe uma boa probabilidade de as utilizarem no futuro, dado o desenvolvimento contínuo de pedagogias que integram a tecnologia em ambientes instrucionais (Casey et al., 2017).

Objetivo do estudo

Este artigo teve como objetivo analisar as experiências dos alunos em relação ao uso das tecnologias digitais nas aulas de Educação Física. Procurou-se entender a sua perspetiva em relação ao modo como essas ferramentas impactaram a sua aprendizagem e participação nas aulas durante duas unidades didáticas (*Tag Rugby* e Voleibol).

Os objetivos específicos incluíram:

1. Examinar o nível de sucesso com bola e sucesso sem bola (dimensão motora), o envolvimento, empenho, interações sociais e satisfação na tarefa (dimensão psicossocial), a compreensão e tomada de decisão e a criatividade dos alunos (dimensão cognitiva) (observação de aulas).
2. Aferir potenciais correlações entre os comportamentos motores e comportamentos psicossociais e cognitivos (análise estatística).
3. Analisar as percepções dos alunos quanto ao uso da tecnologia e de outras pedagogias nas aulas de educação física e respetivo efeito no seu desenvolvimento das competências motoras (sucesso com bola e o sucesso sem bola) psicossociais (empenho, interações sociais, motivação e desfrutação da tarefa/divertimento/satisfação) e cognitivos (compreensão/tomada de decisão e criatividade) durante as aulas nas duas UD's (dados qualitativos).

Participantes e Contexto

Os participantes foram 24 alunos do 11.º ano de escolaridade; 12 rapazes (M) e 12 raparigas (F), com idades compreendidas entre 15 e 16 anos. Apesar de a turma ser de 25 alunos, uma aluna encontrou-se de atestado médico e não realizou as aulas. Esses participantes pertencem a uma turma de uma escola localizada na região norte de Portugal, mais especificamente no concelho de Penafiel.

Durante o ano letivo em questão 2023/2024, as aulas foram lecionadas por mim, sendo eu uma professora estagiária na qual estou no meu período de Prática de Ensino Supervisionado, para obtenção do Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Metodologia e Instrumentos

Durante o segundo período letivo, os participantes deste estudo participaram num plano de intervenção pedagógica durante a leção de duas unidades didáticas (UDs) de modalidades desportivas coletivas: Voleibol e *Tag Rugby*.

Foram usadas algumas características do modelo “Resultados-Abordagem-Características-Plano-Avaliação” (OAFPE), o qual oferece um guia estruturado para o planeamento e implementação dessa integração (Gensheng & Kelvin, 2022).

Assim segundo Gensheng e Kelvin (2022), nos Resultados, o professor deve pensar sobre o que os alunos deverão saber ou ser capazes de fazer após a aula, estabelecendo assim objetivos claros. Na Abordagem, o professor deve decidir qual a metodologia pedagógica que será utilizada para alcançar os resultados definidos. O professor deve decidir quais as ferramentas digitais que são necessárias para apoiar a abordagem pedagógica e alcançar os resultados de aprendizagem. No Plano, deve planear as atividades de ensino e aprendizagem, incluindo a sequência das atividades, a distribuição do tempo, a preparação dos recursos necessários, e a forma de introdução e utilização da ferramenta. Por fim, na avaliação, o professor deve pensar como é que os alunos vão ser avaliados e observados durante as tarefas propostas, assim deve criar métodos de avaliação que podem incluir testes, feedback pedagógicos,

observações durante as atividades, análise de dados do uso da tecnologia digital, etc. A avaliação deve estar alinhada com os resultados de aprendizagem desejados.

Uma característica fundamental desta intervenção foi a integração do uso da tecnologia digital como parte do processo de ensino-aprendizagem dos alunos. Durante o jogo, os alunos participavam ativamente por dez minutos, seguidos de uma oportunidade para rever o momento do jogo e identificar áreas de melhoria e progresso. Após esta análise, tinham mais cinco minutos para implementar correções e melhorias.

As Tabelas 5 e 6 fornecem uma visão clara das estratégias específicas implementadas durante as unidades didáticas de Voleibol e *Tag Rugby*, através de uma linha cronológica de modo a explicar como o uso da tecnologia foi incorporado para enriquecer a experiência de aprendizagem dos alunos. Cada estratégia pode ser acompanhada por uma breve descrição detalhando como foi implementada.

Tabela 5. Estratégias Utilizadas.

Estratégias para cada aula	Tag Rugby	Voleibol
1º Aula	1º Aplicação do Copa Fácil.	
2º Aula		
3ºAula		
4ºAula		
5ºAula	1º Aplicação do Copa Fácil; 2º Classroom; 3º Vídeo do YouTube.	
6ºAula	1º Aplicação do Copa Fácil; 2º Classroom; 3º Vídeo do YouTube. 4º Câmara e Gravação das aulas/ Jogo; 5º Clipchamp.	
7ºAula		
8ºAula		
9ºAula		
10ºAula	1º Aplicação do Copa Fácil; 2º Classroom; 3º Vídeo do YouTube. 4º Câmara e Gravação das aulas/ Jogo; 5º Clipchamp.	-----

Tabela 6. Tecnologia Usada.

Aplicativo	Descrição	Como foi Usado	Início e Fim	
			Voleibol 9º aulas	Tag Rugby 10º aulas
Copa Fácil	Copa Fácil é uma aplicação para organizar torneios.	Os participantes acompanham os resultados, a tabela de classificação, fotos, vídeos e notícias.	Da 1º até 9º aula	Da 1º até 10º aula
Classroom	Classroom é uma plataforma de gerenciamento de conteúdo desenvolvida para atender às necessidades das escolas.	Após analisar a performance dos alunos durante os exercícios e os jogos, coloquei vídeos na <i>classroom</i> onde os alunos possam analisar e aplicar em jogo a execução correta dos conteúdos abordados, de modo a poderem evoluir individualmente e coletivamente.	Da 5º até 9º aula	Da 5º até 10º aula
YouTube	YouTube é uma plataforma de compartilhamento de vídeos.	Retiro os vídeos para os alunos poderem analisar.	Da 5º até 9º aula	Da 5º até 10º aula
Câmara Gravação das aulas/ Jogo	A câmara de vídeo é um dispositivo que captura imagens em tempo real e grava vídeos, permitindo registar movimentos.	O NE filma a aula, mas principalmente durante o jogo e em exercícios específicos (técnica). E regista numa tabela elabora por mim, os efeitos no jogo após os alunos verem a sua performance e aplicarem novamente.	Da 6º até 9º aula	Da 6º até 10º aula
Microsoft Clipchamp	Clipchamp é uma ferramenta de edição de vídeo.	Realizo vídeo de modo a poder apresentar o trabalho de condição física e exercícios mais técnicos, recorrendo a vídeos de execução correta.	Da 6º até 9º aula	Da 6º até 10º aula
Entrevistas e Questionários	Uma entrevista é um processo de questionamento usado para obter informações.	Realizou-se três entrevistas por três grupo de modo a perceber a perspetiva dos efeitos da tecnologia durante as duas UD.	Última aula do 2º Período (22/03/2024)	

Recolha e análise dos dados

Ao longo do período de observação, foram analisadas cinco aulas de Voleibol e três aulas de *Tag Rugby*. Durante as aulas, o Núcleo de Estágio (NE) realizou observações diretas, monitorizando a adequação das respostas motoras dos alunos, sua motivação, nível de participação, correção de erros, comunicação, interação social, empenho, satisfação com a atividade, execução correta e ritmo. Foram seguidos os critérios apresentados na Tabela 7 “Competências e Critérios de Observação”.

Adicionalmente, após as aulas, foram feitas observações indiretas através das gravações em vídeo, por minha parte, a fim de completar a análise dos alunos. Uma tabela foi utilizada para registrar as observações, organizando-as de acordo com as três competências: Motora, Psicossocial e Cognitiva, e seus respectivos critérios. A avaliação dos alunos foi feita com base nesses critérios, utilizando uma escala Likert de 5 pontos, variando de "1. Não Realiza a Tarefa" a "5. Realiza Sempre a Tarefa" (Anexo 10).

Para a análise dos dados deste estudo, foram aplicados os seguintes testes: Medidas Descritivas, que são utilizadas para descrever as principais características dos dados, como a média, o desvio padrão, e os valores mínimo e máximo, o teste *U* de *Mann-Whitney*, usado para comparar duas amostras independentes e verificar se existem diferenças significativas entre os valores obtidos nas duas modalidades. O teste de *Wilcoxon* foi aplicado para comparar duas amostras relacionadas e identificar diferenças significativas entre elas e o teste de correlação de *Spearman*, cujo coeficiente analisa se, quando o valor de uma variável aumenta ou diminui, o valor da outra variável aumenta ou diminui.

No final das duas unidade didática (UD), foram conduzidas três entrevistas em grupo, com a participação de cinco alunos em cada uma delas. A obtenção de dados foi feita através de entrevistas em grupo de natureza semiestruturada (Anexo 11). Assim permitiu a interação com pequenos grupos de pessoas, com o propósito de promover um diálogo interativo e reflexivo sobre um tema específico (Patton, 2002). Cada entrevista teve a duração de cerca de vinte minutos.

Neste estudo, os alunos foram distribuídos por três grupos (G1/G2/G3) de 5 elementos cada, com o intuito de facilitar a partilha de informação de forma controlada e promover uma interação mais significativa. No total, foram realizadas 3 entrevistas no final da unidade curricular de Voleibol e *Tag Rugby*, perfazendo um total de uma hora de gravação. As entrevistas foram gravadas utilizando um telemóvel com uma aplicação de gravação e um computador para a transcrição automática do áudio, estes foram posicionados estrategicamente para garantir a clareza das informações transmitidas pelos alunos e manter a sua integridade. As entrevistas decorreram num ambiente calmo, reservado e tranquilo (salas de aula da EC), proporcionando aos alunos conforto e confiança para discutir e expor livremente as suas perspetivas sobre os temas explorados.

A preparação das entrevistas foi realizada com cuidado e rigor, incluindo a elaboração prévia de um guião, com o objetivo de aprofundar a temática em questão. Para cumprir o objetivo do estudo, as questões procuraram aceder as informações relacionadas com a perspetiva dos alunos no referente ao: papel da EF, especificidades dos conteúdos das UD's (tecnologias digitais), vantagens e desvantagens do seu uso e perspetiva sobre desenvolvimento de diferentes competências (desempenho de jogo, aspetos cognitivos e psicossociais)

A análise destas entrevistas teve início ao ouvir os áudios para me familiarizar com o material gravado. Posteriormente, procedi à transcrição das entrevistas e à organizada da mesma por temas para identificar conteúdos importantes e similares.

Tabela 7. Competências e Critérios de Observação.

Competências	Critérios	Definição
Competências Motoras - Refere-se à capacidade de uma pessoa executar movimentos físicos com precisão e eficiência. As competências motoras são essenciais para realizar tarefas físicas e desempenhar atividades (Farias et al., 2012).	Sucesso com bola	Refere-se à capacidade de o aluno alcançar o objetivo do jogo. Pode incluir marcar um ponto, fazer uma jogada bem-sucedida ou realizar uma ação que leve à vantagem no jogo (Fabri et al., 2016).
	Sucesso sem bola	Refere-se à capacidade de o aluno alcançar o objetivo do jogo quando não estão em posse da bola. Isso pode incluir posicionamento adequado, marcação eficaz, movimentação inteligente para criar espaços e contribuição para o jogo sem a posse da bola (Fabri et al., 2016).
Competências Psicossociais - Essas competências referem-se às habilidades e comportamentos relacionados ao funcionamento psicológico e social de uma pessoa. As competências psicossociais são fundamentais para o sucesso pessoal, acadêmico e profissional, pois influenciam a maneira como uma pessoa interage consigo mesma e com os outros (Farias et al., 2012).	Envolvimento	Refere-se à participação ativa e empenhada do aluno na tarefa. Isso engloba não só a participação direta no jogo, mas também a interação positiva com os colegas de equipa, a contribuição para os objetivos coletivos e o envolvimento emocional na atividade (Hastie et al., 2022).
	Empenho	Refere-se à dedicação e esforço que o aluno coloca na realização da tarefa. Isso pode incluir trabalho árduo, persistência, concentração e comprometimento com o progresso pessoal e da equipa (Carrasco et al., 2011).
	Interações Sociais	Refere-se a aspetos relacionados às interações sociais dentro do contexto desportivo. Incluem ouvir os outros, seguir as regras da sala de aula, cumprir as diretivas dos professores, pedir ajuda, cooperar com os pares e controlar o temperamento em situações de conflito (Elliott et al., 2011).

	Satisfação na Tarefa	Refere-se ao prazer, diversão e satisfação derivados da participação na atividade desportiva. Inclui apreciar a competição, sentir-se realizado pessoalmente, desfrutar do jogo e alcançar metas pessoais. Esta experiência pode também envolver momentos de descontração, interação social positiva, risos e uma sensação de contentamento ao atingir objetivos ou ter sucesso no desporto (Calvo et al., 2010).
Competências Cognitivas - Refere-se às habilidades mentais necessárias para processar informações, resolver problemas, tomar decisões e aprender novos conceitos. As competências cognitivas são essenciais para o desenvolvimento intelectual e a adaptação eficaz em várias situações pessoais, académicas e profissionais (Farias et al., 2012).	Compreensão e Tomada de Decisão	Refere-se à capacidade de o aluno entender o jogo e de tomar decisões eficazes com base nessa compreensão. Isso pode incluir a análise da situação de jogo, a antecipação de movimentos adversários, a avaliação de opções disponíveis e a escolha da melhor ação a ser tomada (Romão & Moreira, 2017).
	Criatividade	Refere-se à capacidade de o aluno encontrar soluções originais e inovadoras para os desafios apresentados durante a tarefa. Isso pode incluir a aplicação de técnicas e estratégias não convencionais, a improvisação de jogadas e a criação de oportunidades a partir de situações aparentemente desfavoráveis (Romão & Moreira, 2017).

Resultados

Comportamentos dos alunos observados na prática de jogos

As pontuações médias (M) e os desvios-padrão (DP) dos critérios analisados durante a participação no jogo para o sexo masculino e feminino e todos os participantes são apresentados na Tabela 8. No sexo masculino podemos observar que o valor mais alto verificado no *Tag Rugby* foi no Envolvimento, Empenho e Desfrutar da Tarefa / Divertimento / Satisfação. O sexo feminino registou os valores mais altos no Envolvimento

Na modalidade de voleibol, o valor mais alto verificou-se no Desfrutar da Tarefa / Divertimento / Satisfação, tanto no sexo masculino e feminino.

Tabela 8. Desempenho dos alunos no jogo na modalidade de Tag Rugby, Voleibol e em ambas.

	Todos os alunos (n=24)	Masculino (n=12)	Feminino (n=12)	Diferenças Masculino vs. Feminino
<i>Tag Rugby</i>	(M / DP)	(M / DP)	(M / DP)	(U/p)
Motor				
Sucesso com Bola	3.99 (.44)	4.26 (.17)	3.72 (.47)	20.00 .002*
Sucesso sem Bola	3.71 (.50)	4.10 (.37)	3.32 (.23)	8.00 <.001*
Psicossocial				
Envolvimento	4.27 (.22)	4.36 (.07)	4.18 (.28)	49.50 .198
Empenho	4.24 (.29)	4.36 (.06)	4.13 (.37)	46.00 .143
Questões Sociais	3.94 (.39)	4.08 (.40)	3.81 (.33)	41.00 .078
Desfrutar da Tarefa / Divertimento / Satisfação	4.22 (.29)	4.36 (.06)	4.07 (.36)	36.00 .039*
Cognitivo				

Compreensão e Tomada de Decisão	3.99 (.50)	4.26 (.36)	3.71 (.47)	29.00 .012*
Criatividade	3.76 (.47)	4.13 (.40)	3.40 (.13)	9.50 <.001*
Voleibol				
Motor				
Sucesso com Bola	4.06 (.53)	4.29 (.26)	3.83 (.64)	42.00 .089
Sucesso sem Bola	3.97 (.52)	4.13 (.38)	3.80 (.60)	48.00 .178
Psicossocial				
Envolvimento	4.10 (.44)	4.23 (.35)	3.97 (.50)	48.00 .178
Empenho	4.17 (.47)	4.31 (.37)	4.03 (.52)	49.50 .198
Questões Sociais	3.99 (.48)	4.09 (.37)	3.88 (.57)	58.00 .443
Desfrutar da Tarefa / Divertimento / Satisfação	4.32 (.35)	4.44 (.11)	4.20 (.47)	56.00 .378
Cognitivo				
Compreensão e Tomada de Decisão	3.95 (.57)	4.15 (.39)	3.75 (.67)	46.50 .143
Criatividade	3.82 (.59)	4.02 (.49)	3.62 (.64)	49.00 .198
2 UD's (Tag Rugby e Voleibol)				
Motor				
Sucesso com Bola	4.04 (.48)	4.28 (.20)	3.80 (.56)	33.00 .024*
Sucesso sem Bola	3.88 (.47)	4.13 (.33)	3.63 (.46)	30.00 .014*
Psicossocial				
Envolvimento	4.16 (.33)	4.28 (.23)	4.05 (.38)	43.00 .101
Empenho	4.20 (.37)	4.33 (.24)	4.07 (.44)	46.00 .143
Questões Sociais	3.98 (.40)	4.09 (.29)	3.87 (.47)	50.50 .219

Desfrutar da Tarefa /	4.30	4.42	4.18	41.50
Divertimento / Satisfação	(.31)	(.06)	(.40)	.078
Cognitivo				
Compreensão e Tomada de	3.98	4.20	3.75	33.00
Decisão	(.47)	(.29)	(.53)	.024*
Criatividade	3.80	4.07	3.53	25.50
	(.49)	(.40)	(.42)	.006*
* Diferenças significativas ($p \leq .05$)				

Comparação tendo em conta a variável sexo

A Tabela 8 apresenta os valores de U e de p (teste de Mann-Whitney), representando a comparação entre os valores obtidos pelos rapazes e pelas raparigas.

Podemos observar que na modalidade de *Tag Rugby* existem cinco diferenças significativas. Em todos os casos, existiu uma supremacia dos valores encontrados para os rapazes. Nomeadamente, no Sucesso com Bola ($U=20.00$, $p=.002$), no Sucesso sem Bola ($U=8.00$, $p=.001$), na Desfrutar da Tarefa / Divertimento / Satisfação ($U=36.00$, $p=.039$), na Compreensão e Tomada de Decisão ($U=29.00$, $p=.012$), e na Criatividade ($U=9.50$, $p=.001$). Não existiram diferenças significativas nos restantes critérios: no Envolvimento ($U=49.50$, $p=.198$), Empenho ($U=46.00$, $p=.143$) e nas Questões Sociais ($U=41.00$, $p=.078$).

Já na modalidade de voleibol não se verificou diferenças significativas entre rapazes e raparigas em nenhuma das variáveis. Nomeadamente, Sucesso com Bola ($U=42.00$, $p=.089$), Sucesso sem Bola ($U=48.00$, $p=.178$), Envolvimento ($U=48.00$, $p=.178$), Empenho ($U=49.50$, $p=.198$), Questões Sociais ($U=58.00$, $p=.443$), Desfrutar da Tarefa / Divertimento / Satisfação ($U=56.00$, $p=.378$), Compreensão e Tomada de Decisão ($U=46.50$, $p=.143$) e por fim a Criatividade ($U=49.00$, $p=.1988$).

Por fim no total das 2UDs existem quatro diferenças significativas: Sucesso com Bola ($U=33.00$, $p=.024$), no Sucesso sem Bola ($U=30.00$, $p=.014$), na Compreensão e Tomada de Decisão ($U=33.00$, $p=.024$), e na Criatividade ($U=25.50$, $p=.006$). Não se verificaram diferenças significativas nos restantes critérios, no Envolvimento ($U=43.00$, $p=.101$), Empenho ($U=46.00$, $p=.143$), nas

Questões Sociais ($U=50.50$, $p=.219$) e por fim na Desfrutar da Tarefa / Divertimento / Satisfação ($U=41.50$, $p=.078$).

Comparação tendo em conta a variável modalidade

A Tabela 9 apresenta os resultados da comparação entre desportos, (Voleibol e *Tag Rugby*) para todos os grupos (turma, rapazes e raparigas).

Tabela 9. Diferenças do desempenho dos alunos no jogo nas duas modalidades: Tag Rugby e Voleibol.

Comparação entre Tag Rugby e Voleibol	Todos os alunos (n=24)	Masculino (n=12)	Feminino (n=12)
	(Z) p	(Z) p	(Z) p
Motor			
Sucesso Com Bola	(-1.01) .312	(-.26) .797	(-1.17) .241
Sucesso Sem Bola	(-2.50) .012*	(-0.23) .822	(-2.81) .005*
Psicossocial			
Envolvimento	(-2.35) .019*	(-1.58) .115	(-1.73) .084
Empenho	(-1.23) .219	(-.40) .691	(-1.39) .165
Questões Sociais	(-.63) .532	(-.28) .783	(-.98) .326
Desfrutar Divertimento Satisfação	(-2.18) .029*	(-1.77) .077	(-1.50) .134
Cognitivo			
Compreensão e Tomada de Decisão	(-.34) .733	(-.77) .443	(-.24) .813
Criatividade	(-.29) .771	(-.99) .323	(-.87) .387
* Diferenças significativas (p menor ou igual a .05)			

Podemos observar que existem diferenças entre as duas unidades de ensino Voleibol (V) e *Tag Rugby* (R). Assim, em relação à turma toda verificamos que houve diferenças em três variáveis: Sucesso Sem Bola ($Z=-2.50$, $p=.012$), Envolvimento ($Z=-2.35$, $p=.019$) e na Desfrutar Divertimento Satisfação ($Z=-2.18$, $p=.029$). Não houve diferenças nas variáveis Sucesso com Bola ($Z=-1.01$, $p=.312$), no Empenho ($Z=-1.23$, $p=.219$), nas Questões Sociais ($Z=-0.63$, $p=.532$), na Compreensão e Tomada de Decisão ($Z=-.34$, $p=.733$), e por fim na Criatividade ($Z=-.29$, $p=.771$).

No sexo masculino verificamos que não houve nenhuma diferença de variável: Sucesso com Bola ($Z=-.26$, $p=.797$), Sucesso sem Bola ($Z=-.23$, $p=.822$), Envolvimento ($Z=-1.58$, $p=.115$), Empenho ($Z=-.40$, $p=.691$), Questões Sociais ($Z=-.28$, $p=.783$), Desfrutar Divertimento Satisfação ($Z=-1.77$, $p=.077$), Compreensão e Tomada de Decisão ($Z=-.77$, $p=.443$), e por fim na Criatividade ($Z=-.99$, $p=.323$).

No sexo feminino verificamos que houve uma diferença estatisticamente significativas, nas variáveis Sucesso sem Bola ($Z=-2.81$, $p=.005$). Não houve diferenças nas restantes variáveis: Sucesso com Bola ($Z=-1.17$, $p=.241$), Envolvimento ($Z=-1.73$, $p=.084$), Empenho ($Z=-1.39$, $p=.165$), Questões Sociais ($Z=-.98$, $p=.326$), Desfrutar Divertimento Satisfação ($Z=-1.50$, $p=.134$), Compreensão e Tomada de Decisão ($Z=-.24$, $p=.813$). e por fim na Criatividade ($Z=-.87$, $p=.387$).

Correlação entre comportamentos psicossociais e cognitivos e comportamentos motores

Na Tabela 10 são apresentados os resultados da correlação entre os comportamentos Motores e comportamentos Psicossociais e Cognitivos – análise estatística.

Tabela 10. Correlação entre os conceitos Motor, Psicossocial e Cognitivo.

Correlação	(Todos os alunos (n=24))	(Masculino (n=12))	(Feminino (n=12))			
	Motor					
	Sucesso com Bola	Sucesso sem Bola	Sucesso com Bola	Sucesso sem Bola	Sucesso com Bola	Sucesso sem Bola
Tag Rugby						
Psicossociais	p (r)	p (r)	p (r)	p (r)	p (r)	p (r)
Envolvimento	.130 (.500*)	.004 (.570)	.327 (.310)	.214 (.387)	.043 (.590*)	.003 (.783**)
Empenho	.015 (.490*)	.002 (.595**)	.810 (.078)	.447 (.243)	.027 (.633*)	.002 (.801**)
Questões Sociais	<.001 (.676**)	<.001 (.733**)	.208 (.392)	.015 (.681*)	<.001 (.912**)	.004 (.764**)
Desfrutar da Tarefa / Divertimento / Satisfação	.079 (.365)	.005 (.550**)	.810 (.078)	.447 (.243)	.229 (.375)	.088 (.513)
Cognitivas						
Compreensão e Tomada de Decisão	<.001 (.858**)	<.001 (.764**)	.001 (.811**)	.043 (.590*)	.009 (.715**)	.091 (.509)
Criatividade	<.001 (.653**)	<.001 (.802**)	.027 (.634*)	.006 (.741**)	.919 (.033)	.718 (-.117)
Voleibol						
Psicossociais						
Envolvimento	<.001 (.651**)	.002 (.590**)	.464 (.234)	.714 (.118)	.001 (.817**)	<.001 (.824**)
Empenho	<.001 (.661**)	<.001 (.630**)	.415 (.260)	.529 (.202)	<.001 (.888**)	<.001 (.898**)
Questões Sociais	<.001 (.629**)	<.001 (.629**)	.167 (.426)	.150 (.442)	.002 (.791**)	.001 (.817**)
Desfrutar da Tarefa / Divertimento / Satisfação	<.001 (.634**)	<.001 (.652**)	.592 (.172)	.463 (.234)	<.001 (.897**)	<.001 (.904**)
Cognitivas						
Compreensão e Tomada de Decisão	<.001 (.826**)	<.001 (.813**)	<.001 (.880**)	.001 (.818**)	.001 (.821**)	.001 (.818**)
Criatividade	<.001 (.849**)	<.001 (.858**)	<.001 (.896**)	<.001 (.865**)	<.001 (.835**)	<.001 (.858**)

2 Uds (Tag Rugby e Voleibol)

Psicossociais

Envolvimento	<.001 (.747**)	<.001 (.666**)	.237 (.370)	.560 (.187)	<.001 (.883**)	<.001 (.861**)
Empenho	<.001 (.711**)	<.001 (.655**)	.227 (.377)	.374 (.283)	<.001 (.896**)	<.001 (.856**)
Questões Sociais	<.001 (.781**)	<.001 (.772**)	.011 (.703*)	.006 (.737**)	<.001 (.844**)	<.001 (.842**)
Desfrutar da Tarefa / Divertimento / Satisfação	.006 (.548**)	.004 (.569**)	.353 (.295)	.387 (.275)	.028 (.630*)	.015 (.678*)

Cognitivas

Compreensão e Tomada de Decisão	<.001 (.887**)	<.001 (.837**)	<.001 (.898**)	.004 (.765**)	<.001 (.895**)	<.001 (.853**)
Criatividade	<.001 (.843**)	<.001 (.883**)	.001 (.811**)	<.001 (.845**)	<.001 (.836**)	<.001 (.873**)

** . A correlação é significativa no nível p menor ou igual .01.

* . A correlação é significativa no nível p menor ou igual .05.

Os valores de correlação (r), representam a força e a direção da correlação entre duas variáveis. Assim os valores próximos de +1 indicam uma forte correlação positiva, e os valores próximos de -1 indicam uma forte correlação negativa e por fim os valores próximos de 0 indicam pouca ou nenhuma correlação.

Em relação aos níveis de Significância (p), os valores mais baixos (por exemplo, <0.001) indicam que a correlação é estatisticamente significativa, como podemos verificar na Criatividade na modalidade de voleibol em todos os alunos, rapazes e raparigas para todas as Competências Motora / Psicossociais / Cognitivas. As correlações são, na maioria, positivas e significativas, indicando que melhores desempenhos em atividades Motoras estão associados a melhores resultados Psicossociais e Cognitivos.

Correlações mais fortes são observadas na Competência Cognitiva, especialmente em "Compreensão e Tomada de Decisão" e "Criatividade" por exemplo para todos os alunos o Sucesso sem Bola (Motor) tem um $p=<0.001$ ($r=0.883$), uma correlação muito forte e significativa com a Criatividade (Psicossocial).

Para os rapazes, as correlações mais fortes estão nas áreas Cognitivas, sugerindo que a melhoria na compreensão, tomada de decisão e criatividade está fortemente associada ao sucesso Motor.

Para as raparigas, as correlações mais fortes estão nas áreas Psicossociais, indicando que o envolvimento social e o empenho são fatores-chave para o sucesso Motor.

Entrevistas

Ao analisar as percepções dos alunos quanto ao uso da tecnologia digitais e de outras pedagogias nas aulas de Educação Física e o respetivo efeito no desenvolvimento das suas competências motoras (sucesso com bola e o sucesso sem bola) psicossociais (empenho, interações sociais, motivação e desfrutação da tarefa/divertimento/satisfação) e cognitivos (compreensão/tomada de decisão e criatividade) durante as aulas nas duas

Unidades Didáticas (UDs), a entrevista dividiu-se assim em três grandes temas os “**Entendimentos sobre o que é a Educação Física**”, “**Entendimentos sobre as tecnologias usadas nas Unidades Didáticas**” e “**Entendimentos sobre o valor educativo da observação de vídeos**”.

Entendimentos sobre o que é a Educação Física

As entrevistas iniciaram-se com a pergunta sobre o que a Educação Física representava para os alunos. Esta questão revelou diversas opiniões sobre o mesmo tema. Pois uns valorizam a disciplina por esta contar para a média outros, é pelo convívio, pelos hábitos saudáveis, pela descontração:

É uma disciplina que requer o mesmo empenho, interesse e dedicação que as outras. Atualmente, conta para a nossa média e deve ser valorizada como qualquer outra disciplina, o que muitas pessoas fazem, pois é educação física. (G1: F2)

A educação física ajuda-nos a conviver em equipa, pois muitos dos desportos que praticamos são em equipa. Além disso, contribui para criarmos rotinas e hábitos físicos, como a prática regular de desporto. (G1:M1)

A Educação Física tem o papel de desenvolver o aspeto físico dos alunos, melhorar a sua destreza e, além disso, fomentar o trabalho em equipa. Através de desportos coletivos, os alunos não só aprimoram suas habilidades motoras, mas também aprendem a colaborar, relaxar e divertir-se. (G3:F10)

Entendimentos sobre as tecnologias usadas nas Unidades Didáticas

As tecnologias digitais usadas ao longo das aulas foram descritas na Tabela 5. Os alunos mencionaram que os exercícios Tabata, que observaram no telemóvel e depois tinham de realizar, foram interessantes, assim como a gravação dos vídeos durante o jogo e em exercícios específicos. Por fim, os vídeos fornecidos ajudaram bastante nas regras de *Tag Rugby* e nos conteúdos de Voleibol:

Os vídeos de exercícios de condição física, como os Tabata, são ótimos para começar as aulas. Em vez da professora imprimir e espalhar papéis pelo chão, acho mais interessante usarmos o telemóvel. (G2:F5)

Sim, no exercício específico faz sentido como fizemos, mas no jogo professora quebra o ritmo. (G2:F6)

Eu gostei muito dos vídeos que a professora enviava, com a explicação das técnicas e regras. (G3:M5)

Ao longo da entrevista, os alunos referiram algumas vantagens e desvantagens da tecnologia. A grande desvantagem mencionada foi o jogo de dois minutos em que eram gravados e depois tinham de ver o vídeo. Eles não gostaram muito da ideia, pois preferem apenas jogar e sentem que perdem o ritmo de jogo. Como vantagens destacaram-se:

Apelativo, Inovador, Conseguimos melhorar e captar com maior facilidade, conseguimos ver os nossos próprios erros. (G1:M2)

Na aula de *Tag Rugby* nós estivemos a ver vídeos para ver como não estar em posição de off-side, foi muito bom ver mos este vídeo. (G2.M4)

Como desvantagens destacaram-se:

Ocupa muito tempo, interrompem a aula, quebra e tira o ritmo. (G1.M1)

O que achei diferente e interessante foram os vídeos. Entendi perfeitamente o objetivo deles, mas o ângulo com que são gravados normalmente não permite perceber claramente as posições de cada pessoa e os erros individuais durante os dois minutos, era pouco tempo. (G2:F6)

A net estava um pouco lenta tivemos de ligar os dados. Outra desvantagem foi os alunos não se concentrarem na tarefa e estarem a mexer no telemóvel para atividades não relacionadas, como enviar mensagens. (G2.F4)

Os alunos concordam com a sua utilização da tecnologia durante uma aula de Educação Física, mas preferem usá-la em desportos individuais e não em desportos coletivos, devido ao tempo perdido e à interrupção do jogo:

Depende das aulas e das modalidades. Por exemplo, no Tabata e em outras atividades com tecnologia, é útil usar tecnologias digitais. No entanto, durante o jogo de modalidades coletivas, prefiro não usar tecnologia. Na dança e na ginástica, seria melhor se utilizássemos tecnologia. (G1:F2)

Entendimentos sobre o valor educativo da observação de vídeos

Após visualizarem o vídeo, os alunos continuavam o jogo por mais cinco minutos, concentrando-se na correção dos erros identificados. Ao ver o vídeo os alunos começavam por analisar a comunicação, verificando se estavam a perder pontos devido à comunicação ou à estratégia, bem como se estavam a executar incorretamente os conteúdos lecionados, como o passe, a manchete, o serviço e o remate:

Conseguimos identificar o erro e, trabalhando em equipa, conseguimos corrigi-lo, tirando vantagem da situação para melhorar o nosso jogo. Ao assistir ao vídeo, percebemos os nossos erros durante o exercício, o que nos permite corrigi-los no próximo jogo. (G1:F3)

Tentávamos corrigir os erros, comunicando entre equipa, pedindo ajuda aos colegas e ao professor. Um erro que todos os grupos cometeram era falar pouco. Passámos a comunicar mais, usando expressões como “é minha”, “sai”, para evitar que dois jogadores fossem à bola ao mesmo tempo. (G3:M10)

Nós divertimo-nos mais quando é um jogo de 5 minutos, apesar de os 2 minutos passarem rápido, pois demoramos muito tempo a ver o vídeo. (G1M1)

Discussão e Conclusão

Os resultados do estudo indicaram que, no jogo de *Tag Rugby*, os rapazes demonstraram supremacia em todos os critérios de desempenho, incluindo Sucesso com Bola, Sucesso sem Bola, e Criatividade. O valor mais alto nas raparigas, é no Envolvimento, mas mesmo assim o valor dos rapazes é superior. No voleibol, não foram encontradas diferenças significativas entre os sexos, com ambos os grupos apresentando alta satisfação e diversão na tarefa. As correlações entre desempenho Motor, Psicossocial e Cognitivo foram, em sua maioria, positivas e significativas, sugerindo que melhorias em atividades Motoras estão associadas a melhores resultados Psicossociais e Cognitivos. As correlações positivas entre Competências Motora / Psicossociais / Cognitivas destacam a importância de um desenvolvimento holístico nas aulas de Educação Física.

Estes resultados podem influenciar a escolha de atividades nas aulas de EF, promovendo um equilíbrio entre modalidades que favorecem diferentes competências e gêneros. A integração da tecnologia digital nas aulas mostrou-se útil apesar de algumas limitações, e pode ser aprimorada para melhor o desenvolvimento dos alunos.

Assim algumas destas limitações foram, a escolha das modalidades lecionadas, problemas técnicos com os dispositivos tecnológicos, e um número reduzido de aulas. Essas limitações podem ter influenciado os resultados e devem ser consideradas em futuras pesquisas.

Futuras pesquisas poderiam explorar uma maior variedade de modalidades, incluindo desportos individuais como ginástica e dança, e implementar um maior número de aulas para uma análise mais abrangente. Além disso, a investigação sobre estratégias para superar problemas técnicos e resistência à mudança por parte dos alunos seria benéfica.

Este estudo contribuiu para a compreensão de como diferentes modalidades desportivas e a utilização de tecnologia podem influenciar o desenvolvimento Motor, Psicossocial e Cognitivo dos alunos.

Em suma, o estudo revela a importância de uma abordagem equilibrada nas aulas de EF, que considere as diferentes necessidades e competências dos alunos. As tecnologias digitais, quando usadas adequadamente, podem ser uma ferramenta valiosa para o desenvolvimento de várias competências. No entanto, é crucial abordar as limitações e desafios identificados para maximizar os benefícios dessa integração.

Referências Bibliográficas

- Calvo, L. M. O. D. T. G., Fonseca, A. M., Gimeno, E. C., & Rubio, K. (2010). Motivação na educação física: fatores influenciadores da disciplina escolar. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 3(2), 136-156.
- Carrasco, I. C. G., Paiano, R., & Freire, E. d. S. (2011). Perspectiva docente e discente sobre as atitudes nas aulas de educação física: um estudo de caso. *Pensar a Prática*, 14(1).
- Casey, A., Goodyear, V. A., & Armour, K. M. (2017). *Digital Technologies and Learning in Physical Education Pedagogical*.: Routledge.
- Elliott, F. M. G. S. N., Vance, M. J., & Cook, C. R. (2011). Comparability of the social skills rating system to the social skills improvement system: content and psychometric comparisons across elementary and secondary age levels. *School Psychology Quarterly*, 26(1), 27-44. doi:10.1037/a0022662
- Fabri, E. I., Rossi, F., & Ferreira, L. A. (2016). Episódios marcantes das aulas de educação física: valorizando as experiências dos alunos por meio de narrativas. *Movimento*, 583-596.
- Farias, G. O., Nascimento, J. V. d., Graça, A., & Batista, P. M. F. (2012). Competências profissionais em educação física: uma abordagem ao longo da carreira docente. *Motriz: Revista de Educação Física*, 18, 656-666.
- Gensheng, J. Z., & Kelvin, G. M. M. (2022). Enhancing Physical Education Using Digital Technologies. In *CPD for Teaching and Learning in Physical Education* (pp. 189-208): Routledge.
- Hastie, P. A., Johnson, A. S. J. L., Dixon, C. E., Hollett, N., & Ward, K. (2022). Examining the concept of engagement in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 27(1), 1-18. doi:10.1080/17408989.2020.1861231
- Koekoek, J., van der Kamp, J., Walinga, W., & van Hilvoorde, I. (2019). Exploring students' perceptions of video-guided debates in a game-based basketball setting. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24(5), 519-533. doi:10.1080/17408989.2019.1635107

- Mustafa, E., & Fatma, E. N. (2013). Instructional Technology as a tool in Creating Constructivist Classrooms. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 93, 1441-1445. doi:10.1016/j.sbspro.2013.10.060
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods*. (Vol. 3): Saga. Qualitative Inquiry.
- Romão, E. J. R., & Moreira, P. V. d. S. B. M. C. (2017). Metodologias de ensino para jogos esportivos coletivos na educação física escolar. *Revista de Iniciação Científica da Universidade Vale do Rio Verde*, 7(1).
- Walinga, W., Consten, A., Driel, G. v., & Kamp, J. v. d. (2018). Using digital technology in physical education tailored to students' learning phase. *In Digital Technology in Physical Education (pp. 181-203). Routledge.*

7. Conclusão

7.1. A Professora que Aspiro(ei) Ser

O exercício da profissão docente nunca foi, nem será, tarefa simples. Pelo contrário, revela bastante desafios devido à crescente complexidade e diversidade da sociedade. Esta realidade exige uma preparação profissional mais sólida e uma maior autonomia para lidar com uma série de problemas e desafios.

A evolução constante impõe aos professores a necessidade de se manterem atualizados e adaptados às mudanças. A preparação profissional torna-se, assim, um pilar fundamental para garantir que esteja apta a enfrentar as exigências em constante mutação do ambiente educacional.

A diversidade de contextos educativos e a heterogeneidade dos alunos apresenta desafios constantes. Assim enquanto professora devo de ser capaz de me adaptar às metodologias de ensino para ir ao encontro das necessidades específicas de cada aluno. Isso implica o desenvolvimento de estratégias pedagógicas diferenciadas, promovendo uma abordagem que permita a inclusão de todos os alunos. A colaboração e a partilha entre professores são elementos-chave para o desenvolvimento contínuo da profissão.

Assim, para ser professora, é imperativo possuir um conhecimento específico, ou seja, um conjunto estruturado de saberes, habilidades e qualificações profissionais. Este período de estágio proporcionou a oportunidade de construir a imagem da professora que aspirava ser no futuro. Foi um espaço prático para cometer erros, corrigi-los e aprender com eles. Ao longo do estágio, desenvolvi, aperfeiçoei e fortaleci minhas competências, autonomia e identidade profissional. Nesse sentido, o meu objetivo foi concluir o estágio com uma imagem consolidada do meu "eu professora" e uma base sólida para enfrentar a vida profissional.

Para eu ser uma docente competente no futuro, é necessário possuir um corpo coerente e estruturado de conhecimentos, técnicas, linguagens e valores, independentemente da modalidade abordada. Desejo tornar-me uma professora

com uma cultura profissional, ou seja, alcançar uma prática orientada pela teoria, onde possuo o "como" e o "porquê" de todas as situações.

Um desafio que enfrentei durante o estágio, especialmente em relação à competência pedagógica, é a instrução e a execução correta das habilidades ao demonstrar as tarefas, assim li livros sobre as modalidades lecionadas, como é o caso do tênis e do *Tag Rugby*. Como há modalidades que raramente ou nunca pratiquei, é notável a dificuldade na execução das habilidades durante a demonstração. Isso levou-me a adquirir estratégias para exemplificar, e a prática frequente permite a automatização das habilidades, durante os intervalos com o meu núcleo de estágio pratico de modo a evoluir e aprender para depois poder demonstrar os exercícios. Essencialmente, no que diz respeito à autonomia profissional, penso que adquirir ao longo do estágio a capacidade de tomar decisões, ou seja, escolher criteriosamente entre as alternativas possíveis, favorecendo o aluno e o processo de ensino-aprendizagem.

A construção da identidade profissional é um processo complexo e dinâmico que se estende ao longo da carreira de um indivíduo, especialmente no contexto de profissões como a docência. A identidade profissional refere-se à percepção e compreensão que um profissional tem de si mesmo no exercício da profissão, incorporando valores, crenças, experiências e papéis associados ao contexto de trabalho (Galindo, 2004). Esta última característica que desejava desenvolver, surgiu pela abertura à inovação, pois esta assumiu um papel fundamental na minha caminhada como futura professora. Esta competência implica não apenas estar ciente das mudanças sociais e tecnológicas, mas também em cultivar a capacidade de me adaptar de forma proativa a essas transformações em constante evolução.

A minha visão abrangeu a implementação ativa de práticas inovadoras nas minhas aulas. Isto não se limita apenas à adoção de tecnologias digitais, mas também à incorporação de abordagens pedagógicas que promovam a socialização, a integração, a educação inclusiva, a diversidade e a multiculturalidade. Estas não são apenas palavras-chave, mas sim pilares essenciais que fundamentarão a minha ação educativa.

Ao procurar integrar a socialização, pretendi criar um ambiente onde os alunos possam interagir, partilhar ideias e construir relações significativas. A integração, por sua vez, visa proporcionar a cada aluno um sentimento de pertença, independentemente das suas origens, experiências ou capacidades.

A minha visão de educação inclusiva implicou ir além da mera aceitação da diversidade, assegurando que cada aluno tenha acesso a oportunidades educativas equitativas e ajustadas às necessidades individuais. Este compromisso com a inclusão é intrinsecamente ligado à valorização da diversidade e da multiculturalidade, reconhecendo que cada aluno traz consigo uma riqueza de experiências e perspetivas.

Ao adotar esta abordagem inovadora, a minha intenção foi ir além da simples transmissão de conteúdo programático. Pretendo contribuir ativamente para a formação integral de cada aluno, cultivando não apenas o conhecimento escolar, mas também habilidades sociais, emocionais e cívicas. Deste modo, a minha ação educativa aspira a moldar não apenas alunos competentes, mas também cidadãos conscientes, abertos e capazes de enfrentar os desafios complexos do mundo.

7.2. Olhar para o futuro

Terminando o estágio, concluo mais uma etapa intensa e enriquecedora, onde superei desafios.

O início foi caracterizado por um ritmo acelerado, onde tive de me adaptar e estar em constante aprendizagem, mas ao longo do estágio desenvolvi competências técnicas e pedagógicas. A orientação da PC, do PO e do NE revelou-se crucial para o meu crescimento pessoal e profissional. Aprendi a valorizar o erro, pois é através dele que aprendemos e crescemos, reconhecendo a importância da reflexão constante na prática docente.

Olhando para o futuro, estou confiante e entusiasmada para enfrentar os desafios que a profissão docente me reserva. Comprometo-me não apenas a evoluir constantemente, mas também a adaptar minhas estratégias pedagógicas de forma dinâmica, sempre em sintonia com as necessidades dos alunos e com

as mudanças do contexto escolar. Para mim, ser professora transcende a simples transmissão de conhecimento é um compromisso em cultivar conexões significativas com os alunos, ajudando não só na sua aprendizagem, mas também no seu crescimento pessoal.

Assim, concluo este estágio com um profundo sentimento de realização e imensa gratidão pela oportunidade de crescimento que me foi proporcionada. As experiências enriquecedoras que vivi, as valiosas lições que aprendi e os laços que estabeleci com a comunidade escolar serão verdadeiras preciosidades que levarei comigo ao longo de toda a minha carreira como professora. Cada desafio superado, cada momento de aprendizagem e cada relação construída contribuíram significativamente para o meu desenvolvimento pessoal e profissional. Estou confiante de que tudo o que vivenciei aqui me preparou de forma sólida e inspiradora para os desafios futuros, reforçando o meu compromisso com a educação e com o desenvolvimento integral dos meus alunos. Estou determinada a continuar a crescer, a aprender e a adaptar-me, sempre com o objetivo de proporcionar uma educação de qualidade, inclusiva e transformadora.

8. Referências Bibliográficas

- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., & Sandford, R. (2006). The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review. *Research papers in education*, 24(1), 1-27.
- Bodsworth, H., & Goodyear, V. A. (2017). Barriers and facilitators to using digital technologies in the Cooperative Learning model in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 22(6), 563-579. doi:10.1080/17408989.2017.1294672
- Bulgraen, V. C. (2010). O papel do professor e sua mediação nos processos de elaboração do conhecimento. *Revista Conteúdo, Capivari*, 1(4), 30-38.
- Cardoso, I., Batista, P., & Graça, A. (2016). A identidade do professor de educação física: um processo simultaneamente biográfico e relacional. *Movimento*, 22(2), 523-538. doi:<https://doi.org/10.22456/1982-8918.54129>
- Caron, A. P. F., Caron, A., & Faria, J. H. d. (2013). Relação de confiança entre aluno e professor na aprendizagem. *Revista PsicoFAE: Pluralidades em Saúde Mental*, 2(1), 27-34.
- Carvalho, L. M. D. d. (1994). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade portuguesa de educação física*, (10-11), 135-151.
- Casey, A., Goodyear, V. A., & Armour, K. M. (2017). *Digital Technologies and Learning in Physical Education Pedagogical*.: Routledge.
- Casey, B. D. a. A. (2016). *Cooperative learning in Physical Education and Physical Activity: A practical introduction*. Routledge.
- Costa, C. E., Amaro, G. F. N., & Gasparin, V. G. (2021). Modelo de ensino instrução direta (MID): principais características e contribuições. *EDUCAÇÃO FÍSICA E MODELOS DE ENSINO DOS ESPORTES: conceitos, características e aplicações*, 10.
- Darido, S. (2012). A avaliação da educação física na escola. *UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA. Prograd. Caderno de formação: formação de professores didática geral*. São Paulo: Cultura Acadêmica, 16, 127-140.

- Dyke, M. (2009). An enabling framework for reflexive learning: Experiential learning and reflexivity in contemporary modernity. *International Journal of Lifelong Education*, 28(3), 289-310. doi:10.1080/02601370902798913
- Fernandes, T. L. G., & Viana, T. V. (2009). Alunos com necessidades educacionais especiais (NEEs): avaliar para o desenvolvimento pleno de suas capacidades. *Estudos em avaliação educacional*, 20(43), 305-318.
- Ferreira, A. d. O., & Souza, M. J. J. d. (2010). A redefinição do papel da escola e do professor na sociedade atual. *Revista Vértices*, 12(3), 165-176. doi:<https://doi.org/10.5935/1809-2667.20100028>
- Foscarini, N. B., Martins, G. M., & Fonseca. (2010). A avaliação na Educação Física Escolar: o discurso dos professores. *Caderno de Educação Física e Esporte*, 97-107.
- Frias, E. M. A., & Menezes, M. C. B. (2009). Inclusão escolar do aluno com necessidades educacionais especiais. *Dia a Dia Educação*. Disponível em:< <http://diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/1462-8.pdf>> Acesso em, 26.
- Galindo, W. C. M. (2004). A construção da identidade profissional docente. *Psicologia: ciência e profissão*, 24, 14-23. doi:<https://doi.org/10.1590/S1414-98932004000200003>
- Gomes, L., Martins, J., & Costa, F. C. d. (2017). *Estilos de ensino em Educação Física*.: In R. C. A. Marques (Ed.), Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade (pp. 87-108). Belo Horizonte: Casa da Educação Física.
- Guedes, D. P., & Guedes, J. E. R. P. (2001). Esforços físicos nos programas de educação física escolar. *Rev Paul Educ Fis*, 15(1), 33-44.
- Hastie, P. A., Johnson, A. S. J. L., Dixon, C. E., Hollett, N., & Ward, K. (2022). Examining the concept of engagement in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 27(1), 1-18. doi:10.1080/17408989.2020.1861231
- Ilha, F. R. d. S., Krug, R. d. R., & Krug, H. N. (2009). A experiência docente na prática de ensino/estágio curricular supervisionado em educação física

- dos acadêmicos do cefd/ufsm (currículo 1990). *Pedagógica: Revista do programa de Pós-graduação em Educação-PPGE*, 11(22), 85-108.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2009). An Educational Psychology Success Story: Social Interdependence Theory and Cooperative Learning. *Educational Researcher*, 38(5), 365-379. doi:10.3102/0013189X09339057
- Kirk, D., Macdonald, D., & O'Sullivan, M. (2006). *The handbook of physical education*: SAGE Publications Ltd.
- Korthagen, F., & Vasalos, A. (2006). Levels in reflection: core reflection as a means to enhance professional growth. *Teachers and Teaching*, 11(1), 47-71. doi:10.1080/1354060042000337093
- Lima, C. R. C. (2015). Formação Continuada de Professores de Educação Física: uma análise da Semed-Maceió. *Saberes docentes em ação*, 1(1), 1-20.
- Lopes, N. (2019). Supervisão pedagógica: função do professor cooperante na escola durante o estágio. *Revista Practicum*, 4(1), 55-69., 15. doi:<https://doi.org/10.24310/RevPracticumrep.v4i1.9875>
- Marante, W. O., & Ferraz, O. L. (2006). Clima motivacional e educação física escolar: relações e implicações pedagógicas. *Motriz Revista de Educação Física*, 201-216.
- Martins, J., Gomes, L., & Costa, F. C. d. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. *Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade*, 53-82.
- Mata, L., Peixoto, F., Monteiro, V., Sanches, C., & Pereira, M. (2015). Emoções em contexto acadêmico: Relações com clima de sala de aula, autoconceito e resultados escolares. *Análise Psicológica*, 33(4), 407-424. doi:<https://doi.org/10.14417/ap.1050>
- Mesquita, I., & Bento, J. (2012). Professores de educação física: fundar e dignificar a profissão. *Belo Horizonte: Instituto Casa da Educação Física*, 328.
- Mesquita, I., Farias, C., Coutinho, P., Queiros, P., & Silva, P. (2021). *Pedagogia e didática do desporto* (Vol. 1.0): Plano Nacional de Formação de Treinadores, 124.

- Mesquita, I. M. R., Pereira, F. R. M., & Graça, A. B. d. S. (2009). Modelos de ensino dos jogos desportivos: investigação e ilações para a prática *Motriz. Revista de Educação Física. UNESP*, 944-954. doi:<https://doi.org/10.5016/2562>
- Moraes, C. R., & Varela, S. (2007). Motivação do aluno durante o processo de ensino-aprendizagem. *Revista eletrônica de Educação*, 1(1), 1-15.
- Pimenta, S. G., & Lima, M. S. L. (2005). Estágio e docência: diferentes concepções. *Póesis pedagógica*, 3(3 e 4), 5-24.
- Poom-Valickis, K., & Mathews, S. (2013). Reflecting others and own practice: an analysis of novice teachers' reflection skills. *Reflective Practice*, 14(3), 420-434. doi:10.1080/14623943.2013.767237
- Richards, K. A. R., Ivy, V. N., Wright, P. M., & Jerris, E. (2019). Combining the Skill Themes Approach with Teaching Personal and Social Responsibility to Teach Social and Emotional Learning in Elementary Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 90(3), 35-44. doi:<https://doi.org/10.1080/07303084.2018.1559665>
- Rink, J. E. (1993). *Teaching Physical Education for Learning* (Vol. 2): Mosby.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2009). *Pedagogia do Desporto*: Faculdade de Motricidade Humana.
- Santos, W. d., & Maximiano, F. d. L. (2013). Avaliação na educação física escolar: singularidades e diferenciações de um componente curricular. *Revista brasileira de Ciências do Esporte*, 35, 883-896.
- Seabra, C., Silva, E., & Resende, R. (2016). A prática de Ensino Supervisionada em Educação Física. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 2(3), 32-47.
- Silva, L., & Ferreira, T. (2014). O papel da escola e suas demandas sociais. *Projeção e docência*, 5(2), 06-23.
- Silva, M. D. O. (2013). A importância da observação de aulas no processo de avaliação de desempenho docente: concepções de professores. *Gestão E Desenvolvimento*, (21), 321-344. doi:<https://doi.org/10.7559/gestaoeddesenvolvimento.2013.254>

- Silva, W. G., & Peric, R. B. A. (2009). Avaliação nas aulas de educação física: entre a teoria e a prática. *Revista Interfaces: ensino, pesquisa e extensão*, 1(1), 33-35.
- Souza, S. P. d., Nascimento, P. R. B. d., & Fensterseifer, P. E. (2018). Atuação docente em Educação Física escolar: entre investimento e desinvestimento pedagógico. *Motrivivência*, 30(54), 143-159. doi:10.5007/2175-8042.2018v30n54p143
- Tavares, F. (2017). *Jogos Desportivos Coletivos: Ensinar a Jogar*. FADEUP.
- Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. In *Int J Behav Nutr Phys Act* (Vol. 5, pp. 10). England.
- Wecker, I., & Albuquerque, A. R. d. (2022). Comportamentos indisciplinados em sala de aula: o que professores e estudantes pensam e fazem. *Dialogia*(40), 1-21. doi:<https://doi.org/10.5585/40.2022.19908>
- Whitehead, M. (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Routledge.

9. Anexos

1º Período						
Mês	Dia	Aula	Hora	Nº sessão	Unidade Didática	Espaço
Setembro	12	1	10:10-11:40	1	Apresentação	SEG
	15	2	11:55-13:25	1 de 2	Atletismo	E3
	19	3	10:10-11:40	1 de 11	Basquetebol	P2
	22	4	11:55-13:25	2 de 2	Atletismo	E3
	26	5	10:10-11:40	1 de 2	Semana Desportiva	P2
	29	6	11:55-13:25	2 de 2		E3
Outubro	3	7	10:10-11:40	2 de 11	Basquetebol	P2
	6	8	11:55-13:25	1 de 6	Ténis	E2
	10	9	10:10-11:40	1 de 2	FITescola®	P2
	13	10	11:55-13:25	2 de 2		E3
	17	11	10:10-11:40	3 de 11	Basquetebol	P2
	20	12	11:55-13:25	2 de 6	Ténis	E2
	24	13	10:10-11:40	4 de 11	Basquetebol	P2
	27	14	11:55-13:25	1	Corta - Mato	E3
Novembro	31	15	10:10-11:40	5 de 11	Basquetebol	P2
	3	16	11:55-13:25	3 de 6	Ténis	E2
	7	17	10:10-11:40	6 de 11	Basquetebol	P2
	10	18	11:55-13:25	4 de 6	Ténis	E2
	14	19	10:10-11:40	7 de 11	Basquetebol	P2
	17	20	11:55-13:25	5 de 6	Ténis	E2
	21	21	10:10-11:40	8 de 11	Basquetebol	P2
	24	22	11:55-13:25	6 de 6	Ténis	E2
Dezembro	28	23	10:10-11:40	9 de 11	Basquetebol	P2
	5	24	10:10-11:40	10 de 11	Basquetebol	P2
	12	25	10:10-11:40	11 de 11	Basquetebol	P2
	15	26	11:55-13:25	1	Auto e Heteroavaliação	E3

2º Período						
Mês	Dia	Aula	Hora	Nº sessão	Unidade Didática	Espaço
Janeiro	5	27	11:55-13:25	1 de 10	Tag Rugby	E3
	9	28	10:10-11:40	1 de 9	Voleibol	P2
	12	29	11:55-13:25	2 de 10	Tag Rugby	E3
	16	30	10:10-11:40	2 de 9	Voleibol	P2
	19	31	11:55-13:25	3 de 10	Tag Rugby	E3
	23	32	10:10-11:40	3 de 9	Voleibol	P2
	26	33	11:55-13:25	3 de 10	Tag Rugby	E3
	30	34	10:10-11:40	4 de 9	Voleibol	P2
Fevereiro	2	35	11:55-13:25	4 de 10	Tag Rugby	E3
	6	36	10:10-11:40	5 de 9	Voleibol	P2
	9	37	11:55-13:25	5 de 10	Tag Rugby	E3
	16	38	11:55-13:25	6 de 10	Tag Rugby	E3
	20	39	10:10-11:40	6 de 9	Voleibol	P2
	23	40	11:55-13:25	7 de 10	Tag Rugby	E3
	27	41	10:10-11:40	1 de 2	FITescola®	P2
Março	1	42	11:55-13:25	2 de 2	FITescola®	E3
	5	43	10:10-11:40	7 de 9	Voleibol	P2
	8	44	11:55-13:25	9 de 10	Tag Rugby	E3
	12	45	10:10-11:40	8 de 9	Voleibol	P2
	15	46	11:55-13:25	10 a 10	Tag Rugby	E3
	19	47	10:10-11:40	9 de 9	Voleibol	P2
	22	48	11:55-13:25	1	Auto e Heteroavaliação	E3

3º Período						
Mês	Dia	Aula	Hora	Nº sessão	Unidade Didática	Espaço
Abril	9	49	10:10-11:40	1 de 7	Dança	SEG
	12	50	11:55-13:25	1 de 7	Ginástica Acrobática/ Minitrampolim	P1
	16	51	10:10-11:40	2 de 7	Dança	SEG
	19	52	11:55-13:25	2 de 7	Ginástica Acrobática/ Minitrampolim	P1
	23	53	10:10-11:40	3 de 7	Dança	SEG
	26	54	11:55-13:25	3 de 7	Ginástica Acrobática/ Minitrampolim	P1
	30	55	10:10-11:40	4 de 7	Dança	SEG
Maio	3	56	11:55-13:25	4 de 7	Ginástica Acrobática/ Minitrampolim	P1
	7	57	10:10-11:40	1 de 2	FITescola®	SEG
	10	58	11:55-13:25	2 de 2		P1
	14	59	10:10-11:40	5 de 7	Dança	SEG
	17	60	11:55-13:25	5 de 7	Ginástica Acrobática/ Minitrampolim	P1
	21	61	10:10-11:40	6 de 7	Dança	SEG
	24	62	11:55-13:25	6 de 7	Ginástica Acrobática/ Minitrampolim	P1
	28	63	10:10-11:40	7 de 7	Dança	SEG
Junho	31	64	11:55-13:25	7 de 7	Ginástica Acrobática/ Minitrampolim	P1
	4	65	10:10-11:40	1	Auto e Heteroavaliação	SEG

Anexo 1. Planeamento Anual de EF.

Ficha de Presenças - 3º Período

Curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias

2023/2024

11º

Nº Total de Aulas 17

		Abril							Maio							Junho			
Data		9	12	16	19	23	26	30	3	7	10	14	17	21	24	28	31	4	
Nº	Nome	Nº aula	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			
16																			
17																			
18																			
19																			
20																			
21																			
22																			
23																			
24																			
25																			

Legenda:

Pt (P a tempo); Fa(falta atraso); P (presença); D (dispensa); FM (falta material); F(Falta)

Legenda:

Pt (P a tempo); Fa(falta atraso); P (presença); D (dispensa); FM (falta material); F(Falta)

Anexo 2. Ficha de Presenças.

ASSIDUIDADE



- A participação nas aulas é um dever que tens de cumprir, por isso não serão permitidas dispensas de aulas;
- Só com Atestado Médico ou comunicado do E.E. permite a dispensa da participação ativa das aulas e estes deverão cumprir a legislação;
- Mesmo em caso de doença, deverás trazer sapatilhas (calçadas antes da aula) de forma a poderes participar na aula segundo as tuas possibilidades;

PONTUALIDADE



NAS INSTALAÇÕES DESPORTIVAS DA ESCOLA:

- Após a hora de entrada, terás no máximo 5 minutos, para te apresentares na aula devidamente equipado para a chamada. Após estes cinco minutos será marcada uma falta de atraso;
- Após a acumulação de 3 faltas de atraso, cada uma contará como falta de presença.

NA INSTALAÇÃO DESPORTIVA FORA DA ESCOLA:

- Para nos deslocarmos ao campo sintético deverão aguardar próximo do pavilhão à hora indicada no horário, em caso de mau tempo deverão aguardar debaixo do espaço coberto.

EQUIPAMENTO



PARA PARTICIPARES NAS AULAS DEVES TRAZER:

- As sapatilhas, que só poderão ser calçadas antes da aula;
- Um par de meias desportivas, calções ou fato de treino;
- T-shirt ou Sweatshirt;
- Chinelo, toalha de banho e produtos de higiene;
- Garrafa de água perfeitamente identificada;
- O equipamento deve ser utilizado exclusivamente na aula de E.F., deves trazê-lo de casa, num saco;
- Se tiveres cabelo comprido, deves prendê-lo com um elástico, antes do início da aula.

O QUE NÃO DEVES FAZER OU TRAZER:

- Nunca poderás entrar no local da aula sem utilizar sapatilhas, nem mesmo quando estiveres doente. A não utilização de sapatilhas representa automaticamente uma falta de material, com participação ao diretor de turma e/ou ao encarregado de educação;
- Não poderás levar o equipamento vestido no final da aula;
- Não poderás realizar a aula com qualquer tipo de adereços (brincos, anéis, fios ou outros). Se os tiveres, terás de o tirar e colocar no teu saco desportivo.

EQUIPAMENTO ESPECÍFICO PARA A PISCINA:

- Touca, chinelo e fato de banho.
- Deves colocar toda a tua roupa no teu saco desportivo e deslocares-te até à aula;
- Tens obrigatoriamente 5 minutos para te equipar e deslocar para a aula e 10 minutos para te desequipar, sempre de acordo com a ordem definida pelo teu professor.

BANHO



- No final da aula terás obrigatoriamente que tomar um banho rápido, pois só possuis 5 minutos para te arranjar;
- O uso de chinelo é obrigatório, como a utilização de produtos de higiene durante o banho.

VALORES



- Deverás trazer para a escola o mínimo de valores quando tiveres aula de EF e terás que os colocar no teu saco;
- Deves levar o teu saco até ao espaço destinado à aula;
- Terás obrigatoriamente que retirar anéis, brincos, pulseiras, fios e relógios, para não ferires um colega ou a ti próprio;
- A responsabilidade de qualquer valor desaparecido, compete apenas aos alunos em causa. Por isso, não deves deixar valores no balneário.

INSTALAÇÕES E MATERIAL DESPORTIVO



- Só poderás utilizar o material e as instalações desportivas com a autorização do teu professor, não podendo permanecer nas mesmas;
- Deverás ter o máximo de cuidado na utilização do material e instalações;
- És responsável pelo pagamento de todo o material que danifiques não acidentalmente;
- Deverás esperar pelo teu professor no lugar indicado pelo mesmo antes do início da aula;
- As turmas que vão realizar a aula prática deverão aguardar na bancada do pavilhão desportivo (independentemente das condições climáticas) e, só posteriormente, poderão aceder a este local os alunos que não têm aula prática.

RECOMENDAÇÕES PARA O TEU SUCESSO NA DISCIPLINA

- Dormir bem, garantindo o devido repouso (no mínimo 8 horas diárias);
- Alimentar-se devidamente, antes e depois da aula;
- Trazer uma garrafa de água para te hidratares no decorrer da aula de Educação Física;
- Ser responsável, autónomo e cooperar com o professor para um bom funcionamento da aula;
- Respeitar os teus colegas em todas as situações;
- Cumprir as regras de segurança indicadas pela escola



Bom Ano Letivo!



	Segunda-Feira						Terça-Feira						Quarta-Feira						Quinta-Feira						Sexta-Feira													
	P1	P2	P3	SEG	E1	PIS	P1	P2	P3	SEG	E1	E2	PIS	PIS	P1	P2	P3	SEG	E1	E2	PIS	PIS	P1	P2	P3	SEG	E1	E2	PIS	PIS	P1	P2	P3	SEG	E1	E2	PIS	PIS
8:25	11D	11H	9B	9C	10T	12A	12N	12R	10A	9Q				11L	12T	9E	10L	10S	12P	11P	7I	10D	12B	10B	11S	12L	9C	7J		12J	9F	11L	12M	7A	11B		12W	10O
9:10																																						
9:35	11D	11H	9B	9C	10T	12A	12N	12R	10A	9Q				11L	12T	9E	10L	10S	12P	11P	7I	10D	12B	10B	11S	12L	9C	7J		12J	9F	11L	12M	7A	11B		12W	10O
9:55																																						
10:10	12B	11P	10S	11T	9E		10B	11C	9B	12R	12L	10Q	11M	8J	10C	10C	10P	11K	8I	12A	DE	7D	12B	10A	7F	11R	11W		DE	12Q	7D	11M	8I	8A	11K	12B		12H
10:35	12B	11P	10S	11T	9E		10B	11C	9B	12R	12L	10Q	11M	8J	10C	10C	10P	11K	8I	12A	DE	7D	12B	10A	7F	11R	11W		DE	12Q	7D	11M	8I	8A	11K	12B		12H
10:55																																						
11:05	10C	10L	10K	DE	DE	12V	12J	11D	9H	12C	11J	12Q		12D	12H	8A	10M	12I	11Q	11H	7G	11P	12K							12N	7E	11K1	9Q	12F	10F	11C	9H	9Q
12:40	10C	10L	10K	DE	DE	12V	12J	11D	9H	12C	11J	12Q		12D	12H	8A	10M	12I	11Q	11H	7G	11P	12K							12N	7E	11K1	9Q	12F	10F	11C	9H	9Q
13:25																																						
14:15																																						
15:15	11S	9A	DE	9C			11B	7H	9F	12Q	8H	7F	9E	10J	7B	8I	11K1						9B	11J	7C	10J	9F	9D	11D	12B	12C	11P	8J	7I	9B	7H		11G
16:00	11S	9A	DE	9C			11B	7H	9F	12Q	8H	7F	9E	10J	7B	8I	11K1						9B	11J	7C	10J	9F	9D	11D	12B	12C	11P	8J	7I	9B	7H		11G
16:45																																						
17:00	11I	10	10B	9Q			11E	7J	9B	12M	7C	10K	9F	11G	7A	12H	10Q	11I	7E	9Q			12Q	8H	10K	9B	9A	11E	12Q	DE	10Q	8I	7Q	7B		12B		
17:45	11I	10	10B	9Q			11E	7J	9B	12M	7C	10K	9F	11G	7A	12H	10Q	11I	7E	9Q			12Q	8H	10K	9B	9A	11E	12Q	DE	10Q	8I	7Q	7B		12B		
18:30																																						

1º PERÍODO – 12/09 a 15/12

	Plano A	
	Bom tempo	
Balneário 1 - P1	e	E1 – Exterior (Campo)
Balneário 2 - P2	e	E2 - Exterior (Tênis)
Balneário 3 - P3	e	E3 – Exterior (Sintético1)
Balneário 4 - SEG	e	E4 – Exterior (Sintético 2)

	Plano B	
	Mau tempo	
P1	e	E1
P2	e	E2
P3	e	E3

Anexo 4. Roulement (Distribuição dos Espaços).

Plano B

	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO	JULHO	AGOSTO
S										1		
D		1								2		
2ª F		2 BASQ			1 Ano Novo			1		3 VOL	1	
3ª F		3 A F			2			2		4 Fim 3ºP (09, 10, 11)	2	
4ª F		4 VOL	1		3 Início 2ºP			3	1 Dia do Trabalhador	5	3	
5ª F		5	2 VOL		4 VOL	1 VOL		4	2 VOL	6	4	1
6ª F	1	6 BASQ	3 A F	1	5 BASQ	2 BASQ	1 FitFacola	5	3 A F	7	5	2
S	2	7	4	2	6	3	2	6	4	8 Corpus de Deus	6	3
D	3	8	5	3	7	4	3	7	5	9	7	4
2ª F	4	9 FitFacola	6 VOL	4 BASQ	8 VOL	5 A F	4 BASQ	8 Início 2ºP	6 FitFacola	10 Dia de Portugal	8 Início 2ºP	5 Início 2ºP
3ª F	5	10 FitFacola	7 BASQ	5 BASQ	9 VOL	6 VOL	5 BASQ	9 VOL	7 FitFacola	11	9	6
4ª F	6	11 FitFacola	8 BASQ	6 BASQ	10 BASQ	7 VOL	6 VOL	10 A F	8 FitFacola	12 Início 2º Fase 2º	10 Início 2º Fase 2º	7 Início 2º Fase 2º
5ª F	7	12 FitFacola	9 A F	7 BASQ	11 BASQ	8 BASQ	7 A F	11 BASQ	9 FitFacola	13	11	8
6ª F	8	13 FitFacola	10 VOL	8	12 A F	9 BASQ	8 VOL	12 BASQ	10 FitFacola	14 Início 2ºP (Paralelo) Início 2º Fase do 2º	12	9
S	9	14	11	9	13	10	9	13	11	15	13	10
D	10	15	12	10	14	11	10	14	12	16	14	11
2ª F	11	16 A F	13 BASQ	11 BASQ	15 VOL	12	11 VOL	15 BASQ	13 VOL	17	15 Início 2ºP	12
3ª F	12 Início 2ºP	17 VOL	14 VOL	12 BASQ	16 BASQ	13 Carnaval	12 VOL	16 A F	14 BASQ	18	16	13
4ª F	13	18 VOL	15 A F	13 BASQ	17 BASQ	14	13 VOL	17 BASQ	15 BASQ	19	17 Início 2º Fase 2º	14
5ª F	14	19 BASQ	16 VOL	14 BASQ	18 A F	15 BASQ	14 VOL	18 VOL	16 A F	20	18 Início 2º Fase 2º	15 Início 2º Fase 2º
6ª F	15	20 BASQ	17 BASQ	15 Fim 2ºP	19 VOL	16 VOL	15 VOL	19 VOL	17 VOL	21	19	16
S	16	21	18	16	20	17	16	20	18	22	20	17
D	17	22	19	17	21	18	17	21	19	23	21	18
2ª F	18 VOL	23 VOL	20 VOL	18	22 BASQ	19 BASQ	18 VOL	22 A F	20 BASQ	24	22	19
3ª F	19 VOL	24 A F	21 A F	19	23 BASQ	20 VOL	19 VOL	23 BASQ	21 BASQ	25	23	20
4ª F	20 A F	25 BASQ	22 BASQ	20	24 A F	21 VOL	20 Vol 2x2	24 VOL	22 A F	26	24 Início 2º Fase 2º	21
5ª F	21 BASQ	26 VOL	23 BASQ	21	25 VOL	22 BASQ	21 Vol 4x8	25	23 VOL	27	25	22
6ª F	22 BASQ	27 CMate	24 VOL	22	26 VOL	23 A F	22 Fim 2ºP	26 BASQ	24 VOL	28 Início 2º Fase 2º	26	23
S	23	28	25	23	27	24	23	27	25	29	27	24
D	24	29	26	24	28	25	24	28	26	30	28	25
2ª F	25 Semana Desportiva	30 BASQ	27 A F	25 Natal	29 BASQ	26 FitFacola	25	29 VOL	27 A F		29	26
3ª F	26 Semana Desportiva	31 BASQ	28 BASQ	26	30 A F	27 FitFacola	26	30 BASQ	28 VOL		30	27
4ª F	27 Semana Desportiva		29 BASQ	27	31 VOL	28 FitFacola	27		29 Saram		31	28
5ª F	28 Semana Desportiva		30 VOL	28		29 FitFacola	28		30			29
6ª F	29 Semana Desportiva			29			29 Início 2º Fase 2º		31 BASQ			30
S	30			30			30					31
D				31			31 Páscoa					

1º PERÍODO: De 12 de setembro a 15 de dezembro INTERRUPÇÃO: De 18 de dezembro a 2 de janeiro

2º PERÍODO: De 03 de janeiro a 22 de março INTERRUPÇÃO: De 12 a 14 de fevereiro e de 25 de março a 5 de abril

3º PERÍODO: De 8 de abril a 04 de junho (9ª, 11ª e 12ª anos) a 14 de junho (7ª, 8ª e 10ª anos)

Anexo 5. Plano B de EF 2023/2024.

FICHA DE AUTO AVALIAÇÃO - JDC e DRaquetas		
Indicadores	Descritores	Escala de Likert (1-4)
Relação com a Tarefa	Identifico as ações técnico-táticas que decorrem na aula.	
	Percebo o conteúdo lecionado.	
	Identifico o nível em que me encontro.	
Relação com o "Eu"	Aplico os conhecimentos adquiridos e tomo decisões informadas.	
	Participo e envolvo-me em todas as atividades propostas.	
	Procuro ser autónomo e estou consciente da necessidade de evoluir.	
Relação com os Outros	Ajudo/corrijo os meus colegas.	
	Trabalho conjuntamente com os meus colegas e coopero com o professor.	
	Respeitei as regras de segurança da modalidade.	
Legenda:	1- Não consigo; 2- Consigo com muita dificuldade; 3- Consigo com alguma dificuldade; 4- Consigo facilmente.	

Anexo 6. Exemplo da ficha de autoavaliação para Jogos Desportivo coletivos e Desporto de Raquetas.

		Abril							Maio							Junho				
		Data																		
Nº	Nome	Nº aula	9	12	16	19	23	26	30	3	7	10	14	17	21	24	28	31	4	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
9																				
8																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
21																				
22																				
23																				
24																				
25																				

Legenda: PA – Participação Ativa; MC – Comportamento Inadequado; Co – Cooperação e E; Q- questionamento/coloca questões; R-responsabilidade; Cm-Comunicação

11ª Aula 17

Anexo 7. Ficha de Atitudes.

Ficha de Avaliação Mensal

11º

Educação Física												
Prof.	Domínio Psicomotor		Assiduidade	Interesse	Comportamento	Cooperação	Regras de Segurança	Total F	Total NS	Total S	Total B	Total MB
	Voleibol	Tag Rugby	Pontualidade	Participação								
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												

Observações:

F- Fraco

NS - Não satisfaz

S - Satisfaz

B- Bom

MB- Muito bom

Anexo 8. Ficha de Avaliação Mensal.

Avaliação Sumativa - Tag Rugby								Ano Letivo 2023/2024	
								11º	
Nº	Nome	Passe/Recepção (1)	Corrida com Bola (2)	Finta (3)	Posição Base Defensiva (4)	Apoio à linha Defensiva (5)	Apoio ao Portador da Bola (6)	Regras (7)	Média
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									

Critérios de avaliação	
Em situação de jogo 5x5	
1	O aluno realiza rotação do tronco e dos braços para executar o passe, terminando com os braços e a cabeça orientados para o alvo. Na recepção os braços estão voltados para o lado de onde vem o passe, com as mãos abertas.
2	O aluno corre para a frente, transportando a bola com as 2 mãos, passando o peso do corpo de um pé para o outro.
3	O aluno evita o adversário, procurando o espaço e realizando mudanças de direção.
4	O aluno olha em frente, com as costas direitas, os joelhos semifletidos e o peso do corpo na ponta dos pés.
5	Os defensores devem estar sempre organizados em linha, lado a lado, de forma a não criar espaços passíveis de serem explorados pelos atacantes.
6	O atacante deve-se colocar atrás do portador da bola, oferecendo sempre uma linha de passe.
7	O aluno conhece o objetivo do jogo e entende/aplica as regras corretamente.

Anexo 9. Exemplo de uma ficha de avaliação sumativa na modalidade de TagRugby.

Após Observação do vídeo Voleibol		Grupo 1				Grupo 2				Grupo 3				Grupo 4				Grupo 5					Grupo 6			
Competências	Critérios	David	Ana	Ricardo	Inês	Érica	Gabriel	José	Mariana	Maria T.	Bernardo	Hugo	Rafaela	Andreia	Vitor	Gonçalo M.	Martina	Gonçalo P.	Cristiana	Francisco	Luana	Eduarda	Pedro	Joana	Rodrigo	Maria G.
Competências Motoras	Sucesso com bola																									
	Sucesso sem bola																									
Competências Psicossociais	Envolvimento																									
	Empenho																									
	Interações Sociais																									
	Motivação																									
	Desfrutar da Tarefa Divertimento Satisfação																									
Competências Cognitivas	Compreensão e Tomada de Decisão																									
	Criatividade																									
Nota: 1. Não Realiza a Tarefa; 2. Realiza Pouco a Tarefa; 3. Realiza Parcialmente a Tarefa; 4. Realiza Muito a Tarefa; 5. Realiza Sempre a Tarefa.																		Data:								

Anexo 10. Ficha da observação das Competências Motoras /Psicossociais / Cognitivas por parte do aluno.

Conceitos	Objetivos/ Pergunta de Pesquisa	Percepções do Professor / Características Pedagógicas O que foi feito? "Reflexão do EE"	Perguntas
Aula de Educação Física	Ideia Geral da Educação Física	A Educação Física é uma disciplina que tem como objetivo promover o desenvolvimento integral dos alunos através da prática de atividades físicas, desportivas. A sua ideia geral é proporcionar uma educação que não se limita apenas ao aspeto cognitivo, mas também ao desenvolvimento físico, emocional, social e motor dos alunos.	1. O que é para vocês a EF? O que é suposto fazerem? Qual é o seu papel na escola e na formação dos alunos? Achem que tem concretizado essas expectativas? Já agora porquê?
Unidade Didáticas	O que retiram das duas UD's (UD de Voleibol e Tag Rugby)	<u>Professor querer saber a Opinião dos alunos.</u>	2. Ok vamos pensar um pouco sobre as UD de Voleibol e Tag Rugby? Assim de repente quais são as vossas primeiras impressões sobre as experiências vividas nessas unidades? Porquê?
		As equipas, o uso da tecnologia, árbitros, o uso do jogo.	3. Que aspetos comuns e diferentes entre as dinâmicas de aula, ou tipo de experiências que viveram nas duas UD's?
	Atividades	Tabata / Observação das técnicas / Observação dos exercícios / Observação do jogo	4. Se tivesses de fazer uma lista sobre as atividades realizadas na aula, tipo de exercícios, dinâmicas entre os alunos, o que mencionarias?
	O que gostara e o que não gostaram	<u>Professor querer saber a Opinião dos alunos.</u>	5. Se tivessem de mencionar alguns aspetos que gostaram mais ou menos, o que diriam? Nas duas UD's? Só numa delas? Porquê? O que mais gostaram das UD's?
Tecnologias	Que tecnologias usaram?	Copa Fácil / Classroom / Youtube / Câmara / Gravação das aulas/ Jogo	6. Certo, então parece que é comum nos vossos testemunhos que o uso das tecnologias foi um de algum modo um aspeto relevante nas aulas. Qual é a vossa ideia geral sobre esta experiência de usarmos tecnologias?
	Perceber quais as Vantagens e Desvantagem da Tecnologia	Vantagens: • Acesso a recursos educacionais; • Personalização da aprendizagem; • Motivação e envolvimento; • Monitoramento do progresso; • Aprendizagem ativa. Desvantagem: • Custos; • Distrações; • Acesso desigual; • Riscos de segurança e privacidade; • Dependência tecnológica.	7. Conseguem identificar Vantagens e Desvantagem do uso da tecnologia? E benefícios?
	O pape da tecnologia	O papel da tecnologia na educação física é multifacetado e pode desempenhar diversas funções importantes para melhorar a qualidade do ensino e aprendizagem (ex. Facilitador do ensino e aprendizagem, promotor da prática ativa e Ferramenta de análise e feedback).	8. O que achas que foi mais eficaz e o que foi menos eficaz? Liga se a, o que é suposto os alunos fazerem e aprenderem na EF? Estas UD's concorreram para isso? Porque e porque não? E qual o pape da tecnologia?
	Aulas com ou sem uso da Tecnologia?	<u>Professor querer saber a Opinião dos alunos.</u>	9. Preferem aulas de Educação Física com ou sem uso da Tecnologia?
	Sugestões		10. Se fosses o professor destas UD's o que terias feito diferente/ Sugestões?
	Uso dos vídeos		11. Certo, vamos falar em maior pomenor de alguns aspetos específicos destas aulas? Vamos falar no uso dos vídeos? Como viram ou como foi para vocês estas atividades? Que importância, ou não, poderão ter e em que aspetos específicos daquilo que devem aprender na EF? Sentem alguma relação entre os exercícios e os vídeos e a respostas das vossas equipas? Após a observação do vídeo em equipa como foi o vosso empenho, satisfação e as interações sociais?
Vídeos	"Erro" observado no Vídeo	Após a análise dos vídeos e de perceberem os erros cometidos o que faziam.	12. Que vantagens tiras do "erro". Ao observar o vídeo percebestes os erros e conseguistes corrigir os mesmos? (Se focaram nos erros, se realizaram correções).

Anexo 11. Guião da Entrevista Semiestruturado.