

**CRISTINA ISABEL DOMINGOS DA COSTA**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO  
EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
ESCOLA SECUNDÁRIA BRAAMCAMP FREIRE**

**Orientador Universitário: Professor Doutor Mário Luís Castro Guimarães**

**Orientador Pedagógico: Professor Paulo Jorge Garcia Martins**

**Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa**

**Faculdade de Educação Física e Desporto**

**Lisboa**

**2023**

**CRISTINA ISABEL DOMINGOS DA COSTA**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO  
EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
ESCOLA SECUNDÁRIA BRAAMCAMP FREIRE**

Relatório de Estágio defendido em prova pública para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona - Centro Universitário de Lisboa, no dia 26 de outubro de 2023, perante o júri, com o Despacho de Nomeação Nº 384/2023, de 17 de outubro de 2023, com a seguinte composição:

Presidente: Professor Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

Arguente: Professor Doutor Bruno da Cunha Luís de Avelar Rosa

Orientador: Professor Doutor Mário Luís Castro Guimarães

**Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa**

**Faculdade de Educação Física e Desporto**

**Lisboa**

**2023**

*Tell me and I forget,  
teach me and I may remember,  
involve me and I learn.*

**(Benjamin Franklin)**

## **Agradecimentos**

Ao meu companheiro de vida Carlos Costa, ao meu filho Lucas Costa e à minha restante família, que foram o meu apoio, o meu suporte e acreditaram no meu sonho.

Aos meus alunos, que para sempre estarão no meu coração.

Ao Professor Luís Bom, orientador e coordenador de estágio, por me ter orientado e apoiado criticamente nas soluções para as problemáticas vivenciadas durante o estágio.

Ao Professor Paulo Martins, orientador na ESBF pela sua transmissão de conhecimento e intervenção assertiva, contribuindo para o meu desenvolvimento enquanto profissional.

Ao Professor José Rosário, responsável pelo andebol feminino do Desporto Escolar na ESBF, pela partilha de conhecimento no andebol, na perspetiva do treino.

A todos os professores da ESBF que permitiram, enquanto estagiária, intervir e colaborar positivamente no meio escolar.

A todos os professores da Licenciatura e do Mestrado, que contribuíram para a minha aprendizagem na formação inicial.

Aos meus colegas Bernardo Laranjeira e Daniela Ferreira, pela parceria de estudo e de desenvolvimento conjunto.

A todos os colegas estagiários da ESBF, Bernardo Laranjeira, Paulo Miranda, Bruno Belo e André Cunha, pela partilha, reflexão e análise crítica que permitiu sermos um grupo coeso.

**Grata, pelo processo desenvolvido com todos vós!**

## Resumo

O relatório apresentado é o culminar do processo enquanto estagiária e espelha as tomadas de decisão, resultados e reflexões decorrentes do Estágio Pedagógico em Educação Física.

Na Lecionação, a etapa das Prioridades permitiu desenvolver as aprendizagens prioritárias a nível individual e coletivo, resultando na aquisição de novas competências e habilidades. Durante a semana do Professor a Tempo Inteiro, as turmas selecionadas obedeceram apenas a um critério: turmas dos professores que lecionavam através de um ***planeamento por Blocos em detrimento de um planeamento por Etapas***, cujo objetivo foi abordar o tema com os respetivos professores, argumentando e justificando os benefícios do planeamento por Etapas.

Na Direção de Turma e na subárea de apoio aos alunos, foi desenvolvido o projeto ***“Vamos Descobrir o Futuro”***. Os alunos que não tinham objetivos académicos, nem profissionais, terminaram o ano letivo com o seu futuro definido. Na Saída de Campo, as matérias de orientação e canoagem, referente à Área de Atividades de Exploração da Natureza, foram desenvolvidas com o objetivo de complemento curricular e interdisciplinar.

No Desporto Escolar o núcleo de andebol feminino alcançou progressos principalmente nas ações técnicas do passe e do remate e na ação tática do contra-ataque. A equipa apresentava comportamentos que comprometiam a integridade física e foi necessário intervir através do desenvolvimento do projeto ***“Os Valores no Desporto”***. O projeto incidiu de forma transversal à equipa, refletindo-se na modificação gradual dos comportamentos agressivos.

No Seminário a área de intervenção foi a dança e através das entrevistas realizadas aos professores, pude analisar quais eram as dificuldades e as limitações para que a dança não estivesse a ser lecionada. Promovi formações recíprocas entre professores, sendo o projeto intitulado de ***“Vamos Dançar Juntos!”***, resultando na lecionação da dança por parte de alguns professores ainda no corrente ano letivo. Foi proposto ao grupo de Educação Física uma articulação anual e plurianual das danças no ensino básico e secundário e foi também disponibilizado material didático de vídeo e áudio de apoio a todos os professores.

Palavras-chave: Etapas, futuro, valores, dança, aprendizagem.

## **Abstract**

The report presented is the culmination of the process as an intern and reflects the decision-making, results and reflections arising from the Pedagogical Internship in Physical Education.

In Teaching, the Priorities stage allowed developing priority learning at an individual and collective level, resulting in the acquisition of new skills and abilities. During the Full-Time Teacher's week, the selected classes obeyed only one criterion: classes of teachers who taught through planning by Blocks to the detriment of planning by Steps, whose objective was to approach the theme with the respective teachers, arguing and justifying the benefits of planning by Steps.

In the Class Management and in the sub-area of support for students, the project “Let's Discover the Future” was developed. Students who did not have academic or professional goals ended the school year with their future defined. In the Field Trip, the subjects of orienteering and canoeing, referring to the Area of Activities of Exploration of Nature, were developed with the objective of complementing the curriculum and interdisciplinary.

In School Sports, the women's handball group achieved progress mainly in the technical actions of the pass and the shot and in the tactical action of the counterattack. The team displayed behaviors that compromised their physical integrity and it was necessary to intervene through the development of the “Values in Sports” project. The project focused across the team, reflecting on the gradual modification of aggressive behaviour.

In the Seminar, the area of intervention was dance and through interviews with the teachers I was able to analyze what were the difficulties and limitations so that dance was not being taught. I promoted reciprocal training between teachers, with the project entitled “Let's Dance Together!”, resulting in the teaching of dance by some teachers still in the current school year. An annual and multi-annual articulation of dances in basic and secondary education was proposed to the Physical Education group, and didactic video and audio support material was also made available to all teachers.

Keywords: Stages, future, values, dance, learning.

## **Abreviaturas**

A- Avançado  
AE- Aprendizagens Essenciais  
AEBF- Agrupamento Escolas Braamcamp Freire  
AF- Atividade Física  
AFMV- Atividade Física Moderada a Vigorosa  
AGIC- Avaliação, Gestão, Instrução, Clima  
CDT- Coordenador Diretor de Turma  
CF- Condição Física  
CV- Curriculum Vitae  
DE- Desporto Escolar  
DEF- Departamento de Educação Física  
DT- Diretor de Turma  
E- Elementar  
EB- Escola Básica  
EE- Encarregado de Educação  
EF- Educação Física  
EP- Estágio Pedagógico  
ES- Escola Secundária  
ESBF- Escola Secundária Braamcamp Freire  
Et al – E colaboradores  
FZSAF-Fora Zona Saudável Aptidão Física  
GEF- Grupo Educação Física  
GG- Ginásio Grande  
I- Introdução  
JDC- Jogos Desportivos Coletivos  
LBSE- Lei de Bases Sistema Educativo  
MAGIC- Metas, Avaliação, Gestão, Instrução, Clima  
Nº- Número  
NEET-Not Employment, Education or Training  
PAA- Plano Anual Atividades  
PAAF- Perfil Atlético Aptidão Física

PAI- Protocolo de Avaliação Inicial

PASEO- Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória

PCEF- Projeto Curricular Educação Física

PE- Projeto Educativo

PIEF- Programa Integrado de Educação e Formação

PNEF- Programas Nacionais de Educação Física

PTI- Professor a Tempo Inteiro

RE- Relatório de Estágio

SC- Saída Campo

SG- Sala Ginástica

SLB- Sport Lisboa e Benfica

TPA- Tempo Potencial de Aprendizagem

UL- Universidade Lusófona

ZSAPF- Zona Saudável Aptidão Física

## Índice

<b>1. Lecionação .....</b>	<b>14</b>
<b>1.1 Orientações Curriculares.....</b>	<b>14</b>
<b>1.2 Avaliação.....</b>	<b>15</b>
<b>1.3 Recursos.....</b>	<b>17</b>
<b>1.4 Caracterização da Turma .....</b>	<b>20</b>
<b>1.5 Etapa Prognóstico.....</b>	<b>20</b>
1.5.1 Processo .....	21
1.5.2 Reflexão .....	25
<b>1.6 Etapa Prioridades .....</b>	<b>30</b>
1.6.1 Processo .....	30
1.6.2 Reflexão .....	34
1.6.3 Professor a Tempo Inteiro - Processo.....	36
1.6.4 Professor a Tempo Inteiro - Reflexão .....	38
<b>1.7 Etapa Progresso.....</b>	<b>39</b>
1.7.1 Processo .....	39
1.7.2 Reflexão .....	41
<b>1.8 Etapa Produto .....</b>	<b>43</b>
1.8.1 Processo .....	44
1.8.2 Reflexão .....	46
<b>1.9 Reflexão da Área de Lecionação .....</b>	<b>49</b>
<b>2. Direção Turma.....</b>	<b>52</b>
<b>2.1 Projeto “Vamos Descobrir o Futuro” .....</b>	<b>53</b>
<b>2.2 Etapa Prognóstico.....</b>	<b>54</b>
2.2.1 Processo .....	54
2.2.2 Reflexão .....	55
<b>2.3 Etapa Prioridades .....</b>	<b>56</b>
2.3.1 Processo .....	56

2.3.2	Reflexão .....	56
<b>2.4</b>	<b>Etapa Progresso .....</b>	<b>57</b>
2.4.1	Processo .....	57
2.4.2	Reflexão .....	58
<b>2.5</b>	<b>Etapa Produto .....</b>	<b>58</b>
2.5.1	Processo .....	58
2.5.2	Reflexão .....	59
<b>2.6</b>	<b>Saída de Campo - Jamor.....</b>	<b>59</b>
2.6.1	Processo .....	60
2.6.2	Reflexão .....	62
<b>2.7</b>	<b>Reflexão da Área de Direção de Turma .....</b>	<b>63</b>
<b>3.</b>	<b><i>Desporto Escolar</i> .....</b>	<b>65</b>
<b>3.1</b>	<b>Projeto “Os Valores no Desporto” .....</b>	<b>66</b>
<b>3.2</b>	<b>Etapa Prognóstico .....</b>	<b>67</b>
3.2.1	Processo .....	68
3.2.2	Reflexão .....	69
<b>3.3</b>	<b>Etapa Prioridades .....</b>	<b>70</b>
3.3.1	Processo .....	71
3.3.2	Reflexão .....	72
<b>3.4</b>	<b>Etapa Progresso .....</b>	<b>73</b>
3.4.1	Processo .....	74
3.4.2	Reflexão .....	75
<b>3.5</b>	<b>Etapa Produto .....</b>	<b>76</b>
3.5.1	Processo .....	76
3.5.2	Reflexão .....	77
<b>3.6</b>	<b>Reflexão da Área de Desporto Escolar .....</b>	<b>78</b>
<b>4.</b>	<b><i>Seminário</i>.....</b>	<b>80</b>
4.1.1	Pertinência.....	80
4.1.2	Revisão Literatura .....	81
4.1.3	Desenho do Estudo .....	82

4.1.4	Instrumentos .....	82
4.1.5	Amostra .....	82
4.1.6	Procedimentos .....	82
4.1.7	Análise dos Dados .....	83
4.1.8	Apresentação e discussão de resultados .....	83
4.1.9	Aplicação na Prática e Propostas.....	88
<b>4.2</b>	<b>Reflexão da Área de Seminário .....</b>	<b>89</b>
	<b>Conclusão.....</b>	<b>92</b>
	<b>Bibliografia .....</b>	<b>98</b>
	<b>Apêndices.....</b>	<b>i</b>
	Apêndice I –Matérias de opção dos alunos .....	i
	Apêndice II – Resultados Testes Fitescola (1º e 2º semestre).....	ii
	Apêndice III - Caracterização ESBF .....	iii
	Apêndice IV - Polivalência relativa dos espaços.....	xv
	Apêndice V - Planeamento 1ª Etapa- Prognóstico .....	xvi
	Apêndice I - Sequência Gímnica Nível Introdução .....	xvii
	Apêndice VII - Sequência Gímnica Nível Elementar.....	xviii
	Apêndice VIII - Sequência Exercícios Aparelhos - Nível Introdução.....	xix
	Apêndice IX - Sequência de Exercícios Aparelhos – Nível Elementar .....	xx
	Apêndice X - Figuras Acrobática Pares .....	xxii
	Apêndice II - Figuras Acrobática Trios .....	xxiii
	Apêndice III - Ficha de Observação Magic.....	xxiv
	Apêndice XIII - Avaliação Inicial AF.....	xxv
	Apêndice IVIV - Prioridades - Objetivos Lecionação .....	xxvi
	Apêndice VV - Horário Semana PTI .....	xxvii
	Apêndice VI - Progresso - Objetivos Lecionação .....	xxviii
	Apêndice VII - Produto - Objetivos Lecionação .....	xxix
	Apêndice XVIII - Avaliação Final AF .....	xxx
	Apêndice XIX - Resultados Fitescola/Acordo Pedagógico .....	xxxii
	Apêndice XX - Cartaz Captações DE .....	xxxii
	Apêndice XXI - Síntese das Entrevistas aos professores.....	xxxiv
	Apêndice XXII - Síntese do Resultado das Provas Aferição .....	xl
	Apêndice XXIII - Cartaz Seminário “Vamos Dançar Juntos” .....	xlii
	Apêndice XXIV - Proposta planeamento anual e plurianual de dança.....	xliii

<b>Anexos .....</b>	<b>xliv</b>
Anexo 1 - Patamares Classificativos Fitescola .....	xliv
Anexo 2 - Acordo Pedagógico.....	xlv
Anexo 3 - Roulemant .....	xl
Anexo 4 - Horário da Turma .....	xl
Anexo 5 - Documento PDF da Unidade Curricular de Desenvolvimento Curricular .....	xli
Anexo 6 - Avaliação Formativa das AF, aptidão física e conhecimentos .....	xlii
Anexo 7 - Mapa Percurso Orientação SC.....	xliii
Anexo 8 - Formação Contínua “Promoção de Valores e Ética Desportiva” .....	xliv
Anexo 9 - Questionário de avaliação alunos/professora .....	xlv

## **Índice de Figuras**

Figura 1 - Pavilhão Interior -Ginásio Grande (GG) .....	iv
Figura 2 - Pavilhão Exterior - C1 .....	vi
Figura 3 - Espaço Exterior - C2.....	ix
Figura 4 - Sala Ginástica - (SG) .....	xi

## **Índice de Tabelas**

Tabela 1 - Formação Inicial e Contínua .....	83
Tabela 2 - Benefícios da lecionação da Dança .....	84
Tabela 3 - Danças lecionadas .....	85
Tabela 4 - Motivo da dança lecionada .....	85
Tabela 5 - Dificuldades na lecionação da Dança.....	86
Tabela 6 - Propostas para ultrapassar as dificuldades .....	87
Tabela 7 - Professores que não lecionavam e começaram a lecionar dança.....	87
Tabela 8 - Provas Aferição - Descritores Desempenho .....	88

## Índice de Quadros

Quadro 1 - Cronograma do Plano de Estágio .....	18
Quadro 2 - Horário Semanal Estagiária.....	19
Quadro 3 - Prognóstico – Objetivos Lecionação.....	22
Quadro 4 - Caracterização dos Alunos na Aptidão Física .....	29
Quadro 5 - Resultados da aferição Conhecimentos - Kahoot.....	29
Quadro 6 - Prioridades - Objetivos Lecionação .....	30
Quadro 7 - Matérias Prioritárias .....	31
Quadro 8 - Objetivos PTI / Projeto Etapas vs Blocos .....	37
Quadro 9 - Progresso – Objetivos Lecionação .....	39
Quadro 10 - Produto – Objetivos Lecionação .....	44
Quadro 11 - Resultados Fitescola.....	48
Quadro 12 – Objetivos Projeto - "Vamos Descobrir o Futuro" .....	53
Quadro 13 - Prognóstico – Objetivos Direção Turma .....	54
Quadro 14 - Prioridades – Objetivos Direção Turma.....	56
Quadro 15 - Progresso – Objetivos Direção Turma .....	57
Quadro 16 - Produto - Objetivos Direção Turma .....	58
Quadro 17 - Objetivos Saída de Campo .....	60
Quadro 18 - Objetivos Projeto - "Os Valores no Desporto" .....	67
Quadro 19 - Etapa Prognóstico - Objetivos Desporto Escolar .....	67
Quadro 20 - Etapa Prognóstico - Planeamento Desporto Escolar .....	68
Quadro 21 - Avaliação Inicial - Desporto Escolar.....	69
Quadro 22 - Etapa Prioridades - Objetivos Desporto Escolar .....	70
Quadro 23 - Etapa Prioridades - Planeamento Desporto Escolar.....	72
Quadro 24 - Etapa Progresso - Objetivos Desporto Escolar .....	74
Quadro 25 - Etapa Progresso – Planeamento Desporto Escolar.....	75
Quadro 26 - Etapa Produto - Objetivos Desporto Escolar .....	76
Quadro 27 - Etapa Produto - Planeamento Desporto Escolar .....	77
Quadro 28 - Avaliação Final - Desporto Escolar.....	78

## Introdução

O Estágio Pedagógico (EP), é o ponto de partida na vida profissional de um estagiário, pois proporciona momentos de aprendizagem específicos sobre a função de ser professor. O exercício da prática profissional é orientada e contextualizada de forma que as competências sejam adquiridas, promovendo uma postura reflexiva e crítica perante as situações. Durante o processo deparei-me com adversidades para serem solucionadas, mas também com potencialidades que foram rentabilizadas, fui colocada numa posição ativa e não passiva, enfrentei desafios e tomei decisões. A questão que coloco é: será que o EP serve para ensinar os alunos ou serve para o estagiário aprender a ser professor? Bom & Brás (2003), mencionam que o compromisso do professor é dar aulas, mas que só ganha significado através da formação pedagógica e da realização de um conjunto de processos formativos e participativos na escola, que se baseiam nas 4 grandes áreas: Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e o Seminário.

O EP foi realizado no Agrupamento de Escolas Braamcamp Freire (AEBF), especificamente na escola Secundária Braamcamp Freire (ESBF) na Pontinha. A escolha da ESBF para a realização do EP, incidiu em aspetos que considerei cruciais para o meu crescimento e desenvolvimento enquanto estagiária. O fato de estabelecer uma boa dinâmica de estudo colaborativa desde o 1º ano da Licenciatura com o meu colega Bernardo Laranjeira e reconhecer que, em estágio, a cooperação e o sentido crítico são fundamentais. Realizar o estágio em conjunto foi decisão nossa, sem hipótese alguma de abdicarmos dessa pretensão. Outro fator de extrema relevância, foi por decisão mútua e antes das colocações dos estagiários nas escolas, visitarmos a ESBF para conhecer o espaço, a envolvência e principalmente o professor orientador pedagógico, o professor Paulo Martins. O mesmo recebeu-nos de uma forma muito acolhedora e motivante justificando os benefícios em realizarmos o estágio na ESBF, um deles foi o facto de ser uma escola de orientação pedagógica já há vários anos e de funcionar com as diretrizes baseadas na instituição de formação inicial, a Lusófona – Centro Universitário de Lisboa. Referente aos documentos orientadores utilizados no decorrer do estágio e disponibilizados pela escola, utilizei o Projeto Educativo (PE) elaborado pela Direção do AEBF (2023), que é considerado uma ferramenta para regular, estruturar e desenvolver as práticas na escola. O Projeto Curricular de Educação Física (PCEF), elaborado pelo Departamento de Educação Física (DEF) (2022), reflete as definições e decisões relativas à

organização curricular, orientações gerais e específicas para o sucesso e ainda o processo de operacionalização da avaliação.

Referente à área da lecionação a etapa Prognóstico permitiu identificar o nível de desempenho dos alunos e definir objetivos operacionais. A etapa das Prioridades permitiu desenvolver as prioridades individuais e coletivas dos alunos, sendo feita uma seleção entre as matérias a abordar pelos alunos mais aptos e pelos alunos com mais dificuldades. Os alunos desenvolveram as suas aprendizagens através da formação de grupos heterogéneos e homogéneos. Na etapa Progresso foram abordadas as matérias de raquetes e de futebol, de baixa prioridade e foram também consolidadas as aprendizagens já desenvolvidas. A sigla RCC, caracteriza a etapa Produto nos objetivos de recuperação, consolidação e confirmação das aprendizagens. O jogo entre a turma e interturmas foi o meio utilizado para que através das demonstrações e das realizações se confirmasse as aprendizagens. A área da aptidão física foi desenvolvida ao longo do ano através da autonomia, da consciencialização e da relação entre a aptidão física e a saúde através de uma atividade experiencial e da utilização das condições estruturais da escola. A área dos conhecimentos foi desenvolvida através da cooperação em grupo e permitiu desenvolver os conhecimentos, as competências e as atitudes que visam o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória. O projeto Professor a Tempo Inteiro foi realizado em janeiro e somente às turmas dos professores que lecionavam por Blocos, com o objetivo de estabelecer um diálogo argumentando os benefícios do planeamento por Etapas em detrimento de por Blocos.

Na área da Direção de Turma, acompanhei o DT nas três subáreas: na relação com os encarregados de educação (EE), na coordenação pedagógica e no apoio aos alunos, sendo o projeto desenvolvido na subárea de apoio aos alunos intitulado de “Vamos Descobrir o Futuro”. Foi pertinente intervir, pois alunos do último ano do ensino secundário, não apresentavam objetivos académicos e/ou profissionais, sendo necessário orientá-los nas suas vocações. Na Saída de Campo, a cooperação entre os cinco estagiários foi eminente desde o planeamento, à execução da articulação entre as cinco turmas. As matérias de orientação e canoagem da área das Atividades de Exploração da Natureza (AEN), foram um complemento curricular desenvolvido e aliado à interdisciplinaridade entre as disciplinas de português e matemática.

Na área do DE o andebol foi selecionado, para que pudesse adquirir mais valências numa modalidade de equipa e de invasão. O projeto “Os Valores no Desporto” foi desenvolvido

para reduzir e/ou extinguir todo o tipo de comportamentos que comprometiam a integridade física das jogadoras, pois verificava-se uma frequência acentuada de faltas agressivas.

No Seminário a intervenção foi na área da dança. Através de entrevistas aos professores pude verificar quais eram as dificuldades e limitações de alguns professores, referente à não lecionação da dança. Foram promovidas cinco sessões de formação recíproca entre professores que lecionavam dança, de forma a capacitar os professores que não lecionavam dança. Os professores da escola básica não aderiram à formação recíproca e propus a lecionação direta aos alunos do 5ºano, de modo que os professores pudessem dar continuidade, proporcionando assim novas aprendizagens aos alunos, refletindo-se na avaliação de desempenho dos mesmos nas provas de aferição. Foi ainda proposto uma articulação anual e plurianual de danças sociais e tradicionais para cada ano letivo, desde o ensino básico até ao ensino secundário.

Os capítulos seguintes de cada área, são caracterizados pela sua descrição, objetivos, processo, resultados, reflexão e pertinência bibliográfica. Os projetos desenvolvidos também estão inseridos respetivamente em cada uma das áreas. O RE termina com uma conclusão reflexiva sobre os resultados alcançados e a ideia sobre o que considero central e principal no EP. Não são feitas referências aos nomes, nem aos números dos alunos por uma questão de privacidade e proteção de dados, são atribuídas letras. As referências bibliográficas e as citações utilizadas no RE, seguem as indicações da Publication Manual of the American Psychological Association: the Official Guide to APA Style, 7ª edição que compõem um conjunto de diretrizes gerais de formatação de trabalhos académicos.

## **1. Lecionação**

### **1.1 Orientações Curriculares**

Até 1989, os programas de Educação Física não existiam em Portugal e refletiam a realidade escolar, mas no final da década dos anos oitenta, surge os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) da autoria de Luís Bom e co autores sendo uma referência orientadora para os professores, até aos dias de hoje.

Relativamente ao ensino secundário e segundo o despacho nº 6605-A/2021, de 6 de julho as aprendizagens essenciais (AE), foram homologadas através do despacho nº 8476-A/2018, de 31 de agosto. Na área das atividades físicas as AE, remetem aos objetivos programáticos, os mesmos referenciados nos tão conhecidos PNEF.

A ESBF e os seus intervenientes elaboraram o projeto educativo 23-26, como referência ao agrupamento contendo linhas orientadoras sobre a ação educativa. O regulamento interno define as normas orientadoras à gestão e à administração, no qual caracteriza toda a sua constituição hierárquica, sendo a EF uma disciplina inserida no departamento curricular de Expressões.

O desenvolvimento das competências dos alunos tem ainda como referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO), onde refere os conteúdos indispensáveis e significativos e as atitudes e capacidades a serem desenvolvidas. Referente às turmas de 12º ano e segundo Jacinto et al. (2001), os alunos podem aperfeiçoar-se nas matérias consoante os objetivos gerais, pois estão admitidos a um regime de opções. Desta forma os alunos optaram pela escolha das matérias, na qual pretendiam se aperfeiçoar, podendo-se verificar em apêndice I, que no Jogos Desportivos Coletivos (JDC), os alunos não optaram pela matéria de andebol. As aprendizagens dos alunos foram desenvolvidas através da diferenciação das estratégias, dos ritmos e das atividades com objetivos comuns de aprendizagens (Roldão, 1995).

O planeamento pedagógico e o processo de ensino e aprendizagem são conduzidos pelo professor, ao qual através da avaliação formativa toma decisões e faz ajustes para que os alunos alcancem o sucesso, que segundo Bom et al. (1989), é o domínio das competências que advêm dos objetivos gerais. A competência está na capacidade de resolver problemas e tomar decisões adequadas (Prado et al., 2013). A avaliação formativa refere-se como sendo a avaliação para as aprendizagens Costa et al. (2021), informando do processo de planeamento e da sua ação pedagógica Black e William (1998a). As finalidades da EF, a definição e o domínio dos meios para que o projeto pedagógico seja concretizado, são segundo Catunda e Marques (2017), referidos como fatores que proporcionam um ensino de qualidade. As finalidades e a conceção da EF estão espelhadas no planeamento, naquilo que o professor ensina, na sua forma de ensinar e também através da sua ação enquanto docente na formação daquele cidadão. Assim, os professores podem apresentar uma dupla possibilidade, ou diminuem ou melhoram a qualidade do ensino e Clark (1995), refere que melhoram a qualidade no ensino se implementam um currículo com vida e se a aprendizagem autodirigida promove curiosidade nos alunos.

## **1.2 Avaliação**

A avaliação é um instrumento pedagógico e de carácter formativo se for interpretada de uma forma mais ampla Bom et al. (1989). O processo de ensino e aprendizagem é constituído

pelos diversos tipos de avaliação quanto à sua função, forma, referência e tempo. De acordo com Costa et al. (2021), e à sua função, a avaliação sumativa refere-se como sendo a avaliação das aprendizagens e a avaliação formativa refere-se como sendo a avaliação para as aprendizagens. A avaliação formativa é aquela que fundamenta o modelo do planeamento por Etapas, permite um sistema de ensino inclusivo, comprometido com o sucesso de todos e que admite diversos níveis de sucesso, estando inerente a um planeamento inteligente das atividades, para assegurar a aprendizagem de todos e não só dos mais aptos. Na escola Braamcamp Freire, a avaliação sumativa esteve presente em quatro momentos ao longo do ano letivo e foi dado a conhecer aos alunos a classificação qualitativa nas avaliações intercalares, sensivelmente a meio dos respetivos semestres e a nível quantitativo no término de cada semestre. Ao longo do ano foi utilizada a avaliação formativa, sustentando a organização das unidades didáticas, de forma que as tarefas não fossem repetitivas para todos, mas que os conteúdos e as sequências de aulas fossem focadas em objetivos de superação, permitindo ajustes ao planeamento.

A avaliação dos alunos incidiu nas três grandes áreas de extensão da Educação Física (EF), as Atividades Físicas (AF), a Aptidão Física e os Conhecimentos.

### **Avaliação das Atividades Físicas**

Relativamente às AF a avaliação realizou-se conforme refere Jacinto et al. (2001) e Comédias Henriques (2012), em situação formal. Os alunos foram avaliados nas matérias que inicialmente foram escolhidas para aperfeiçoamento. A avaliação autêntica remete-nos para uma contextualização dos desempenhos, de forma que a instrução e a avaliação estejam alinhadas, permitindo assim que o aluno tenha oportunidade de aprender e desempenhar os resultados pretendidos e conseqüentemente obterem um feedback sobre o desenvolvimento da aprendizagem (Graça & Mesquita, 2007). Segundo Comédias Henriques (2012), os níveis de jogo situam o jogo e o jogador. Avaliar através do jogo permitiu-me ser mais eficaz e obter rapidez no processo, a observação do desempenho coletivo permitiu analisar os indicadores de observação e determinar o nível de jogo. De seguida, bastou observar os alunos que não se encontravam no nível de jogo, pois não cumpriam os critérios de avaliação para aquele nível (Comédias Henriques, 2012). A avaliação nos JDC decorreu conforme a recomendação de Comédias Henriques (2012), do jogo para o jogador, devido à facilidade em referenciar os níveis. No atletismo a avaliação foi em situação de exercício, na ginástica através de uma

sequência de figuras acrobáticas e elementos gímnicos, no badminton e no ténis de mesa em situação de jogo, na dança social em situação de pares e na dança tradicional em grupo.

### **Avaliação da Aptidão Física**

Na Área da aptidão física, a avaliação em anexo 1, decorreu com base nos resultados dos testes Fitescola em apêndice II. De acordo com Rodrigues (2014), situar o aluno a nível físico para que a prescrição de exercícios promova a melhoria é o objetivo da avaliação da aptidão física. Os alunos foram avaliados nos testes na aptidão aeróbia, composição corporal e aptidão neuromuscular. No início do 2º semestre foi celebrado um acordo pedagógico em anexo 2, como estratégia para promover um compromisso de desenvolvimento individual, refletindo-se na melhoria dos desempenhos e da avaliação. O acordo incluía o desenvolvimento de um tema teórico pré-selecionado, a realização de dois planos de treino para melhoria da sua condição física (CF) e da CF de um dos alunos da turma e ainda a realização de um teste escrito, baseado no tema do trabalho desenvolvido. O compromisso e a integração são estratégias que contribuem para a qualidade do ensino, alcançando resultados e soluções responsáveis (Valente, 2019).

### **Avaliação dos Conhecimentos**

Na área dos Conhecimentos e por decisão do GEF, os instrumentos de avaliação dos conhecimentos eram variados, tendo optado pela avaliação através de um trabalho de grupo. Os temas selecionados pelos alunos foram: O Sedentarismo; AF relacionada com a Saúde; A Saúde Mental; Alimentação Vegan; Nutrição Desportiva; Desporto Paralímpico. Os temas desenvolvidos foram elaborados com base na aprendizagem colaborativa, pois segundo Hansen e Stephens (2000), o aluno assume a responsabilidade da sua aprendizagem, tem mais iniciativa e interage socialmente. Uma das áreas de competências do PASEO é o relacionamento interpessoal, que promove a colaboração, o poder argumentativo, a partilha em equipa e desenvolvem ainda outras formas de estar, olhar e participar na sociedade. O tema sobre a AF relacionada com a Saúde, foi tema de análise e reflexão em conjunto com a turma, sendo mais uma forma de consciencializar sobre a importância da prática da AF.

## **1.3 Recursos**

Os recursos temporais, materiais e humanos como a formação de professores, são considerados as condições que o sistema educativo disponibiliza para que a EF seja realizada

no espaço escolar, objetivando o desenvolvimento dos alunos mas também da EF (Jacinto et al., 2001). Também segundo Da Silva Monteiro (1996), as instalações de EF devem respeitar o princípio da deliberação pedagógica.

Os espaços devem ser polivalentes, mas efetivamente os espaços da escola ESBF não permitem a lecionação das matérias de forma consecutiva ou seja, estamos perante um espaço de polivalência relativa. A caracterização escolar encontra-se em apêndice III, o roulemant em anexo 3 e a polivalência relativa dos espaços em apêndice IV.

### Recursos Temporais

Relativamente aos recursos temporais, no ensino secundário, o tempo horário para cada turma era de noventa minutos, duas vezes por semana. Totalizava cento e oitenta minutos por semana, retirando o tempo de balneário definido pelo GEF, o tempo útil é de setenta minutos para as aulas do primeiro tempo às 8h15 e setenta e cinco minutos para as restantes aulas. Assim o tempo útil de aula semanal era de cento e quarenta e cinco minutos, ultrapassando o tempo sugerido por Jacinto et al. (2001), de tempo útil de aula para a EF de cento e trinta e cinco minutos. O tempo horário disponibilizado para o DE era de cinquenta minutos, duas vezes por semana.

O EP decorreu durante o ano letivo de 2022/2023, ao qual apresento abaixo o cronograma do plano de estágio e o meu horário semanal.

No quadro 1, apresento o cronograma do plano de estágio e as intervenções realizadas nas quatro áreas durante o EP.

*Quadro 1 - Cronograma do Plano de Estágio*

Mês	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Nº Semana	36 37 38 39	40 41 42 43	44 45 46 47	48 49 50 51 52	1 2 3 4	5 6 7 8	9 10 11 12 13	14 15 16 17	18 19 20 21	22 23
Etapa	Caract.	Prognóstico	Prioridades		Prioridades	Progresso		Produto		
Leccionação	Reunião DEF			PAA	Reunião DEF		Reunião DEF		Reunião DEF	PAA
Etapa	Caract.	Prognóstico	Prioridades		Prioridades	Progresso		Produto		
Direção Turma					1ª Palestra Reunião CDT Reunião CT		2ª Palestra Futurália		3ª Palestra Saída Campo	
Etapa	Divulgação		Prognóstico	Prior.	Prioridades	Progresso		Produto		
Desporto Escolar		Presencial às Turmas Cartaz	Form. Arbit.		Jogo SLB Jogo amigável	Jogo SLB	Jogo DE Jogo SLB	Jogo DE Jogo SLB	Jogo DE Jogo SLB	Jogo SLB
Etapa	Caracterização			Prognóstico	Prioridades	Progresso		Produto		
Seminário						Entrevistas Poplinha e António Gedeão Análise Dados	Formação Reciproca	Formação Reciproca Dança Básica Cartaz Provas Alegria Apresent. GEF		

Legenda: PAA: Plano Anual de Atividades; PTI- Professor Tempo Inteiro; DEF: Departamento Educação Física.

No quadro 2, apresento no meu horário semanal a organização, a distribuição e as intervenções diárias das atividades individuais e coletivas.

*Quadro 2 - Horário Semanal Estagiária*

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
08:15 - 09:00	Lecionação	Observação Aula Est. Paulo			
09:00 - 09:45					Reunião DT
10:05 - 10:50	Observação Aula Est. Bernardo	Reunião Estagiários			Lecionação
10:50 - 11:35					
11:45 - 12:30					Reunião Orientador
12:30 - 13:15					
13:15 - 13:40			DE Andebol		DE Andebol
13:40 - 14:25					
14:30 - 15:15					

### **Recursos Materiais**

Os recursos materiais referem-se às instalações e ao material que a escola disponibiliza, para que as situações de aprendizagem sejam implementadas através da didática. A didática é a organização das situações de aprendizagem e reflete-se nas escolhas, decisões, propostas e implementação daquilo que o professor quer ensinar (Cruz & Castro, 2019). As instalações correspondem a um espaço de polivalência relativa, não sendo possível lecionar todas as matérias, em todos os espaços.

### **Recursos Humanos**

Os recursos humanos da escola são o conjunto dos professores que constituem aquele agrupamento. Os professores têm a função de ensinar, mas para isso têm de estar atualizados e em constante desenvolvimento profissional correspondendo às exigências atuais da Educação. Querer ensinar é diferente de saber ensinar. Saber ensinar é saber transformar, é ser o mediador

dos processos é adequar o processo de aprendizagem para que o aluno se aproprie do conhecimento (Roldão, 2007). O desenvolvimento da EF nas escolas deve abranger todos os professores do GEF com a aprendizagem contínua através de formações. Os professores devem atualizar a sua função de docente através de formações, pois o processo de qualificação profissional é constante e inacabado (Coffani, 2015).

#### **1.4 Caracterização da Turma**

A turma do 12º ano era constituída por treze alunos, oito raparigas e cinco rapazes, alunos do curso de Ciências Socioeconómicas, com as seguintes disciplinas no corrente ano: Português; Matemática; Economia; Sociologia e Educação Física. O horário da turma encontra-se em anexo 4. O CT era constituído por quatro professores, devido às disciplinas de Sociologia e Economia serem lecionadas pelo mesmo professor. A média de idades dos alunos era de dezassete anos, sendo que duas alunas tinham atingido a maioridade. Não existiam alunos com necessidades educativas e numa escola com tendência multicultural, apenas uma aluna não era de nacionalidade portuguesa.

#### **1.5 Etapa Prognóstico**

A primeira etapa da lecionação, a etapa prognóstico é caracterizada pela avaliação inicial que o professor realiza, a análise dos processos prioritários e da escolha de objetivos operacionais. O modelo de planeamento por Etapas é constituído por quatro etapas: Prognóstico, Prioridades, Progresso e Produto. O planeamento por Etapas consiste em marcar e organizar o tratamento das matérias ao longo do ano, de modo a promover a continuidade e a progressão das aprendizagens no sentido da realização dos objetivos para todos os alunos.

A primeira etapa da lecionação, a etapa Prognóstico, foi fundamental na recolha de dados individuais dos alunos e de toda a turma, para que os objetivos fossem definidos. Os objetivos gerais, a longo prazo, são segundo Jacinto et al. (2001), objetivos referentes a cada ciclo, às competências comuns a todas as áreas e às competências por área. Os objetivos específicos<sup>1</sup>, em anexo 5, são objetivos para os níveis introdução (I), elementar (E), avançado (A) das matérias, define o comportamento que o aluno deve realizar, descreve as condições de realização e ainda a qualidade da realização da ação ou seja os critérios de êxito (Carreiro da

---

<sup>1</sup> Carreiro da Costa, F. (2021). Material de apoio à Unidade Curricular de Desenvolvimento Curricular.

Costa, 2021). Segundo Sossai (1977), objetivos operacionais expressam o comportamento observável de objetivos a curto prazo. Assim, os objetivos operacionais foram definidos relativamente aos objetivos específicos e em função da avaliação dos alunos durante a etapa prognóstica.

Dalis (1970), estudou três grupos de alunos aos quais a um grupo foram transmitidos objetivos precisos, a outro grupo a informação transmitida foi vaga e o outro grupo recebeu informação sobre conteúdo que não estava relacionado com o que foi ensinado. A conclusão do estudo confirma que o grupo que recebeu objetivos precisos, foi o grupo que selecionou atividades relacionadas com os objetivos. Os alunos, ao serem parte integrante do processo de ensino e ao conhecerem previamente os objetivos pretendidos pelo professor, de acordo com Sossai (1977), esses alunos adquirem uma maior aprendizagem quando comparados com alunos que desconhecem os objetivos.

### **1.5.1 Processo**

A etapa Prognóstica foi realizada entre 19 setembro 2022 e 27 outubro 2022, sendo constituída por um conjunto de 12 aulas, cujo planeamento pode ser analisado em apêndice V. Segundo Carvalho (1994), a avaliação inicial (AI) tem como objetivo conhecer os alunos, apresentar o programa da EF, dar a conhecer as regras, as rotinas de organização e rever as aprendizagens anteriores. Por decisão do GEF as duas primeiras aulas foram de carácter teórico, ao qual aproveitei para conhecer os alunos através de uma apresentação informal e da aplicação de um questionário sobre hábitos, limitações a nível de saúde, enquadramento familiar, conhecimentos e preferências das matérias. Dei a conhecer aos alunos as finalidades da EF expressas nos PNEF (Bom et al., 1989; Jacinto et al., 2001), os objetivos específicos, os critérios de avaliação e ainda abordamos as diretrizes da Organização Mundial de Saúde (OMS), informando o tempo de recomendação de prática de AF diária para os jovens até aos 17 anos e para os adultos.

Durante a AI foi aplicado o Protocolo de Avaliação Inicial (PAI), documento utilizado pelo GEF. Identifiquei em que matérias os alunos apresentavam dificuldades de realização e quais foram as limitações pela qual a aprendizagem não foi conseguida. Identifiquei as dificuldades dos alunos e os alunos com mais dificuldades, bem como as suas potencialidades e as matérias prioritárias. Para a formação de grupos, foi ainda considerado a identificação dos alunos cooperantes, dos alunos inibidos, dos alunos “rebeldes” e dos líderes.

No quadro 3, apresento os objetivos de lecionação para a Etapa Prognóstico: estabelecer rotinas de organização que devem ser implementadas no início do ano, pois são facilitadoras da gestão e da organização das aulas ao longo do ano, desenvolvimento de um clima de mestria favorável à aprendizagem, formação de grupos heterogéneos promovendo a diferenciação pedagógica, desenvolvimento da condição física dos alunos e promover aprendizagens aquando da revisão das mesmas.

*Quadro 3 - Prognóstico – Objetivos Lecionação*

<b>Prognóstico – Objetivos Lecionação</b>
Estabelecer rotinas de organização
Desenvolver um clima de mestria favorável à aprendizagem
Formação de grupos heterogéneos
Diferenciação Pedagógica
Desenvolver a condição física dos alunos
Promover aprendizagens aquando da revisão das mesmas

### **1.5.1.1 Processo Área das Atividades Físicas**

Referente ao andebol a situação de avaliação realizada foi 5x5 em campo reduzido de 28mx15m no pavilhão interior, embora as medidas do campo não correspondam às medidas sugeridas por Comédias Henriques (2012), I de 25m x 14m e E de 32mx18m. Os indicadores de observação permitiram-me distinguir o nível de jogo ao qual enquadraram-se no nível I, pois não havia dispersão e os golos eram protagonizados sempre pelos alunos de nível E. Referente aos critérios de avaliação os alunos de nível I não se desmarcavam, não armavam bem o braço e não rematavam em salto. Mediante o objetivo pretendido no jogo, isto é, os golos na sequência de remates em salto não protagonizado, optei por condicionar os elementos de nível E apenas ao passe, para proporcionar a oportunidade de remate aos alunos de nível I. Recorrer ao jogo condicionado promove a experiência em jogo e aumenta a frequência de oportunidades (Alves et al., 2017).

No basquetebol a situação de avaliação realizada foi 3x3 em campo reduzido de 15mx10m com duas tabelas, embora as medidas do campo não correspondam às medidas sugeridas por Comédias Henriques (2012), I de 15mx12m e E 28mx15m. Os indicadores de observação permitiram-me distinguir o nível de jogo ao qual enquadraram-se no nível I, pois não havia progressão no campo e os lançamentos há semelhança do andebol eram protagonizados. Referente aos critérios de avaliação os alunos de nível I, não se desmarcavam, alguns não se

enquadravam com o cesto e não participavam no ressalto. De forma a promover a desmarcação, o passe picado foi uma condicionante imposta e sempre que a equipa ganhava a posse de bola pela participação no ressalto era contabilizado mais um ponto.

No futebol a situação de avaliação realizada foi 4x4 em espaço amplo. Os indicadores de observação permitiram-me distinguir o nível de jogo aos quais enquadraram-se no nível I, pois não havia progressão, nem dispersão no campo e a bola estava pouco tempo em campo. Relativamente às oportunidades de finalização à semelhança dos outros JDC, as finalizações eram concretizadas através dos alunos de nível E. Referente aos critérios de avaliação os alunos de nível I, não progrediam, não se desmarcavam e não sabiam conduzir a bola, devido à dificuldade em a controlar com os pés. Assim, optei por colocar condicionantes defensivas para facilitar a progressão e a condução da bola, permitindo mais tempo de decisão aos alunos de nível I. Os defesas ocuparam o espaço como defesa-sombra, e apenas podiam intercetar a bola. De forma a promover a desmarcação e sempre que houvesse um remate enquadrado com a baliza, sendo o objetivo concretizado, o golo, era contabilizado dois pontos.

O voleibol é um JDC que não é de invasão, pois ambas as equipas jogam nos seus respetivos campos. A situação de avaliação foi realizada conforme as diretrizes de Comédias Henriques (2012), 2+2 com serviço, rede a 2m, o serviço entre 3 e 4,5m e a rotação a cada dois serviços. Os indicadores de observação permitiram-me distinguir o nível de jogo aos quais enquadraram-se no nível I, pois os serviços não eram fortes o suficiente para ultrapassarem a rede e havia muita dificuldade em sustentar a bola no ar. Referente aos critérios de avaliação os alunos de nível I, não se deslocavam para o ponto de queda da bola, quando recebiam a bola da equipa contrária não davam continuidade ao jogo através da manchete e quando realizavam o serviço por baixo o mesmo não era direcionado. A situação em contexto de jogo desenvolvida para resolver o problema da deslocação para o ponto de queda da bola, foi em grupo de três alunos, darem toques de dedos elevando a bola o mais alto possível, para que o tempo de deslocação para o ponto de queda da bola fosse coincidente, permitindo a transposição da bola sobre a rede para o campo contrário. Para resolver o problema do serviço direcionado e da receção em manchete através da situação em contexto de jogo, os alunos foram colocados dois a dois, um servia, o outro recebia em manchete e agarrava a bola, depois trocavam.

Nas diversas disciplinas de atletismo, como a corrida de barreiras, de estafetas, o lançamento do peso e o salto em altura, a avaliação foi realizada em situação de exercício. As barreiras foram utilizadas a 50cm de altura, mas verifiquei que a perna de esquiava realizava um

movimento contrário, uma abdução da perna ao invés da rotação externa da tibiotársica. Para que a aprendizagem fosse possível decidi utilizar meios auxiliares, tal como, as progressões utilizando barreiras mais baixas, para que os alunos se mantivessem em tempo potencial de aprendizagem (TPA). Nas estafetas, a avaliação foi realizada através da entrega e da receção do testemunho após o sinal sonoro, na zona de transmissão assim definida para os efeitos. No lançamento do peso, a avaliação foi realizada através da técnica retilínea no espaço exterior propício aos lançamentos, sendo necessário a minha permanência no local para que a segurança de todos os alunos fosse garantida.

Nas raquetes, os alunos foram avaliados no badminton e no ténis de mesa em situação de exercício 1+1 e em situação de jogo 1x1, devido aos diferentes níveis de desempenho demonstrados.

Na ginástica a avaliação contemplou a ginástica de solo, de aparelhos e a acrobática. Na ginástica de solo, optei pela avaliação através de uma sequência de habilidades gímnicas de nível I, em apêndice VI e de nível E em apêndice VII. Na ginástica de aparelhos, optei pela avaliação através de exercícios individuais no plinto, trampolim, boque e banco sueco, nível I em apêndice VIII, nível E em apêndice IX. Ao nível da segurança foi necessário adotar estratégias de utilização abusiva dos aparelhos, tais como colocar o minitrampolim ao contrário para que não fosse possível o salto. Na ginástica acrobática, a avaliação foi realizada através do monte, da manutenção e do desmonte da figura, figuras a pares em apêndice X, figuras a trios em apêndice XI. Foram afixadas nas paredes da sala de ginástica, imagens com elementos gímnicos, exercícios nos aparelhos e figuras para visualização dos alunos, facilitando o processo de execução.

Na dança, apenas foi realizada a avaliação da dança social a rumba quadrada, pois foi a única dança lecionada no ano letivo anterior.

Ao nível da cooperação entre estagiários, os mesmos realizaram em simultâneo a avaliação dos alunos, para que pudéssemos comparar e aferir diferentes pontos. Utilizámos em cada aula a ficha de Avaliação, Gestão, Instrução e Clima (AGIC), que rapidamente foi convertida em Metas, Avaliação, Gestão, Instrução e Clima (MAGIG), para incluir e aferir as metas do professor na aula, em apêndice XII.

No final da etapa foi apurado os níveis de desempenho dos alunos ao qual específico no apêndice XIII.

### **1.5.1.2 Processo Área da Aptidão Física**

Ao longo das seis semanas da AI foram realizados os seguintes testes Fitescola: na aptidão aeróbia o vaivém; na composição corporal recolhi os dados do peso e da altura para aferir o índice de massa corporal; na aptidão neuromuscular, abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal e vertical, 40m de velocidade, flexibilidade de ombros e flexibilidade de membros inferiores. Perante os resultados, em apêndice II, selecionei uma diversidade de exercícios para a melhoria da aptidão física dos alunos. A autonomia é uma das necessidades psicológicas básicas e segundo Carraça (2017), os comportamentos adotados são voluntários e refletem as escolhas individuais. Os alunos foram informados dos resultados para uma avaliação formativa, em anexo 6. Assim, puderam-se situar em relação aos níveis de aptidão física, saberem se estão enquadrados na zona saudável ou não e desenvolverem a sua aptidão física, até mesmo fora do contexto escolar. Mediante as necessidades individuais de melhoria, os alunos puderam escolher quais os exercícios que pretendiam realizar, pois todos os exercícios daquele grupo muscular, desenvolviam por exemplo a força de braços.

### **1.5.1.3 Processo Área dos Conhecimentos**

Por decisão do GEF, as duas primeiras aulas foram de contexto teórico ao qual serviu para o grupo de estagiários elaborarem um conjunto de questões que foram aplicadas às turmas através do Kahoot, considerada uma pedagogia inovadora a Gamification, para aferir os conhecimentos dos alunos a nível geral, referente às matérias, às capacidades motoras, às regras de jogo e ainda foi aplicado um questionário para recolha de mais informações dos alunos.

## **1.5.2 Reflexão**

O pensamento reflexivo individual e coletivo entre o grupo de estagiários sobre as tomadas de decisão, foi o método encontrado para a melhoria da minha prática pedagógica. Os meus planos foram transformados em ações e através da reflexão sobre a ação educativa pude desenvolver melhorias que levaram à mudança. Segundo Placides (2021), é uma boa experiência se a ação promover a mudança, baseada na reflexão. O professor como agente de ensino, depara-se perante três fases: a fase pré-interativa, que acontece quando está a planear, a fase interativa, quando está a operacionalizar o seu planeamento e a fase pós-interativa, que é a fase depois da intervenção. Para Zabalza (1998), planear é converter uma ideia numa ação. De acordo com Schon (2000), podemos refletir no meio da ação, onde se pode interferir em tempo

real, ou seja, o professor reflexivo analisa a sua prática pedagógica e implementa mudanças ao seu planeamento no decorrer da aula, para que o ensino seja de qualidade. Entre o ensino e a ação está um mediador, o pensamento reflexivo (Zeichner, 1993). A reflexão é a chave que o professor deve utilizar para que as mudanças e melhorias no ensino ocorram, assim optei por refletir sobre as tomadas de decisão.

### **1.5.2.1 Reflexão Área das Atividades Físicas**

Referente às técnicas de ensino todas as aulas práticas foram iniciadas com uma pequena e breve informação inicial sobre os objetivos da aula de forma sucinta e focada, situando e relacionando a matéria com as aulas anteriores. Inicialmente os aquecimentos foram desenvolvidos de forma analítica, para conhecer os alunos nos seus desempenhos e obter algum controle sob os mesmos. O estilo de ensino utilizado foi o estilo comando, pois este estilo privilegia a repetição, a uniformidade e a reprodução de um modelo, dá ênfase ao desenvolvimento do canal físico, em detrimento do emocional, social e cognitivo, pois o aluno repete diversas vezes aquela tarefa (Mosston. & Ashworth, 2008). A partir da quarta aula os aquecimentos já foram desenvolvidos através do jogo, sempre com o foco na recomendação da intensidade da aula entre moderada a vigorosa. De acordo com UNESCO (2015), uma EF de qualidade está presente nas aulas em que os alunos passam mais de 50% em atividade física moderada a vigorosa (AFMV). O momento de instrução das atividades de aprendizagem e da demonstração foram realizadas no contexto. As demonstrações inicialmente foram realizadas por mim, depois de conhecer as competências dos alunos, os mais aptos tiveram oportunidade de demonstrar a habilidade servindo de referência para os restantes, pois como diz o filósofo Confúcio “uma imagem vale mais do que mil palavras”.

Nas primeiras aulas práticas dividi os alunos por quatro áreas, mas sob orientação pedagógica do professor Paulo Martins, recebi indicações para diminuir o número de áreas e agrupei os alunos em apenas três áreas de desenvolvimento. Foi uma boa decisão, porque com uma turma de treze alunos estava muito dividida pelos espaços e assim pude acompanhar por mais tempo os grupos de alunos distribuídos em cada área, fator decisivo e que mantive durante a etapa das prioridades.

Ao nível da organização do material, o mesmo foi sempre requisitado atempadamente e preparado antes do início da aula. A forma de organização das aulas utilizada foi maioritariamente em circuito, pois os grupos de alunos passaram pelas estações mas em tempos

diferentes (Mosston & Ashworth, 2008). As transições dos alunos pelas estações, foram definidas e ao meu sinal os alunos rodavam no sentido do ponteiro dos relógios, sendo que alguns grupos permaneciam mais tempo nas áreas, de forma a dar mais tempo de aprendizagem. A organização foi definida e implementada no início do ano, para que ao nível da gestão do tempo, fosse aproveitado em função do desenvolvimento de todos.

Relativamente ao controlo da atividade dos alunos, os feedbacks nem sempre foram congruentes com o objetivo da aula, mas o fecho do ciclo do feedback aconteceu. A inexperiência levou a uma maior preocupação com a organização da aula e com as situações de aprendizagem, fator característico dos professores em início de carreira. De forma a reverter a situação e a aumentar o número de feedbacks transmitidos, relativamente à dimensão objetivo: prescritivos, descritivos, interrogativos e avaliativos, os feedbacks foram contabilizados pelos estagiários para que pudesse ter a consciência da quantidade de feedbacks que eram transmitidos durante cada momento de prática. Segundo Piéron (1999), quando o professor em aula emite quatro feedbacks por minuto é considerado como benéfico para as aprendizagens dos alunos.

A conclusão das aulas terminaram sempre com o retorno à calma, comunicando com os alunos sobre as aprendizagens, fazendo uma revisão e extensão das matérias de forma a estabelecer uma ligação com as próximas aprendizagens das aulas futuras.

Relativamente à AI nos JDC de invasão as dificuldades apresentadas foram a desmarcação, no andebol o armar o braço e o remate em salto, no basquetebol a participação no ressalto e no futebol o conduzir a bola. Foram promovidos estímulos e aplicadas condicionantes para que ocorresse em jogo o que se pretendia avaliar.

No voleibol as dificuldades identificadas eram: o serviço não era direcionado, não executavam manchete e não se deslocavam para o ponto de queda da bola, sendo desenvolvidas situações de exercício em grupos de dois e de três alunos para resolver o problema. Grupos de quantidades menores de alunos, permitiu mais contato com a bola e um aluno de referência em cada grupo permitiu apoiar e facilitar as aprendizagens dos restantes.

Na ginástica as aprendizagens estavam assimiladas na matéria de solo e de aparelhos, havendo mais dificuldades na realização das figuras de acrobática.

No atletismo e especificamente nas barreiras ao utilizar barreiras mais baixas, proporcionou aos alunos uma melhor execução técnica do movimento, permitindo que experienciassem o sucesso. Assim de acordo com Mosston e Ashworth (2008), estamos perante

o estilo de ensino inclusivo que tem como característica fundamental o propósito de incluir todos os alunos na realização da atividade. A mesma tarefa para todos, deverá ser constituída por níveis diferentes de dificuldade e os alunos optam pela tarefa mais adequada às suas capacidades de forma a potenciar um elevado tempo na tarefa.

Nas matérias de raquetes e especificamente no badminton em situação 1+1 as dificuldades incidiram no deslocamento para o ponto de queda do volante e utilizavam apenas o batimento clear, que dava origem à descontinuidade do jogo. No ténis de mesa, a dificuldade sentida era devido aos membros inferiores estarem em extensão. Através do feedback de posicionamento dos joelhos em flexão, o deslocamento rápido foi facilitado realizando o batimento, devolvendo a bola ao colega.

A dança teve uma aceitação bastante positiva na turma mesmo havendo dificuldades associadas ao ritmo e à entrada no tempo da música.

Relativamente ao facto de a turma ser constituída por treze alunos, considerado um número reduzido, considero que não foi fácil fazer a organização de alguns grupos relativamente ao jogo formal, apesar da componente de relacionamento ser mais próxima tornando-se benéfica. Blatchford et al. (2003), realizaram um estudo longitudinal com uma amostra de 7142 crianças, para verificar os efeitos da aprendizagem e do comportamento dos alunos em turmas mais pequenas e em turmas maiores. O estudo refere que os alunos beneficiam da redução da dimensão das turmas, pois as crianças interagem mais com o professor relativamente à iniciativa e à resposta, o ensino é mais individualizado, o professor dispõe de mais tempo nas tarefas com os alunos e facilita a gestão e o controlo da sala de aula.

A solução encontrada para suprimir a dificuldade, foi juntar alunos de outras turmas em contexto de jogo. Concluo que os alunos beneficiaram do número reduzido de alunos e mesmo perante as dificuldades, as mesmas foram transformadas em potencialidades.

### **1.5.2.2 Reflexão Área da Aptidão Física**

Para que todos os alunos pudessem estar enquadrados na zona saudável da aptidão física, foi desenvolvido em todas as aulas, exercícios específicos para esse efeito. O fato de ter sido comunicado aos alunos os seus resultados permitiu consciencializar, para que a situação fosse revertida. Os alunos ao escolherem que exercícios pretendiam realizar dentro da panóplia de exercícios selecionados, também foi uma estratégia motivante e que proporcionou autonomia nas suas escolhas.

No quadro 4 apresento a caracterização dos alunos em opostos, Fora da Zona Saudável da Aptidão Física (FZSAF) e no Perfil Atlético Aptidão Física (PAAF):

*Quadro 4 - Caracterização dos Alunos na Aptidão Física*

Testes	Alunos FZSAF	Alunos PAAF
Vaiivém	A, E, G, H	D
Abdominais	G, H, K	-----
Força Superior	A, B, E, F, J	D
Impulsão Horizontal	-----	D, L
Impulsão Vertical	-----	C, E, K, L
Velocidade 40m	A, G	C, D
Flexibilidade Membros Inferiores	A, C, E, K, L	B, H, I

### 1.5.2.3 Reflexão Área dos Conhecimentos

A aplicação do questionário e de um jogo entre a turma nas aulas teóricas iniciais, foi importante para aferir os conhecimentos dos alunos. Relativamente ao jogo foi utilizado o Kahoot, sendo dinâmico, interativo e formativo. Optei por revelar e abordar a resposta correta às questões colocadas, com intenção de promover a aprendizagem.

No quadro 5, apresento os resultados da aferição de conhecimentos.

*Quadro 5 - Resultados da aferição Conhecimentos - Kahoot*

Nª Questões respondidas corretamente	Nº de alunos
14	0
11	2
10	4
9	3
8	2

Concluo, que os alunos demonstraram ter domínio do conhecimento sobre a matéria desenvolvida nas aulas em anos anteriores. As principais dificuldades refletiram-se nas questões sobre as capacidades motoras, os tempos e o ritmo da dança e apenas dois alunos sabiam quais são as recomendações da OMS para a prática de AF para os adultos. Esta questão foi pertinente porque os alunos durante o ano letivo iriam atingir a idade adulta e todos tiveram conhecimento do tempo de prática recomendado, 150 a 300 minutos de AF moderada a vigorosa e dois dias de reforço muscular (OMS, 2020). Referente à questão colocada sobre as características que

um aluno bem-educado fisicamente deve apresentar, todos os alunos responderam corretamente.

## 1.6 Etapa Prioridades

A segunda etapa da leção, a etapa das prioridades é caracterizada pelo desenvolvimento das aprendizagens prioritárias identificadas durante a etapa prognóstico e pela diferenciação de objetivos a desenvolver entre grupo de alunos. O critério inicial de abordagem às matérias foi: os alunos com mais dificuldade empenharem-se nas matérias de mais aptidão, para testarem o sucesso e os alunos com menos dificuldades empenharem-se nas matérias de menos aptidão. Como as aulas são consecutivas entre setembro e dezembro, o planeamento da segunda etapa foi elaborado ainda no decorrer da etapa prognóstico, sem ainda a obtenção da caracterização da avaliação de todos. Relativamente às escolhas para aperfeiçoamento nas matérias, alguns alunos foram orientados devido à sua auto avaliação não corresponder aos desempenhos efetivos. Foi feita essa revisão em conjunto, para que pudesse selecionar as matérias prioritárias a desenvolver com base nas escolhas individuais.

### 1.6.1 Processo

A etapa das Prioridades foi realizada entre 31 outubro 2022 e 27 janeiro 2023, sendo constituída por um conjunto de 21 aulas, cujo planeamento dos objetivos gerais, operacionais, critérios de sucesso e constituição de grupos podem ser analisados em apêndice XIV.

No quadro 6, apresento os objetivos definidos para a etapa: continuidade do desenvolvimento da condição física, pois os resultados enquadrados FZSAF e sendo indicadores de saúde foi prioritário reverter; desenvolver as competências básicas nas matérias prioritárias para que a aprendizagem fosse progressiva nos seus conteúdos; melhorar a qualidade e a pertinência dos feedbacks para que os alunos corrigissem os comportamentos motores. De acordo com Carvalho (1994), o ensino em função das prioridades remete à definição dessas prioridades, para que os objetivos de aprendizagem sejam alcançados.

*Quadro 6 - Prioridades - Objetivos Lecionação*

<b>Prioridades – Objetivos Lecionação</b>
Continuidade do desenvolvimento da condição física
Desenvolvimento das competências básicas nas matérias prioritárias
Melhorar a qualidade e a pertinência dos feedbacks

No quadro 7, apresento as matérias seleccionadas e desenvolvidas como prioritárias de forma a promover a aprendizagem:

*Quadro 7 - Matérias Prioritárias*

<b>Matérias Prioritárias</b>
Voleibol
Basquetebol
Atletismo - Barreiras
Ginástica Acrobática
Dança Social e Tradicional

### **1.6.1.1 Processo Área das Atividades Físicas**

As dificuldades tornam-se em aprendizagens através do tempo potencial de aprendizagem, sendo a tarefa ajustada ao aluno e aos objetivos da aula.

Em relação ao voleibol e considerando a principal dificuldade dos alunos, a deslocação para o ponto de queda da bola, dava origem a interrupções e à descontinuidade do jogo. Em grupos heterogéneos e de forma a resolver o problema, as situações de aprendizagem para os alunos introdução foram roda de bola, toques de dedos progressivos, 1+1 sem rede e 2+2 sem rede. O critério de sucesso para o aluno introdução era a concretização de 5 toques de dedos sem deixar cair a bola. Foi necessário criar situações de aprendizagem desafiadoras para os alunos elementares em situação 2+2, 2x2 e 3x3, com rede, utilizando a dinâmica dos 3 toques e através de um grupo de aprendizagem homogéneo. O critério de sucesso para o aluno elementar era a concretização de 10 toques de dedos ou em manchete, sem deixar cair a bola, dando continuidade ao jogo.

No basquetebol a principal dificuldade era a desmarcação, o enquadrar com o cesto, as tomadas de decisão e a participação no ressalto. Klusemann et al. (2012), refere que os jogos com um número reduzido de jogadores, aumentam a frequência e a repetição dos elementos técnicos. Assim foram criadas situações simplificadas de superioridade numérica 2x1, para que os alunos pudessem enquadrar, decidir e finalizar. O drible foi retirado para promover a desmarcação e as defesas eram sombra, de modo a facilitar os alunos de nível introdução. Após receberem a bola, o meu feedback incidia no enquadrar com o alvo e mediante a colocação no jogo voltava a dar feedback da melhor opção, passar ou finalizar. O fornecimento de feedback é uma forma de promover o critério levando à identificação da meta de aprendizagem (Sousa,

2012). Quando algum elemento encontrava-se isolado o objetivo era finalizar em lançamento na passada. O critério de sucesso para o aluno de nível introdução era em cada dez ataques, cinco finalizavam com sucesso. Alunos elementares recebiam na primeira linha de passe e realizavam o passe e corte na direção do cesto, as situações de aprendizagem foram através do jogo 3x3. O critério de sucesso para o aluno elementar foi em cada dez ataques, oito finalizavam com sucesso.

Na dança social chá-chá-chá, os alunos realizaram o passe básico, time step, promenade, hand to hand e spot turn, respetivamente consoante o seu grau de complexidade. Inicialmente os passos foram aprendidos de forma individual e sem música e só depois foi introduzida a música e os pares. Os pares na dança não obedeceu ao critério de grupo heterogéneo, mas por género, sendo um rapaz e uma rapariga a formar um par. O critério de sucesso, era manterem uma boa relação espacial com o par, identificarem e iniciarem o tempo de entrada na música, dançarem em pega fechada ou aberta adequado ao respetivo passo que executavam. A dança tradicional abordada e desenvolvida na turma foi o Grand Circle Del`Ton. É uma dança do mundo que fez parte da minha formação inicial e que por decisão do grupo de estagiários e do orientador pedagógico, foi aceite. Foi também muito bem aceite pelos alunos. A dança tem uma estrutura inicial em roda e Marias e Manéis avançam até ao centro da roda em 16 tempos, as Marias avançam até ao centro da roda em 8 tempos e os Manéis avançam até ao centro da roda em 8 tempos. Em pega cruzada dançam em rodopio com a Maria que está situada à sua esquerda, em rodopio dançam em 12 tempos e em 4 tempos realizam a pega de abraço de ombro, em 12 tempos passeiam na roda, a Maria faz a volta para fora da roda e terminam de mãos dadas na roda, voltando ao início da dança. O critério de sucesso era manterem uma boa relação espacial com o par, identificarem e iniciarem o tempo de entrada na música, realizando a coreografia com coordenação na roda.

No atletismo, especificamente nas barreiras, o objetivo foi aumentar a frequência, a amplitude, a coordenação e o ritmo, transpondo as barreiras sem oscilações na trajetória. A situação de aprendizagem foi proporcionada através da modelagem da corrida com pinos espaçados entre si a diferentes distâncias progressivas, para promover a frequência, a amplitude, o ritmo e a coordenação. Foram ainda colocadas barreirinhas mais baixas, entre a cada cinco pinos com o objetivo de facilitar a progressão. O critério de sucesso era a corrida sem perda de velocidade com um apoio entre pinos, totalizando quatro apoios entre barreiras, a perna de

ataque definida e a articulação tibiotársica da perna de esquiva realizava a rotação externa transpondo a barreira.

Na ginástica acrobática o objetivo comum aos dois grupos, um de sete elementos e outro de seis elementos, foi a realização de uma coreografia utilizando figuras e elementos de ligação, dando especial atenção à música, à sincronia e ao ritmo. A música foi escolhida pelo grupo e o critério de sucesso era a execução coordenada na música, durante um minuto e trinta segundos, em equilíbrio, realizando o monte e o desmonte das figuras.

Os alunos foram colocados em situação de avaliação formal, durante a semana de 23 a 26 de janeiro 2023, última semana antes do término da etapa das Prioridades, para confirmar o plano da avaliação formativa e aferir a avaliação sumativa das aprendizagens.

#### **1.6.1.2 Processo Área da Aptidão Física**

A prática de AF determina a aptidão física (Tanzillo & Grecco, 2009). Se os alunos não estavam enquadrados na zona saudável é porque os níveis de prática de AF não estavam a ser cumpridos. Para que o professor seja um agente de transformação, deve refletir sobre como deve desenvolver a capacidade de pensar, decidir e participar (Tanzillo & Grecco, 2009). Assim os alunos foram levados a pensar na aptidão física mas relacionada com a saúde, foram alertados para que participassem de algum tipo de AF que gostassem em contexto extra escolar, de forma a potenciarem a elevação dos seus níveis, aliado ao desenvolvimento realizado nas aulas de EF. O conhecimento leva à decisão, pois dar autonomia e independência é libertá-lo do desconhecido, dando conhecimento (Tanzillo & Grecco, 2009). Nas aulas, os exercícios propostos estiveram presentes com base na continuidade do desenvolvimento da aptidão física. No processo, o professor envolvido tem a responsabilidade de ser motivador (Tanzillo & Grecco, 2009).

#### **1.6.1.3 Processo Área dos Conhecimentos**

A turma foi dividida em cinco grupos de dois e um grupo de três elementos. Perante os variados temas, as suas escolhas foram as seguintes: O Sedentarismo; AF relacionada com a Saúde; A Saúde Mental; Alimentação Vegan; Nutrição Desportiva; Desporto Paralímpico.

O tema foi desenvolvido em grupo, onde a interdependência e a cooperação são fundamentais. Foram dedicadas três aulas de apoio à construção e à elaboração do conteúdo dos tópicos. Essas aulas não foram retiradas às aulas práticas de EF, mas sim inseridas no plano

de apoio de acompanhamento do DT, ao qual o professor Paulo Martins foi o responsável. No término da etapa em janeiro, os alunos tinham como objetivo a entrega do índice do trabalho, ou seja, os capítulos e subcapítulos foram entregues e analisados por mim e pelo professor orientador, para que a avaliação formativa também estivesse presente, ao invés de apenas receber o trabalho concluído na data determinada.

## **1.6.2 Reflexão**

### **1.6.2.1 Reflexão Área das Atividades Físicas**

Das vinte e uma aulas do planeamento, três foram teóricas devido às condições climáticas. Nessas três aulas foram abordados os objetivos propostos para os alunos, as regras do jogo do voleibol e do basquetebol e ainda um debate sobre os valores morais. De uma forma geral e global considero que as atividades de aprendizagem propostas, foram congruentes com as necessidades e as capacidades de realização para os alunos de nível introdução. Os alunos de nível elementar foram divididos em grupos heterogéneos de forma a servirem de referência à aprendizagem dos alunos de nível introdução. Também foram em alguns momentos agrupados consoante a sua homogeneidade garantindo que as tarefas eram desafiantes para os mesmos.

Em relação ao voleibol que era uma matéria onde os alunos estavam longe de alcançar o sucesso, houve progressos nos toques de dedos através dos exercícios de roda de bola. O levantar a cabeça e o tocar a bola com a ponta dos dedos para cima e bem alto, foi um comportamento fundamental para que o colega que recebesse a bola, tivesse tempo de se enquadrar espacialmente e deslocar-se para o ponto de queda da bola. O critério de sucesso de dez toques de dedos foi superado facilmente, sendo a quantidade mínima alcançada de quinze toques em situação de 1+1. Os alunos mantiveram-se em cooperação 1+1 e 2+2 sem rede, mas na etapa progresso foi introduzida a rede. Os alunos de nível elementar por vezes não utilizavam a dinâmica dos três toques e foi através da transmissão de feedback que os alunos foram alterando os comportamentos pretendidos.

No basquetebol, condicionar o jogo sem o drible “obrigou” à desmarcação, sendo o objetivo alcançado, embora esporadicamente atendendo ao objetivo de desmarcação, o drible foi introduzido para que o jogo não fosse desvirtuado. Ao simplificar através da superioridade numérica e ao condicionar a ação dos defesas, foi benéfico para que os alunos tivessem tempo de decidir a melhor opção no jogo. Relativamente ao critério de sucesso de cinco finalizações em cada dez ataques, apenas alguns alunos alcançaram. Para que os restantes alunos

experienciassem o sucesso, os critérios tiveram de ser adaptados. O desenvolvimento do passe e corte foi uma aprendizagem de difícil assimilação sendo a demonstração e a intervenção ao nível do feedback muito pertinente. O critério de sucesso no final da etapa ainda estava longe de ser alcançado. De forma a regular os comportamentos e os objetivos definidos, foi imprescindível a cooperação dos estagiários na contabilização dos critérios de sucesso dos alunos.

Na dança social a escolha dos pares foi uma estratégia para que o clima emocional da aula fosse positivo e a relação aluno-conteúdo também fosse facilitador das aprendizagens. Quando os mesmos já dominavam os passos, realizamos uma troca de pares. A dificuldade inicial era a entrada no tempo certo da música, pelo que o ensino passou pelo saber ouvir e interpretar a música. A dança tradicional com uma música bastante apelativa e dinâmica foi de fácil aprendizagem por parte dos alunos, foi fator de utilização para o aquecimento inicial de algumas aulas e que, certamente, promoveu o aumento dos níveis de intensidade da aula e o tempo de prática.

No atletismo a modelagem da corrida foi uma estratégia bem conseguida, pois permitiu desenvolver a coordenação, marcar o ritmo e a amplitude nos apoios entre barreiras.

Na ginástica acrobática os alunos foram desafiados a criar e a desenvolver algo novo e diferente, ou seja, a componente criatividade esteve aliada à música. As apresentações finais de semestre corresponderam à construção de figuras e elementos gímnicos, sendo mais visível a facilidade de execução do monte, do que do desmonte, fruto de alguma instabilidade no desmonte das figuras.

No planeamento inicial da etapa, não foi considerado lecionar a área de raquetes e o futebol para dar mais tempo de prática às outras matérias, mas devido às aprendizagens terem sido bem correspondidas, resolvi considerar nas últimas aulas as matérias que seriam abordadas na etapa progresso. Considero ter sido uma boa decisão, pois foi progressivo para dar continuidade na etapa seguinte.

Importa referir que uma das orientações de manter o critério ABCD em todas as aulas, não foi possível concretizar. O critério ABCD refere-se a: A: aptidão física; B: bolas; C: colchões; D: dança. Assim, nos espaços exteriores não foi possível utilizar o critério C e D. Devido às regras estabelecidas pelo GEF, os colchões são de utilização apenas no interior do pavilhão e na dança, os alunos não se sentiam confortáveis, por ser um espaço exterior e com visibilidade para as salas de aula.

Relativamente aos critérios de êxito definidos para os grupos de alunos, foi-lhes dado a autonomia de em conjunto definirem nova proposta de superação, sempre que alcançavam o objetivo proposto inicialmente, sendo assim participantes ativos e reguladores dos seus desempenhos.

#### **1.6.2.2 Reflexão Área da Aptidão Física**

Por decisão do GEF os testes só foram repetidos no final do ano letivo, não havendo assim possibilidade de confirmar as melhorias, ao nível da aptidão física. A perceção dos desempenhos ao nível da resistência nas aulas, essencialmente nos JDC e no atletismo eram demonstrativos de um aumento, embora fosse uma perceção pessoal. Optei por inserir exercícios diferentes no desenvolvimento da aptidão física, colmatando a adaptação para provocar estímulos diferentes. Após a informação transmitida sobre a relação entre a aptidão física e a saúde, três alunos decidiram e inscreveram-se no ginásio, o que foi bastante positivo. Toda a prática de AF conta e tudo é melhor que nada, pois, segundo Runacres et al. (2021), o aumento do comportamento sedentário aumentou e é necessário encorajar à prática de AF para uma melhoria do bem estar.

#### **1.6.2.3 Reflexão Área dos Conhecimentos**

Ao nível dos conhecimentos, os elementos do grupo revelaram o domínio sobre o tema de pesquisa, elaborando assim o índice do trabalho. A análise e a correção dos índices foram baseadas na constituição através da estratégia funil, abordando o tema do mais geral para o mais específico e visando um acompanhamento formativo e avaliativo dos alunos.

### **1.6.3 Professor a Tempo Inteiro - Processo**

A intervenção do Professor a Tempo Inteiro (PTI), foi realizada durante a última semana, antes do término do 1º semestre, que decorreu entre 23 e 26 de janeiro de 2023, cuja carga horária correspondeu a vinte horas semanais, em apêndice XV.

O projeto de lecionação foi inserido no PTI, sendo abordado o planeamento por etapas em detrimento do planeamento por blocos.

Ao observar as aulas dos professores do GEF, permitiu-me detetar que alguns professores lecionavam por blocos e não por etapas, ou seja, durante uma sequência de aulas apenas abordavam uma matéria em aula. Consequentemente ao nível da organização, dá origem

a filas para a realização dos exercícios, os alunos estão muito tempo em espera, logo não estão em aprendizagem e segundo Carreiro da Costa (1984), a dimensão tempo potencial de aprendizagem é um fator de sucesso.

O planeamento por blocos é um planeamento onde ocorre a avaliação das aprendizagens. É massivo, valoriza os conteúdos e a avaliação sumativa, já a avaliação formativa melhora as aprendizagens e tem impacto no desempenho dos alunos, se a avaliação for uma prática reflexiva da ação (Cid, 2017). O foco na avaliação para as aprendizagens é uma das formas de melhorar os resultados dos alunos (Black & William, 1998b).

No quadro 8, apresento os objetivos pessoais, os objetivos para os alunos e os objetivos para os respetivos professores das turmas. Como objetivo pessoal, pretendi experienciar a lecionação às turmas de diferentes anos letivos, pois seria diferenciador da turma afeta ao estágio. Para os alunos, o objetivo foi promover a aprendizagem através de aulas politemáticas, pois as aulas desses alunos eram monotemáticas. Para os professores, o objetivo foi a criação de um debate no fim da aula, fundamentando os benefícios do planeamento por etapas em detrimento por blocos, mostrando que devem ser recetivos a perspetivas fundamentadas, pois a forma como ensinam pode não ser a mais correta.

*Quadro 8 - Objetivos PTI / Projeto Etapas vs Blocos*

<b>Objetivos – Professor a Tempo Inteiro e Projeto Etapas vs Blocos</b>
Pessoais: Experienciar turmas diferenciadas
Alunos: Aprendizagem através de aulas politemáticas
Professores: Debate fundamentado sobre os benefícios do Planeamento por Etapas

O critério de seleção das turmas para a realização do PTI, foi as turmas dos professores que lecionavam por blocos. Correspondeu a sete turmas de cinco professores do 3º ciclo e do secundário, referente aos 8º e 11º anos. Foi necessário abordar os professores, expor o projeto PTI, ao qual todos foram recetivos. Analisei as turmas, a sua constituição, as características e ainda foi pertinente observar algumas aulas para poder conhecer melhor o desempenho dos alunos.

O conteúdo abordado nas aulas foi o atletismo como modalidade individual, mas desenvolvido em equipa e em equipas colaborativas através de provas combinadas. As turmas foram divididas em equipas de quatro elementos e as provas combinadas incidiram nas corridas, nos saltos e nos lançamentos. Nas corridas as provas eram de velocidade, de estafetas e de

barreiras, nos saltos o salto em comprimento e nos lançamentos, o lançamento do peso. Nos JDC o basquetebol foi a matéria desenvolvida em situação de jogo 3x3, ao qual a equipa que ganhava o jogo, somava pontos também para a contagem total das provas combinadas. No final da aula a dança abordada foi a dança tradicional, Grand Circle Del'Ton, e ainda foi apurada a pontuação das equipas.

O culminar deste objetivo foi a criação de um debate no fim das aulas, com o professor da turma, fundamentando os benefícios da lecionação por etapas. As práticas pedagógicas do professor e as suas opções devem estar assentes sobre as evidências científicas, de forma que a visão idiossincrática seja rompida, pois segundo Mosston e Ashworth (2008), o professor não deve achar que a forma como ele ensina é a melhor forma, o que dá origem ao professor ignorar o que a literatura diz sobre o ensino eficaz.

#### **1.6.4 Professor a Tempo Inteiro - Reflexão**

Considero concretizado o objetivo de experienciar turmas de diferentes níveis de escolaridade, sendo que o critério de seleção foi em função do objetivo, embora tivesse limitado a possibilidade de escolha de outras turmas, de anos letivos diferentes.

Os alunos experienciaram uma aula politemática, tendo recebido por parte dos alunos feedback positivo, considerando a aula muito dinâmica.

Por parte dos professores o feedback recebido centrou-se na forma de organização da matéria, sendo uma boa estratégia de abordar o atletismo, mas de forma coletiva e competitiva. O debate no pós-impacto entre os professores foi naturalmente criado, houve oportunidade de debater sobre as opções de decisão ao nível do ensino e da aprendizagem dos alunos, reforçando a ideia de que o professor não é um capataz que ordena e os alunos executam, mas os mesmos devem ser integrados no seu processo de ensino e aprendizagem através do próprio professor. A avaliação formativa permite que o professor transmita feedbacks aos alunos sobre a aprendizagem, informando do processo de planeamento e da sua ação pedagógica (Black & William, 1998a).

Através do debate apurei que todos os professores que lecionam por blocos, são professores onde a formação inicial foi realizada na zona norte do país. Ou seja a formação inicial e as suas crenças estão a ter um impacto na forma como o processo de ensino e aprendizagem é proporcionado aos alunos. Estão em vias de resolução os problemas estruturais

da formação inicial, pelo que a formação contínua tem sido organizada com a utilidade de aquisição de conhecimentos pois é necessário romper com a tradição (Nóvoa, 1995).

## 1.7 Etapa Progresso

A terceira etapa da lecionação, a etapa Progresso é caracterizada pela clara progressão e desenvolvimento das aprendizagens, aproximando os alunos do sucesso. Durante a etapa foi fundamental dar continuidade e consistência às aprendizagens prioritárias, desenvolvidas com os alunos e com a turma para que a progressão, o efeito global de melhoria e de transformação, acontecesse. O planeamento da terceira etapa, foi realizado durante a interrupção letiva que encerrava o 1º semestre, considerando a avaliação formativa como a avaliação para as aprendizagens, sendo que os alunos tiveram o seu momento de auto-avaliação. As práticas pedagógicas devem ser adequadas e a auto-avaliação dos alunos supõe que os objetivos de aprendizagem sejam explícitos, os critérios de avaliação sejam clarificados e a partilha e a reciprocidade sejam a base da relação pedagógica (Ferraz et al., 1994). Inovar e mudar é o caminho para que todos os alunos alcancem o sucesso (Ferraz et al., 1994).

### 1.7.1 Processo

A etapa Progresso foi realizada entre 06 fevereiro 2023 e 27 março 2023, sendo constituída por um conjunto de 14 aulas, cujo planeamento dos objetivos gerais, operacionais, critérios de sucesso e constituição dos grupos podem ser analisados em apêndice XVI. No quadro 9, apresento os objetivos definidos para esta etapa: consolidação das aprendizagens nas matérias prioritárias, abordagem às matérias de raquetes e futebol para os alunos de nível E, pois eram matérias que os alunos estavam próximos de alcançar o sucesso, iniciação à arbitragem de forma a garantir a aprendizagem sobre as regras do jogo e consolidar a melhoria da condição física.

*Quadro 9 - Progresso – Objetivos Lecionação*

<b>Progresso – Objetivos Lecionação</b>
Consolidação das aprendizagens nas matérias prioritárias
Abordagem às matérias de raquetes e futebol
Iniciação à arbitragem
Consolidação da melhoria da condição física

### **1.7.1.1 Processo Área das Atividades Físicas**

No basquetebol e para os alunos de nível introdução a situação de aprendizagem foi 3x2, incidindo na participação do ressalto, sendo critério de sucesso duas participações em três. No basquetebol e para os alunos de nível elementar a situação de aprendizagem foi 3x3, o critério de sucesso era, se não recebe a bola depois de cortar para o cesto, ocupa o espaço vazio.

No voleibol o treino analítico do serviço com o objetivo de a bola ser colocada dentro do arco, resolveu o problema de alguns alunos, para os alunos de nível introdução a situação de aprendizagem foi 1+1, o serviço era por baixo e o critério de sucesso era em seis serviços, quatro eram bem colocados. Para os alunos de nível elementar a situação de aprendizagem foi 3x3, o serviço era por baixo ou por cima, o critério de sucesso era a dinâmica dos três toques e o ponto só era contabilizado se na jogada anterior tivesse havido os três toques.

No futebol os alunos que escolheram a matéria para aperfeiçoamento, são todos de nível elementar, pelo que o critério a desenvolver incidiu na desmarcação ofensiva e de apoio em superioridade numérica de 3x1.

Na ginástica acrobática o objetivo foi dar continuidade à realização da coreografia do 1º semestre, com música, sincronia e ritmo, juntando novas figuras à coreografia apresentada.

No atletismo o treino e a repetição foram a chave para que mecanicamente a técnica da transposição das barreiras fosse adquirida. Nas estafetas, o critério de sucesso era a entrega do testemunho dentro da zona de transmissão de 20 metros com contato visual e de 30 metros sem contato visual.

No badminton e para os alunos de nível introdução a situação de aprendizagem foi 1+1, incidindo nos batimentos de lob, drive e amortie, sendo critério de sucesso de doze batimentos, devolvendo o volante ao colega. Para os alunos de nível elementar a situação foi 1x1 executando ponto através do batimento amortie.

No ténis de mesa e para os alunos de nível introdução a situação de aprendizagem foi 1+1, sendo o critério de sucesso dez batimentos. Para os alunos de nível elementar a situação foi 1x1 executando ponto através do batimento top spin.

Na dança optei por abordar apenas uma dança, a tradicional de nível elementar Tacão e Bico, pois, só foi possível desenvolver as aprendizagens em apenas sete aulas, devido ao roulemant, dando primazia à repetição e ao tempo na tarefa, devido à complexidade nos rodopios.

A arbitragem foi desenvolvida através do jogo e principalmente nos alunos que revelaram desconhecer a totalidade das regras.

Além da importância do feedback já conhecidas, o fecho do ciclo do feedback também é regulador do comportamento dos alunos pois, segundo Piéron (1999), para que as aprendizagens sejam potenciadas o ciclo do feedback deve ser encerrado ou seja o professor deve visualizar o comportamento motor do aluno com base no feedback transmitido e se não ocorreu modificações o professor deve intervir novamente.

#### **1.7.1.2 Processo Área da Aptidão Física**

Segundo Stodden e Goodway (2007), na transição das crianças para a adolescência e fase adulta, a relação entre AF e a capacidade motora torna-se ainda mais relevante, pois maiores níveis das mesmas, vão oferecer mais oportunidades de participar em diferentes modalidades, atividades físicas e jogos. O objetivo foi aumentar os níveis de aptidão física dos alunos em comparação ao apresentado anteriormente, ou seja através de uma avaliação ipsativa. Nas aulas onde a acrobática foi desenvolvida e os níveis de intensidade de prática naturalmente reduziram, houve um aumento do volume de exercícios de condição física para elevar a frequência cardíaca e produzir benefícios.

#### **1.7.1.3 Processo Área dos Conhecimentos**

Na área dos conhecimentos o objetivo era que todos os alunos pudessem aprender através das suas pesquisas, fugindo da memorização e da reprodução que rapidamente é esquecida. O ambiente propício à partilha, e à colaboração foi criado, para que fosse um meio de alcance das aprendizagens. Os alunos são responsáveis pela gestão do trabalho e assumem essa independência cumprindo as diretrizes e os prazos propostos (Mattar, 2017). Assim nesta etapa os alunos procederam ao desenvolvimento dos temas propostos.

### **1.7.2 Reflexão**

#### **1.7.2.1 Reflexão Área das Atividades Físicas**

Ao longo desta etapa já era notório as melhorias e as aprendizagens que os alunos foram alcançando. No basquetebol e na situação 3x2, um dos alunos foi designado de jóquer como estratégia ou seja, sendo um aluno referência de nível elementar, posicionava-se no campo ofensivamente garantindo assim a superioridade numérica da equipa ofensiva.

No voleibol a introdução da rede foi um constrangimento, mas que foi superado através da colocação da bola mais alta. O treino analítico do serviço com o objetivo de a bola ser colocada dentro do arco, também surtiu efeito, traduzindo-se em serviços direcionados. Em jogo e o facto de o ponto só ser contabilizado se na jogada anterior tivesse ocorrido a dinâmica dos três toques, deu origem a que as equipas estivessem cognitivamente concentradas nessa realização e na constante atenção à equipa contrária. A competição em níveis homogéneos promoveu sempre um clima desafiador.

No futebol adotei a estratégia de contabilizar por dois, os golos marcados através da desmarcação ofensiva de apoio. Permitiu promover o comportamento desejado mas obrigou-me a estar presente naquela área para aferir e validar o critério.

Na ginástica acrobática a criatividade foi desenvolvida através da junção de figuras mais complexas.

No atletismo além das técnicas de transposição das barreiras e das técnicas de entrega do testemunho ascendente ou descendente através da corrida, foi fator de promoção do aumento dos níveis de intensidade da aula.

No badminton alguns alunos desconheciam as regras pelo que utilizei a pedagogia inovadora o Flipped Learning, onde a aprendizagem acontece fora da aula e depois é replicada na aula. Assim, fui inserindo nas aulas a arbitragem do badminton, preparando-os para a etapa produto, onde o jogo formal esteve fortemente presente. Um dos critérios de avaliação para identificar o nível dos alunos é conhecerem as regras e os objetivos do jogo. No meu entender este deve ser logo o critério inicial para aferir o nível do aluno, muitas das vezes é critério dado como adquirido e o professor só afere a nível do desempenho motor.

No ténis de mesa os alunos de nível introdução tiveram alguma dificuldade em manter os batimentos e um dos fatores deveu-se à extensão dos joelhos. Com feedback prescritivo e adequado à flexão dos joelhos, os critérios de sucesso foram alcançados.

A dança Tacão e Bico foi de aprendizagem complexa na fase dos rodopios com o par, a estratégia adotada foi a colocação de quatro pinos simbolizando os pontos cardeais para que os alunos pudessem ter um ponto de referência, ao qual permitiu melhorias na organização espacial e temporal da música.

As estafetas, as raquetes e o futebol eram matérias que os alunos de nível elementar, estavam mais próximos de alcançar o sucesso. Assim decidi apenas abordar nesta etapa e dedicar mais tempo à aprendizagem das matérias definidas por mim como prioritárias na etapa

das prioridades. Jacinto et al. (2001), refere que deve-se dar oportunidade aos alunos de redescobrir outras atividades, com variedade e possível desenvolvimento nas áreas da EF.

### **1.7.2.2 Reflexão Área da Aptidão Física**

A liderança não deve ser baseada num estilo autoritário, mas sim de reconhecimento, pois segundo Kars e Inandi (2018), o estilo de liderança democrático é caracterizado pela sugestão, em detrimento da imposição, promovendo um clima de confiança, de respeito, interação e conseqüentemente um aumento da motivação. Assim, foi lembrado aos alunos que os níveis de AFMV devem ser garantidos em todas as aulas e sempre que a intensidade da aula diminuía como por exemplo, nas aulas onde foi desenvolvida a ginástica acrobática, a estratégia implementada, foi o aumento do volume de exercícios de condição física.

### **1.7.2.3 Reflexão Área dos Conhecimentos**

Os temas desenvolvidos com os alunos remetem para o alcance dos conhecimentos, das capacidades e das atitudes, resultando nas competências ideais do PASEO. A competência informação e comunicação foi desenvolvida na etapa das prioridades, quando foi necessário pesquisar informações pertinentes, credíveis e comunicar transmitindo essas informações. Pensamento crítico e criativo na construção estrutural do projeto na etapa progresso. Relacionamento interpessoal está ligado com a interação entre os elementos do grupo, e fez-se presente ao longo de todas as etapas. Desenvolvimento pessoal e autonomia fizeram parte de todo o processo, mas também associou à etapa produto, pois através do conhecimento adquirido, certamente ocorreu aprendizagem. A colaboração e a socialização traduz-se num trabalho e aprendizagens mais eficientes ao invés da competição e do isolamento (Torres & Irala, 2014).

## **1.8 Etapa Produto**

A quarta etapa da lecionação, a etapa Produto é caracterizada pela recuperação, consolidação e confirmação das aprendizagens. Recuperação das aprendizagens que possam ainda não estar totalmente aprendidas e consolidar e confirmar as aprendizagens através das demonstrações e das realizações dos alunos. A avaliação formativa é o reconhecimento e a valorização das aprendizagens, das qualidades, daquilo que já sabem fazer, mas também daquilo que precisam de aprender. De modo a informá-los no início da etapa, recorri à explicação

pedagógica descrevendo aquilo que precisam de saber através de palavras e argumentos, permitindo adquirirem consciência sobre o processo, ou seja, antecipar para preparar o protagonista da aprendizagem, o aluno. Foi proposto ainda a preparação, elaboração e aplicação de um aquecimento inicial, promovido de forma individual a toda a turma, ao qual a receptividade dos alunos foi bastante positiva, todos aceitaram.

O planeamento da quarta etapa, foi realizado durante a interrupção letiva da Páscoa, visando as necessidades individuais e coletivas das aprendizagens propositadas, para encerrar o ciclo da escolaridade obrigatória.

### **1.8.1 Processo**

A etapa Produto foi realizada entre 13 abril 2023 e 07 junho 2023, sendo constituída por um conjunto de 15 aulas, cujo planeamento dos objetivos gerais, operacionais, critérios de sucesso e constituição dos grupos podem ser analisados em apêndice XVII.

No quadro 10, apresento os objetivos definidos para esta etapa: recuperar e consolidar as aprendizagens de alguns alunos, confirmação das aprendizagens desenvolvidas através da demonstração, das realizações e promover a autonomia dos alunos através da realização do aquecimento à turma.

*Quadro 10 - Produto – Objetivos Lecionação*

<b>Produto – Objetivos Lecionação</b>
Recuperar e consolidar as aprendizagens de alguns alunos
Confirmação das aprendizagens desenvolvidas
Promover autonomia nos alunos na realização do aquecimento para a turma

#### **1.8.1.1 Processo Área das Atividades Físicas**

No basquetebol e para os alunos de nível introdução a situação de aprendizagem foi 3x3, incidindo na finalização e na participação do ressalto para ganhar a posse de bola, sendo critério de sucesso três participações em cinco. Para os alunos de nível elementar a situação de aprendizagem foi 5x5, incidindo no passe e corte, o critério de sucesso era pontuar por meio da ação do corte após receber a bola.

No voleibol, para os alunos de nível introdução a situação de aprendizagem foi 2+2 e com rede a dois metros, o serviço era por baixo e colocado, o critério de sucesso era seis transposições da bola sob a rede. Para os alunos de nível elementar a situação de aprendizagem

foi 4x4, a rede a 2,10 metros e o serviço era por baixo ou por cima, o critério de sucesso era dez transposições da bola sob a rede, mas cada equipa só podia transpor a rede com a bola após o terceiro toque, sendo o segundo toque realizado pelo jogador situado na posição três.

Na ginástica acrobática o objetivo foi consolidar as figuras e elementos gímnicos da coreografia para formalizar a apresentação, realizando o monte e o desmonte em equilíbrio.

No badminton e para os alunos de nível introdução a situação de aprendizagem foi 1+1, os batimentos utilizados foram consoante a decisão do jogador e em função do volante, critério de sucesso de doze batimentos. Para os alunos de nível elementar a situação foi 2x2 em competição e aplicando as regras de jogo a pares.

No ténis de mesa e para os alunos de nível introdução a situação de aprendizagem foi 1+1, sendo o critério de sucesso dez batimentos. Para os alunos de nível elementar a situação foi 2x2 em competição e foram aplicadas as regras de jogo a pares.

No atletismo a corrida de barreiras e de estafetas culminou com as realizações em contexto de competição entre alunos do mesmo nível.

Na dança Tacão e Bico, dada à complexidade houve necessidade de dar continuidade ao desenvolvimento da orientação espacial enquadrada nos rodopios da dança a pares.

No futebol, os alunos que escolheram esta matéria para aperfeiçoamento, eram todos de nível elementar, pelo que o critério a desenvolver incidia na desmarcação ofensiva e de apoio em superioridade numérica de 3x1 e 4x2.

Devido ao número reduzido de alunos na turma, uma das estratégias desenvolvidas foi segundo a orientação de Bom et al. (1989), envolver os alunos, interagindo com turmas diferentes, do mesmo ano de escolaridade, reforçando o ensino em equipa, realizar e promover objetivos de socialização. Assim, as últimas quatro aulas foram dedicadas ao jogo entre turmas onde a articulação e o planeamento entre professores exigiu um trabalho conjunto.

No início da etapa foi proposto a preparação, elaboração e aplicação de um aquecimento inicial, promovido de forma individual a toda a turma, ao qual a receptividade dos alunos foi bastante positiva e todos aceitaram. Foi necessário articular com os alunos de forma antecipada qual era a matéria a abordar na respetiva aula, para que os objetivos dos aquecimentos fossem relacionados com os objetivos desenvolvidos em cada aula.

No final da etapa os alunos foram avaliados sumativamente e de referência ipsativa nos seus desempenhos. Verifica-se no apêndice XVIII, que houve uma evidente progressão das competências dos alunos.

### **1.8.1.2 Processo Área da Aptidão Física**

O desenvolvimento da aptidão física nesta etapa final, teve como utilidade os espaços, os muros, as escadas e os bancos, ou seja, as condições estruturais existentes e disponíveis no espaço escolar. Como finalidade o objetivo foi transmitir a mensagem que no dia a dia e fora do contexto escolar é possível desenvolver a condição física através do espaço envolvente pois a acessibilidade e a disponibilidade está apenas dependente da realização.

Foi ainda proporcionada uma atividade experiencial com a turma, através de um circuito de condição física com pesos extras nas mochilas, simulando os kilos a mais de peso corporal, seguindo-se a realização do mesmo circuito, mas sem os pesos. Após a conclusão da atividade os alunos refletiram e transmitiram verbalmente à turma o que sentiram. O conhecimento é um processo contínuo e é testado nas experiências (Kolb, 1984).

Os resultados dos testes Fitescola foram aferidos para informar os alunos da sua condição física, relacioná-los com a saúde e apurar conclusões sobre o desenvolvimento ou não da condição física, em apêndice II.

### **1.8.1.3 Processo Área dos Conhecimentos**

Os trabalhos de grupo desenvolvidos foram entregues e concluídos pelos alunos para objeto de avaliação. Sabendo da importância que a prática da AF assume e um grupo ter desenvolvido o tema “AF relacionada com a Saúde”, foi lançado o desafio apenas a este grupo para que o tema fosse abordado e apresentado à turma. Referente aos alunos que estabeleceram o acordo pedagógico, também foram recebidos os respetivos trabalhos e os testes de avaliação foram realizados.

## **1.8.2 Reflexão**

### **1.8.2.1 Reflexão Área das Atividades Físicas**

Nas aulas iniciais foi necessário recuperar as aprendizagens de alguns alunos de nível introdução, que após a interrupção letiva apresentaram uma ligeira regressão nas suas habilidades.

No basquetebol privilegiei o 3x3 e o 5x5 embora devido ao número reduzido de alunos na turma, os alunos de nível elementar jogaram com alunos de outras turmas criando assim

entre os professores um planeamento e preparação adicional das aulas e entre alunos um desenvolvimento ao nível das competências sociais.

Relativamente ao futebol também foi promovido jogos interturmas 5x5 misto. Considero que um dos jogos não resultou como pretendido, devido aos níveis dos alunos, exigindo uma adaptação, para adequar o jogo aos alunos.

No voleibol os critérios de sucesso foram alcançados, tendo sido a matéria onde os alunos tiveram maior progressão em comparação com as outras matérias. No torneio interescolar realizado no final do ano letivo, a equipa constituída por quatro rapazes e duas raparigas da turma, demonstraram um excelente desempenho alcançando o terceiro lugar.

A ginástica acrobática foi desempenhada com rigor e dedicação, pelo que os alunos até fora do tempo de aula treinaram a coreografia no pavilhão da escola.

No ténis de mesa a resolução do problema da extensão do joelho foi facilitador na movimentação e deslocação rápida devolvendo a bola ao colega através do batimento. A competição entre pares promoveu um bom clima de aula, aliado à arbitragem coletiva.

No atletismo uma das estratégias adotadas para a realização das estafetas e das barreiras foi em modo competição, sabendo que a competição não é aliada da perfeição. No entanto, outros objetivos estiveram presentes, como o aumento da intensidade da aula.

A dança foi finalizada com a apresentação formal e em grupo revelando terem ultrapassado a dificuldade de orientação espacial através da repetição, pois a aprendizagem acontece por meio do ensaio e acerto ao invés do ensaio em erro.

Cada aluno preparou antecipadamente o aquecimento, para que através de uma análise conjunta aluno e professora, fosse validado e posteriormente aplicado. Esta abordagem desenvolvida com os alunos permitiu tomarem decisões com autonomia e colocarem-se num papel onde nenhum havia experienciado, o papel de planear e organizar as situações da aula, porque o papel de ser professor, ultrapassa as questões do planeamento e da organização.

Pretendo destacar na avaliação final em apêndice XVIII, o desenvolvimento global dos alunos nas matérias de dança e voleibol, apresentando apenas critérios de nível elementar e avançado. A matéria que apresentava um maior número de alunos com critérios de nível introdução, foi no ténis de mesa, mas foram alunos que não optaram pelo seu aperfeiçoamento.

### 1.8.2.2 Reflexão Área da Aptidão Física

Considero que a realização de exercícios de desenvolvimento da aptidão física apenas utilizando as condições estruturais da escola, foi essencial para transmitir o objetivo pretendido. A condição física pode ser desenvolvida através das condições estruturais dos parques e do exterior, pois o mais importante é a intenção de realização sendo o equipamento como os halteres ou bolas medicinais meramente adicionais.

No quadro 11, apresento os resultados dos testes e em modo conclusivo as melhorias da aptidão física que merecem ser assinaladas.

*Quadro 11 - Resultados Fitescola*

Testes	Alunos FZSAF		Alunos Perfil Atlético	
	1º semestre	2º semestre	1º semestre	2º semestre
Vaivém	A, E, G, H	A	D	D, K
Abdominais	G, H, K	K	-----	D, F, I, L
Força Superior	A, B, E, F, J	-----	D	D, J, K, M
Impulsão Horizontal	-----	-----	D, L	D, E, J,
Impulsão Vertical	-----	-----	C, E, K, L	C,D,E,F,G,I,J,K, L,M
Velocidade 40m	A, G	F	C, D, L	D, J, M
Flexibilidade M. Inf.	A, C, E, K, L	A,C,E,F,K,L	B, H, I	B, I

Na aptidão física tinha dois objetivos, reduzir o número de alunos que se encontravam FZSAF, para que se enquadrassem na zona saudável e aumentar o número de alunos para que se enquadrassem no PA.

Em relação aos alunos que se encontravam FZSAF: no vaivém reduziu de 4 para 1 aluno; na força média reduziu de 3 para 1 aluno; na força superior todos enquadraram-se na zona saudável; no teste velocidade 40m reduziu de 2 para 1 aluno e na flexibilidade verificou-se um aumento da perda de flexibilidade, aumentando de 5 para 6 alunos.

Em relação aos alunos que se encontram PA: no vaivém aumentou de 1 para 2 alunos; nos abdominais de 0 para 4 alunos; na força superior aumentou de 1 para 4 alunos; na impulsão horizontal aumentou de 2 para 3 alunos; na impulsão vertical aumentou de 4 para 10 alunos; na velocidade manteve-se o mesmo número de alunos e na flexibilidade houve um aumento da perda de flexibilidade traduzindo-se na redução de 3 para 2 alunos. O aumento da flexibilidade é resultado do alongamento muscular e Junior (2012), menciona que o sistema articular e muscular são biunívocos.

Através da análise dos resultados verifica-se que no teste da impulsão vertical houve um aumento mais expressivo de alunos que passaram da ZSAF para o PA. Este resultado deve-se à repetição de exercícios de agachamento com salto. Relativamente à flexibilidade houve um aumento da perda de flexibilidade. Um fator relevante é o prolongamento da posição de sentado, ou seja em comportamento sedentário e a diminuição de AF, tem tendência a encurtar os músculos posteriores da coxa, os isquiotibiais (Cardoso et al., 2016).

Relativamente aos três alunos que elaboraram o acordo pedagógico, os resultados propostos em comparação com os resultados alcançados, não foram atingidos na totalidade, sendo apenas o teste de força superior e o teste da impulsão horizontal alcançado com sucesso, em apêndice XIX.

A atividade experiencial realizada na turma, permitiu além dos alunos sentirem os kilos extra simbolizando o peso corporal a mais, refletirem que se não forem ativos e saudáveis poderão sentir dificuldades reais de locomoção pelo excesso de peso.

### **1.8.2.3 Reflexão Área dos Conhecimentos**

Os alunos corresponderam ao proposto para a avaliação dos conhecimentos. Os temas foram desenvolvidos com profundidade e a temática apresentada à turma sobre a AF relacionada com a saúde, teve um efeito de reforço, sobre o que foi sendo desenvolvido ao longo do ano letivo.

Os testes e os trabalhos dos alunos que celebraram o acordo pedagógico também foram alvo de análise e avaliação sumativa, com resultados positivos revelando obterem os conhecimentos desejáveis.

## **1.9 Reflexão da Área de Lecionação**

Os PNEF, as AE, o projeto educativo e o projeto curricular foram os documentos orientadores utilizados no processo de ensino e aprendizagem na área da lecionação. A avaliação maioritariamente utilizada foi a avaliação formativa, caracterizada como a avaliação para as aprendizagens, pois fundamenta o tipo de planeamento adotado, o planeamento por Etapas pela sua caracterização e os benefícios no processo de ensino e aprendizagem. Os recursos temporais da ESBF, enquadram-se com as recomendações de Jacinto et al. (2001), os recursos materiais refletem que as instalações são de polivalência relativa, não sendo possível

lecionar todas as matérias e manter o critério ABCD em todos os espaços. Há que repensar a arquitetura e os espaços de lecionação para haja uma transformação, proporcionando melhores condições de desenvolvimento aos alunos.

Os objetivos operacionais foram definidos com base nos objetivos específicos e definidos para cada nível de desempenho. Foram transmitidos aos alunos os objetivos individuais para que pudessem, segundo Sossai (1977), adquirir uma aprendizagem maior em comparação com alunos que desconhecem os objetivos. Os objetivos das aulas segundo cada situação de aprendizagem, também foram apresentados aos alunos. Considero que foi uma boa estratégia ao dar autonomia aos alunos para que perante o critério de sucesso superado, pudessem aumentá-lo, tornando-se desafiante, aumentando o tempo na tarefa e que os mesmos fossem ativos no alcance dos objetivos.

Na área das Atividades Físicas a avaliação inicial e o regime de opções foram fatores considerados para definir as aprendizagens prioritárias a desenvolver com os alunos e com a turma. Assim o basquetebol, o voleibol, a ginástica acrobática, a dança e no atletismo a corrida de barreiras e de estafetas, foram definidas como matérias prioritárias. Os alunos mais aptos numa fase inicial empenharam-se mais na dança e no voleibol onde demonstraram ter mais dificuldades e os alunos menos aptos, para que pudessem experienciar o sucesso empenharam-se mais no basquetebol e no atletismo onde demonstraram ter menos dificuldades. A aprendizagem só acontece quando se faz aquilo que ainda não se sabe, os desafios não podem ser muito altos e o sentimento de sucesso tem de estar presente (Onofre, 2017). Para desenvolver as aprendizagens, foram criados grupos maioritariamente heterogêneos para que o elemento com mais aptidão servisse de referência aos restantes, embora os alunos mais aptos também fossem agrupados em grupos homogêneos para que as tarefas se tornassem mais desafiantes. Na etapa Progresso, as raquetes e o futebol foram abordadas mas categorizadas como sendo de baixa prioridade, porque relativamente ao futebol os alunos que escolherem esta matéria estavam enquadrados no nível elementar, e no badminton a maior parte dos alunos também eram de nível elementar. Os aquecimentos elaborados pelos alunos foram dinâmicos e proporcionou aprendizagens e autonomia nas suas decisões. Na etapa Produto e segundo Bom et al. (1989), os alunos interagiram em turmas diferentes e o jogo interturmas serviu de confirmação às realizações das competências adquiridas pelos alunos.

Das sessenta e duas aulas práticas previstas para o ano letivo, foram realizadas cinquenta e nove práticas e três de caráter teórico. Além da avaliação formativa, no final do ano

a avaliação ipsativa foi considerada, evidenciando a progressão das competências dos alunos através dos níveis de desempenho demonstrados em apêndice XVIII.

Os alunos foram informados dos níveis de aptidão física, para que os resultados pudessem ser melhorados e alterados através do desenvolvimento da condição física. Assim, a escolha individual dos exercícios que mais gostavam de realizar foi motivante, a relação entre aptidão física e saúde levou três dos alunos a inscreverem-se no ginásio para praticarem mais AF, o estilo de liderança democrático, onde o respeito e a confiança fizeram-se presentes, foi fator para que os alunos correspondessem quando solicitado a um aumento do volume da condição física em casos esporádicos, mas necessários, aquando de uma redução do nível de intensidade da aula e a utilização das condições estruturais da escola foram demonstrativas da sua utilidade no desenvolvimento da aptidão física. Os resultados no final do ano foram demonstrativos de um bom desenvolvimento da aptidão física dos alunos, sendo possível verificar no apêndice II que quase todos os resultados foram revertidos.

Na área dos Conhecimentos foram constituídos grupos de dois a três elementos, onde a colaboração, a partilha e a socialização, conforme refere Torres e Irala (2014), são propícios à aprendizagem. Foram desenvolvidos entre os grupos, os seguintes temas: O Sedentarismo; AF relacionada com a Saúde; A Saúde Mental; Alimentação Vegan; Nutrição Desportiva e Desporto Paralímpico. Os temas desenvolvidos têm como objetivo o alcance dos conhecimentos, das capacidades e das atitudes, resultando nas competências ideais do PASEO. O tema “ AF relacionada com a Saúde”, foi abordado e apresentado à turma como reforço da sua importância.

No PTI a seleção das turmas para perfazer um horário de vinte horas semanais, obedeceu apenas a um critério, as turmas dos professores que lecionavam por Blocos. Os objetivos foram cumpridos ao experienciar turmas diferenciadas, ao proporcionar aos alunos uma aprendizagem através de aulas politemáticas e ao argumentar com os professores os benefícios do planeamento por Etapas em detrimento do planeamento por Blocos. A semana do PTI foi realizada apenas em janeiro por motivos de disponibilidade horária. Considero que tinha sido mais favorável a realização do PTI em dezembro, para que o estagiário pudesse antecipar e organizar esta componente antes das férias escolares, criando uma maior autonomia na lecionação. Sabendo que as turmas são cada vez mais constituídas por um número elevado de alunos, na lecionação considero que ficou a faltar experienciar uma turma constituída por mais de 23 alunos, o que requer uma outra gestão a nível de material e de grupos de aprendizagem.

## 2. Direção Turma

A memória e a história parecem incompatíveis, mas são duas formas de aceder ao passado (Joutard, 2007). O sistema educativo teve o seu crescimento exponencial entre a década de cinquenta e de oitenta, sendo a escolaridade obrigatória fixada na altura de três para nove anos e em 2012 fixou-se em doze anos. A existência de um corpo docente diverso, e a numerosidade de papéis desempenhados na escola, foi o motivo para que fosse criada uma gestão pedagógica intermédia, sendo regulamentada através do decreto nº48/572, de 9 de setembro de 1968, o cargo de diretor de turma (Sá, 1997).

Importa analisar qual é a função do diretor de turma quanto aos processos de desenvolvimento curricular, mediador do processo educativo e de gestão curricular.

O DT tem a função de atuar e articular os intervenientes, alunos, professores e encarregados de educação, incorporando um conjunto de vertentes, sendo crucial a dimensão professores e que não pode ser separada dos alunos e dos encarregados de educação (Roldão, 1995). O papel do diretor de turma é de apoio, de acompanhamento, de coordenação dos processos de aprendizagem e de comunicação entre os professores, pais e alunos (Marques, 2001). Os processos de desenvolvimento curricular são acionados por cada professor, mas o DT tem a função de articular o Conselho de Turma (CT), visando objetivos comuns entre os diversos professores, inter-relação entre as aprendizagens e as especificidades do currículo (Roldão, 1995). Ou seja, o currículo é gerido pelo professor, o DT é responsável pela gestão curricular, mas o aluno é que regula como agente principal do processo. Enquanto mediador, tem informações relativamente aos alunos, ao EE e aos professores, devendo manter um frequente contato entre ambos. Consciencializar o CT de que a responsabilidade pela turma é conjunta e não individual é uma das funções do gestor coordenador curricular da turma (Roldão, 1995).

O regulamento interno do agrupamento ESBF, define hierarquicamente a constituição do grupo de coordenação referente aos DT: coordenador de equipa educativa; coordenadores de ciclo e DT. O cargo de DT deve ainda obedecer a critérios de perfil de competências e que são definidas no respetivo regulamento interno.

Durante o ano letivo o DT desenvolveu cinco reuniões com o CT, ao qual foram distribuídas temporalmente, duas no 1º semestre e três no 2º semestre. Com os EE, o DT desenvolveu duas reuniões, uma no início do ano letivo e outra no 2º semestre.

Foi aprovado em reunião de CT diversos projetos tais como: Cidadania: “Empreendedorismo”, “Ciência – o meu olhar, o meu percurso; Português: Visita à casa Fernando Pessoa baseado na obra “Mensagem”; Educação Física: Visita à Futurália, Saída de Campo e o Projeto “Vamos Descobrir o Futuro”.

## 2.1 Projeto “Vamos Descobrir o Futuro”

O projeto desenvolvido incidu na necessidade de definição do futuro e dos objetivos a nível académico ou profissional dos alunos.

Em 1999 no Reino Unido, surgiu o termo NEET (not employment, education or training), estas siglas são o acrónimo de jovens que não trabalham, não estudam e não frequentam qualquer tipo de formação (Gariépy et al., 2022). A ausência de perspetivas e de objetivos dos alunos era preocupante, pois possivelmente ao terminarem a escolaridade obrigatória poderiam fazer parte das estatísticas dos NEET e segundo Kassid (2020), as percentagens são crescentes e tendencialmente aumentaram com a pandemia covid-19. A prática de orientação vocacional é uma prática que acompanha o sujeito durante o processo e o ato da escolha, está intimamente ligada à saúde mental sendo incluída no campo das problemáticas sociais próprias da existência humana (Rascovan, 2011). Neste sentido é necessário segundo Oliver, (2014), informar, aconselhar, orientar e apoiar.

No quadro 12, apresento os objetivos desenvolvidos ao longo do ano, para que no final do ano os alunos tivessem o seu futuro definido: três palestras de orientação vocacional e motivacional orientadas por uma psicóloga externa à escola nos dias 15 novembro, 21 fevereiro e 16 maio; visita à Futurália para conhecerem a nível académico e profissional propostas de instituições, empresas e cursos existentes; realização do curriculum vitae como ferramenta de ingresso no mundo profissional; e como objetivo final consequente dos objetivos anteriores desenvolvidos pretendo que os alunos possam terminar o ano letivo com objetivos académicos e/ou profissionais definidos.

*Quadro 12 – Objetivos Projeto - “Vamos Descobrir o Futuro”*

<b>Objetivos Projeto - “Vamos Descobrir o Futuro”</b>
Três palestras de orientação vocacional e motivacional ministradas pela psicóloga
Visita à Futurália
Realização do Curriculum Vitae
Alunos com objetivos académicos e/ou profissionais

As palestras ministradas por uma psicóloga externa à escola foram realizadas nos dias, 15 novembro, 15 fevereiro e 16 maio, em dias fora do horário da aula de EF. Na primeira palestra foi abordado como desenvolver as soft e as hard skills solicitadas pelo mercado de trabalho, na segunda palestra o gerir as expetativas e o Ikigai, que é o propósito de vida e na última palestra gerir o medo e como encarar as alternativas. A visita à Futurália proporcionou ainda esclarecimentos adicionais sobre cursos e médias de acesso às diversas faculdades. Devido às condições climáticas uma das aulas de EF foi de carácter teórico, sendo aproveitada para o ensino da elaboração do CV.

## 2.2 Etapa Prognóstico

A etapa Prognóstico foi realizada entre 19 setembro 2022 e 27 outubro 2022. Nas primeiras aulas teóricas, ao conhecer os alunos, pude identificar algumas das necessidades a serem desenvolvidas no projeto de direção de turma. Para alunos de 12º ano que estão a meses de encararem uma transição e de tomarem determinadas decisões, não tinham perspetivas futuras académicas e/ou profissionais. Entre treze alunos apenas quatro tinham os seus objetivos bem definidos. Há semelhança da lecionação nesta etapa foi necessário conhecer melhor e apurar as necessidades dos alunos, para proporcionar uma intervenção pertinente e adequada à problemática.

No quadro 13, apresento os objetivos definidos: conhecer os professores do CT, conhecer os EE, conhecer o nível de desempenho dos alunos nas restantes disciplinas, identificar possibilidades e problemáticas de intervenção.

*Quadro 13 - Prognóstico – Objetivos Direção Turma*

<b>Prognóstico – Objetivos Direção Turma</b>
Conhecer os professores do Conselho de Turma
Conhecer os encarregados de educação
Conhecer o nível de desempenho dos alunos nas disciplinas
Identificar possibilidades e problemáticas de intervenção

### 2.2.1 Processo

Devido ao grande problema da colocação de professores, durante um mês a disciplina de Português não foi lecionada, pela ausência de professor. O mesmo havia sido nomeado para

exercer a gestão da direção de turma e mediante este imprevisto a organização escolar definiu que o professor Paulo Martins iria substituir o DT.

A primeira reunião do DT com os EE, teve como objetivo conhecer os EE e as particularidades individuais de cada aluno, a transmissão das regras de funcionamento e de justificação de faltas, os objetivos a alcançar durante o ano letivo e foi eleito dois representantes dos EE. Em reunião com os alunos da turma, foi eleito o aluno delegado e o aluno subdelegado. Nas reuniões intercalares de avaliação, os representantes dos EE e o delegado de turma tiveram um papel ativo na comunicação entre pais e o DT e entre alunos e o DT. Foi definido um horário para atendimento aos EE, que semanalmente pude acompanhar o DT nessa função.

O DT estabeleceu um primeiro contato comigo e com o CT de uma forma informal na sala de professores, o que foi positivo, facilitando assim a comunicação. O CT é constituído por professores de carreira, há exceção da professora de Português. A média de idades dos professores é de 50 anos, o que a nível de experiência profissional trouxe benefícios para o grupo e para a turma oferecendo estabilidade aos alunos e uma boa comunicação entre professores.

A reunião realizada com o CT, teve como objetivo central a análise dos alunos, aferição de comportamentos e anormalidades e questões curriculares de gestão organizativa. Durante a reunião o DT ainda permitiu que o projeto “Vamos Descobrir o Futuro”, fosse transmitido ao CT, para conhecimento e aprovação de todos.

### **2.2.2 Reflexão**

A reunião com os EE permitiu estabelecer a ligação entre DT e EE, apesar de apenas três EE fazerem-se presentes, os restantes foram contactados para atendimento no horário definido, consciencializando a importância do acompanhamento ao educando no processo de ensino e aprendizagem.

A reunião entre o CT correspondeu aos objetivos definidos pelo DT e aos meus, pois pude obter informações sobre os alunos a nível de desempenho nas disciplinas de formação geral e específica, sobre os professores e sobre as dinâmicas do CT. Em relação ao projeto “Vamos Descobrir o Futuro” foi aprovado pelo CT, sendo considerado um tema pertinente e direcionado às necessidades.

## 2.3 Etapa Prioridades

A etapa das Prioridades foi realizada entre 31 outubro 2022 e 27 janeiro 2023. Foram desenvolvidos os objetivos prioritários no projeto de turma.

No quadro 14, apresento os objetivos definidos para esta etapa: acompanhar o DT na gestão da turma, estabelecer um primeiro contato com a psicóloga apresentando o projeto e os objetivos finais, realizar a primeira palestra em novembro e elaboração do CV com os alunos.

*Quadro 14 - Prioridades – Objetivos Direção Turma*

<b>Prioridades – Objetivos Direção Turma</b>
Acompanhar o DT na gestão da turma
Contatar a psicóloga selecionada por mim
Realização da primeira palestra motivacional e de orientação vocacional
Ensino da elaboração do curriculum vitae

### 2.3.1 Processo

O DT exerceu funções de intervenção junto dos EE, ao qual acompanhei e colaborei tal como: reuniões individuais; envio de emails e de comunicados aos docentes do CT sobre diversos temas, tais como a greve e os exames nacionais. Os dois EE dos alunos que atingiram a maioria, foram informados sobre seis faltas consecutivas e injustificadas.

A psicóloga selecionada por mim e especializada na área da orientação vocacional colaborou no projeto, sendo marcado três palestras espaçadas no tempo, em novembro, fevereiro e maio. A 21 de novembro foi realizado a primeira palestra com a psicóloga e o tema abordado incidiu no desenvolvimento das soft e das hard skills solicitadas atualmente pelo mercado profissional.

Durante esta etapa uma das aulas de EF não foi lecionada devido às condições climáticas, foi aproveitado dando início à aprendizagem da elaboração do CV.

No final do primeiro semestre a reunião de CT serviu de aferição às avaliações dos alunos e foram traçadas estratégias para colmatar as dificuldades demonstradas à disciplina de matemática.

### 2.3.2 Reflexão

A minha integração nas reuniões com os EE e o DT permitiu-me conhecer melhor os alunos através da perspectiva dos EE. Gerir, organizar e transmitir informações comuns a todos os EE foi um dos processos burocráticos da gestão de um DT e que pude colaborar.

A psicóloga selecionada é especializada em orientação vocacional, área pertinente para a intervenção na problemática. A palestra realizada elucidou os alunos sobre o desenvolvimento das soft e das hard skills necessárias para fazer face às necessidades do mercado atual, reforçando a ideia de que estamos sempre em constante aprendizagem e mudança, mantendo-nos em atualização num mundo de globalização.

A estratégia encontrada, entre o CT para resolver as dificuldades dos alunos à disciplina de matemática, foi a implementação de aulas de apoio extra.

## 2.4 Etapa Progresso

A etapa Progresso foi realizada entre 06 fevereiro 2023 e 27 março 2023. Foram desenvolvidos objetivos no seguimento do projeto de turma, de forma a progredir no processo motivacional e de orientação vocacional dos alunos.

No quadro 15, apresento os objetivos definidos para esta etapa: acompanhar o DT na gestão da turma; realização da segunda palestra motivacional e de orientação vocacional em fevereiro; visita de estudo à Futurália no mês de março no âmbito do conhecimento da oferta educativa, de formações e de empregabilidade para combater as estatísticas dos “NEET”.

*Quadro 15 - Progresso – Objetivos Direção Turma*

<b>Progresso – Objetivos Direção Turma</b>
Acompanhar o DT na gestão da turma
Realização da segunda palestra motivacional e de orientação vocacional
Visita de estudo à Futurália

### 2.4.1 Processo

O acompanhamento do DT à turma foi transversal em todas as etapas. Nesta etapa destaco a nível burocrático as justificações de faltas realizadas.

A palestra realizada pela psicóloga em fevereiro, incidiu na gestão das expectativas e no Ikigai ou seja o propósito de vida e foi ainda realizado uma atividade prática sobre as vantagens e as desvantagens das profissões dos familiares. Estas abordagens trouxeram aos alunos uma visão diferente sobre as escolhas do futuro, tendo como base o autoconhecimento, permitindo ajustar e enquadrar a profissão de futuro às suas características individuais, construindo o futuro de forma intencional para que possa ser vivido com propósito.

A visita à Futurália permitiu aos alunos recolherem informação pertinente sobre as ofertas formativas, as instituições, os cursos, as médias de acesso e ainda a oferta de empregabilidade enquanto instituições estatais.

#### **2.4.2 Reflexão**

A justificação de faltas é um processo minucioso, requer uma boa gestão do DT e o acompanhamento permitiu-me adquirir essas competências.

O feedback recebido dos alunos após a palestra foi positivo, revelando que o exercício prático trouxe mais consciencialização sobre as profissões. A abordagem do Ikigai trouxe consciencialização para que se viva uma vida com propósito e a gestão das expectativas foi abordada na perspetiva de regular as emoções, trazendo racionalidade para o presente.

A visita à Futurália abriu os horizontes, várias hipóteses foram analisadas e consultadas para que pudessem estar cada vez mais próximos de encontrarem a solução.

### **2.5 Etapa Produto**

A etapa Produto foi realizada entre 13 abril 2023 e 07 junho 2023. Foram desenvolvidos objetivos no seguimento do projeto de turma, para que no final do ano todos os alunos tivessem objetivos académicos e/ou profissionais bem definidos.

No quadro 16, apresento os objetivos definidos para esta etapa: acompanhar o DT na gestão da turma, acompanhar os alunos nas inscrições dos exames, realização da terceira palestra motivacional e de orientação vocacional e análise dos benefícios individuais do projeto.

*Quadro 16 - Produto - Objetivos Direção Turma*

<b>Produto – Objetivos Direção Turma</b>
Acompanhar o DT na gestão da turma
Acompanhamento dos alunos nas inscrições dos exames
Realização da terceira palestra motivacional e de orientação vocacional
Analisar quais foram os benefícios individuais do projeto “Descobrir o Futuro”

#### **2.5.1 Processo**

Nesta etapa destaco as reuniões realizadas com o CT, sendo analisado a subida da classificação de alguns alunos, à disciplina de matemática. As avaliações finais da turma careceram de um processo burocrático e administrativo referente à publicação da pauta.

As inscrições dos alunos aos exames nacionais, decorreu em abril e foi necessário apoiar e ajudar no processo de inscrição.

Relativamente à terceira palestra sugeri à psicóloga que os próprios alunos pudessem escolher os temas, sobre o que gostariam de ouvir e que ainda não tivesse sido abordado nas palestras anteriores. Assim, a escolha dos alunos recaiu nos temas sobre as técnicas para enfrentar o medo e como recorrer às alternativas.

Após a última palestra foi realizada uma reflexão, para apurar os benefícios individuais do projeto.

### **2.5.2 Reflexão**

As reuniões finais com o CT tiveram como objetivo a análise das propostas dos professores relativamente à classificação, sendo rejeitada por unanimidade a subida da classificação de alguns alunos à disciplina de matemática.

As inscrições nos exames nacionais, sendo online careceram de apoio a alguns alunos que apresentaram dificuldades, mas que foi superado.

A escolha do tema da palestra, ao ser sugerido pelos alunos, teve como objetivo ir ao encontro das necessidades e de envolvê-los no processo, sendo participativos e interventivos.

Ao apurar os benefícios individuais que o projeto promoveu, verifiquei que apenas duas alunas continuaram com os seus futuros por definir. Considero que o fato dessas respetivas alunas terem anulado a matrícula à disciplina de matemática, possa estar associado à indefinição do futuro, devido à continuidade e frequência do 12º ano no ano letivo seguinte.

## **2.6 Saída de Campo - Jamor**

A Saída de Campo (SC), é caracterizada pelo planeamento e desenvolvimento de um conjunto de atividades realizadas fora do contexto escolar, onde a interdisciplinaridade é promovida sendo importante para o ensino e a aprendizagem. O aumento do conhecimento é proporcionado através de propostas interdisciplinares (Becker & Batista, 2019). A interdisciplinaridade desenvolvida na turma envolveu os professores, para que os alunos aprendessem, visando a formação integral dos alunos. Entre professores a troca de ideias, de conceitos e o desenvolvimento de estratégias, objetivou o desenvolvimento de habilidades e do conhecimento interdisciplinar. A SC é uma estratégia metodológica que possibilita o alcance dos objetivos propostos na atividade (Mizerski et al., 2022).

A SC decorreu no Jamor, no dia 17 maio 2023 e estiveram envolvidos os alunos das cinco turmas do núcleo de estágio da Universidade Lusófona (UL).

A orientação, arborismo, canoagem e limpeza ambiental foram as atividades realizadas para que os objetivos fossem alcançados.

No quadro 17, apresento os objetivos definidos: envolver os professores e os diretores de turma; promover a socialização entre alunos de diferentes turmas e de diferentes faixas etárias ao serem agrupados no percurso de orientação; experienciar diferentes matérias curriculares que não são abordadas na escola devido à falta de condições: como a canoagem; na orientação, demonstrar domínio na interpretação dos mapas aferindo a localização das questões em cada ponto; promover a interdisciplinaridade e desenvolver a responsabilização ambiental contribuindo para a preservação através da recolha de lixo.

*Quadro 17 - Objetivos Saída de Campo*

<b>Objetivos – Saída Campo</b>
Envolver professores e diretores de turmas
Socialização entre alunos de diferentes turmas
Experienciar diferentes matérias curriculares
Demonstrar domínio das aprendizagens realizadas nas aulas EF
Promover a Interdisciplinaridade
Desenvolver a responsabilização ambiental contribuindo para a preservação

### **2.6.1 Processo**

A primeira abordagem do núcleo de estágio sobre a SC, centrou-se na escolha das atividades e do local para tornar exequível as mesmas. A escolha inicial recaiu na zona oeste, mas por indicação do professor Luís Bom, sugeriu optarmos pelo Jamor, tornando a deslocação mais rápida para que o tempo nas atividades fosse rentabilizado e aproveitado pelos alunos.

O núcleo de estágio deslocou-se ao local para analisar o espaço e as condições de realização, para que o planeamento fosse contextualizado com a realidade.

Sendo uma atividade de realização no exterior da escola e que está inerente ao desenvolvimento da direção de turma, as autorizações foram enviadas aos EE para que fosse autorizado e formalizado todo o processo.

Assim, as atividades selecionadas através de comum acordo entre o núcleo de estágio, foi a orientação clássica em percurso formal, a canoagem, o slide no arborismo e ainda uma atividade de recolha de lixo alusiva à preservação do ambiente. Os alunos não foram avaliados

na matéria de orientação porque, apesar de ter sido desenvolvida no espaço escolar, não foi matéria de opção para aperfeiçoamento.

As atividades desenvolvidas no período da manhã tiveram uma duração de duas horas, sendo repartido entre uma hora na orientação e uma hora no arborismo. No período pós almoço a canoagem e a recolha de lixo tiveram a duração de uma hora em cada atividade.

As turmas correspondiam a alunos de 10º ano e de 12º ano, sendo agrupados em pares, um aluno de cada ano de escolaridade para a realização do percurso formal de orientação.

As questões que foram colocadas ao longo do percurso de orientação eram variadas devido à diversidade dos cursos de cada turma. Assim, para a respetiva turma optei pela interdisciplinaridade das disciplinas de português e de matemática e devido à envolvimento dos professores facilitou a elaboração de questões alusivas à matéria vigente. O mapa do respetivo percurso de orientação encontra-se em anexo 7.

Relativamente à canoagem o objetivo foi proporcionar a todos os alunos uma experiência nova e um contato novo com uma matéria que integra o quadro de extensão da EF, a área das AEN.

O slide inserido no arborismo foi realizado num ambiente propício, mas foi necessário garantir a segurança de todos os alunos e para isso o briefing inicial destacou a correta utilização dos materiais como principal forma de prevenção e de manutenção das condições de segurança. Os alunos vestiram arneses ajustáveis, os mosquetões eram assimétricos com sistema de fecho de segurança automático e as roldanas de progressão utilizadas foi Trac Petzl. A atividade de slide no arborismo ultrapassou o tempo previsto, devido ao acompanhamento realizado a uma aluna, pois exigiu da nossa parte algum trabalho de incentivo, de coragem, para que o medo fosse vencido, sendo concluída a atividade com sucesso.

A Educação Ambiental é uma ferramenta para garantir a conservação do meio ambiente (Mizerski et al., 2022). A conservação ambiental só é alcançada se todos forem responsabilizados pela utilização comum do ambiente natural. Assim os alunos foram informados e alertados para a responsabilização individual, que se traduz em comportamentos coletivos. Concluímos a SC com uma atividade de limpeza ambiental, através da recolha de lixo no espaço envolvente.

### 2.6.2 Reflexão

O desenvolvimento da SC no Jamor foi perfeitamente exequível, sendo aliado ao curto tempo de deslocação das turmas, traduzindo-se num melhor aproveitamento do tempo na realização das atividades. A visita ao local por parte do núcleo de estágio, possibilitou identificar na prática as limitações e as possibilidades de implementação. Os procedimentos de autorização dos EE, foram antecipados para que todo o processo de reserva dos transportes correspondesse ao número de participantes.

Considero que as atividades selecionadas foram pertinentes na sua escolha mediante as oportunidades de intervenção dos alunos em novas experiências. A SC foi o projeto que ao longo do estágio, proporcionou o envolvimento de um maior número de professores. A interdisciplinaridade desenvolvida proporcionou intervenções, perspetivas de dinamização e de valorização na relação aluno conteúdo e aluno professor.

A promoção da socialização e da prevenção ao nível da segurança através da distribuição dos pares no percurso de orientação, foi uma medida bem planeada e que cumpriu os seus objetivos. Os alunos concluíram o percurso em linha apesar de alguns, excederem o tempo limite de realização.

Na canoagem, os caiaques, a pares ou a trios, foi fator facilitador do desenvolvimento da cooperação em equipa, nos objetivos comuns de realização e de finalização do percurso.

No arborismo os alunos na realização do slide puderam também ter um primeiro contato com equipamento específico e de grande importância relativamente à segurança. A aluna que apresentou alguma resistência por medo no slide, conseguiu ultrapassar essa adversidade com sucesso através da nossa transmissão de incentivo e de motivação.

A interdisciplinaridade incidu na disciplina de português e de matemática confirmando a possibilidade de ser relacionada em contexto prático. Os professores do CT e os DT envolveram-se na atividade e a interdisciplinaridade foi um fator crucial, os mesmos revelaram a importância de um CT forte e coeso quando bem gerido pelo DT. Através destas dinâmicas conceptuais implementadas, a EF também é valorizada entre os professores e no meio escolar. Para o sucesso desta atividade foi crucial o trabalho desenvolvido em conjunto por todos os estagiários.

## 2.7 Reflexão da Área de Direção de Turma

Quero destacar o facto de o DT ter sido o professor Paulo Martins, pois possibilitou um contato mais direto e permanente e um maior envolvimento na aprendizagem das funções associadas ao cargo.

O CT é constituído por professores de carreira e que acompanham a turma já há dois anos anteriores, à exceção do professor da disciplina de Português, revelando ser um grupo coeso e com grande conhecimento sobre os alunos. As reuniões realizadas com o CT permitiu-me obter informações adicionais sobre os alunos no desempenho nas disciplinas de formação geral e específica, sobre os professores e sobre as dinâmicas do CT. O projeto “Vamos Descobrir o Futuro”, foi apresentado, apreciado e aprovado pelo CT, pela pertinência e necessidades percebidas. Em dezembro, e perante as dificuldades dos alunos na disciplina de matemática, o DT reuniu os professores do CT e foram implementadas aulas de apoio.

As reuniões com os EE, permitiram um contato mais próximo entre a escola e os EE, envolvendo-os no processo de aprendizagem dos seus educandos. A nível burocrático também foram realizados alguns procedimentos como a justificação de faltas dos alunos, as informações e comunicações aos EE sobre os educandos e a validação e publicação da pauta de avaliação sumativa.

A SC foi a atividade que envolveu o CT na operacionalização e na concretização da interdisciplinaridade. Permitiu aos estagiários desenvolverem uma atividade onde as opções e as decisões conjuntas foram essenciais, respeitando sempre o princípio da especificidade de cada turma. A matéria de orientação foi desenvolvida como extensão das aulas de EF, embora não fosse elemento de avaliação, devido ao regime de opção. A canoagem foi um complemento curricular pois, pela localização geográfica da escola, a matéria não é possível ser lecionada ao longo do ano letivo. O slide inserido no arborismo foi uma atividade desafiante e que exigiu que as regras de segurança fossem mantidas. A limpeza ambiental através da recolha de lixo, visou a consciencialização de todos, para a preservação do meio ambiente.

O projeto desenvolvido “Vamos Descobrir o Futuro”, teve como objetivo ao longo do ano, desenvolver três palestras de motivação e de orientação vocacional, proporcionadas por uma psicóloga externa à escola, visitar a Futurália e ainda a aprendizagem na elaboração do CV. Na primeira palestra as soft e as hard skills, foram abordadas como sendo as skills solicitadas pelo mercado de trabalho e como as desenvolver. A segunda palestra incidiu na abordagem do Ikigai que é viver com um propósito de vida e a gestão das expectativas sendo um

regulador das emoções, trazendo racionalidade para o presente. O tema da terceira palestra foi escolhido por unanimidade entre os alunos para que os mesmos tivessem a oportunidade de participar e de se envolverem diretamente no processo, sendo abordado o medo e como gerir as expectativas. A visita à Futurália alargou os horizontes e permitiu que conhecessem as realidades de acesso ao mundo académico e profissional. Para acesso ao mundo profissional, a elaboração do CV foi imprescindível, pois era ainda desconhecida pelos alunos. No final do ano letivo, concluí que o projeto correspondeu às necessidades de sete, dos nove alunos, na definição do futuro e dos objetivos a nível académico e/ou profissional.

### 3. Desporto Escolar

O Programa Estratégico do Desporto Escolar tem como missão fomentar a prática desportiva e competitiva como forma de promoção de uma adoção de estilos de vida saudáveis, respeitando o princípio da igualdade de oportunidades e da diversidade, sendo um direito humano, é um meio de desenvolvimento de atitudes e valores na área das competências do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (Direção Geral da Educação, 2020).

Só ao reconhecer as finalidades e conteúdos próprios do DE, tais como o domínio da saúde, social, ético e moral, e a construção de um cidadão participativo e atuante é que o DE poderá contribuir de forma eficaz na formação dos alunos (Freitas, 2002).

As modalidades que o AEBF disponibilizou aos alunos na escola básica e na escola secundária, foram previamente decididas em reunião do GEF. Assim no ano letivo 2022/2023 as modalidades desenvolvidas foram: futsal misto sub11; corfebol misto sub13; basquetebol misto sub13 e masculino sub18; andebol masculino sub15 e andebol feminino sub18; badminton misto e sobre rodas misto. O cartaz de divulgação das modalidades encontra-se em apêndice XX. Perante as modalidades disponíveis, a minha escolha recaiu no andebol masculino sub18, por considerar aspetos técnico-táticos desafiantes e que iriam exigir de mim uma busca incessante por mais conhecimento. Durante as semanas de divulgação e captação, eu e o estagiário Bernardo Laranjeira, decidimos solicitar autorização aos professores, para uma abordagem direta aos alunos em cada turma, durante o horário das aulas de EF. Todos os professores acederam ao nosso pedido e disponibilizaram um momento da aula para a nossa intervenção.

Assim, o DE iniciou na segunda quinzena de outubro e na primeira semana de treinos, além dos rapazes compareceram também algumas raparigas. O historial que a escola tem, através da coordenação do professor Carlos Cruz no andebol feminino, e a divulgação realizada, foram fatores atrativos que permitiram a abertura do escalão feminino de andebol sub18. Os treinos tinham uma carga horária de cinquenta minutos, duas vezes por semana, especificamente à 4ª feira e 6ª feira das 13h30 às 14h20. De acordo com o roulemant, o horário não estava afeto às aulas de EF, sendo utilizado o pavilhão interior para os treinos do DE. Os treinos de 6ª feira foram realizados sempre em conjunto com a equipa de andebol masculina sub18 e o planeamento elaborado em conjunto com o estagiário Bernardo Laranjeira. O professor responsável pelo andebol feminino sub18 foi o professor José Rosário, uma referência no andebol de formação no clube Sporting Club de Portugal (SCP). O modelo de planeamento

por etapas manteve-se à semelhança da lecionação apesar de o DE ter iniciado apenas a 19 de outubro.

### **3.1 Projeto “Os Valores no Desporto”**

A escola é um meio de formação de valores e o professor deve manter uma atitude de transmissão de valores pois é importante que o exemplo seja coerente entre o que o professor diz e faz (Moleiro, 2001). O professor de EF exerce uma ação psicopedagógica quando demonstra um reportório de atitudes, que influenciam determinadas normas e princípios. O professor tem um papel na formação dos alunos, de assumir e orientar o desenvolvimento de atitudes sendo uma referência, um modelo (Guimarães et al., 2001). Os valores na Educação estão presentes na escola, na organização, no projeto educativo, no núcleo. Os valores estão também refletidos nas decisões dos professores, nas intenções, nos conteúdos dos feedbacks, no que permite e encoraja no treino e no modo como responde aos comportamentos dos alunos. Segundo Izquierdo (2003), os valores são eixos fundamentais que orientam a vida humana, são a chave para o comportamento das pessoas, dignificam a pessoa e até mesmo a sociedade.

O Programa Estratégico do DE é um meio de desenvolvimento de atitudes e valores. As escolas devem ensinar os valores humanos como o civismo, piedade, bondade, honestidade, respeito (Nogueira & Rubio, 2015). A prática desportiva deve contribuir para a formação e desenvolvimento do jovem e sendo o andebol uma modalidade de contato físico, os alunos quando estão em treino/competição não devem adotar determinados comportamentos tais como: intimidar/agredir fisicamente ou verbalmente os adversários; culpar colegas e árbitros; ludibriar as regras; contestar as decisões dos juizes; reagir com gestos ou palavras impróprias etc...

Todos querem ganhar e o professor orienta os treinos para que os alunos desenvolvam competências individuais e de grupo para que a equipa possa beneficiar. Ganhar a todo o custo não deve ser o foco principal da competição, pois segundo Coelho (1988), pode provocar situações de perturbação emocional. Perder não significa uma ameaça ao seu valor, os praticantes controlam o esforço, e o sucesso ou fracasso não dependem de um resultado, mas do esforço de cada um em fazer o seu melhor, de haver progressão, melhorias (Coelho, 1988). A competição deve ser encarada como fruto do processo de treino.

O andebol é um jogo de invasão no qual o contato físico é permitido, a manipulação da bola tem como objetivo a baliza adversária e evitar que entre na própria baliza (Estriga & Moreira, 2014). Embora o andebol seja uma modalidade coletiva e de contato físico, as

jogadoras apresentavam um comportamento excessivamente agressivo e descontextualizado do DE. Perante a necessidade de intervir para uma prática da modalidade com valores, surgiu o projeto: “Os Valores no Desporto”.

No quadro 18, apresento os objetivos definidos a alcançar, através do desenvolvimento do projeto: transmitir às jogadoras os valores a desenvolver a nível individual e na equipa enquanto coletivo, implementar atitudes que refletissem uma base de valores e como objetivo final, reduzir e até mesmo extinguir os comportamentos agressivos.

*Quadro 18 - Objetivos Projeto - "Os Valores no Desporto"*

<b>Objetivos Projeto – “Os Valores no Desporto”</b>
Transmitir os Valores a desenvolver
Implementação de atitudes refletindo os Valores
Redução/extinção de comportamentos agressivos

### **3.2 Etapa Prognóstico**

A etapa Prognóstico foi realizada entre 26 outubro 2022 e 02 dezembro 2022, sendo constituída por nove treinos. A primeira semana de treinos foi desenvolvida pelo professor responsável. Destaco a autonomia que o professor delegou, ao decidir que o planeamento e a aplicação de todos os treinos seriam realizados por mim. Nesta etapa os treinos revelaram importância para aferir e diferenciar o nível de jogo através dos indicadores e o nível das jogadoras através dos critérios de avaliação definidos por (Comédias Henriques, 2012).

No quadro 19, apresento os objetivos definidos: dar continuidade ao processo de captação de jogadoras, realizar a avaliação inicial, conhecer a personalidade de cada uma das jogadoras, implementar rotinas no treino, eleger a capitã e subcapitã e a criação do grito de equipa.

*Quadro 19 - Etapa Prognóstico - Objetivos Desporto Escolar*

<b>Etapa Prognóstico - Objetivos Desporto Escolar</b>
Dar continuidade à captação de jogadoras
Realização da Avaliação Inicial
Conhecer a personalidade de cada jogadora
Implementação de rotinas no treino
Eleição da Capitã e Subcapitã
Criação do grito de Equipa

### 3.2.1 Processo

O processo de captação incidiu em dois pontos: na divulgação da modalidade às turmas da escola e na elaboração para exposição de um cartaz alusivo aos treinos. Na abordagem aos alunos nas turmas, referimos os benefícios da participação no DE. Como benefício coletivo a oportunidade de pertencer a um grupo, fazer novas amizades, competir com alunos de outras escolas, convívio nas competições e o espírito de equipa. Como benefício individual referimos a melhoria das competências no desempenho da prática do andebol, melhorando assim a prática nas aulas de EF e a aprendizagem de um conjunto de valores importantes para o crescimento e desenvolvimento em sociedade.

Com uma participação constante de quinze jogadoras, os treinos foram similares quanto à sua organização, de forma a criar rotina no treino. Privilegiei o tempo de contato com a bola e para isso a fase inicial do treino, foi constituída sempre com bola, em deslocamento, utilizando o drible, o passe e a finalização. O desenvolvimento da condição física e do reforço muscular, foi realizado em percurso e entre transições de exercícios. Na parte fundamental do treino, foram criadas situações de jogo reduzido, mas contextualizado e aberto para que em jogo as jogadoras pudessem transferir as aprendizagens adquiridas do treino para o jogo. Foi também realizada a avaliação inicial, sendo apurado que a equipa era constituída por metade das jogadoras de nível introdução e a outra metade de nível elementar.

No fim da etapa, decidi que a equipa, através de um sistema anónimo, deveria eleger a capitã e a subcapitã de forma representativa. Foi ainda criado o grito de grupo, pois são características pertencentes a grupos de competição e pretendi aproximar o mais possível ao contexto de um clube.

No quadro 20, apresento o planeamento da etapa.

*Quadro 20 - Etapa Prognóstico - Planeamento Desporto Escolar*

Etapa Prognóstico - Planeamento Desporto Escolar													
Data	26 out	28 out	02 nov	04 nov	09 nov	11 nov	16 nov	18 nov	23 nov	25 nov	30 nov	02 dez	
Nº treino	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Condição Física								G R E V E			C O R T A  M A T O		
Ataque													
Defesa													
Técnica Individual													
Tática Individual													
Jogo Formal													
Formação Árbitros													

No quadro 21, apresento a avaliação inicial das jogadoras.

*Quadro 21 - Avaliação Inicial - Desporto Escolar*

<b>Avaliação Inicial – Desporto Escolar</b>	
Introdução	A, B, C, D, E, H, J, L,
Elementar	F, G, I, K, M, N, O

No dia 11 de novembro 2022, realizámos uma ação de formação de árbitros de andebol na ESBF. A formação foi conjunta com o escalão feminino e masculino e o material utilizado na formação, foram power point elaborados por mim e pelo estagiário Bernardo Laranjeira. A formação teve como objetivo formar as jogadoras, para que conhecessem as regras enquanto jogadoras e árbitras.

A divisão do DE da Direção Geral de Educação em parceria com o Instituto Português da Juventude e o Centro de Formação de Associação de Escolas de Marco de Canaveses e Cinfães, realizou nos dias 22 e 24 de novembro, uma ação de formação contínua de professores no DE com o tema, “Promoção de Valores e Ética Desportiva/Bandeira da Ética” em anexo 8, com duração de seis horas b-learning, ao qual participei, pois o tema enquadrava-se no projeto do DE. Foram abordados temas como a valorização e o respeito pelas pessoas, a dignidade humana; saber agir eticamente, responder pelas próprias ações tendo sempre em vista o bem comum; desenvolver competências de trabalho colaborativo; agir de acordo com os direitos humanos rejeitando todas as formas de discriminação e exclusão social promovendo práticas mais equitativas.

### **3.2.2 Reflexão**

Relativamente à abertura do núcleo feminino revelou que a prática das jogadoras em anos anteriores levou ao gosto pela modalidade e ao desejo de continuidade. O número inicial de raparigas nos treinos foi de quinze jogadores, a equipa era heterogénea e em relação ao nível de desempenho, eram maioritariamente de raça negra e com características físicas de uma aparência robusta. A personalidade de cada jogadora foi algo que com o tempo fui conhecendo e a implementação de rotinas também foi gradual. A dinâmica e a intensidade no treino foi aumentando, considerando que estavam de regresso após as férias de verão. O condição física e o reforço muscular foram desenvolvidas em todos os treinos. A técnica e a tática abordada de modo simplificado, em superioridade numérica, por vagas e os jogos foram reduzidos,

aproximados ao contexto real de jogo. De acordo com Bunker e Thorpe (1982), o jogo deve ser reduzido, modificado mas mantendo a estrutura do jogo formal. As prioridades desenvolvidas na equipa, foram a técnica e a tática individual.

Devido à autonomia delegada pelo professor responsável, para planear e treinar as jogadoras, apesar de ter o apoio por parte do professor responsável, decidi procurar um clube de formação (SCP), para assistir aos treinos de forma a corresponder às exigências da modalidade, entregando mais conteúdo, através da aquisição de conhecimento e competências. O desempenho das tarefas com compromisso e qualidade exige um conjunto de saberes, que permite construir um ensino de qualidade (Prado et al., 2013). Estabeleci contato com o treinador e ex-jogador Pedro Spínola, no Colégio São João de Brito, no Lumiar, ao qual todas as segundas feiras às 20hs pude assistir aos treinos das equipas. Este contato mais próximo permitiu-me debater com o treinador e com o professor responsável, estratégias e situações de treino que sendo adaptadas ao contexto do DE foi uma mais valia.

Foi eleita a capitã e subcapitã por votação de toda a equipa e o grito foi criado, sendo inserido no final de todos os treinos dando coesão e união ao grupo.

Seis jogadoras realizaram a formação de arbitragem, tendo sido um balanço positivo de adesão à formação, promovendo novas aprendizagens. A minha participação na formação contínua de professores foi pertinente, pelo tema enquadrar-se no projeto desenvolvido com a equipa. Dois dos treinos não foram realizados devido à greve de professores e ao corta-mato.

### 3.3 Etapa Prioridades

A etapa das Prioridades foi realizada entre 07 dezembro 2022 e 27 janeiro 2023, sendo constituída por treze treinos. O planeamento da etapa foi definido em função dos objetivos prioritários, detetados na avaliação inicial.

No quadro 22, apresento os objetivos definidos: desenvolvimento das aprendizagens prioritárias; transmissão de feedbacks pertinentes e adequados aos objetivos; promover a consciencialização dos Valores no Desporto para que as atitudes e os comportamentos fossem alterados; observação de um jogo de andebol feminino das séniores SLB; proporcionar um jogo de treino amigável com as jogadoras do clube da Boa Hora.

*Quadro 22 - Etapa Prioridades - Objetivos Desporto Escolar*

<b>Etapa Prioridades - Objetivos Desporto Escolar</b>
Desenvolvimento das aprendizagens prioritárias

Transmissão de feedbacks pertinentes
Promover a consciencialização dos Valores no Desporto
Observação de dois jogos de andebol feminino - séniores SLB
Jogo de treino no Clube Boa Hora

### 3.3.1 Processo

Sendo as condições e os fatores que conduzem ao sucesso, primordiais no processo de treino, as tarefas devem ser ajustadas às jogadoras e aos objetivos individuais e coletivos. A qualidade do passe é determinada pela eficácia das ações ofensivas (Ribeiro e Volossovitch, 2008). Assim a aprendizagem para as alunas A, B, C, D, E, H, J, L, incidiu no domínio do passe, através de situações de jogo sem oposição 1x0, 2x0 e 3x0, progredindo para oposição, mas defesa sombra.

A manipulação de bola e a boa capacidade de remate foram essenciais para que as ações táticas fossem eficazes. Os meios de treino, segundo Ribeiro e Volossovitch (2008), são através de exercícios gerais, específicos e competitivos, jogos pré desportivos, como o jogo dos dez passes, bola ao capitão, jogo reduzido com e sem condicionamentos e ainda jogo formal. Um dos critérios de aprendizagem nesta etapa foi a colocação dos pés direcionados no sentido da corrida de forma a enquadrar com a baliza, armar o braço e fazer um passe tenso e rápido.

A aprendizagem para as alunas C e H, incidiu sobre o gesto técnico da receção a duas mãos e do remate em salto, na linha de seis metros. Ao nível da tática individual as alunas A, B, D, E, J, L, não se desmarcavam e as situações proporcionadas foram em superioridade numérica 3x1, 3x2, 4x2, 4x3 com oposição, para que procurassem uma solução em função do defesa, decidindo bem e com ausência do drible. A disponibilidade motora do praticante está relacionada com a capacidade de decidir bem (Ribeiro e Volossovitch, 2008). Aqui estamos perante o estilo de ensino descoberta divergente, onde o aluno terá diversas possibilidades para chegar à resposta do problema, a desmarcação (Mosston & Ashworth, 2008). Este estilo de ensino, potencia o desenvolvimento do cognitivo pois permite que as jogadoras tomem decisões em contexto de jogo.

As alunas F, G, I, K, M, N, O, sempre que se aglomeravam no centro do jogo era transmitido feedback para que jogassem em amplitude.

Foi transversal à equipa o desenvolvimento da força superior através de exercícios realizados com carga externa, como lançamentos de bolas medicinais e bíceps curl com halteres.

O projeto “Os Valores no Desporto” foi desenvolvido em todas as aulas através de uma mensagem, de uma reflexão e principalmente da abordagem dos valores a ter em treino.

Foram organizadas três deslocações da equipa de andebol da ESBF em atividades extracurriculares. Nos dias 10 dezembro 2022 e 15 de janeiro 2023 deslocamo-nos até ao Pavilhão Fidelidade junto ao estádio do SLB, com o intuito das jogadoras assistirem ao jogo de andebol feminino profissional. No dia 10 assistiram a um jogo da Liga Nacional e no dia 15 ao jogo dos oitavos de final da Liga Europeia entre o Benfica e a Konyaalti, uma equipa Turca. O objetivo foi criar um convívio formativo e concomitantemente observarmos que ações técnico-táticas e que valores estavam presentes nos jogos. No dia 27 de janeiro 2023, a equipa deslocou-se ao clube de andebol do Boa Hora, na Ajuda, em transporte facultado pela escola e sem qualquer custo adicional, onde defrontamos amigavelmente a equipa de juvenis federada.

No quadro 23, apresento o planeamento da etapa.

*Quadro 23 - Etapa Prioridades - Planeamento Desporto Escolar*

<b>Etapa Prioridades - Planeamento Desporto Escolar</b>													
<b>Data</b>	07 dez	09 dez	14 dez	16 dez	21 dez	04 jan	06 jan	11 jan	13 jan	18 jan	20 jan	25 jan	27 jan
<b>Treino</b>	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
<b>Conteúdo</b>													
Condição Física													
Ataque													
Defesa													
Técnica Individual													
Tática Individual													
Jogo Formal													

### 3.3.2 Reflexão

Considerando as prioridades das alunas, adotei como estratégia inicial nos treinos o contato com a bola através dos jogos de aquecimento, promovendo o passe, a receção e a desmarcação através de um dos jogos como o bola ao capitão. Para que as jogadoras de nível introdução pudessem ter bastante contato com a bola, foram criadas situações de jogo reduzido, sem oposição e em vagas, as alunas realizavam o passe, a receção, finalizando em remate. Foram criados muitos jogos pré-desportivos de modo a facilitar o contato com a bola promovendo a manipulação de bola. Através da opção de situações de jogo reduzido 2x0, facilitei o desenvolvimento da receção da bola e permitiu que as jogadoras ultrapassassem a dificuldade de a agarrar. A habilidade técnica e a tomada de decisão devem ser desenvolvidas através dos jogos reduzidos, a forma original do jogo mantém-se e permite fazer uma

transferência para o jogo formal (Azevedo et al., 2021). A desmarcação também foi desenvolvida através da anulação do drible, para que ofensivamente a equipa se tornasse rápida na conclusão das ações e a defesa não tivesse tempo de ocupar o espaço defensivo com sucesso. Foi atribuído às jogadoras postos específicos no campo, consoante as competências e as características físicas.

Os treinos de 6ª feira foram realizados em conjunto com a equipa masculina e as faltas em jogo eram muito frequentes, havia pouco entendimento sobre a manutenção da integridade física. Os estagiários baseados num perfil de valores, não permitiam determinado tipo de comportamentos incongruentes com os valores que devem ser tidos em campo. Na instrução inicial e na conclusão de cada treino, foi transmitido sempre uma mensagem para que dentro de campo os valores estivessem presentes através das atitudes para com os colegas. A verbalização e a transmissão de conhecimento foi uma das formas utilizadas para que todos adotassem uma postura de consciencialização e de mudança, resultando numa atitude sem intenção de agredir.

Na observação dos jogos de andebol profissional, pudemos verificar que no jogo da Liga Europeia houve mais faltas do que no jogo da Liga Nacional e a jogadora que sofria mais faltas, era na posição pivô, sendo uma posição central no campo e de destaque.

Considerando o projeto “Os Valores no Desporto”, o jogo com o Clube da Boa Hora, foi o primeiro jogo da equipa e ocorreu uma situação de contato mais agressivo, pelo que optei em retirar a jogadora em questão e não voltou a entrar em campo, servindo de referência às restantes. A nível de jogo foi importante para nos treinos desenvolvermos mais a amplitude, retirar o drible e usar apenas o passe, para que junto ao trapézio ofensivo as ações de finalização fossem concluídas com eficácia.

### **3.4 Etapa Progresso**

A etapa Progresso foi realizada entre 08 fevereiro 2023 e 29 março 2023, sendo constituída por quinze treinos. O planeamento da etapa foi definida em função da reflexão das aprendizagens adquiridas e das melhorias para promover a progressão e a consolidação das aprendizagens.

No quadro 24, apresento os objetivos definidos: consolidar o progresso das aprendizagens prioritárias, dar continuidade à promoção da consciencialização dos “Valores no Desporto”, observação de dois jogos de andebol feminino do SLB e realização do primeiro jogo do quadro competitivo do DE.

*Quadro 24 - Etapa Progresso - Objetivos Desporto Escolar*

<b>Etapa Progresso - Objetivos Desporto Escolar</b>
Consolidar o progresso das aprendizagens
Dar continuidade à promoção da consciencialização dos Valores no Desporto
Observação de dois jogos andebol feminino - SLB
Realização do primeiro jogo do quadro competitivo do DE

### **3.4.1 Processo**

Molina (2006), refere que para o coletivo ter vantagem ao nível do tempo e do espaço, os jogadores devem tomar decisões rápidas de forma a responder aos defesas. O contra ataque só acontece se a equipa defensiva recupera a posse de bola e sai em velocidade, circulando a bola pelos jogadores e aproveitando a superioridade numérica, caso a equipa contrária não consiga se reposicionar. Ser mais rápido do que o adversário é uma das premissas para se jogar bem (Ribeiro & Volossovitch, 2008). Assim desenvolvemos ofensivamente o contra-ataque, que é a criação de uma vantagem numérica ou posicional e o ataque organizado, que é a organização da equipa para marcar golo rompendo a defesa contrária (Ribeiro e Volossovitch, 2004). A nível defensivo a recuperação defensiva é quando a equipa perde a bola, deslocando-se em direção à baliza na tentativa de recuperar a bola, já a defesa organizada é quando a equipa se organiza no campo de frente para os adversários, impedindo o golo e recuperando a bola (Ribeiro & Volossovitch, 2004).

De forma a resolver o problema da aglomeração na zona central do campo, uma das ações coletivas ofensivas, foi promover a circulação da bola configurando ao ataque a amplitude e a profundidade pretendida, para isso Ribeiro e Volossovitch (2008), refere que a bola deverá circular com continuidade de ponta a ponta, devendo estar afastada dos defesas. Enquanto defesa a aprendizagem da reposição impedindo uma situação favorável, foi fulcral dificultando a ação ofensiva. Na ação coletiva defensiva o deslocamento deve ser controlado, em bloco, para interromper o remate colocando os braços em extensão, as mãos juntas e os dedos afastados, e depois de adquirida esta aprendizagem, a próxima será, as mãos a atacarem a bola (Ribeiro & Volossovitch, 2008).

Foi pertinente dar continuidade à promoção da consciencialização dos “Valores no Desporto” durante cada treino e nas observações dos jogos profissionais. Os jogos de andebol feminino profissionais foram observados nos dias 18 de fevereiro 2023 e 25 de março 2023.

Os jogos do quadro competitivo foram definidos para os dias 04 de março, 21 de abril e 19 maio 2023. O primeiro jogo foi disputado em Porto Salvo no dia 4 março 2023 contra uma equipa federada. O resultado do jogo mesmo sendo desfavorável e apesar dos golos sofridos, cumpriu-se o objetivo do número de golos marcados. O jogo permitiu retirar aprendizagens para desenvolver com a equipa ao longo dos treinos, como a rápida reposição defensiva após a perda de bola.

No quadro 25, apresento o planeamento da etapa.

*Quadro 25 - Etapa Progresso – Planeamento Desporto Escolar*

<b>Etapa Progresso - Planeamento Desporto Escolar</b>															
<b>Data</b>	08 fev	10 fev	15 fev.	17 fev	22 fev	24 fev	1 mar	3 mar	8 mar	10 mar	15 mar	17 mar	22 mar	24 mar	29 mar
<b>Treino</b>	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
<b>Conteúdo</b>															
Cond. Física															
Ataque															
Defesa															
Téc/Tat. Colet															
Jogo Formal															

### 3.4.2 Reflexão

O desenvolvimento das ações táticas e coletivas do contra-ataque, ataque organizado, recuperação defensiva e defesa organizada foram desenvolvidas em contexto de jogo reduzido, para aumentar o tempo de empenho motor e a frequência da ação pretendida. A velocidade foi também desenvolvida para que as ações táticas fossem realizadas à máxima velocidade e os meus feedbacks incidiram nos objetivos pretendidos das ações. Havia uma tendência de algumas jogadoras se aglomerarem na zona centro do campo, mas ao imprimir mais amplitude no jogo, através do feedback o objetivo também foi alcançado. Consciencializar para os valores, requereu uma constante persistência e abordagem do tema em todos os treinos, sendo nesta etapa notória a redução dos comportamentos agressivos. A observação dos jogos da liga profissional de andebol, permitiram além do aumento da motivação entre a equipa, uma análise e reflexão ao nível da técnica e da tática. Referente ao projeto e ao objetivo a implementar na equipa analisávamos se as jogadoras profissionais cometiam muitas ou poucas faltas e que tipo de faltas, se eram intencionais ou consequentes da disputa de bola. O primeiro jogo de

competição do DE foi positivo para desenvolver a técnica e a tática coletiva e para aplicar as atitudes em campo com base nos valores aprendidos.

### 3.5 Etapa Produto

A etapa Progresso foi realizada entre 19 abril 2023 e 07 junho 2023, sendo constituída por quinze treinos. O planeamento da etapa foi definido em função da reflexão do progresso individual e coletivo das aprendizagens e das necessidades de recuperar aprendizagens que ainda não estavam consolidadas.

No quadro 26, apresento os objetivos definidos: recuperar, consolidar e confirmar as aprendizagens individuais e coletivas para que os objetivos sejam efetivos; analisar em equipa as mudanças de comportamento alcançadas através do projeto “Valores no Desporto”; deslocação ao pavilhão Fidelidade para observação de dois jogos do SLB andebol feminino e a realização dos dois últimos jogos do quadro competitivo do DE

*Quadro 26 - Etapa Produto - Objetivos Desporto Escolar*

<b>Etapa Produto - Objetivos Desporto Escolar</b>
Recuperar, Consolidar e Confirmar as aprendizagens individuais e coletivas
Analisar em equipa as mudanças de comportamento alcançadas - “Valores no Desporto”
Observação de dois jogos de andebol feminino nível profissional
Realização de dois jogos do quadro competitivo do DE

#### 3.5.1 Processo

No regresso aos treinos após paragem letiva, foi necessário recuperar algumas aprendizagens ao nível da recuperação defensiva quando perdiam a posse de bola. O produto que pretendi aferir nesta etapa a nível individual: sem bola era a jogadora desmarcar-se e oferecer linhas de passe abertas; e com bola, era desmarcar-se e conseguir ultrapassar o adversário direto. No contra-ataque os passes pretendidos eram tensos e oblíquos e as ações com mudanças de ritmo. Os pontas garantirem amplitude ofensiva na circulação de bola e remate com eficácia em cada zona do posto específico. Laterais e centrais garantirem a amplitude do ataque, receberem a bola em movimento na direção dos espaços inter-defensivos e remates com eficácia. A pivot enquadrada com a bola, conseguir realizar bloqueios e rematar ao receber um passe, aproveitando os espaços livres.

O produto que pretendi aferir a nível coletivo foi a realização sistemática de contra-ataques, ataques organizados, recuperações defensivas e defesa organizada.

No treino, de forma a valorizar o contra-ataque através do jogo dos passes, o objetivo era os defesas intercetarem a bola e organizarem o contra-ataque, os golos marcados na sequência de um contra-ataque eram pontuados a dobrar. A parte final dos treinos era dedicada ao jogo, transferindo a aprendizagem do treino para o jogo.

Os dois últimos jogos do quadro competitivo decorreram em abril e em maio. Considerando que o nível da equipa de Porto Salvo era de um nível de jogadoras federadas e que treinam quatro vezes por semana, os nossos objetivos não se centraram no resultado, mas sim a nível formativo de aprendizagem, de melhorias de resultados em marcar mais e sofrer menos golos do que no último jogo e de sustentação dos valores incutidos nas jogadoras para que se tornem melhores cidadãs para uma sociedade inclusiva.

No quadro 27, apresento o planeamento da etapa.

*Quadro 27 - Etapa Produto - Planeamento Desporto Escolar*

<b>Etapa Produto - Planeamento Desporto Escolar</b>															
<b>Data</b>	19 abr	21 abr	26 abr	28 abr	03 mai	05 mai	10 mai	12 mai	17 mai	19 mai	24 mai	26 mai	31 mai	02 jun	07 jun
<b>Treino</b>	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57
<b>Conteúdo</b>															
Cond. Física															
Téc/Tát.Coletiva															
Jogo Formal															
Jogo DE															

### **3.5.2 Reflexão**

Devido à paragem letiva, nos primeiros treinos as jogadoras apresentaram pouca disponibilidade física para reagir à perda de bola. Através de exercícios do desenvolvimento da recuperação defensiva, rapidamente adotaram a dinâmica de jogo que vinha a ser implementada. O desenvolvimento da desmarcação proporcionou um jogo mais aberto, mais fluido e com diversas possibilidades de jogo. Os passes maioritariamente eram tensos e oblíquos mas as jogadoras de nível introdução, realizavam apenas passes curtos o que por um lado oferecia mais segurança na manutenção da posse de bola, havendo necessidade de dar apoio ao portador da bola. A amplitude no ataque permitiu aproveitar melhor o espaço e criar mais desequilíbrios no sistema defensivo. Coletivamente a equipa desenvolveu especificidades que demonstraram a aquisição de competências na forma como a equipa desenvolvia a sua tática de

jogo, pela pressão ao adversário. Conscientes que a equipa federada de Porto Salvo tinha um nível de jogo superior, os objetivos foram realistas perante a discrepância. Assim, gradualmente os golos sofridos foram diminuindo e os golos marcados foram aumentando, pelo que os nossos objetivos foram alcançados. O projeto “Os Valores no Desporto” também trouxeram benefícios, pois a mudança e a redução de comportamentos menos próprios foi visível, embora uma das jogadoras no último jogo tivesse sido retirada devido a um contato extremamente agressivo. O nível de desempenho das alunas melhorou consideravelmente, sendo os critérios de avaliação baseados na definição de (Comédias Henriques, 2012).

No quadro 28, apresento a avaliação final das jogadoras.

*Quadro 28 - Avaliação Final - Desporto Escolar*

<b>Avaliação Final – Desporto Escolar</b>	
Introdução	E, H
Elementar	A, B,F, L, O
Avançado	G, I, J, K, M,

### **3.6 Reflexão da Área de Desporto Escolar**

Foi considerada e escolhida a modalidade de andebol no DE, pelo gosto da modalidade e pelos aspetos técnico-táticos desafiantes que exigiram de mim uma maior aprendizagem, para transmissão e aplicação de conhecimento em contexto de treino e de equipa. Além da partilha de conhecimento do professor José Rosário, uma referência na formação de andebol do SCP, a análise sobre as decisões e implicações das atividades desenvolvidas com a equipa, permitiu-me um desenvolvimento pessoal. Tomei a iniciativa de assistir aos treinos de uma equipa de formação do SCP, que foi essencial na abordagem das dinâmicas de desenvolvimento das ações técnicas e táticas, no diálogo com o treinador do SCP e com o professor responsável, nas estratégias adotadas e implementadas na equipa do DE. Com o fechar do ciclo do professor Carlos Cruz, no ano de 21/22, o núcleo de andebol feminino havia sido extinguido. Foi necessário dar continuidade ao escalão feminino pela procura e adesão das raparigas aos treinos.

A elaboração do material de apoio à formação de arbitragem de andebol realizada por mim e pelo estagiário Bernardo Laranjeira, proporcionou aprendizagens às jogadoras e permitiu a arbitragem das mesmas no torneio escolar interturmas, realizado no final de dezembro 2022.

Numa primeira fase do processo de treino, a manipulação com bola foi desenvolvida através de exercícios e de jogos pré-desportivos, o passe tenso, o armar o braço, o enquadrar

com a baliza e o direcionar os pés no sentido da corrida foram a base das opções desenvolvidas. Optei por situações de jogo sem oposição para desenvolvimento do passe e com oposição e em superioridade numérica retirando o drible, para resolver o problema da ausência de desmarcação. Desenvolvemos ofensivamente, o contra-ataque e o ataque organizado e defensivamente, a recuperação defensiva e a defesa organizada, de modo a criar situações favoráveis e de impedimento ao objetivo do jogo. A aglomeração na zona central do campo foi resolvida através da circulação de bola imprimindo amplitude ao jogo. Ao longo do ano foram realizados cinquenta e cinco treinos, as jogadoras individualmente desmarcavam-se e ofereciam linhas de passe, com bola ultrapassavam o adversário, o passe era tenso e ainda realizavam mudanças rápidas de ritmo. Houve melhorias de desempenho a nível coletivo, através do desenvolvimento do contra-ataque, do ataque organizado, da recuperação defensiva e da defesa organizada.

Relativamente ao quadro de competição do DE foram realizados três jogos, todos com a mesma equipa por não existirem mais equipas do mesmo escalão inscritas no DE. Dada a discrepância entre equipas, pois a equipa adversária era federada, o foco e o objetivo dos jogos nunca foram o resultado, mas sim as melhorias de desempenho de jogo para jogo, a redução do número de golos sofridos e o aumento do número de golos marcados.

Uma vez por mês e durante seis meses foi proporcionado às jogadoras a deslocação ao pavilhão Fidelidade do SLB, onde puderam assistir aos jogos das séniores femininas de andebol. Além da motivação e do espírito de união que se criou em torno da observação destes jogos, também foram analisadas e discutidas em conjunto a técnica, a tática e os valores presentes em jogo.

O projeto “Os Valores no Desporto”, surgiu mediante a necessidade da implementação do civismo e do respeito mantendo a integridade física do outro, modificando comportamentos e atitudes. Particpei na formação contínua de professores no DE com o tema, “Promoção de Valores e Ética Desportiva/Bandeira da Ética”, ao qual a valorização, o respeito pelas pessoas e a dignidade humana foram temas abordados e enquadrados com o projeto desenvolvido na equipa. Os valores educativos foram abordados como imprescindíveis para uma vivência em sociedade, sendo implementados e transmitidos nos treinos e nos jogos. As atitudes e os comportamentos de intenção agressiva na generalidade foram reduzidos. O projeto foi significativo na problemática identificada.

## 4. Seminário

A área do seminário é caracterizada pela pesquisa científico-pedagógica, de um tema específico em contexto escolar, designado como problemática, onde uma amostra é estudada e os seus resultados referenciados, para que as soluções práticas sejam implementadas e as propostas sejam apresentadas e discutidas na estrutura do GEF.

A investigação-ação é uma metodologia que estimula a reflexão e foca-se na resolução de problemas identificados pelos próprios professores na busca de respostas fundamentadas em termos científicos que proporcionam uma educação inovadora (Cardoso, 2014).

### 4.1.1 Pertinência

Os PNEF referenciam, no quadro da extensão da EF, as AF que estão subdivididas nas AF desportivas, nas atividades rítmicas expressivas, nos jogos tradicionais e populares e ainda nas AEN. Relativamente às atividades rítmicas expressivas que é o foco do seminário, temos as danças tradicionais, as danças sociais e a aeróbica.

As AE referem que os alunos na subárea das atividades rítmicas expressivas a dança, danças sociais e danças tradicionais, devem ser capazes de corresponder a determinados critérios de conhecimentos, capacidades e atitudes. O despacho nº 6944-A/2018, de 18 de julho, refere ainda que as AE, permitem uma efetiva flexibilização e gestão curricular por parte das escolas e dos docentes, pois estão ancoradas numa cultura de escola de autonomia e de trabalho em equipa educativa. Autonomia não significa que cada professor decida de forma individual que dança irá abordar com cada turma. Mas onde está a colaboração e a cooperação entre os professores do GEF, de forma que as aprendizagens sejam integrais no projeto curricular?

Através da estratégia diagnóstica, a observação direta, foram detetadas algumas ausências e divergências relativamente à lecionação de conteúdos entre os professores do GEF. Especificamente a área da dança, não era considerada e respeitada consoante as orientações programáticas. Os conteúdos anuais lecionados, eram demonstrativos de uma autonomia individual e não coletiva. Perante a divergência do projeto curricular e a dissonância de aprendizagens, extensíveis à escala plurianual, a aprendizagem eclética e global dos alunos estava a ser comprometida.

Na busca de respostas científicas à problemática identificada e para que os professores fossem promotores de uma educação inovadora, foi imperativo investigar os motivos em função

da pertinência da problemática. Assim a interrogação foi: “ *Quais as limitações/dificuldades apresentadas, pela qual a Dança não era lecionada por todos os professores?*”

#### **4.1.2 Revisão Literatura**

Considerando as áreas e as subáreas, dos PNEF, o desvirtuar e o desrespeitar a formação eclética e as orientações programáticas, não se poderão verificar (Jacinto et al., 2001). O agrupamento de escolas sendo uma unidade organizacional tem como uma das finalidades, proporcionar um percurso sequencial e articulado dos alunos sendo a transição adequada entre níveis e ciclos de ensino (Decreto Lei nº75/2008). A dinâmica do desenvolvimento das condições de realização das atividades educativas são alcançadas através da aprovação e da decisão plurianual, que é imprescindível (Jacinto et al., 2001).

A lecionação da dança tem sido muitas das vezes condicionada pela perceção de competência que os professores têm sobre si próprios. Andrade et al. (2018), descrevem competência como sendo uma habilidade que dá resposta à tarefa. Desta forma para os professores darem resposta à tarefa, de ensinar a dança, devem atualizar a sua função de docente, pois, Coffani (2015), refere que o processo de qualificação profissional é constante e inacabado. A escola é um bem comum e para ser edificada (Morgado, 2012), menciona que não pode existir uma autonomia individual mas sim coletiva entre professores.

Os benefícios da dança na fase da adolescência dá origem a jovens com mais flexibilidade, coordenados, fortes, soltos, criativos e com melhor postura (Souza, 2020). Pretende-se formar cidadãos que sejam criativos, capazes de se expressarem, aprendendo a desenvolver a sua autoexpressão em termos de movimento, conforme Barros (2003), refere potenciar o movimento e a consciência corporal para atingir objetivos relacionados com a educação.

Perante estes diversos benefícios questiono: será que os professores são conhecedores dos benefícios? Souza (2020), refere que a premissa para a implementação de um trabalho educativo sério e eficiente é antes de tudo, o reconhecimento da importância. Além disto, os próprios professores podem ser a própria limitação da presença da dança nas escolas, ao não serem recetivos ao ensino da dança (Strazzacappa & Morandi, 2001). Os argumentos podem ser variados para a não recetividade, Coffani (2015), refere que a dificuldade e desafio para o ensino da dança é a inadequada formação. Um professor competente vence o desafio (Prado et al., 2013), e ele é o instrumento de aprendizagem mais importante que a escola oferece aos seus

alunos, assim deve dedicar pelo menos duas horas por semana ao desenvolvimento profissional (Crowford, 1999). O professor deve ser comprometido com o seu desenvolvimento regular, consistente e contínuo (Crowford, 1999). A cooperação entre professores assume uma importância determinante, pois as redes de relações de ajuda entre professores, são como um meio de comunicação e um estímulo para a melhoria do ensino e do crescimento profissional (Lord, 1993).

Assim perante a problemática da não lecionação da dança por parte de alguns professores a literatura é clara quanto à formação eclética dos alunos através das áreas e subáreas, às imprescindíveis decisões plurianuais e à alteração da perceção de competência. Para que a mudança ocorra é urgente os professores reconhecerem a importância da dança e vencerem os desafios de forma competente, comprometendo-se com o seu desenvolvimento enquanto profissionais, recorrendo às ajudas entre professores.

#### **4.1.3 Desenho do Estudo**

O desenho do estudo é de carácter qualitativo.

#### **4.1.4 Instrumentos**

Enquanto pesquisadora fui o instrumento primário (Thomas, Nelson & Silverman, 1986), embora para a recolha efetiva dos dados tivesse utilizado a entrevista que também foi delineada por mim (Borman et al., 1984).

As questões da entrevista correspondiam a uma estrutura semiestruturada, não sendo totalmente abertas as respostas, foram orientadas para os objetivos.

#### **4.1.5 Amostra**

A amostra refere-se ao grupo de 18 professores de EF entrevistados. A amostra foi selecionada por conveniência, sendo quatro professores da Escola António Gedeão Odivelas, cinco professores da Escola Básica da Pontinha e nove da Escola Secundária Braamcamp Freire.

#### **4.1.6 Procedimentos**

As entrevistas foram aplicadas aos professores, nas respetivas escolas e em ambiente tranquilo. Antes da aplicação das entrevistas, todos os professores foram informados que os

dados seriam protegidos e nunca divulgado o teor das respostas de forma individualizada, apenas coletiva e generalizada para efeitos de apresentação de resultados ao GEF. Foi solicitado ainda aos professores após a entrevista, que as perguntas não fossem reveladas aos restantes professores, para não enviesar ou condicionar as respostas.

#### 4.1.7 Análise dos Dados

Analisar é dar um significado aos dados recolhidos. Teixeira (2011), refere que consolidar e interpretar é o processo da formação de significado. A análise requer uma organização de forma sumária para que se possibilite obter as respostas ao problema identificado (Gil, 2002). Ao atribuir um sentido mais amplo das respostas estou a interpretar (Gil, 2002), assim a análise e a interpretação relacionam-se (Teixeira, 2011).

Os dados foram recolhidos e analisados em simultâneo para que não se perdesse o foco ou, havendo dados pouco concretos, permitisse o retrocesso. Foram tratados e organizados de forma qualitativa e contabilizados de forma quantitativa, para aferir conclusões pertinentes e impulsionadoras de intervenção e mudança no GEF. Síntese das entrevistas em apêndice XXI.

#### 4.1.8 Apresentação e discussão de resultados

Os resultados representam as descobertas pertinentes, provenientes da análise dos dados e a discussão é a exposição do significado dos resultados (Thomas et al., 1986). Assim, apresento uma análise descritiva de acordo com as tabelas, contrapondo os resultados relativos a um conjunto de questões que foram colocadas aos dezoito professores da amostra durante a entrevista.

A tabela 1, mostra-nos que relativamente à formação, apenas 10 professores tiveram formação inicial e apenas 7 formação contínua.

*Tabela 1 - Formação Inicial e Contínua*

<b><i>Teve formação inicial em Dança?</i></b>	
Sim	10
Não	8
<b><i>Teve formação contínua em Dança?</i></b>	
Sim	7
Não	11

Pude apurar ainda que os professores que não tiveram dança na sua formação inicial, foram formados em instituições de ensino, localizados geograficamente fora do distrito de Lisboa. Dos 11 professores que não tiveram formação contínua, 5 não tiveram formação inicial, ou seja nunca tiveram contato com dança a nível formativo, os outros 6 tiveram apenas a formação inicial. A formação universitária oferece construções de saberes e fazeres em dança, necessários à atuação profissional (Dal-Cin, 2020). A formação inicial qualifica os professores nas áreas e subáreas e os PNEF orientam os professores. Se não se qualificam, não promovem o ecletismo e acontece o que Jacinto et al. (2001), referiu que não se deve verificar, o desrespeito e o desvirtuar das orientações programáticas. Assim há que repensar as ações desenvolvidas nas instituições de formação inicial de futuros professores e atribuir significado às formações onde os conhecimentos possam ser adquiridos ou ampliados para que sejam aplicados em contexto prático.

Na tabela 2, podemos verificar quais são os diversos benefícios da dança apontados pelos professores.

*Tabela 2 - Benefícios da lecionação da Dança*

<b><i>Quais são os benefícios da dança ao ser lecionada nas aulas de EF?</i></b>	
Coordenação	12
Ritmo	10
Orientação espacial	4
Colaboração	4
Aquecimento	4
Socialização	3
Concentração	2
Postura	1

Em média cada professores referiu 2 benefícios da dança ao ser lecionada nas aulas, sendo a coordenação e o ritmo como as mais consideradas. Criatividade, expressividade, inter-relação e timidez são possíveis de serem desenvolvidas nas aulas de EF através da dança (Dal-Cin, 2020).

Na tabela 3, verificamos que até à data da realização das entrevistas, março 2023, havia 7 professores que ainda não tinham lecionado dança nas suas aulas. Os que haviam lecionado, referiram quais as danças lecionadas.

Tabela 3 - Danças lecionadas

<b>Este ano letivo lecionou alguma dança?</b>	
Sim	11
Não	7
<b>Quais?</b>	
Regadinho	2
Merengue	7
Erva Cidreira	4
Tacão e Bico	1
Chachachá	2
Rumba Quadrada	4
Dança livre	1

Dos 7 professores que ainda não tinham lecionado dança, 4 não tiveram formação inicial e os outros 3 tiveram formação inicial mas não tiveram formação contínua. A carência na lecionação é reflexo conforme De Lira et al. (2022), diz que a formação inicial dos professores interfere diretamente na presença da dança nas aulas de EF. A ausência da dança nas aulas, por falta de formação inicial, não pode ser uma justificação eterna e que nada se faz para resolver. O processo de formação deve ser compreendido como algo contínuo (De Lira et al., 2022), sendo congruente com Crowford (1999), no desenvolvimento regular, consistente e contínuo.

Na tabela 4, verificamos quais foram as justificações dos professores referente às danças lecionadas, sendo em maior número mencionado porque faz parte dos PNEF ou por se sentirem confortáveis.

Tabela 4 - Motivo da dança lecionada

<b>Porquê a lecionação das danças referidas anteriormente?</b>	
Programas - PNEF	3
GEF	2
Conforto	3
Fácil aprendizagem	1
Alunos já sabem	1

Os 4 professores que justificaram porque está nos PNEF e por decisão do GEF, são da escola António Gedeão ao qual identifiquei em entrevista, que o GEF tem um núcleo de formação de danças entre professores e existe uma articulação anual e plurianual. Aqui verificamos que os professores da escola António Gedeão desenvolvem-se em conjunto e na linha de pensamento de Lord (1993), cooperam e entreajudam-se promovendo um crescimento profissional e de melhoria ao nível do ensino.

O outro professor que referenciou porque está nos PNEF, lecionou o regadinho e o merengue mas não teve formação inicial, nem contínua. Para este professor a formação inicial e/ou contínua não foram limitativas, pelo contrário o mesmo recorreu a outra forma de aprendizagem para que pudesse transmitir a matéria aos seus alunos.

Na tabela 5, os professores referenciaram quais são as dificuldades da lecionação da dança, em duas perspetivas: enquanto professor na abordagem aos alunos e enquanto professor na perspetiva de capacidades e de competências pessoais.

*Tabela 5 - Dificuldades na lecionação da Dança*

<b><i>Quais as dificuldade da lecionação da Dança?</i></b>	
<b>Alunos</b>	
Entrar no ritmo	1
Resistência ao toque	3
Condições espaciais	1
Vergonha	2
Coreografias	1
Desmotivação	2
<b>Professores</b>	
Formação inicial	2
Competência	6

As dificuldades apontadas pelos professores que lecionam dança recaem em motivos associados aos alunos. Ao contrário os professores que não lecionam dança referiram dificuldades relacionadas pela ausência da formação inicial e conseqüentemente não se sentem competentes e/ou com condições para ensinar a dança. A desconfiança inicial, o medo de realizar e de ser julgado pela turma são entraves e o professor é o mediador para gerir estas barreiras (Dal-Cin & Kleinubing, 2015).

Na tabela 6, os professores foram questionados sobre propostas para que as dificuldades fossem ultrapassadas.

*Tabela 6 - Propostas para ultrapassar as dificuldades*

<b>O que propõe para que as dificuldades sejam ultrapassadas?</b>	
Formações	14
Mais música	2
Mais contato físico	1
Núcleo DE	1

Perante as 14 respostas concentradas, verifica-se que os professores reconhecem a necessidade e a importância de formações para que as dificuldades dos professores possam ser ultrapassadas em conjunto. Referiram ainda a introdução de mais música nas aulas, a realização de atividades com mais contato físico e um núcleo de DE.

Na tabela 7, os professores foram questionados se conhecem algum professor que não lecionava dança e começou a lecionar dança.

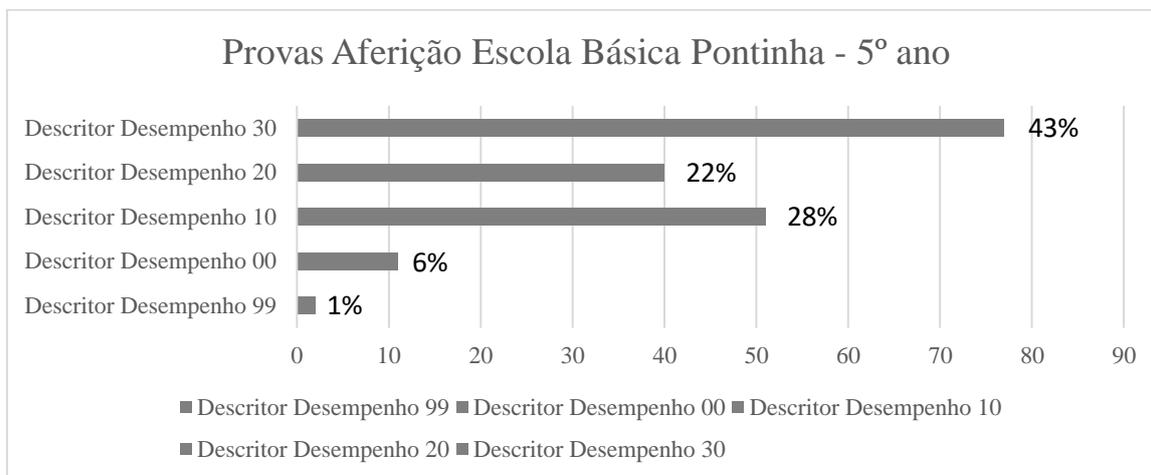
*Tabela 7 - Professores que não lecionavam e começaram a lecionar dança*

<b>Conhece professores que não lecionavam e começaram a lecionar dança?</b>	
Sim	12
Não	6
<b>Porquê?</b>	
Provas Aferição	3
Formações Professores	9

Dos 18 professores, 12 conhecem professores que não lecionavam dança e começaram a lecionar. Os motivos centram-se em dois motivos: pela necessidade/exigência das provas de aferição e/ou porque tiveram formação entre professores. As provas de aferição e a avaliação dos alunos no desempenho de uma dança, “obrigou” os professores a lecionarem dança, tendo alguns adquirido valências em formações de professores.

Na tabela 8, verificamos a quantidade e a percentagem dos alunos avaliados nas provas de aferição em relação aos descritores de desempenho.

Tabela 8 - Provas Aferição - Descritores Desempenho



De acordo com o quadro em apêndice XXII, apuramos que em 198 alunos, 17 não estiveram presentes para realizar a prova, totalizando 181 alunos em prova. Os resultados da dança nas provas de aferição relativamente aos descritores de desempenho foram:

Descritor 30: 77 alunos, equivalente a 43% realizaram a dança executando os passos/movimentos característicos da dança, em sincronia com a música;

Descritor 20: 40 alunos equivalente a 22% realizaram a dança mas ocasionalmente falham os passos/movimentos característicos da dança ou a sincronia com a música;

Descritor 10: 51 alunos, equivalente a 28% realizaram a dança com falhas frequentes nos passos/movimentos característicos da dança ou na sincronia com a música;

Descritor 00: 11 alunos, equivalente a 6%, realizaram outra tarefa;

Descritor 99: 2 alunos, equivalente a 1% não realizaram a tarefa.

Os resultados apurados são indicadores da aprendizagem dos alunos e do desenvolvimento da dança o Regadinho.

#### 4.1.9 Aplicação na Prática e Propostas

Perante os resultados do estudo houve a necessidade de promover o desenvolvimento contínuo, de forma recíproca aproveitando as valências dos professores que lecionavam dança. A formação contínua reforça a ideia de que o desenvolvimento durante um período de tempo é uma condição para que se estabeleça, haja regularidade e constância (Machado et al., 2014).

Assim o seminário foi denominado de **“Vamos Dançar Juntos”**, e foi estabelecido uma duração de cinco sessões práticas consecutivas, durante o mês de março na ESBF. Todas

as semanas um professor era responsável por ensinar uma determinada dança aos restantes professores. As danças selecionadas foram o Regadinho, Sariquité, Tacão e Bico, Erva Cidreira e Grand Circle Del`Ton. A adesão dos professores foi bastante positiva e a formação alcançou dez professores por sessão, incluindo os estagiários da Faculdade de Motricidade Humana.

Os professores da escola Básica da Pontinha não aderiram e resolvi deslocar-me à escola para questionar e abordar a situação com os professores, sendo encontrada uma forma de fazer chegar a dança aos alunos. Ao contrário da ESBF que a dança foi abordada diretamente aos professores, na escola básica os professores preferiram que a minha abordagem fosse diretamente aos alunos e os respetivos professores davam continuidade às aprendizagens. Os alunos do 5ºano no final de maio 2023, foram submetidos à realização das provas de aferição, prova que é constituída por seis tarefas sendo uma de Atividades Rítmicas Expressivas, com duração prevista de 18 minutos. Assim, definimos que durante o dia 2 e dia 3 de maio, todos os 5º anos seriam lecionados por mim, abordando a dança do Regadinho. Numa fase inicial da aula foi exemplificado os passos da dança, sem música e depois foi introduzida a música. Houve alguma resistência inicial ao contato físico e exigiu um esclarecimento adicional aos alunos para ser compreendido e normalizado. Os alunos foram recetivos e os próprios professores também se integraram e demonstraram os passos em simultâneo comigo. Foi também uma oportunidade de experienciar o ensino a alunos de um ciclo de escolaridade completamente oposto à turma de estágio.

Relativamente às propostas realizadas no dia 30 maio 2023, o dia da apresentação do seminário ao GEF, cartaz em apêndice XXIII, foi proposto uma articulação anual e plurianual das danças que se encontra em apêndice XXIV e que foi objeto de análise para posterior implementação.

## **4.2 Reflexão da Área de Seminário**

Considerando as orientações metodológicas dos PNEF e a problemática identificada, foi pertinente atuar para promover melhores práticas pedagógicas. Não sendo possível intervir ao nível da formação inicial de futuros professores, a minha intervenção centrou-se na formação contínua dos professores da ESBF e da escola Básica da Pontinha, com o objetivo de resolver as lacunas identificadas no GEF. A amostra do estudo foi selecionada por conveniência, para compreender as dificuldades apresentadas pelos professores da ESBF e da escola Básica da Pontinha. Os professores da Escola António Gedeão foram selecionados para compreender as dinâmicas e as metodologias dinamizadas por um agrupamento diferente. Pude apurar que o

GEF da escola António Gedeão, realizam formações recíprocas durante o ano letivo para promover aprendizagens a todos os professores e existe uma articulação anual e plurianual das danças lecionadas entre os professores. A escola António Gedeão, serviu de referência àquilo que foi investigado e apresentado no seminário e com o objetivo de implementar no GEF da ESBF e na escola Básica da Pontinha: as formações recíprocas e o planeamento anual e plurianual.

O resultado das entrevistas corroboraram na problemática percecionada e nas implicações associadas à ausência de formação inicial e contínua. Para reverter esta fragilidade fomos ao encontro do recomendado por Lord (1993), formações de entreajuda e de cooperação entre professores.

Durante cinco semanas foi promovida a aprendizagem entre professores e o resultado das formações foi notório na aquisição de competências e de saberes que permitiu os respetivos professores lecionarem dança na última fase do semestre. Formosinho e Machado (2008), referem que para se produzir inovações nas escolas os professores mais ativos realizam projetos, trabalhos e colaboram em conjunto.

Contudo os professores da escola Básica da Pontinha não aderiram à formação, e os alunos do 5º ano seriam sujeitos à avaliação na prova de aferição. Por considerar pertinente a aprendizagem dos alunos e o desenvolvimento dos próprios professores, estabelecemos uma parceria de aprendizagem. Foi decidido entre todos os professores de EF da escola Básica da Pontinha, que o primeiro contato com os alunos do 5º ano seria estabelecido por mim, incidindo na aprendizagem do Regadinho. A continuidade da aprendizagem seria desenvolvida pelos respetivos professores das turmas. Por minha iniciativa assisti presencialmente à prova de aferição de EF de uma turma. Relativamente à dança o desempenho global das turmas foi enquadrado no descritor de desempenho 30 e 20. Para que se possamos analisar, os respetivos resultados encontram-se em apêndice XXIV. Verifica-se que a turma B apresenta resultados maioritariamente enquadrados no descritor de desempenho 10, revelando ser a turma que tem uma mínima aprendizagem do desempenho pretendido. Em contrapartida, as turmas F, G e I apresentam mais de metade dos alunos com descritor de desempenho 30, sendo revelador que a aprendizagem foi alcançada e consistente. Perante os resultados da turma B, analisei quais poderiam ser os motivos, apurando que a respetiva turma não tinha aulas às 3ª e 4ª feiras, que correspondeu aos dias 2 e 3 de maio 2023, ou seja a turma não teve a abordagem inicial realizada por mim.

Relativamente à proposta anual e plurianual das danças, segui as diretrizes referidas por Jacinto et al. (2001), consoante os objetivos específicos por ciclo. A proposta foi recebida pelo coordenador do GEF para ser analisada e implementada no ano letivo seguinte.

O seminário resultou num trabalho assente na cientificidade e de transposição para a prática, colmatando lacunas e dificuldades dos professores através do desenvolvimento de ações de formação fundamentadas na melhoria do processo de ensino e aprendizagem.

## Conclusão

A conclusão permite-me encerrar o RE, considerando a importância do conteúdo que foi desenvolvido ao longo do EP e reforçar a ideia principal, a Paixão pelo Ensino. Os objetivos são resultados esperados e os resultados podem não ser, só fruto dos objetivos definidos. Assim, vamos analisar e refletir sobre a minha intervenção pedagógica enquanto professora estagiária e aferir conclusões. Perante os desafios que foram surgindo, procurei responder com fundamentação bibliográfica, visando sempre a minha progressão enquanto profissional, de modo que se refletisse pedagogicamente.

Na fase pré-interativa e em primeira instância, sem conhecer a turma, o que me suscitou foi uma inquietude sobre o que planear e como planear. As duas primeiras aulas e por decisão do GEF, foram de carácter teórico, tendo aproveitado para conhecer particularidades dos alunos, ao qual surgiu o projeto de direção de turma. Sendo a EF uma disciplina onde a dimensão de aprendizagem ocorre entre o professor, conteúdo e alunos e entre alunos, pedagogicamente o planeamento é determinante para que o ensino seja de qualidade (Nobre, 2019). Na perspetiva de McTighe e Wiggins (2004), o planeamento tem como base a definição do foco de cada aula, a aprendizagem pretendida, a transmissão dos objetivos das aulas, das situações de aprendizagem, o momento de instrução e o feedback como sendo essencial à aprendizagem, tanto dos alunos como do professor, para que promova a reflexão, correção e aperfeiçoamento. Desta forma, a literatura esclarece e define como planear, já o que planear baseei-me no documento definido pelo GEF, para utilização coletiva e denominado de PAI. O PAI é constituído por objetivos específicos definidos nos PNEF por Bom et al. (1989), sendo apresentado indicadores do nível de jogo e critérios referente à avaliação dos alunos (Comédias Henriques, 2012). O espaço temporal definido no PAI para aplicação da AI, deve corresponder a um período entre quatro e seis semanas. Carvalho (1994), menciona que o professor deve prever o desenvolvimento dos alunos e avaliar a forma como os alunos aprendem durante quatro a cinco semanas. Considero que as seis semanas utilizadas, que corresponde a doze aulas despendidas para a AI, foram temporalmente enquadradas, pelo que me permitiu retirar dados cruciais, como a definição de prioridades, identificação dos alunos com mais aptidão e os que apresentavam mais dificuldades. Foi pertinente identificar os níveis de desempenho dos alunos, para a formação de grupos heterogéneos, pois de acordo com Costa, et al. (2019), a presença de um especialista é vantajosa nas equipas heterogéneas, porque estimula a aprendizagem.

Uma das formas de desenvolvimento da cooperação entre estagiários foi a avaliação concomitante entre estagiários através da ficha AGIC, que rapidamente foi convertida em MAGIC, considerando assim pertinente, que a avaliação recaísse também nas metas do respetivo professor estagiário para aquela aula. Esta decisão foi importante porque permitiu-nos adotar um comportamento de união, discussão, crítica e ainda reflexivo para que pudéssemos melhorar as nossas práticas pedagógicas.

A etapa Prognóstico foi determinante para que pudesse decidir quais seriam as matérias prioritárias a serem desenvolvidas com os alunos. Importa esclarecer que a definição de prioritárias não remete apenas para os alunos que estão longe de alcançar o sucesso, mas também para aqueles alunos cujos critérios estão próximos de serem alcançados. Referente ao voleibol, a turma estava longe de alcançar o sucesso, porque havia alguma dificuldade em sustentar a bola no ar, por não haver um deslocamento rápido o suficiente para o ponto de queda da bola. No futebol os alunos estavam próximos de alcançar o sucesso, pois na maior parte dos alunos faltava apenas o critério de desmarcação ofensiva em apoio, para que se enquadrassem no nível A. Foi feita uma gestão inicial no desenvolvimento das matérias prioritárias, pois decidi não abordar demasiadas matérias em simultâneo, para concentrar as aprendizagens proporcionando mais tempo nas tarefas. Aos alunos que apresentavam mais dificuldades, foi dada a oportunidade de empenharem-se nas matérias de mais aptidão para testarem o sucesso e os alunos com menos dificuldades empenharam-se nas matérias de menos aptidão. Na etapa Progresso e para os alunos de nível E, foram introduzidas as matérias cujos critérios estavam mais próximos de serem alcançados, o futebol e as raquetes. As aprendizagens foram desenvolvidas maioritariamente em grupo heterogéneos mas também em grupos homogéneos, considerando as características desses grupos de alunos, de forma a tornar as aprendizagens mais desafiantes. Quero destacar o objetivo da etapa Produto através da sigla RCC, recuperar, consolidar e confirmar as aprendizagens. As aprendizagens desenvolvidas ao longo do ano foram confirmadas pelas demonstrações e realizações dos alunos, essencialmente através de jogos realizados entre a turma e interturmas.

Todos os testes Fitescola foram realizados e os dados recolhidos através da cooperação do grupo de estagiários. Ao nível da gestão da aula permitiu que o professor estagiário da turma estivesse mais focado nas aprendizagens dos alunos, do que na realização dos testes. A autonomia é uma das necessidades psicológicas básicas e segundo Carraça (2017), os comportamentos adotados são voluntários e refletem as escolhas individuais. Desta forma, ao

apresentar uma panóplia de exercícios específicos para melhoria e desenvolvimento da aptidão física dos alunos, os mesmos puderam escolher que exercícios pretendiam realizar. Esta decisão foi favorável ao desempenho dos alunos proporcionando autonomia e aumento da motivação. A consciencialização dos resultados da aptidão física relacionados com a saúde, levou a três alunos realizarem a sua inscrição no ginásio. Na atividade experiencial puderam sentir o “excesso de peso” e as dificuldades de locomoção associadas a esse fator, sendo realizada uma reflexão conjunta. O desenvolvimento da aptidão física através das condições estruturais da escola teve como objetivo mostrar que na rua ou num parque podemos sempre adaptar e realizar exercícios que promovam a melhoria da aptidão física, sem depender de material, de objetos para a sua realização. Ao analisar e comparar os resultados no apêndice II, verifica-se que as melhorias expressivas recaem: no teste do vaivém como resultado do desenvolvimento da resistência nas aprendizagens associadas aos jogos coletivos, no teste da força superior e da impulsão vertical, resultado do desenvolvimento da força de braços por meio de flexões e de repetidos agachamentos com salto. Relativamente à flexibilidade os alunos que se encontravam FZSAF mantiveram-se e um dos alunos regrediu da zona saudável para FZSAF. Estes resultados de manutenção e de aumento da perda de flexibilidade, não significam que não tivesse sido desenvolvido nas aulas. Penha e João (2008), referem que a flexibilidade promove um movimento com melhor eficiência, daí a importância do seu desenvolvimento nas aulas, mas Youdas et al. (2005), realizaram um estudo com uma amostra de 190 pessoas e concluíram que a flexibilidade tende a diminuir com a idade e Cardoso et al. (2016), referem que o comportamento sedentário e o prolongamento da posição de sentado encurta os músculos posteriores da coxa, os isquiotibiais.

A área dos conhecimentos foi desenvolvida e regulada através da avaliação formativa. Em grupo permitiu o desenvolvimento da comunicação, do pensamento crítico, do relacionamento interpessoal, da autonomia e do desenvolvimento pessoal para que os conhecimentos, as capacidades e as atitudes fossem adquiridas.

A realização do PTI ocorreu no final de janeiro e as turmas selecionadas obedeceram apenas a um critério de seleção. Através da observação das aulas dos professores, detetei que alguns lecionavam por Blocos e não por Etapas, assim, este foi o meu critério de seleção das turmas para realizar o PTI, uma semana de vinte horas de leção, que corresponde a um horário normal de um professor. O objetivo primordial foi no final de cada aula, argumentar e justificar ao respetivo professor as vantagens da *leção por Etapas, em detrimento por*

**Blocos**, desmistificando as crenças dos professores. No término da semana do PTI, concluí que a lecionação desses professores era baseado num planeamento por Blocos, devido à sua formação inicial.

O projeto “**Vamos Descobrir o Futuro**” foi desenvolvido na Área da Direção de Turma e incidiu na subárea de apoio aos alunos, ao qual foi necessário de acordo com Oliver (2014), informar, aconselhar, orientar e apoiar. Através de três palestras motivacionais com cariz de orientação vocacional e o esclarecimento de dúvidas na Futurália, reduziu a indefinição de objetivos académicos e/ou profissionais de nove para dois alunos. Relativamente ao acompanhamento realizado ao DT, permitiu-me um desenvolvimento profissional na gestão de pessoas e na dinâmica das competências necessárias para o desempenho da função. A Saída de Campo foi realizada no Jamor no Adventure – Park, e a cooperação entre os cinco estagiários foi crucial, desde o planeamento desenvolvido até à execução e à conclusão da atividade. Para quase todos os alunos a canoagem ganhou expressividade por ser realizada pela primeira vez, tornando-se um complemento curricular à Área de AEN. A interdisciplinaridade foi promovida na realização de um percurso de orientação formal, ao qual os grupos respondiam a questões sobre as disciplinas de matemática e de português. As turmas envolvidas na SC eram do 10º ano e do 12º ano, sendo os alunos agrupados a pares com o objetivo de promover a socialização e a segurança pois as idades eram díspares. O arborismo e a ecologia relacionaram-se de forma a promover uma consciencialização ambiental entre todos, finalizando com uma recolha de lixo como forma de preservação do ambiente.

Relativamente ao DE a modalidade desenvolvida foi o andebol, por considerar aspetos técnico-táticos desafiantes e que iriam exigir mais conhecimento da minha parte. Destaco ainda a decisão do professor José Rosário, em atribuir-me autonomia no planeamento e na atuação direta nos treinos a partir da primeira semana de treinos. Algumas jogadoras na avaliação inicial apresentaram dificuldades na receção da bola e no armar do braço, pelo que através do desenvolvimento das aprendizagens ao longo dos treinos, pudemos verificar melhorias significativas. Sendo uma modalidade de contato físico e devido às imensas faltas que aconteciam, inclusive nos treinos entre as mesmas, desenvolvi o projeto “**Os Valores no Desporto**”, com o objetivo de reduzir e alterar os comportamentos agressivos. Segundo Izquierdo (2003), os valores são eixos que orientam a vida humana, são a chave para o comportamento das pessoas, dignificam a pessoa e até mesmo a sociedade. A observação dos seis jogos das séniores de andebol feminino do SLB, contribuíram para as jogadoras, além da

motivação associada, analisarem e discutirem a técnica e a tática e verificarem a existência de comportamentos assentes em valores. O projeto foi pertinente, pois através da abordagem da importância dos valores, as jogadoras gradualmente reduziram os comportamentos agressivos.

Em relação à área do Seminário, foi importante abordar uma área crítica da EF entre professores, mas que pouco ou nada se tem realizado para que haja uma mudança de paradigma, acrescentando assim inovação educacional. A minha intervenção no projeto “*Vamos Dançar Juntos!*”, recaiu na problemática identificada, a não lecionação da dança nas aulas de alguns professores. Assim, através da aplicação de entrevistas, apurei que algumas das justificações dos professores, referente à não lecionação da dança, centrou-se na falta de formação inicial e contínua. Coffani (2015), refere que a dificuldade e o desafio para o ensino da dança é a inadequada formação e que os professores devem atualizar a sua função de docente através de formações, pois o processo de qualificação profissional é constante e inacabado. Assim, em março de 2022, foram realizadas cinco formações recíprocas na ESBF, que contou com a presença de alguns professores da ESBF e dos estagiários da FMH. A formação teve como objetivo combater as dificuldades apresentadas pelos professores e demonstrou ter sido positivo pela lecionação da dança, ainda no decorrer do ano letivo por parte de alguns professores. Devido à ausência dos professores da escola básica da Pontinha na formação recíproca, estabeleci com os mesmos uma abordagem inicial aos alunos do 5º ano, no ensino da dança do Regadinho, nos dias 2 e 3 de maio 2022 e os respetivos professores dariam continuidade. As provas de aferição foram realizadas no final do mês de maio e o resultado revelou a aquisição de competências na aprendizagem da dança do Regadinho, mais acentuado em três turmas, pois mais de metade dos alunos foram avaliados com o descritor de desempenho 30.

Após referir em modo de conclusão a importância do conteúdo desenvolvido no EP, a ideia principal que pretendo reforçar é sobre o processo de desenvolvimento profissional e de aquisição de competências, que não acabou, pelo contrário agora é que tudo irá começar. Enquanto professores apaixonados pela função de educadores e no exercício da nossa área, a EF, que sejamos o reflexo da instituição que nos proporcionou toda a aprendizagem e construção de seres idóneos, comprometidos, com valores e de excelência por querer mais e melhor, para que possamos ser agentes de inovação e transformação cultural na Educação. Assim termino o EP, consciente que enquanto estagiária desenvolvi os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do meu percurso académico e pude aplicá-los na prática. Também adquiri

novos conhecimentos e experiências que certamente farão de mim, uma pessoa e uma profissional melhor.

Os professores que têm um sentido de identidade claro, que são conscientes dos desafios e que acreditam que podem fazer a diferença na vida das crianças e dos jovens, são professores apaixonados pelo ensino e ser apaixonado pelo ensino é demonstrar entusiasmo, é exercer a sua função com inteligência, com uma base de princípios e valores e que são consideradas características chave da eficácia no ensino (Day, 2004).

Para que pudesse conhecer as opiniões de cada aluno sobre o meu desempenho, no final do ano, apliquei um questionário que se encontra em anexo 9. Foi bastante gratificante ao ser avaliada pelos alunos e verificar que promovi o aumento do gosto pela EF, na relação professora/aluno, os alunos referem que a relação e a boa interação permitiu que os alunos realizassem as tarefas com confiança e por isso a turma teve mais desempenho no geral quando comparado a anos anteriores. Referem ainda sentir o meu gosto por ensinar e que gostava deles, que sempre fui esforçada e interessada de todas as formas para com eles. Onofre (1995), refere os princípios de intervenção pedagógica como promotores de uma relação positiva ente professor e aluno, como o aluno sentir que o professor gosta do que está a ensinar, que gosta dos alunos e os trata a todos de igual modo. Certamente, os meus alunos daqui a uns anos não se lembrarão que matérias e exercícios desenvolvemos nas aulas, mas poderão recordar da pessoa que fui para eles, através dos laços e da relação humana que foi criada.

Acredito que fiz a diferença na vida destes jovens através da minha entrega e Paixão. O elemento paixão pelo ensino é essencial para um ensino de qualidade (Day, 2004). Faço votos para que a Paixão pelo Ensino me acompanhe e seja uma chama ardente no meu percurso profissional.

## Bibliografia

- Alves, G., Clemente, F., Sousa, P., Pinheiro, V., & Santos, F. (2017). How and why do soccer coaches use small-sided games in the training process? *Human Movement, 18* (5), 117-224.
- Andrade, M., Dos Santos, C., & Araújo, R. (2018). Perceção de competência, em situação de atividades diversificadas na perspetiva dos professores e de seus alunos com e sem deficiência física. *Revista De Terapia Ocupacional Da Universidade De São Paulo, 29* (3), 246-253.
- Azevedo, A., Eira, P., & Dias, J. (2021). A influência dos jogos reduzidos e condicionados no treino de andebol. *Millenium, 2* (9), 241-247.
- Barros, J. (2003). Considerações sobre o estágio na formação do profissional de educação física. *Revista Educação Física, 2* (8), 28-31.
- Becker, E., & Batista, N. (2019). Saída de Campo: Vivências e práticas interdisciplinares para a construção do conhecimento geográfico. *Revista Eletrónica 12*, 22-29.
- Black, P. & William, D. (1998a). Assessment and Classroom Learning. *Assessment in Education, 5* (1), 7- 73.
- Black, P. & William, D. (1998b). Inside the Black Box. Raising Standards Through Classroom Assessment. *Phi Delta Kappan, 80* (2), 139-148.
- Blatchford, P., Basset, P., Goldstein, H., Martin, C., Catchpole, G., Edmonds, S., et. al. (2003). *The Class Size Debate Is Small better?* Open University Press.
- Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor»? *Revista Horizonte, 18* (108), 15-24.
- Bom, L., Carvalho, L., Mira, J., Pedreira, M., Carreiro da Costa, F., Cruz, S., Jacinto, J., & Rocha, L. (1989). Programas Nacionais de Educação Física, 1º – 12º ano.
- Borman, K., LeCompte, & M., Goetz, J. (1986). Ethnographic and Qualitative Research Design and Why It Doesn't Work. *American Behavioral Scientist, 30* (1), 42-57.
- Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of Physical Education, 1* (18), 7-10.
- Cardoso, A. (2014). *Inovar com a investigação Ação: Desafios para a formação de professores*. Imprensa da Universidade de Coimbra.

- Cardoso, J., Damasceno, S., Camara, D., Miranda, F., Assis, L., Silva, E., & Moreno, A. (2016). Análise de encurtamento dos músculos isquiotibiais em adultos jovens de 18 a 25 anos. In *Colloquium Vitae*, 8 (1), 90-96.
- Carraça, E. (2017). Um Modelo Motivacional do Envolvimento dos Jovens nas Aulas de Educação Física. *Retos* 31, 282-291.
- Carreiro da Costa, F. (1984). O que é um ensino eficaz das atividades físicas no meio escolar? *Revista Horizonte* 1, (1), 22-26.
- Catunda, R., & Marques, A. (2017). *Educação Física Escolar: Referências para o Ensino de Qualidade* 53-82. Casa da Educação Física.
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 10/11, 135-151.
- Cid, M. (2017). *Avaliar para incluir e melhorar as aprendizagens: práticas, obstáculos e possibilidades*. Departamento de Pedagogia e Educação. Universidade de Évora.
- Coelho, O. (1988). *Pedagogia do Desporto*. Contributos para uma compreensão do desporto juvenil. Livros Horizonte.
- Coffani, M. (2015). Dificuldades e desafios para o ensino de dança, nas aulas de Educação Física, no ensino fundamental II. *Revista Kinesis*, 33 (1), 88-102.
- Comédias Henriques, J. (2012). A Avaliação Autêntica em Educação Física - O Problema dos Jogos Desportivos Coletivos. Tese apresentada ao Instituto da Educação na Universidade Lusófona para obtenção do grau de doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa.
- Costa, J., Ferro, N., Mira, J., Carvalho, L., & Onofre, M. (2019). Processos de Avaliação Coletiva – Concetualização, Operacionalização e Implicações. In SPEF, Avaliação em Educação Física - Perspetivas e desenvolvimento, 142. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*. Omniserviços.
- Crowford, S. (1999). “How much Time should Teachers Devote to Professional Development?” *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 70 (7), 12-13.
- Cruz, G., & Castro, P. (2019). A didática e a formação do professor de Educação Física: uma análise a partir da avaliação de alunos concluintes. *Pro-posições*, 30.
- Da Silva Monteiro, J. (1996). Caracterização das Instalações da Educação Física Escolar. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 13, 67-88.

- Dal-Cin, J., & Kleinubing, N. (2015). Dois pra lá e dois pra cá: as possibilidades da dança de salão nas aulas de Educação Física no Ensino Médio. *Pensar a Prática*, 18 (4), 796-807.
- Dal-Cin, J., & Kleinubing, N. (2020). Formação Inicial em Educação Física e a construção de saberes em dança: relações com a extensão universitária. *Motrivivência, Revista de Educação Física, Esporte e Lazer*, 62 (32), 1-16.
- Dalis, G. (1979). Effects of precise objectives upon student achievement in health education. *Journal of School Health*, 40 (5), 262.
- Day, C. (2004). *A Paixão Pelo Ensino*. Porto Editora.
- De Lira, E., Araújo, J., & Moura, D. (2022). Dança nas aulas de Educação Física Escolar: Uma Revisão Sistemática. *Arquivos em Movimento*, 18 (1), 179-194.
- Estriga, L., & Moreira I. (2014). *Ensino do Andebol na Escola – Ensinar e aprender*. Faculdade de Desporto - Universidade do Porto.
- Ferraz, M., Carvalho, A., Dantas, C., Cavaco, H., Barbosa, J., & Tourais, I. (1994). *Auto-avaliação*. In: *Pensar Avaliação, Melhorar a Aprendizagem*.
- Freitas, F. (2002). Desporto Escolar. Conceptualização e Contextualização no âmbito do sistema educativo e do sistema desportivo. *A Página da Educação*, 110.
- Formosinho, J., & Machado, J. (2008). Currículo e Organização as equipas educativas como modelo de organização pedagógica. *Currículo sem Fronteiras*, 8 (1), 5-16.
- Gariépy, G., Danna, S. M., Hawke, L., Henderson, J., & Iyer, S. (2022). The mental health of young people who are not in education, employment, or training: a systematic review and meta-analysis. *In Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 57 (6), 1107–1121. Springer Science and Business Media Deutschland GmbH.
- Gil, A. (2002). *Como Elaborar Projetos de Pesquisa* (4ª edição). Editora Atlas.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7 (3), 401-421.
- Guimarães, A., Pellini, F., Araújo, J. & Mazzini, J. (2001). Educação física escolar: atitudes e valores. *Motriz*, 7 (1), 17-22.
- Hansen, E., & Stephens, J. (2000). The ethics of learner – centered education. *Change*, 33 (5), 41-47.
- Izquierdo, C. (2003). *Valores de Cada Dia*. Ediciones San Pablo.

- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). Programas Nacionais de Educação Física – Reajustamento. Revisão dos PNEF (1989).
- Joutard, P. (2007). Reconciliar História e Memória? *Revista Escritos 1*, 223-235.
- Junior, A. (2012). Alongamento e Flexibilidade: definições e contraposições. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 12 (1), 54-58.
- Kars, M., & Inandi, Y. (2018). Relationship between School Principals' Leadership Behaviors and Teachers' Organizational Trust. *Eurasian Journal of Educational Research*, 74, 145-164.
- Kassid, S. (2020). What about us? Youth (un)employment in times of COVID-19. World Future Council. <https://www.worldfuturecouncil.org/covid19-what-about-us/>acedido em 15 Outubro 2022
- Klusemann, M., Pyne, D., Foster, C., & Drinkwater, E. (2012). Optimising Technical Skills and Physical Loading in Small-sided Basketball Games. *Journal of Sports Science* 30 (14), 1-9.
- Kolb, D. (1984). *Experiential Learning: Experience as The Source of Learning and Development*. Prentice Hall.
- Lord, M. (1993). Reflections of Effective Dance Teachers. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 64 (9), 39-41.
- Machado, J., Yunes, M., & Silva, G. (2014). A formação continuada de professores em serviço na perspetiva da abordagem ecológica do desenvolvimento humano. *Contrapontos*, 3 (14), 512-526.
- Marques, R. (2001). *O Diretor de Turma e a Relação Educativa*. Editorial Presença.
- Mattar, J. (2017). Aprendizagem Baseada em Projetos: guia para professores de ensino fundamental e médio. *Buck Institute for Education*, 2 ed.
- McTighe, J. & Wiggins, G. (2004). *Understanding by Design*. Association for supervision and Curriculum Development.
- Mizerski, H., Rosa, M., & Antigueira, L. (2022). Saída de Campo como Estratégia Metodológica em Educação Ambiental: O uso de lendas para a conservação da natureza. *Revista Brasileira de Educação Ambiental*, 17 (3), 57-71.
- Moleiro, M. (2001). *Relatos para Educar en Valores*. Editorial San Pablo.

- Molina, S. (2006). Organización didáctica del proceso de enseñanza - aprendizaje para la construcción del juego ofensivo en balonmano. *Revista Digital Desportiva*, 2 (4), 53-66.
- Morgado, J. (2012). Projeto curricular e autonomia da escola: das intenções às práticas. *Revista Brasileira de Política e Administração da Educação*, 27 (3), 391-408.
- Mosston, M. & Ashworth (2008). *Teaching Physical Education*. First online edition. Acedido em 17 janeiro de 2023 em <http://www.spectrumofteachingstyles.org>.
- Nobre, P. (2019). Avaliação Coparticipada em Educação Física. In SPEF, Avaliação em Educação Física - Perspetivas e desenvolvimento, 117. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*. Omniserviços.
- Nogueira, K., & Rubio, J. (2015). A Influência da Ética do Professor na Formação Moral e Valores da Criança. *Revista Eletrônica Saberes da Educação*, 6 (1), 1-23.
- Nóvoa, A. (1995). Formação de professores e profissão docente. In: Nóvoa, A. *Os professores e a sua formação (2ª edição)*. Publicações Dom Quixote 15-34.
- Oliver, E. J., Mawn, L., Stain, H. J., Bambra, C. L., Torgerson, C., Oliver, A., & Bridle, C. (2014). Should we “hug a hoodie”? Protocol for a systematic review and meta-analysis of interventions with young people not in employment, education or training (so-called NEETs). *Systematic Reviews Journal*, 3, 73.
- Onofre, M. (1995) Prioridade de Formação Didática em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 12, 75-97.
- Organização Mundial de Saúde (2020). *Diretrizes da OMS para Atividade Física e Comportamento Sedentário: num piscar de olhos*.
- Penha, P., & João, S., (2008). Avaliação da flexibilidade muscular entre meninos e meninas de 7 e 8 anos. *Fisioterapia e Pesquisa*, 15 (4), 387.
- Piéron, M. (1999). *Para Una Enseñanza Eficaz de las Actividades Físico-Deportivas*. INDE Publicaciones.
- Placides, F. M., & Costa, J. W. da. (2021). John Dewey e a aprendizagem como experiência. *Revista Apotheke*, 7 (2), 130-145.
- Prado, A., Coutinho, J., Osvaldo, O., & Villalba, A. (2013). Ser professor na contemporaneidade: desafios da profissão. *Saber Revista Eletrônica, INESUL*, 21 (1), 1-13.

- Rascovan, S. (2011). Orientación vocacional, las tensiones vigentes. *Revista Mexicana de Orientación Educativa is the property of Centro de Investigacion y Formacion para la Docencia y Orientacion Educativa*, 10 (25), 47-54.
- Ribeiro, M. & Volossovitch, A. (2004). *Andebol 1. O Ensino do Andebol dos 7 aos 10 anos*. Faculdade de Motricidade Humana.
- Ribeiro, M. & Volossovitch, A. (2008). *Andebol 2. O Ensino do Jogo dos 11 aos 14 anos*. Faculdade de Motricidade Humana.
- Rodrigues, N. (1994). *Avaliação da Condição Física. Problemáticas da Educação Física I*. Universidade da Madeira.
- Roldão, M. (1995). *O diretor de turma e a gestão curricular*. Cadernos de Organização e Gestão Escolar. Instituto de Inovação Educacional.
- Roldão, M. (2007). Função docente: natureza e construção do conhecimento profissional. *Revista Brasileira de Educação* 12, 34.
- Runacres, A., Mackintosh, K., Knight, R., Sheeran, L., Thatcher, R., Shelley, J. & McNarry, M. (2021). Impact of the Covid-19 Pandemic on Sedentary Time and Behaviour in Children and Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Public Health*, 18, 11286.
- Sá, V. (1997). *Racionalidades e práticas na Gestão Pedagógica: O caso do diretor de turma (1ª edição)*. Instituto de Inovação Educacional.
- Schon, D. (2000). *Educando o profissional reflexivo*. Artmed.
- Sossai, J. (1977). Objetivos operacionais e eficiência da aprendizagem. *Revista Saúde Pública* 11, 157-169.
- Sousa, R. (2012). A promoção do aluno e do critério na aula de Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 85-92.
- Souza, M. (2020). Proposta metodológica para o ensino das danças populares na Escola do teatro Bolshoi no Brasil. *Revista Educação*, 45, 1-27.
- Stodden, D., & Goodway, J. (2007). The Dynamic Association Between Motor Skill and Physical Activity. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance* 78 (8), 33-49.
- Strazzacappa, M. & Morandi, C. (2006). *Entre a arte e a docência: A formação do artista da dança*. Papirus.

- Tanzillo, S., & Grecco, M. (2009). Desenvolvimento das capacidades físicas e motoras nas aulas de educação física para crianças de 10 a 13 anos. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício* 8 (3), 164-169.
- Teixeira, E. (2011). A Análise de Dados na Pesquisa Científica: importância e desafios em estudos organizacionais. *Desenvolvimento em Questão*, 1 (2), 177-201.
- Thomas, J., Nelson, J., & Silverman, S. (1986). *Métodos de Pesquisa em Atividade Física*. Artmed.
- Torres, P., & Irala, E. (2014). *Aprendizagem Colaborativa: Teoria e Prática*. In: Complexidade: Redes e Conexões na Produção de Conhecimento 1ª ed. 61-94.
- UNESCO (2015). *Quality Physical Education: Guidelines for policy-makers*.
- Valente, S. (2019). Influência da inteligência emocional na gestão de conflito na relação professor- aluno(s). *Revista de Estudios e Investigacion en Psicologia y Education* 6, (2) 101-113.
- Youdas, J., Krause, D., Hollman, J., Harmsen, W., & Laskowski, E. (2005). The Influence of Gender and Age on Hamstring Muscle Length in healthy Adults. *Journal of Orthopedic & Sports Physical Therapy*, 35 (4), 246-252.
- Zabalza, M. (1998). *Planificação e desenvolvimento curricular na escola*. Edições Asa.
- Zeichner, K. M. (1993). *A Formação Reflexiva de Professores, Ideias e Práticas*. Educa.

## **Referências Legislativas**

- Decreto-Lei nº 75/2008. “D.R. I Série”. (2008-04-22).
- Decreto-Lei nº 48572. “D.R. I Série”. (1969-09-09).
- Despacho nº 6605-A/2021. “D. R. II Série”. (2021-07-06).
- Despacho nº 8476-A/2018. “D. R. II Série”. (2018-08-31).
- Despacho nº 6944-A/2018. “D. R. II Série”. (2018-07-19)

## **Outros Documentos**

Departamento de Educação Física do Agrupamento de Escolas Braamcamp Freire (2022).

*Projeto Curricular de Educação Física*. Agrupamento de Escolas Braamcamp Freire.

Direção do Agrupamento de Escolas Braamcamp Freire (2023). *Projeto Educativo do Agrupamento 2023-2026*. Agrupamento de Escolas Braamcamp Freire.

Direção Geral da Educação (2022). *Regulamento do Programa do Desporto Escolar 2022-2023*. Consultado a 9 outubro de 2022 em <https://www.desportoescolar.dge.mec.pt/noticias/novos-regulamentos-do-desporto-escolar-ano-letivo-2022-23> Ministério da Educação.

Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (2021). Ministério da Educação/Direção Geral da Educação (DGE).

## Apêndices

### Apêndice I –Matérias de opção dos alunos

	Basquetebol	Voleibol	Futebol	Atletismo	Ginástica	Social	Tradicional	Badminton	Ténis Mesa
A									
B									
C									
D									
E									
F									
G									
H									
I									
J									
K									
L									
M									
Total	11	9	6	6	7	10	3	13	13

A escolha dos alunos nas opções para aperfeiçoamento nos JDC, não recaiu no andebol pelo contato físico da própria da modalidade. A matéria mais escolhida para aperfeiçoamento foi o basquetebol. Entre o atletismo e a ginástica a escolha diferencia-se: os rapazes escolheram o atletismo e as raparigas a ginástica. Na dança, a escolha maioritária foram as danças sociais porque a turma tem um historial mais acentuado de prática em danças sociais do que em danças tradicionais. As raquetes foi a matéria de eleição de todos os alunos.

Apêndice II – Resultados Testes Fitescola (1º e 2º semestre)

1 º S E M E S T R E	TESTES		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	
	F I T E S C O L A	Vaivém	FZSAF	ZSAF	ZSAF	PAAF	FZSAF	ZSAF	FZSAF	FZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
		IMC	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF							
		Abdominais	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	FZSAF	FZSAF	ZSAF	ZSAF	FZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
		Flexões Braços	FZSAF	FZSAF	ZSAF	PAAF	FZSAF	FZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	FZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
		Impulsão Horizontal	ZSAF	ZSAF	ZSAF	PAAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	PAAF	ZSAF
		Impulsão Vertical	ZSAF	ZSAF	PAAF	ZSAF	PAAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	PAAF	PAAF	ZSAF
		Velocidade 40m	FZSAF	ZSAF	PAAF	PAAF	ZSAF	ZSAF	FZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	PAAF	ZSAF
		Flexibilidade Ombros	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF							
		Flexibilidade MI Esqº	FZSAF	PAAF	FZSAF	ZSAF	FZSAF	ZSAF	ZSAF	PAAF	PAAF	ZSAF	FZSAF	FZSAF	ZSAF	ZSAF
Flexibilidade MI Dtº		FZSAF	PAAF	FZSAF	ZSAF	FZSAF	ZSAF	ZSAF	PAAF	PAAF	ZSAF	FZSAF	FZSAF	ZSAF	ZSAF	

2 º S E M E S T R E	TESTES		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
	F I T E S C O L A	Vaivém	FZSAF	ZSAF	ZSAF	PAAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	PAAF	ZSAF	ZSAF
		IMC	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
		Abdominais	ZSAF	ZSAF	ZSAF	PAAF	ZSAF	PAAF	ZSAF	ZSAF	PAAF	ZSAF	FZSAF	PAAF	ZSAF
		Flexões Braços	ZSAF	ZSAF	ZSAF	PAAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	PAAF	PAAF	ZSAF	PAAF
		Impulsão Horizontal	ZSAF	ZSAF	ZSAF	PAAF	PAAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	PAAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
		Impulsão Vertical	ZSAF	ZSAF	PAAF	PAAF	PAAF	PAAF	PAAF	ZSAF	PAAF	PAAF	PAAF	PAAF	PAAF
		Velocidade 40m	ZSAF	ZSAF	ZSAF	PAAF	ZSAF	FZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	PAAF	ZSAF	ZSAF	PAAF
		Flexibilidade Ombros	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
		Flexibilidade MI Esqº	FZSAF	PAAF	FZSAF	ZSAF	ZSAF	FZSAF	ZSAF	ZSAF	PAAF	ZSAF	FZSAF	FZSAF	ZSAF
Flexibilidade MI Dtº		FZSAF	PAAF	FZSAF	ZSAF	FZSAF	FZSAF	ZSAF	ZSAF	PAAF	ZSAF	FZSAF	FZSAF	ZSAF	

Legenda:

FZSAF
ZSAF
PAAF

Nos testes Fitescola, na comparação entre a realização em outubro 2022 e em maio de 2023, podemos verificar que quase todos os alunos que se encontravam fora da zona saudável, em outubro, reverteram os resultados para a zona saudável em maio. Houve um grande aumento de alunos que estavam na zona saudável e que se enquadraram na zona de perfil atlético. O teste onde houve um aumento da quantidade de alunos fora da zona saudável foi no teste da flexibilidade dos membros inferiores.

Apêndice III - Caracterização ESBF



# Caracterização Escolar

Realizada pelo Grupo de Estagiários

**AGRUPAMENTO de ESCOLAS**  
**BRAAMCAMP FREIRE – PONTINHA**

Escola Secundária Braamcamp Freire

Ano letivo 2022/2023

## Caracterização dos Espaços de Educação Física ESBF

### Ginásio Grande – GG



*Figura 1 - Pavilhão Interior -Ginásio Grande (GG)*

O piso do pavilhão apresenta diversas marcações no piso, tais como:

- Quatro campos de raquetas singulares (1 dos campos é de pares), de 13,40m x 5,20m delimitado com linhas verdes.
- Dois campos de voleibol 14m x 9m delimitado com linhas brancas.
- Um campo de voleibol de 18m x 9m delimitado com linhas azuis.
- Um campo de basquetebol e de futsal de 28m x 15m delimitado com linhas vermelhas.
- Dois campos de basquetebol de jogos reduzidos de 15m x 10m delimitado com linhas pretas.
- Um campo de andebol de 28m x 15m delimitado com linhas amarelas.

#### **Situação de avaliação no voleibol:**

- No nível I/E o campo deve apresentar a rede a 2m, o serviço entre 3 e 4,5m
- No nível E/A o campo deve apresentar medidas de 12m x 6m.

#### **Situação de avaliação no basquetebol:**

- No nível I/E o campo deve apresentar medidas de 15m x 12m
- No nível E/A o campo deve apresentar medidas de 28m x 15m.

**Situação de avaliação no futsal:**

- No nível I/E o campo deve ser de espaço amplo preferencialmente 35m x 20m.
- No nível E/A o campo deve apresentar medidas de 40m x 20m

**Situação de avaliação no andebol:**

- No nível I/E o campo deve apresentar medidas de 25m x 14m.
- No nível E/A o campo deve apresentar medidas de 32m x 18m.

Encontram-se disponíveis 4 tabelas de basquetebol laterais, e 2 centrais à altura de 3,10m (um dos cestos não tem rede).

O pavilhão ainda dispõe de 2 balizas de 3m x 2m, com redes.

**Matérias possíveis para lecionação no pavilhão:**

- Dança, ginástica de solo, ginástica acrobática, condição física, atletismo, jogos pré-desportivos, testes Fitescola, badminton, voleibol, orientação, corfebol, jogos reduzidos no futsal, no basquetebol e no andebol devido às medidas pré-marcadas no solo.

## Campo Exterior – C1



*Figura 2 - Pavilhão Exterior - C1*

O campo tem uma área de 40m x 20m e apresenta diversas marcações no piso, tais como:

- Um campo de andebol e de futsal de 40m x 20m delimitado com linhas amarelas. As balizas têm 2m de altura e 3,10 de largura, sem redes.
- Dois campos de basquetebol de 20m x 11m, delimitados com linha laranja, com 4 tabelas à altura de 3m.
- Um campo de basquetebol de 28m x 15m delimitado com linhas vermelhas.
- Três campos de voleibol de 18m x 9m, delimitados com linha azul.
- Um campo de raquetes de 13,40m x 6m delimitado com linha verde.
- Um campo de futsal de 20m x 14m delimitado com linha branca.

### **Situação de avaliação no futsal:**

- No nível I/E o campo deve ser de espaço amplo preferencialmente 35m x 20m.
- No nível E/A o campo deve apresentar medidas de 40m x 20m

O campo apresenta medidas de delimitações maiores do que as previstas nas situações de avaliação I/E, assim desta forma o professor pode reduzir o espaço e delimitar com cones. No nível E/A o campo apresenta as medidas para avaliação.

**Situação de avaliação no andebol:**

- No nível I/E o campo deve apresentar medidas de 25m x 14m.
- No nível E/A o campo deve apresentar medidas de 32m x 18m

O campo apresenta medidas de delimitações maiores do que as previstas nas situações de avaliação, assim desta forma o professor pode reduzir o espaço e delimitar com cones.

**Situação de avaliação no basquetebol:**

- No nível I/E o campo deve apresentar medidas de 15m x 12m.
- O campo não apresenta medidas para a situação de avaliação.
- No nível E/A o campo deve apresentar medidas de 28m x 15m.
- O campo apresenta as medidas para a situação de avaliação.

**Situação de avaliação no voleibol:**

- No nível I/E o campo deve apresentar a rede a 2m, o serviço entre 3 e 4,5m.
- No nível E/A o campo deve apresentar medidas de 12m x 6m.

O campo apresenta medidas de delimitações maiores do que as previstas nas situações de avaliação, assim desta forma o professor pode reduzir o espaço e delimitar com cones.

**Desvantagens:**

- Postes/tabelas de basquetebol fixos no solo sobre as linhas laterais.
- Existe 3 campos de voleibol, mas só é possível utilizar 2 em simultâneo.
- As redes de voleibol não estão colocadas.
- As balizas são fixas.

**Matérias possíveis para lecionação no campo exterior:**

- Danças sociais e tradicionais (coluna de som do estagiário), condição física, corrida contínua, técnica de corrida, corrida de velocidade com barreiras, jogos pré-desportivos, testes Fitescola, badminton, voleibol sem rede, basquetebol, orientação, jogos reduzidos no futsal, basquetebol e no andebol devido às medidas pré-marcadas no solo.

## Zona exterior – C2



*Figura 3 - Espaço Exterior - C2*

O espaço contém marcações de 10 em 10m até aos 70m, com largura de 4,60, embora em condições de segurança temos um espaço equivalente a 3 pistas de 1,20m cada, perfazendo um total de 3,60 de largura e 45m de comprimento, para que a fase de desaceleração seja realizada de forma aos alunos a não colidirem com uma parede mais saliente. A partir dos 60m verifica-se um desnível descendente. Há existência de várias tampas de esgoto ao longo da zona das pistas.

Está delineado com riscas brancas, 3 pistas com 47 metros de comprimento, o espaço útil de cada pista é de 93cm de largura e as linhas são de 9cm de espessura, totalizando a largura de 3,13m. A zona utilizável em condições de segurança para os alunos é somente até aos 30m, restante espaço serve para a fase de desaceleração, sendo que a pista mais à esquerda encontra-se com raízes no limite da pista intermédia e o solo abateu estando desnivelado. A pista mais à direita tem fissuras, mas não compromete a prática de atividade física em segurança.

A caixa de areia apresenta as seguintes medidas: 6,10m x 2,77m embora inutilizável, contém ervas e pouca areia.

Existe uma rede à altura de 2,10m que está unida à grade do campo C1 e unida a uma árvore, que pode ser aproveitada para a realização do voleibol e do badminton.

O espaço dispõe de 3 mesas de ténis de mesa, em cimento com rede metálica utilizáveis.

Uma zona descampada de 27m x 40m, uma meia-lua em cimento de altura de 40cm e 50cm de largura com diâmetro de 8,20.

Uma zona de arcadas, espaço coberto e situado por baixo das salas, com piso inclinado.

**Matérias possíveis para lecionação no espaço exterior C2:**

- Corrida de velocidade de barreiras e de estafetas, lançamentos, alguns jogos como bola ao capitão e ainda jogos reduzidos, corfebol, dança, ténis de mesa. Permite ainda fazer orientação, estando distribuídos pela escola marcas de orientação para realizar percurso formal e em estrela, assim como oricones, Fitescola.

## Sala de ginástica – SG



*Figura 4 - Sala Ginástica - (SG)*

A sala de ginástica apresenta marcações no piso, tais como:

- 2 campos raquetes singulares de 12m x 5,20m delimitado com linha azul;
- 1 campo de raquetes singulares/pares de 13,40m x 6m delimitado com linha branca.

A Sala é composta por uma área de 16m x 14m, e contém o seguinte material:

- 1 rolo de ginástica (6m x 1,25);
- 2 colchões grandes de queda (3m x 2m);
- 26 colchões de ginástica (2m x 1m);
- 6 bancos suecos;
- 2 Reuter;
- 1 boque;
- 2 minitrampolins.
- 1 plinto com 5 caixas;
- 1 plinto com 8 caixas;
- 1 conjunto de argolas;

- 8 espaldares;
- 16 steps;
- 1 quadro de anotações;
- espelho de 4,5m;

**Matérias possíveis para lecionação na Sala de Ginástica:**

- Jogos pré-desportivos, condição física, ginástica de solo, de aparelhos e acrobática, badminton, dança, voleibol, salto em altura, salto em comprimento, oricones e ainda escalada (no espaldar).

A caracterização escolar foi realizada pelo grupo de estagiários antes do início do ano letivo 22/23, para que pudéssemos conhecer os espaços e as condições para o desenvolvimento das aprendizagens dos alunos. A caracterização ainda reflete o conjunto das matérias possíveis de serem lecionadas em cada espaço, o que indica-nos que os espaços da escola são de polivalência relativa e não absoluta conforme é abordado no relatório.

Fim da Caracterização Escolar

Apêndice IV - Polivalência relativa dos espaços

<u>Matérias/Espaços</u>	<u>GG</u>	<u>C1</u>	<u>SG</u>	<u>C2</u>
<u>Aptidão Física</u>				
<u>Fitescola</u>				
<u>Jogos Desp Coletivos</u>				
<u>Andebol</u>				
<u>Futebol</u>				
<u>Basquetebol</u>				
<u>Corfebol</u>				
<u>Voleibol</u>				
<u>At Exp Natureza</u>				
<u>Escalada</u>				
<u>Orientação</u>				
<u>Atletismo</u>				
<u>Barreiras</u>				
<u>Velocidade</u>				
<u>Estafetas</u>				
<u>Lançamentos</u>				
<u>Salto Altura</u>				
<u>Salto Comprimento</u>				
<u>Dança</u>				
<u>Social</u>				
<u>Tradicional</u>				
<u>Ginástica</u>				
<u>Acrobática</u>				
<u>Aparelhos</u>				
<u>Solo</u>				
<u>Raquetas</u>				
<u>Badminton</u>				
<u>Ténis de Mesa</u>				

Aqui podemos verificar a cinzento claro as matérias possíveis de serem lecionadas no respetivo espaço (C1, C2, GG e SG). A branco significa que a matéria não é possível ser lecionada nesse respetivo espaço.

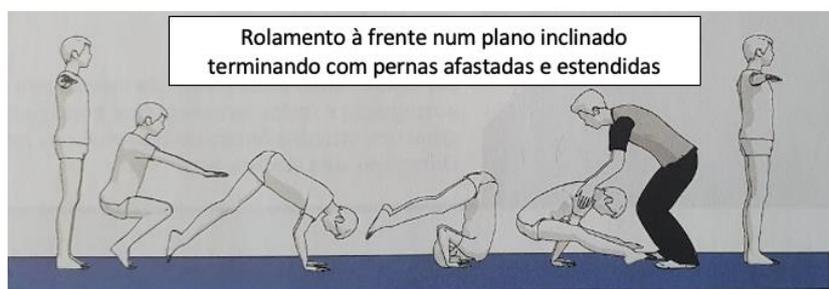
Apêndice V - Planeamento 1ª Etapa- Prognóstico

<b>Planeamento 1ª Etapa – Prognóstico</b>												
<b>UD</b>	<b>1</b>						<b>2</b>					
<b>Data</b>	19 set	23 set	26 set	30 set	03 out	07 out	10 out	14 out	17 out	21 out	24 out	28 out
<b>Nº aula</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Matéria</b>	Sala		SG		C2		GG		C1		SG	
<b>Espaço</b>												
Teórica												
Condição Física												
Testes Fitescola												
Gin. Solo												
Gin. Acrobática												
Gin. Aparelhos												
Dança												
Barreiras												
Estafetas												
Ténis Mesa												
Lançamentos												
Voleibol												
Basquetebol												
Andebol												
Futebol												
Salto Altura												
Badminton												

Antes do início da avaliação inicial, foi realizado um planeamento sobre as matérias a serem avaliadas e para enquadrar nas respetivas semanas assim determinadas. À esquerda podemos verificar as matérias abordadas e a cinzento corresponde à abordagem dessa mesma matéria em determinada aula.

Apêndice I - Sequência Gímica Nível Introdução

**Sequência Gímica - Nível Introdução**



Estas imagens foram afixadas na sala de ginástica e serviram de exemplo demonstrativo à realização de uma sequência gímica de nível introdução.

Apêndice VII - Sequência Gímnic Nível Elementar

**Sequência Gímnic - Nível Elementar**

Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), com fluidez.

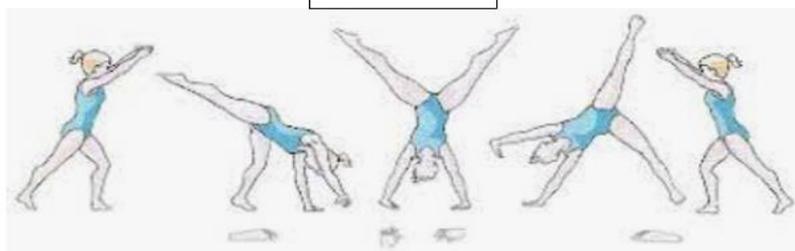
Cambalhota à frente Saltada



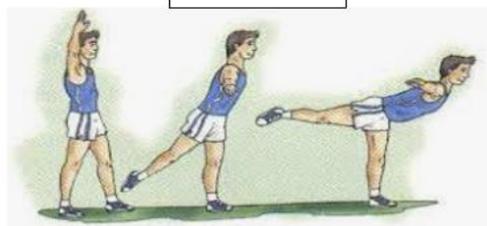
Pino de Braços terminando em cambalhota à frente



Roda



Avião



Estas imagens foram afixadas na sala de ginástica e serviram de exemplo demonstrativo à realização de uma sequência gímnic de nível elementar.

Apêndice VIII - Sequência Exercícios Aparelhos - Nível Introdução

**Ginástica de Aparelhos – Nível Introdução**

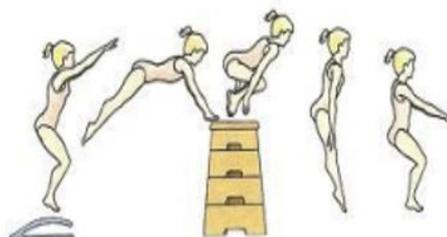
Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.

Salto de Eixo no Boque



MI estendidos (extensão joelhos)

Salto entre-mãos no Plinto ou no Boque



Bacia acima da linha dos ombros e os joelhos junto ao peito

Salto em extensão (vela) no Minitrampolim



Após corrida de balanço, dá 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho e na fase de salto a bacia está em retroversão

Em equilíbrio elevado no banco sueco



Marcha à frente e atrás olhando em frente.

Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente.

Meia-volta, em apoio nas pontas dos pés.

Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho.

Estas imagens foram afixadas na sala de ginástica e serviram de exemplo demonstrativo à realização de habilidades nos aparelhos de nível introdução.

Apêndice IX - Sequência de Exercícios Aparelhos – Nível Elementar

**Ginástica de Aparelhos – Nível Elementar**

Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.

Salto de Eixo no Plinto Transversal



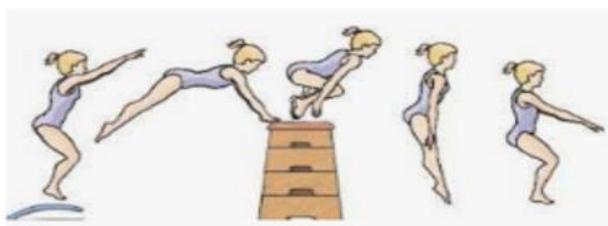
Bacia acima linha dos ombros,  
Ml acentuadamente afastados e estendidos

Salto de Eixo no Plinto Longitudinal



Mãos apoiam na extremidade distal, bacia  
e pernas acima da linha dos ombros

Salto Entre-Mãos Plinto Transversal



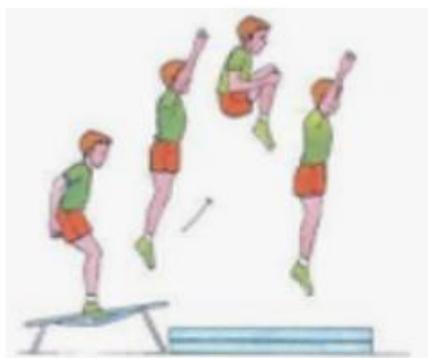
Mãos apoiam com a bacia acima da linha  
dos ombros, joelhos junto ao peito

Estas imagens foram afixadas na sala de ginástica e serviram de exemplo demonstrativo à realização de habilidades nos aparelhos de nível elementar.

Sequência de Exercícios Aparelhos – Nível Elementar

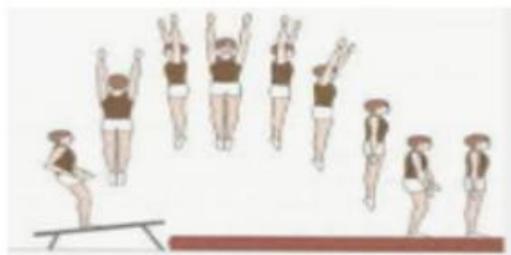
No Mini-Trampolim:

Salto engrupado



Corrida de balanço, após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho, fecho MI na fase mais alta

Pirrueta Vertical



Corrida de balanço, após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho, sai para Esq ou Drt, controlando o salto

Na trave baixa/banco sueco: Em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos:

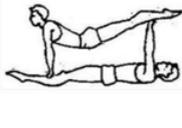
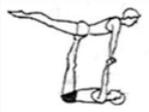
- Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás.
- Meia-volta, com balanço de uma perna.
- Avião, mantendo o equilíbrio.
- Salda em salto em extensão com meia pirueta.



Estas imagens foram afixadas na sala de ginástica e serviram de exemplo demonstrativo à realização de habilidades nos aparelhos de nível elementar.

Apêndice X - Figuras Acrobática Pares

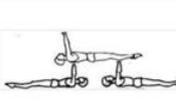
**Ginástica Acrobática – Pares**

	Grupo A (Prancha)	Grupo B (Apoio coxa)	Grupo C (Apoio ombros)	Grupo D (Apoios invertidos)	Grupo E (Dinâmicos)
INTRODUÇÃO PARES					
ELEMENTAR PARES					

Estas imagens foram afixadas na sala de ginástica e serviram de exemplo demonstrativo à realização de figuras de acrobática a pares.

Apêndice II - Figuras Acrobática Trios

**Ginástica Acrobática – Trios**

	Grupo A (Prancha)	Grupo B (Apoio coxa)	Grupo C (Apoio ombros)	Grupo D (Apoios invertidos)	Grupo E (Dinâmicos)
INTRODUÇÃO TRIOS					
ELEMENTAR TRIOS					

Estas imagens foram afixadas na sala de ginástica e serviram de exemplo demonstrativo à realização de figuras de acrobática a trios.

Apêndice III - Ficha de Observação Magic

<b>Ficha de Observação MAGIC (Metas, Avaliação, Gestão, Instrução e Clima)</b>							
<b>Etapa</b>	<b>Nº Aula</b>	<b>Data:</b>	<b>Espaço:</b>				
<b>Partes da aula</b>	<b>Parâmetros</b>	<b>CrITÉrios de Avaliação</b>	<b>Avaliação</b>				
			1	2	3	4	5
<b>Metas</b>	Cumprimento dos Objetivos						
	Situações de Aprendizagem Adequadas						
	Grupos Adequados						
<b>Parte Inicial</b>	<b>Gestão</b>	Ter o material pronto no início da aula					
		Colocação do professor e alunos					
		Tempo na formação de grupos					
		Verificação das condições de segurança					
	<b>Instrução</b>	Linguagem simples, clara e objetiva					
		Apresentação dos objetivos da aula					
		Informação dos espaços e circulação alunos					
	<b>Clima</b>	Capta e mantém a atenção dos alunos					
Dinamismo no aquecimento							
<b>Parte Fundamental</b>	<b>Gestão</b>	Colocação e circulação do professor					
		Ocupação equilibrada dos espaços					
		Utilização de meios auxiliares					
		Tempos de espera					
		Tempo do grupo em cada tarefa					
		Segurança nas atividades					
	<b>Instrução</b>	Fornecer feedbacks (individuais e de grupo)					
		Incentivo aos alunos com mais dificuldades					
		Aplica estratégias nas tarefas					
		Tenta manter os alunos focados nas tarefas					
		Completa o ciclo de feedbacks					
	<b>Clima</b>	Valorizar o bom desempenho dos alunos					
		Ênfase nos feedbacks positivos					
		Encorajar os alunos sobre as suas capacidades					
Autonomia dos alunos							
<b>Parte Final</b>	<b>Gestão</b>	Arrumação do material					
		Colocação do professor e dos alunos					
	<b>Instrução</b>	Balço da aula					
		Introduzir a aula seguinte					
	<b>Clima</b>	Valorizar desempenhos e comportamentos positivos					
		Motivar os alunos para as próximas aulas					

Apêndice XIII - Avaliação Inicial AF

Matérias / Alunos		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	
1 ª  S E M E S T R E	JDC	Andebol	I	I	E	E	I	E	I	I	I	I	E	E	E
		Basquetebol	I	I	E	E	I	E	I	I	I	I	E	E	E
		Futebol	I	I	E	E	I	E	I	E	E	I	E	E	E
		Voleibol	I	I	E	E	I	E	I	I	I	E	E	E	E
	Atletismo	Velocidade	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
		Corrida Barreiras	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
		Estafetas	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
		Lançamento Peso	I	I	E	I	I	E	I	I	I	I	I	E	E
		Salto em Altura	I	I	E	E	I	E	I	E	I	I	I	E	E
	Ginástica	Solo	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
		Aparelhos	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
		Acrobática	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
	Raquetes	Badminton	I	I	E	E	I	E	I	I	I	I	I	E	E
		Ténis de Mesa	I	I	E	E	I	E	I	I	I	I	I	E	E
	Dança	Social	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I

A avaliação inicial foi realizada em outubro de 2022, durante seis semanas e foram apurados os seguintes níveis de desempenho dos alunos. Sinalizado a amarelo e com I são alunos de nível introdução, ou seja não cumprem todos os critérios de nível I. Sinalizado a verde e com E são alunos de nível elementar, ou seja cumprem todos os critérios de nível I. Os critérios de avaliação que permitem avaliar o aluno, foram considerados nas orientações de Jacinto et al. (2001) e Comédias Henriques et al. (2012).

Podemos verificar que há uma uniformidade de nível elementar e de nível introdução, sendo maioritariamente os rapazes de nível elementar.

Apêndice IVIV - Prioridades - Objetivos Lecionação

<b>Prioridades – Objetivos Lecionação</b>				
<b>Objetivos Gerais</b>	<b>Objetivos Operacionais</b>	<b>Critérios de Sucesso</b>	<b>Grupos</b>	
<p>Desenvolvimento das competências básicas para que os alunos consigam jogar mantendo a bola de voleibol no ar, desmarcarem-se no basquetebol, dançarem variados ritmos e estruturas e corrida técnica de barreiras no atletismo, na acrobática executam coreografia sincronizada com a música selecionada pelo grupo.</p>	<p>Voleibol – sem rede e com serviço em toque de dedos; I-deslocamento para o ponto de queda da bola; E- receber para dar continuidade, finalizar em passe colocado ou remate apoiado</p>	<p>I-Cada aluno realiza 5 toques de dedos sem deixar cair a bola;  E- cada aluno realiza 10 toques de dedos ou em manchete</p>	<p>INTRODUÇÃO: A,B,E,G,H,I</p>	
			<p>ELEMENTAR: C,D,F,J,K,L, M</p>	
	<p>Basquetebol – jogo (3x3) sem drible e a defesa é sombra para facilitar os alunos de nível Introdução</p>	<p>I-Receber e enquadrar com o alvo. Decidir bem se passa ao colega desmarcado ou se conduz e fá-lo; Quando isolado face ao alvo finaliza em lançamento na passada.  E- Trabalhar para receber na 1ª linha de passe; passe e corte na direção do cesto;</p>	<p>I-Em cada 10 ataques, finaliza 5 com cesto  E- Em cada 10 ataques, finaliza 8 com cesto</p>	<p>INTRODUÇÃO: A,B,E,G,H,I,J</p>
				<p>ELEMENTAR: C,D,F,K,L,M</p>
	<p>Dança – alunos realizam os passos da dança mantendo uma boa relação espacial com o par</p>		<p>Os alunos identificam o tempo de entrada na música e executam os passos da dança</p>	<p>Todos os alunos</p>
	<p>Atletismo – executam a corrida com coordenação e ritmo de 4 apoios entre as barreiras</p>		<p>Coordenação da perna de ataque e articulação da tibiotársica, realizando rotação externa transpondo as barreiras sem que haja perda de velocidade.</p>	<p>Todos os alunos</p>
<p>Acrobática executam coreografia com música</p>		<p>Realização das figuras sincronizadas ao ritmo da música com equilíbrio no monte e desmonte.</p>	<p>Todos os alunos</p>	

Definição de objetivos operacionais, critérios êxito e grupos de desenvolvimento das aprendizagens na etapa das Prioridades.

Apêndice VV - Horário Semana PTI

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
<u>08:15 - 09:00</u>	12° 4			8° 5	12° 4
<u>09:00 - 09:45</u>					
<u>10:05 - 10:50</u>				11° 6	
<u>10:50 - 11:35</u>					
<u>11:45 - 12:30</u>			11° 2	11° 1	
<u>12:30 - 13:15</u>					
<u>13:15 - 13:40</u>			DE	DE	
<u>13:40 - 14:25</u>					
<u>14:30 - 15:15</u>		8° 2		8° 1	
<u>15:15 - 16:00</u>					
<u>16:10 - 16:55</u>	11° 3				
<u>16:55 - 17:40</u>					

Este horário corresponde ao PTI, às aulas referentes à minha turma 12°4 e ao DE andebol. As restantes turmas foram selecionadas para perfazer o horário de um professor a tempo inteiro. A semana totalizou 20 horas de lecionação. As turmas selecionadas obedeceram apenas ao critérios de professores que lecionavam através do planeamento por Blocos em detrimento do planeamento por Etapas.

Apêndice VI - Progresso - Objetivos Lecionação

<b>Progresso Objetivos Lecionação</b>			
<b>Objetivos Gerais</b>	<b>Objetivos Operacionais</b>	<b>Critérios de Sucesso</b>	<b>Grupos</b>
<p>Consolidação das aprendizagens; e Aquisição dos critérios de avaliação (aluno) para que haja progressão de nível de desempenho, aluno introdução seja elementar, aluno elementar seja avançado.</p>	<p>Basquetebol I-3x2 participação no ressalto E- 3x3 passe e corte</p>	<p>Em 4 bolas, 2 participam no ressalto; Se não recebe bola depois de cortar para o cesto, ocupa espaço vazio.</p>	<p>Introdução: A,B,E,G,H,I,J  Elementar: C,D,F,K,L,M</p>
	<p>Voleibol 1+1 serviço por baixo colocado</p>	<p>I-5 serviços, 3 são bem colocados E- 5 serviços, 4 são bem colocados</p>	<p>Introdução: A,B,E,G,H,I  Elementar: C, D, F, J, K, L, M</p>
	<p>Futebol - 3x1 e 4x2</p>	<p>Em 4 ataques, 3 desmarcações ofensivas de apoio</p>	<p>Elementar: D, E, H, J, L, M</p>
	<p>Ginástica acrobática – realizam a coreografia com a junção da música</p>	<p>Iniciam a coreografia com entrada no ritmo certo da música, executam os elementos de ligação com fluidez e realizam o monte e desmonte sem desequilíbrios</p>	<p>Todos os alunos</p>
	<p>Badminton I – 1+1 E- 2x2</p>	<p>I- 12 Batimentos de clear e lob E- ganhar o ponto em batimento amorti</p>	<p>Introdução: A, H, I  Elementar: B, C, D, E, F, G, J, K, L, M</p>
	<p>Ténis de Mesa I – 1+1 E- 2x2</p>	<p>I- dez batimentos devolvendo a bola ao companheiro E- ganhar o ponto em batimento top spin</p>	<p>Introdução: A, B, E, G, H, I, J, K  Elementar: C, D, F, L, M</p>
	<p>Estafetas Transmissão testemunho</p>	<p>Zona transmissão: 20m com contato visual Zona transmissão: 30m sem contato visual</p>	<p>Introdução: A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M</p>
	<p>Dança Tacão e Bico alunos realizam os passos da dança mantendo uma boa relação espacial com o par</p>	<p>Os alunos identificam o tempo de entrada na música e executam os passos da dança</p>	<p>Todos os alunos</p>

Definição de objetivos operacionais, critérios êxito e grupos de desenvolvimento das aprendizagens na etapa Progresso.

Apêndice VII - Produto - Objetivos Lecionação

<b>Produto - Objetivos Lecionação</b>			
<b>Objetivos Gerais</b>	<b>Objetivos Operacionais</b>	<b>Critérios de Sucesso</b>	<b>Grupos</b>
Recuperar as aprendizagens de alguns alunos, garantir a consolidação das aprendizagens desenvolvidas e promover a autonomia dos alunos na realização do aquecimento para a turma.	Basquetebol I- 3x3 E- 5x5	I- Jogo incidindo em 3 de 5 participações do ressalto E- pontuar após o corte para o cesto	Introdução: A, B, E, G, H, I, J Elementar: C, D, F, K, L, M
	Voleibol Rede 2m I - 2+2 mantendo a bola no ar Rede a 2,10m E- 3x3 dinâmica dos 3 toques	I-Sustentar a bola no ar realizando 6 passagens de bola por cima da rede E- cada equipa faz 10 passagens da bola por cima da rede e com a dinâmica dos 3 toques	Introdução: A, B, E, G, H, I Elementar: C, D, F, J, K, L, M
	Ginástica acrobática – realizam a coreografia com a junção da música	Iniciam a coreografia com entrada no ritmo certo da música, executam os elementos de ligação com fluidez e realizam o monte e desmonte sem desequilíbrios	Todos os alunos
	Badminton I – 1+1 E- 1x1	II- 12 Batimentos de clear e lob E- ganhar o ponto em batimento amorti	Introdução: A, H, I Elementar: B, C, D, E, F, G, J, K, L, M
	Ténis de Mesa I – 1+1 E- 1x1	II- 20 batimentos devolvendo a bola ao companheiro E- ganhar o ponto em batimento top spin	Introdução: A, B, E, G, H, I, J, K Elementar: C, D, F, L, M
	Estafetas Transmissão testemunho	Zona transmissão: 20m com contato visual Zona transmissão: 30m sem contato visual	Introdução: A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M
	Dança Tacão e Bico alunos realizam os passos da dança mantendo uma boa relação espacial com o par	Os alunos identificam o tempo de entrada na música e executam os passos da dança	Todos os alunos

Definição de objetivos operacionais, critérios êxito e grupos de desenvolvimento das aprendizagens na etapa Produto.

Apêndice XVIII - Avaliação Final AF

2 ª S E M E S T R E	Matérias / Alunos		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
	JDC	Basquetebol	E	E	A	A	E	A	E	I	E	E	A	A	A
Futebol		E	I	E	E	E	A	I	E	E	A	E	A	A	
Voleibol		E	E	A	A	E	A	E	A	E	A	E	A	A	
Atlet.	Corrida Barreiras	I	E	A	A	A	E	E	E	I	E	E	E	E	
	Estafetas	I	E	E	E	I	E	E	E	I	E	A	A	A	
Ginást.	Acrobática	E	E	E	E	A	E	E	I	A	E	A	A	A	
	Raquetes	Badminton	E	E	A	A	E	A	E	E	I	E	E	A	A
		Ténis de Mesa	E	I	A	A	I	A	I	E	I	E	E	A	A
Dança	Social	E	E	A	E	E	E	E	E	A	A	E	E	E	

A avaliação final da área das atividades físicas, foi realizada na etapa Produto, no final do ano letivo.

Mantendo a mesma lógica de cores da avaliação inicial, podemos verificar que: o que está sinalizado a amarelo e com I são alunos de nível introdução, ou seja não cumprem todos os critérios de nível I; sinalizado a verde e com E são alunos de nível elementar, ou seja cumprem todos os critérios de nível I; sinalizado a azul e com A são alunos de nível avançado, ou seja cumprem todos os critérios de nível E.

Em comparação com a avaliação inicial podemos verificar que o padrão mantém-se e há uma predominância de alguns alunos de nível avançado, os rapazes, que anteriormente eram elementar. A predominância do nível introdução na avaliação inicial, transformou-se numa predominância de nível elementar na avaliação final, refletindo o desenvolvimento das competências adquiridas através dos objetivos operacionais e da avaliação formativa que permitiram conduzir o processo.

Apêndice XIX - Resultados Fitescola/Acordo Pedagógico

	Teste	1ºsem	Acordo	2ºsem
A	vaivém	32	40	38
	abdominais	24	35	20
	flexões	2	7	9
	40m	7,78	7,7	7,72
	imp. Horizontal	1,5	1,55	1,7
	Flexibilidade	E22 D23	30,5	E16,5 D20

	Teste	1ºsem	Acordo	2ºsem
E	vaivém	26	35	34
	abdominais	23	30	20
	flexões	6	8	11
	40m	7,13	7,05	7,42
	imp. Horizontal	1,6	1,7	1,95
	Flexibilidade	E29 D25	30,5	E30,5 D26,5

	Teste	1ºsem	Acordo	2ºsem
I	vaivém	41	45	36
	abdominais	51	60	75
	flexões	8	10	14
	40m	7,28	7,2	6,64
	imp. Horizontal	1,6	1,7	1,7
	Flexibilidade	E41 D37	E43 D43	E39,5 D39,5

Foi proposto aos alunos a realização de um acordo pedagógico. Serviu como estratégia para promover um compromisso de desenvolvimento individual, refletindo-se na melhoria dos desempenhos e da avaliação. Um dos parâmetros do acordo era a melhoria dos resultados nos testes Fitescola, mas com objetivos definidos para alcançar determinado número de execuções. Na coluna da esquerda as letras A, E, I, são representativas da identificação dos alunos.

A amarelo verificamos que o aluno não alcançou o resultado definido e a verde verificamos que o aluno alcançou o resultado definido. Considerando que a flexibilidade não tinha tido uma taxa de melhoria na globalidade dos alunos, podemos verificar que dos 3 alunos, apenas 1 teve resultados mais enquadrados com os que haviam sido pré-definidos e que eram do conhecimento dos alunos.

Apêndice XX - Cartaz Captações DE



**de** Desporto Escolar  
2022/2023

**Badminton Misto**  
Prof. Paulo Martins  
2ª e 5ª feira, das 13:30-14:20h  
Escola Secundária

**Sobre Rodas Misto**  
Profª Ana P. Fernandes  
2ª e 5ª feira, das 14:30-15:15h  
Escola Básica

**Andebol Masc Sub-15**  
Prof. Nuno Cardoso  
2ª e 6ª feira, das 13:30-14:20h  
Escola Secundária

**Andebol Masc Sub-18**  
Prof. José Rosário  
4ª e 6ª feira, das 13:30-14:20h  
Escola Secundária

**Basquetebol Misto Sub-13**  
Prof. Rui Martins  
3ª e 5ª feira, das 14:30-15:15h  
Escola Básica

**Basquetebol Masc Sub-18**  
Prof. António Morais  
3ª e 5ª feira, das 13:30-14:20h  
Escola Secundária

**Futsal Misto Sub-11**  
Profª Ana Paz  
2ª e 5ª feira, das 14:30-15:15h  
Escola Básica

**Corfebol Misto Sub-13**  
Profª Fátima Amaro  
3ª e 6ª feira, das 13:30-14:20h  
Escola Secundária

**TREINO DE CAPTAÇÕES**  
*Só com a tua presença fará sentido!*

**AEBF** Agrupamento de Escolas  
BRAAMCAMP  
FREIRE Pontinha

Apêndice XXI - Síntese das Entrevistas aos professores

Questões / Prof.	Odivelas- SP	Odivelas- LR	Odivelas- PA	Odivelas- IB	Pontinha- FA	Pontinha- LC	Pontinha- JR	Pontinha- CG	Pontinha- AM
<b>Teve formação inicial e contínua em dança?</b>	Inicial sim, na FMH. Continua não.	Inicial sim no instituto superior de ciências educativas ISCE em Odivelas. Continua não.	Inicial não na FMH, na altura não havia. Continua não.	Inicial sim na Lusófona e fiz especialização em dança. Continua também.	Inicial sim na FMH, e continua também com a prof. Margarida Moura	Inicial sim no ISEF, folclore e clássica. Continua sim, senti necessidade porque não tinha conhecimento sobre as danças sociais	Inicial, sim na Lusófona e continua na Fmh em danças tradicionais e danças de salão	Nem formação inicial nem contínua.	Não, nem inicial nem contínua
<b>Quais são os benefícios da dança ao serem lecionadas nas aulas de EF?</b>	Treinam coordenação ritmo, concentração, a socialização, a inclusão o lidar com a diferença	É a noção de ritmo coordenação e a disciplina para estarem em sintonia	Colaboração e coordenação entre pares, aprendizagem da ocupação do corpo no espaço	Desenvolvimento da coordenação, do ritmo e do cognitivo	Ritmo, gesto técnico e orientação espacial	Permite lhe aquecer, como ativação geral, capacidade de orientação espacial	Socialização, dar a conhecer outras culturas através das danças, condição física e a questão lúdica que dá um ambiente confortável	A coordenação e a parceria entre pares	Quebra algumas barreiras do pé de chumbo
<b>Este ano letivo lecionou alguma dança? Quais?</b>	Sim. Merengue, rumba quadrada, chachachá, dança aeróbica e chachachá	Sim. O regadinho e erva cidreira	Sim, erva cidreira	Sim. Merengue, erva cidreira no 7º ano, malhão e rumba no 8º	Sim, dança criativa com música atual	Sim dança livre	Sim. Merengue, rumba quadrada, dança de roda não é dos programas mas fez parte da formação inicial	Não, mas quando dou aulas aos alunos de anos de provas de aferição ai dou e esse é o critério.	Não, os cursos profissionais têm steps e aeróbica
<b>Porquê a lecionação dessa dança?</b>	Porque as danças fazem parte dos programas e tento cumprir o programa	Porque faz parte do currículo e é a dança que me sinto mais à vontade	Porque o GEF definiu que dança é abordada em cada ano letivo	Porque faz parte do regulamento do grupo de EF	Com o intuito que vem ao encontro do mau estar que a escola e a sociedade vivem, pretendo consciencializar os alunos de que as atitudes que tem não são as melhores e que o mundo só evolui quando as pessoas se tratam bem	Porque não estou a vontade com as danças dos programas	Como não os conhecia achei que são danças de fácil aprendizagem		
<b>Quais são as dificuldades encontradas na lecionação da dança?</b>	Quem não sabe não é fácil entrar no ritmo	Os rapazes apresentam mais resistência ao toque das meninas, desmotivação e falta de interesse na disciplina	Há uma barreira nos meninos em darem as mãos, os pares não se querem juntar, e não querem fazer porque é de meninas mas depois <u>ela</u> gostam	Há escolas que não têm rádio e não havia pavilhão e muitos professores não dão dança e quando alguém quer dar os alunos não estão habituados a ter	Os alunos acham piroso, ou que não tem jeito, vergonha é um handicap	A construção das coreografias para as músicas livres	Estou confortável com a dança, mas tenho de ganhar o grupo nas outras matérias e depois introduzo a dança. Assim é confortável para mim e para os alunos	Não estou a vontade, não tive formação	Matéria que não estou a vontade
<b>O que propõe para que as dificuldades sejam colmatadas?</b>	Introduzir músicas atuais, realizar formações, partilha de turmas, heteroformações entre alunos	Proporcionar mais atividades de toque para deixar de ser tabu pois nas idades mais jovens há essa dificuldade e incidir mais cedo na dança para que eles encarem com mais naturalidade	Utilizarmos mais atividades com música de forma que os alunos não percebessem que à frente iríamos utilizar.	Os professores terem formação recíproca de forma a darem dança e assim os alunos desde cedo começam a ter dança e já acham natural	Criarem núcleos de dança	Mais trabalho de equipa entre professores	Os professores têm de se sentir confortáveis, tem de praticar, de fazer um investimento pessoal fora e internamente	Escolher músicas mais aliciantes e não tão antigas	Deveria haver um clube de dança no Desporto Escolar
<b>Conhece alguns professores que não lecionavam dança e que começaram a lecionar dança? Sabe o porquê?</b>	Sim. O grupo de EF promoveu e os profs integraram-se na dinâmica	Sim. Porque não se sentiam à vontade e fizeram formação	Sim. Porque em grupo estimula-se, vamos treinar, vamos aprender juntos e as provas de aferição obrigam para tal.	Sim. Porque em grupo colaboram, ajudam-se mutuamente e também partilhámos vídeos e músicas	Sim, porque fizeram formação interna e sentiram-se mais confortáveis	Sim porque tiveram ajuda de outros professores	Não.	Sim porque as provas de aferição assim o exigem	Não

Questões / Prof.	Pontinha- JC	Pontinha- PA	Pontinha- GS	Pontinha- NC	Pontinha- B - AP	Pontinha B- R	Pontinha- B - P.F	Pontinha B- RM	Pontinha B- PF
<b>Teve formação inicial e contínua em dança?</b>	Não, nem contínua	Inicial na FMH, não e contínua também não	Inicial não na FADEUP Coimbra, contínua sim, paguei as formações	Inicial sim na Lusófona e fiz 1 formação contínua.	Inicial sim no ISC ciências educativas, contínua não.	Inicial sim, contínua não.	Inicial, não no politécnico de Santarém, contínua também não	Formação inicial sim na escola superior de educação de Viseu, contínua não.	Não, no instituto superior de ciências educativas, e contínua fiz uma formação
<b>Quais são os benefícios da dança ao serem lecionadas nas aulas de EF?</b>	Coordenação, orientação espacial e postura	O ritmo da música é um transfer para as outras modalidades	Melhoria da coordenação e interação entre alunos, novas experiências	Desenvolvimento da coordenação motora e da concentração	Coordenação, ritmo e benefícios cardio vasculares	Os passos	Coordenação, cooperação e ritmo	Coordenação, ritmo e ultrapassar o constrangimento do toque	Coordenação motora e ritmo
<b>Este ano letivo lecionou alguma dança? Quais?</b>	Sim. Regadinho e Merengue	Sim o merengue no profissional do 11º ano	Sim, merengue, erva cidreira e tacão e bico	Sim, chachachá	Não	Não	Não	Não	Não
<b>Porquê a lecionação dessa dança?</b>	Porque das danças fazem parte dos programas são as que me sinto mais à vontade	Porque é a dança que me sinto mais confortável	Porque estas danças eu estou mais à vontade	Porque no ano passado eles deram e este ano teve como objetivo assimilar					
<b>Quais são as dificuldades encontradas na lecionação da dança?</b>	Falta de colaboração do sexo masculino e não me sentir muito à vontade por não ter tido formação em dança	Os rapazes apresentam mais resistência ao toque das meninas, desmotivação e falta de interesse na disciplina	Timidez dos alunos e resistem, e falta de coordenação porque não estão habituados a fazer	Oposição e falta de formação inicial porque já foi há 17 anos atrás	Motivar os alunos para a dança e eu não tenho aptidão para dar dança	Considero-me introvertido e sem preparação	Não ter tido formação e falta de coordenação para a dança	A relutância dos alunos nas danças tradicionais nas sociais eu não gosto e não estou a vontade	A dificuldade é minha porque não me sinto à vontade para lecionar, os alunos até poderiam aderir melhor mas como não me sinto à vontade
<b>O que propõe para que as dificuldades sejam colmatadas?</b>	Formação recíproca para que se possa aproveitar as valências dos professores e aprendermos em conjunto	Interajuda entre professores de EF	Formação recíproca porque todos os professores devem dar dança	Formação entre professores	Haver formação na área da dança	Ter mais formação na área	Realização de formações entre professores	Abertura da minha parte para as danças sociais e formação entre professores	Fazer formação entre professores
<b>Conhece alguns professores que não lecionavam dança e que começaram a lecionar dança? Sabe o porquê?</b>	Não	Sim. Porque aquele colega começou a ter formação	Sim. Porque fizeram formações	Sim. Porque houve formações naquela escola	Sim, porque fizeram formações	Não	Não	Sim porque com as provas de aferição começaram a inserir dança nas aulas	Não

Foi elaborada uma síntese das entrevistas realizadas aos professores, de forma a facilitar a compreensão das respostas às 7 questões colocadas.

Apêndice XXII - Síntese do Resultado das Provas Aferição

Turmas	Alunos	Não realizou PROVA	Descritor de Desempenho				
			30	20	10	00	99
A	22	3	10	7	2	0	0
B	22	2	0	0	17	3	0
C	22	3	4	5	8	2	0
D	20	2	9	5	3	1	0
E	21	2	9	4	6	0	0
F	23	0	17	3	3	0	0
G	23	2	13	4	3	0	1
H	23	1	1	7	9	5	0
I	22	2	14	5	0	0	1
Total	198	17	77	40	51	11	2

As provas de aferição relativamente ao 5ºano foram realizadas no final do mês de maio. Podemos verificar que as letras de A a I são meramente representativas das turmas avaliadas. A quantidade de alunos em cada turma e os respetivos resultados das provas de aferição do ano letivo 22/23, foram retirados de documentos oficiais que foram facultados pela administração da ESBF. Assim estes resultados são referentes à tarefa nº4 de dança, sendo selecionada a dança tradicional o Regadinho.

As turmas eram constituídas por um total de 198 alunos, 17 alunos não estavam presentes no dia da realização da prova de Aferição, sendo avaliados 181 alunos.

Os descritores de desempenho, 30, 20, 10, 00 e 99 descrevem o desempenho:

30- realizam a dança executando os passos/movimentos característicos da dança, em sincronia com a música;

20- realizam a dança mas ocasionalmente falham os passos/movimentos característicos da dança ou a sincronia com a música;

10- realizam a dança com falhas frequentes nos passos/movimentos característicos da dança ou na sincronia com a música;

00- realizam outra tarefa;

99- não realizam a tarefa.

Considerando que os professores não lecionaram dança durante o ano letivo e que através da minha abordagem inicial nos dias 2 e 3 de maio e da continuidade da aprendizagem através dos respetivos professores de cada turma, os resultados foram bastante significativos. A turma B destaca-se pela similaridade de desempenhos de todos os alunos da turma com o descritor 10: realizam a dança com falhas frequentes nos passos/movimentos característicos da dança ou na sincronia com a música. Ao verificar o horário dos professores e das turmas verifiquei que a turma B tem o seu tempo horário de aula à 2ª feira de 90 minutos e à 5ª feira de 45 minutos. Assim podemos confirmar que esta turma não obteve a iniciação à dança lecionada por mim, não conseguindo garantir também se o respetivo professor iniciou a dança com a turma.

Apêndice XXIII - Cartaz Seminário “Vamos Dançar Juntos”



Foi elaborado um cartaz alusivo à apresentação do seminário no dia 30 maio, para divulgação entre o GEF.

Apêndice XXIV - Proposta planeamento anual e plurianual de dança

<b>Ano Escolaridade</b>	<b>Dança Social</b>	<b>Dança Tradicional</b>
<b>5º ano</b>	<b>Rumba Quadrada</b>	<b>Regadinho</b>
<b>6º ano</b>	<b>Merengue</b>	<b>Erva Cidreira</b>
<b>7º ano</b>	<b>Valsa Lenta</b>	<b>Sariquité</b>
<b>8º ano</b>	<b>Chachachá</b>	<b>Regadinho</b>
<b>9º ano</b>	<b>Merengue</b>	<b>Sariquité</b>
<b>10º ano</b>	<b>Foxtrot Social</b>	<b>Malhão</b>
<b>11º ano</b>	<b>Valsa Lenta</b>	<b>Vai de Roda Siga a Roda</b>
<b>12º ano</b>	<b>Salsa</b>	<b>Tacão e Bico</b>

A proposta plurianual que apresentei ao GEF para implementação no agrupamento no dia da apresentação do seminário 30 maio 2022, foi ao encontro do referido por Jacinto et al. (2001), como sendo imprescindível.

A proposta teve em conta as orientações programáticas e o seu grau de complexidade associado aos respetivos ciclos. O GEF analisará a proposta com ponderação para futura implementação.

## Anexos

### Anexo 1 - Patamares Classificativos Fitescola

<b>Patamares Classificativos</b>			
<b>Valores</b>	<b>Atividades Físicas</b>	<b>Aptidão Física</b>	<b>Conhecimentos</b>
<b>0 a 3</b>	Alunos que não se enquadram no nível imediatamente superior		< 4 (0 a 3,4valores)
<b>4 a 9</b>	4 níveis Introdução; 2 níveis Elementares	≥ 1 teste na zona Saudável	≥ 4 (3,5 a 9,4valores)
<b>10 a 13</b>	3 níveis Introdução; 3 níveis Elementares	≥ 5 teste na zona Saudável (*)	≥ 10 (9,5 a 13,4valores)
<b>14 a 17</b>	2 níveis Introdução; 4 níveis Elementares	≥ 5 testes na zona Saudável (*)	≥ 14 (13,5 a 15,4valores)
<b>18 a 20</b>	1 níveis Introdução; 5 níveis Elementares	5 testes na zona Saudável (**)	≥ 16 (15,5 a 20 valores)
(*) A aptidão aeróbia obrigatória na zona saudável, abdominais e flexões de braços; (**) A aptidão aeróbia e mais dois dos testes de aptidão neuromuscular no Perfil Atlético			

Este quadro encontra-se no regulamento do GEF e define quais são os patamares classificativos para avaliação dos alunos na área da atividades físicas, na aptidão física e nos conhecimentos.

Anexo 2 - Acordo Pedagógico

<b>Nome:</b> Letivo 2022/2023	<b>Nº:</b>	<b>Turma:</b>	<b>Data:</b>	<b>Ano</b>
----------------------------------	------------	---------------	--------------	------------

### ACORDO (2º semestre)

A aluna acima identificada, do Professor Titular Paulo Martins, formaliza por escrito um acordo realizado entre as partes, para que a mesma se submeta à condição especial de avaliação para melhoria de nota, no segundo semestre, do decorrente ano letivo, Assim:

- Preparação de apresentação de power point do trabalho individual proposto para apresentar aos colegas (índice 17 Março, apresentação 26 Maio).
- Realização de um teste teórico no dia 02/06/2023.
- Apresentação de plano individual de treino para melhoria dos seus testes do Fitescola, mediante proposta no quadro abaixo. Plano entregue até 03 março 2023.
- Ser "Personal Trainer" para aluna aaaaaaaaa, com apresentação de plano de treino (abdominais, velocidade e flexibilidade) detalhado ao professor a ser trabalhado com a colega em várias aulas de educação física. Plano entregue até 03 de março 2023.

**Este acordo não invalida que o aluno(a) deva continuar a trabalhar para melhorar a nota em Educação Física no âmbito das atividades físicas elevando os seus níveis I, E e A atingidos até ao momento na avaliação do 1º semestre.**

#### Área da Aptidão Física

Na área da Aptidão Física, os níveis propostos para melhoria de resultados individuais são os seguintes:

Condição Física	Atual	Melhoria
Resistência (Vaivém)	Inapto 32	40
Força Média (Abdominais)	Apto 24	35
Força Superior (Extensões de Braços)	Inapto 2	7
Velocidade 40 Metros	Inapto 7,78	7,70
Impulsão Horizontal	Apto 1,50	1,55
Flexibilidade Membro Inferior	Inapto E22 D23	30,5

O professor de Educação Física      A professora estagiária Cristina Costa      A aluna aaaaaaaaa  
Pontinha, 17 de fevereiro 2023

Modelo standard do acordo pedagógico celebrado com os alunos que aceitaram as condições propostas.

Anexo 3 - Roulemant

Semana N°					2ª Feira				3ª Feira				4ª Feira				5ª Feira				6ª Feira				
1	5	9	13	17	GG	C1	SG	C2	GG	C1	SG	C2	GG	C1	SG	C2	GG	C1	SG	C2	GG	C1	SG	C2	
2	6	10	14	18	C1	SG	C2	GG	C1	SG	C2	GG	C1	SG	C2	GG	C1	SG	C2	GG	C1	SG	C2	GG	
3	7	11	15	19	SG	C2	GG	C1	SG	C2	GG	C1	SG	C2	GG	C1	SG	C2	GG	C1	SG	C2	GG	C1	
4	8	12	16	20	C2	GG	C1	SG	C2	GG	C1	SG	C2	GG	C1	SG	C2	GG	C1	SG	C2	GG	C1	SG	
08:15 – 09:00					2ºTD	12º 4	10º 2	11º 2	10º 5	9º 10	9º 4	12º 1	11º 5	2º TAE	12º 3	3º TDAF	11º 5	9º 7	10º 2	3º TDEF	3º TD	9º 7	2º TC	11º 4	
09:00 – 09:45					2ºTD	12º 4	10º 2	11º 2	10º 5	9º 10	9º 4	12º 1	11º 5	2º TAE	12º 3	3º TDAF	11º 5	9º 7	10º 2	3º TDEF	3º TD	9º 10	2º TC	11º 4	
10:05 – 10:50					3º TDAF	9º 2	12º 5	12º 2	8º 6	3º TAI	9º 1	3º TDAF	11º 3	1º TC	12º 5	2º TDAF	11º 6	3º TC	1º TAP	12º 1	1º TAE	12º 4	10º 1	10º 6	
10:50 – 11:35					3º TDAF	9º 2	12º 5	12º 2	8º 6	3º TAI	9º 1	3º TDAF	11º 3	1º TC	12º 5	2º TDAF	11º 6	3º TC	1º TAP	12º 1	1º TAE	12º 4	10º 1	10º 6	
11:45 – 12:30					8º 6	9º 6	2º TAP	10º 6	11º 1	PIEF 2º A	9º 9	10º 4	PIEF 2º B	8º 9	10º 1	11º 2	11º 1	9º 5	3º TDAF	12º 2	PIEF 1ª	9º 3	12º 3	10º 3	
12:30 – 13:15					3º TD	9º 6	2º TAP	10º 6	11º 1	PIEF 2º A	9º 9	10º 4	PIEF 2º B	9º 2	10º 1	11º 2	11º 1	9º 5	3º TDAF	12º 2	PIEF 1ª	9º 3	12º 3	10º 3	
13:15 – 13:40																									
13:40 – 14:25																									
14:30 – 15:15					8º 7	9º 5	9º 1	3º TAP TGEI	8º 4		2º TDAF	8º 2		9º 8	8º 5	8º 3		9º 8	2º TDAF		8º 4	2º TD		8º 3	
15:15 – 16:00					8º 7	9º 3	9º 9	3º TAP TGEI	8º 4		2º TDAF	8º 2		9º 6	8º 5	8º 3		9º 8	2º TDAF	8º 1	8º 7	2º TD		8º 1	
16:10 – 16:55					11º 3	8º 9	9º 4	10º 3	11º 6	1º TIAT	8º 5	11º 4	2º TD		8º 8	8º 2					8º 1	10º 5		8º 8	10º 4
16:55 – 17:40					11º 3	8º 9		10º 3	11º 6	1º TIAT		11º 4										10º 5		8º 8	10º 4
17:45 – 18:30																									

Anexo 4 - Horário da Turma

	<b><u>2ª feira</u></b>	<b><u>3ª feira</u></b>	<b><u>4ª feira</u></b>	<b><u>5ª feira</u></b>	<b><u>6ª feira</u></b>
08:15 – 09:00	Educação Física	Sociologia	Matemática	Sociologia	Matemática
09:00 – 09:45					
10:05 – 10:50	Matemática	Português	Português	Economia	Educação Física
10:50 – 11:35					
11:45 – 12:30	Economia		Economia	Português	
12:30 – 13:15					
13:15 – 13:40					
13:40 – 14:25					

Horário da turma que acompanhei no estágio, do curso de Ciências Socioeconómicas.

Anexo 5 - Documento PDF da Unidade Curricular de Desenvolvimento Curricular

20/12/2021

**2. OBJECTIVOS GERAIS**

**2.1 COMPETÊNCIAS COMUNS A TODAS AS ÁREAS**

Participar activamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:

- Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer ao papel de parceiros quer no de adversários;
- Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles;
- Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a estreia para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s).

**2.2 COMPETÊNCIAS POR ÁREA**

- Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos Jogos Desportivos Colectivos, realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

---

---

---

---

---

---

---

---

**Objectivo Específico**

- Define a acção (comportamento) que o aluno deve realizar numa determinada matéria, descreve as condições de realização da acção, e especifica a qualidade da realização da acção (critério de êxito).

---

---

---

---

---

---

---

---

**Objectivo pedagógico operacional**

- A actividade que enuncia deve ser definida em termos de **comportamento observável e mensurável**;
- Deve precisar o **produto** ou o **resultado** do comportamento;
- Deve fixar as **condições** que irão permitir ao ensinando produzir o resultado esperado;
- Deve definir os **critérios** segundo os quais o resultado será avaliado e determinado, isto é, se o limiar de mestria fixado está efectivamente atingido;
- Finalmente, deve indicar o **público-alvo**.

---

---

---

---

---

---

---

---

Documento facultado em 20/12/2021, pelo professor Dr. Carreiro da Costa para análise e estudo na Unidade Curricular de Desenvolvimento Curricular.

Anexo 6 - Avaliação Formativa das AF, aptidão física e conhecimentos

ALUNO	ESCOLA SECUNDÁRIA BRAAMCAMP FREIRE												Observações		
16	JDC				Ginástica		Atletismo					Dança		Raquetas	Outras
Atividades Físicas	Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol	Acrobática, Solo ou Aparelhos	Velocidade	Estafetas	Barreras	Salto Altura	Peso	Outra	Moderna, Tradicional ou Social	Badminton ou Ténis Mesa	Orientação ou Corfebol	
Aptidão Física	IMC	Valvém	Milha	Abdominais	Ext. Braços	Impulso Horiz.	Impulso Vert.	Velocidade 40Mts	Senta e Alcança	Flexib. Braços					
Conhecimentos	#DIV/0!	()		()	()	()	()	()	()				/		
	<b>REVELA</b>				Número de Testes com Perfil Atlético							<b>0</b>			
Legenda: (NA) Não Avaliado - (I) Introdução - (E) Elementar - (A) Avançado - (S - Sim) Está dentro Zona Saudável - (N - Não) Está Fora Zona Saudável															

Foi entregue aos alunos durante o ano, em 3 momentos distintos e espaçados no tempo, uma informação sobre os seus desempenhos nas três áreas, para que a avaliação formativa acompanhasse o processo de ensino onde o aluno é parte integrante.

Anexo 7 - Mapa Percurso Orientação SC



Mapa do percurso de orientação, realizado pelos alunos na Saída de Campo.

Anexo 8 - Formação Contínua “Promoção de Valores e Ética Desportiva”



**Formação Contínua de Professores no Desporto Escolar**  
**“Promoção de Valores e Ética Desportiva/Bandeira da Ética”**

**Destinatários:**  
Professores do Grupo 260 (2.º CEB) e do Grupo 620 (3.º CEB e ES), da Direção de Serviços de Lisboa e Vale do Tejo

**Modalidade:** Curso de Formação – 25 horas B-Learning

**Formadores:** José Carvalho; André Carvalho; José Lima

**Formadora convidada:** Inês Teixeira

**Local:** Sessões síncronas: Plataforma Zoom; Sessão presencial: Auditório IPDJ, Lisboa

A DGE - Divisão do Desporto Escolar em parceria com o Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) / Plano Nacional de Ética no Desporto (PNED) e o Centro de Formação de Associação de Escolas de Marco de Canaveses e Cinfães, proporciona aos(as) professores(as) dos 2º/3º ciclos e secundário (grupos de recrutamento 260 e 620), formação específica com vista à promoção da Ética Desportiva.

Esta formação pretende capacitar os(as) docentes para conduzirem os (as) alunos (as) e as escolas no processo de obtenção da Bandeira da Ética e criação de condições de sustentabilidade dos princípios e práticas inerentes à sua atribuição.

A direção do DE organizou uma formação contínua para professores, que prontamente inscrevi-me para melhorar as minhas ações interventivas. O tema da formação foi pertinente pela abordagem que estava a operacionalizar através do projeto “Os Valores no Desporto”, sendo uma mais valia de aplicação em contexto prático.

Anexo 9 - Questionário de avaliação alunos/professora

Perguntas Alunos	A professora transmitia interesse na aprendizagem dos alunos?	A professora apresentava domínio dos conteúdos ensinados?	A professora promovia um clima de aula motivante ou monótono?	Este ano o gosto pela EF aumentou, manteve-se ou diminuiu?
A	Sim	Sim	Motivante	Aumentou
B	Sim	Sim	Motivante	Manteve-se
C	Sim	Sim	Motivante	Aumentou
D	Sim	Sim	Motivante	Aumentou
E	Sim	Sim	Motivante	Aumentou
F	Sim	Sim	Motivante	Aumentou
G	Sim	Sim	Motivante	Aumentou
H	Sim	Sim	Motivante	Aumentou
I	Sim	Sim	Motivante	Aumentou
J	Sim	Sim	Motivante	Aumentou
K	Sim	Sim	Motivante	Aumentou
L	Sim	Sim	Motivante	Aumentou
M	Sim	Sim	Motivante	Aumentou
<b>Foi o teu primeiro ano de aulas com uma professora estagiária, indica o que mais gostaste no desempenho da professora.</b>				
A	A professora sempre foi muito esforçada e interessada de todas as formas connosco.			
B	Não sei			
C	Gostei de tudo			
D	Gostei muito do empenho da professora e foi algo diferente			
E	O gosto por ensinar			
F	Gostei do desempenho da professora e da relação dela para com os alunos			
G	Professora muito simpática, boa interação com os alunos, aulas boas. Nada a argumentar mais			
H	A diversidade das aulas e até dos aquecimentos			
I	O facto de a professora ser muito otimista e estar sempre animada			
J	Gostei em geral da forma como a professora nos conseguia por todos a vontade, levando-nos a realizar as tarefas propostas sempre com confiança e se necessário com a ajuda da mesma			
K	Gostei da abordagem, senti que a professora gostava daquilo que estava a fazer (e gostava de nós) e por isso sinto que nos deu a capacidade de gostar mais da disciplina			
L	Viu se que a professora estava muito à vontade com o seu conhecimento e ajudava nos muito. Fizemos muitas atividades importantes para o nosso dia a dia e coisas diferentes.			
M	Gostei da proximidade de professora alunos, coisa que não se registava antes em outras turmas e julgo que por isso a turma tivesse mais desempenho em geral comparado a outros casos.			
<b>Se o ano letivo começasse agora e conhecendo a professora como conheces o que pedirias à professora para fazer de diferente?</b>				
A	Nada			
B	Nada			
C	Nada			
D	Não			
E	Nada de diferente			
F	Talvez mais jogos com outras turmas			
G	Nada a dizer			
H	Da parte da professora nada			
I	Nada, literalmente nada			
J	0			
K	Nada			
L	Nada, acho que foi um trabalho muito conseguido e benéfico para mim			
M	Mais jogos entre turmas			

Este questionário foi aplicado aos alunos, com o intuito de conhecer as opiniões de cada um e melhorar com base no feedback recebido. A melhor avaliação é aquela que os alunos fazem de nós próprios, pois são reais e autênticas nas suas descrições. Entre as perguntas realizadas selecionei apenas três onde pude verificar que o gosto pela EF aumentou, as aulas eram motivantes e no geral frisaram a boa relação mantida com os alunos, o que proporcionou um maior envolvimento dos alunos na disciplina de EF.