Centro Universitário Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA BÁSICA 2,3 DE TELHEIRAS

Relatório de Estágio apresentado a provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado por Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

Mariana Baganha Carvalho de Almeida, 22201138

Lisboa

2025

Centro Universitário Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA BÁSICA 2,3 DE TELHEIRAS

"VERSÃO FINAL"

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário Lisboa no dia 19/03/2025, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação Nº124/2025, de 10 de fevereiro de 2025, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor José Gregório Viegas Brás

Arguente: Prof. Doutor Lúcia Cristina da Fonseca Gomes

Orientador: Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

Mariana Baganha Carvalho de Almeida, 22201138

Lisboa

2025

Education is the most powerful weapon which you can use to change the world.

(Nelson Mandela)

Agradecimentos

À Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona, gostaria de agradecer, pela oportunidade concedida, pude aprofundar os meus conhecimentos sobre o Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários. Agradeço pela contribuição significativa que esta instituição proporcionou ao meu desenvolvimento.

À Escola Básica de Telheiras, por me ter acolhido e integrado num ambiente acolhedor, tornando esta etapa da minha vida muito especial.

Ao professor João José Silva Santos, agradeço por todo o apoio e paciência ao longo deste desafiante ano. Agradeço pela sua orientação ao longo deste processo.

À professora Catarina Santos, quero agradecer por todos os ensinamentos, experiências e histórias partilhadas. Ser coadjuvante foi desafiante e exigente, mas tudo se tornou mais simples com o seu acompanhamento.

A ti, Pedro Lóia, obrigada por teres sido um excelente colega de estágio, por toda a cooperação, colaboração e reflexões neste ano.

Aos alunos, agradeço-vos por tudo o que me ensinaram ao longo deste ano, todos os momentos que partilhámos juntos nunca serão esquecidos. Vocês são crianças muito especiais, tive muita sorte em vos acompanhar este ano.

Aos meus amigos de São Pedro do Sul, nunca me irei esquecer todo o apoio que deram, mesmos estando a 310 quilómetros de distância, a vocês, Sofia, Margarida, Tomás e José uma interna gratidão.

Aos amigos lisboetas, obrigada por me apoiarem em todos os momentos, mesmos aqueles mais difíceis, Joana, Alexandre, Manuel Eiró e Manuel Mesquita, sem vocês não seria possível terminar esta etapa.

A todos os meus queridos colegas de trabalho e instituições, que me apoiaram nesta etapa sabendo que seria difícil, mas não impossível.

Por fim, ao meu irmão, pais, tias e primas aos quais agradeço o apoio, a paciência, a compreensão e todo o amor que prestaram nesta etapa da minha vida. Nunca estive tão longe de casa, e houve momentos difíceis, mas vocês nunca me deixaram desistir do meu sonho.

Mais uma vez, muito obrigado a todos!

Resumo

O presente relatório, abordou todas as intervenções, processos utilizados, balanços, das quatro áreas no decorrer deste Estágio Pedagógico.

Na área da Lecionação, os alunos alcançaram progressos significativos nas suas aprendizagens prioritárias elegidas no início do ano letivo 2023/2024. O projeto específico focou-se na problemática do Bullying nas escolas, apresentando aos alunos formas de prevenção e o combate ao bullying. No projeto Professor a Tempo Inteiro, o foco permaneceu na intervenção e prevenção de comportamentos desviantes, melhorando assim as minhas intervenções e abordagens em aula em diversas turmas de diferentes anos de escolaridade.

Na área da Direção de Turma, as intervenções associadas às funções, basearam-se ao nível do comportamento dos alunos e problemas consequentes a estes, mantendo outras funções como as reuniões de Conselho de Turma e de Encarregados de Educação. O projeto específico, deveu-se à problemática da alimentação incorreta dos alunos, sendo uma preocupação referida pelos Encarregados de Educação, enriquecendo os alunos com informação, dando-lhes o poder de decisão. Decorreu também a realização da Saída de Campo, um momento único para estes alunos, permitindo-os explorar e adquirir novas capacidades.

Na área do Desporto Escolar, assumi a modalidade do Boccia, esta demonstrou-se desafiante logo desde o início, relativamente aos recursos espaciais e materiais. Foi possível observar melhorias significativas da maioria dos alunos relativamente ao seu nível de aprendizagem. O projeto específico, permitiu melhorar os materiais e espaços, como aos alunos melhorarem o seu nível das aprendizagens tendo a possibilidade de iniciarem os torneios do Desporto Escolar.

Por fim, na área do Seminário, aprofundei o tema “A indisciplina nas aulas de Educação Física”, aplicando os procedimentos de investigação-ação. O seminário, teve como objetivo procurar estratégias que prevenissem e interviessem em casos de indisciplina, proporcionando uma conclusão de estratégias úteis a serem utilizadas em contexto das aulas de Educação Física.

Palavras-Chave: Interdisciplinaridade; Bullying nas escolas; Boccia; Indisciplina nas aulas; Educação Física;

Abstract

This report addressed all interventions, processes used, balances, of the four areas during this Pedagogical Internship.

In the area of Education, students made significant progress in their priority learning chosen at the beginning of the 2023/2024 academic year. The specific project focused on the issue of Bullying in schools, presenting students with ways to prevent and combat bullying. In the Full Time Teacher project, the focus remained on intervention and prevention of deviant behaviors, thus improving my interventions and approaches in class in several classes from different grades.

In the area of Class Management, the interventions associated with the functions were based in terms of student behavior and problems resulting from these, maintaining other functions such as Class Council and Parents' meetings. The specific project was due to the problem of students' incorrect nutrition, a concern cited by those in charge of education, enriching students with information, giving them decision-making power. The Field Trip also took place, a unique moment for these students, allowing them to explore and acquire new skills.

In the area of School Sports, I took on the Boccia modality, which proved to be challenging from the beginning, in terms of spatial and material resources. It was possible to observe significant improvements in the majority of students in terms of their learning level. The specific project allowed improving materials and spaces, as well as allowing students to improve their learning level by having the possibility of starting School Sports tournaments.

Finally, in the Seminar area, I delved deeper into the topic “Indiscipline in Physical Education classes”, applying action research procedures. The seminar aimed to seek strategies that prevent and intervene in cases of indiscipline, providing a conclusion of useful strategies to be used in the context of Physical Education classes.

Keywords: Interdisciplinarity; Bullying in schools; Bocce; Indiscipline in classes; Physical education;

Abreviaturas

ACSM – American College of Sports Medicine

AEVF – Agrupamento de Escolas Vergílio Ferreira

ARE – Atividades Rítmicas Expressivas

ASE – Ação Social Escolar

CNEB – Currículo Nacional do Ensino Básico

CT – Conselho de Turma

DEF – Departamento de Educação Física

DGE – Direção-Geral da Educação

DID – Dificuldades Intelectuais e Desenvolvimento

EBSV – Escola Básica São Vicente

EBT – Escola Básica de Telheiras

EE – Encarregados de Educação

EF – Educação Física

FCMáx. – Frequência Cardíaca Máxima

GR – Guarda-Redes

IMC – Índice Massa Corporal

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

NEE – Necessidades Educativas Especiais

ONG – Organização não Governamental

OOPLEF – Orientações para a Organização da Prática Letiva na Educação Física

PNEF – Programas Nacionais de Educação Física

PNPAF – Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física

PPEF – Plano Plurianual da Educação Física

PTI – Professor a Tempo Inteiro

RTP – Relatório Técnico Pedagógico

UNESCO – Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura

VAE-M/A – Valências de Apoio Especializadas para a Multideficiência/Autismo

Índice

Introdução **12**

1. Lecionação **15**

1.1. Plano 1ª Etapa – Área da Lecionação 15

1.2. Plano 2ª Etapa – Área da Lecionação 24

1.2.1. Projeto Professor a Tempo Inteiro (PTI) 30

1.2.2. Projeto Específico da Lecionação– Bullying na Turma: Uma questão de Educação 33

1.2.3. Balanço da 2ª Etapa 34

1.3. Plano 3ª Etapa – Área da Lecionação 38

1.3.1. Projeto Específico da Lecionação– Bullying na Turma: Uma questão de Educação 41

1.3.2. Balanço da 3ª Etapa 42

1.4. Plano 4ª Etapa – Área da Lecionação 45

1.5. Balanço do ano curricular 49

2. Direção de Turma **52**

2.1. Plano da 1ª Etapa da Direção de Turma 52

2.1.1. Cidadania e Desenvolvimento 54

2.1.2. Projeto Específico da Direção de Turma- Comer bem, viver melhor: A importância da Alimentação saudável na Pré-Adolescência. 54

2.1.3. Balanço da 1ª Etapa 55

2.2. Plano da 2ª Etapa da Direção de Turma 56

2.2.1. Cidadania e Desenvolvimento 57

2.2.2. Projeto Específico da Direção de Turma- Comer bem, viver melhor: A importância da Alimentação saudável na Pré-Adolescência. 57

2.2.3. Saída de Campo 58

2.2.4. Balanço da 2ª Etapa 60

2.3. Plano da 3ª Etapa da Direção de Turma 61

2.3.1. Cidadania e Desenvolvimento 62

2.3.2. Projeto Específico da Direção de Turma- Comer bem, viver melhor: A importância da Alimentação saudável na Pré-Adolescência. 62

2.3.3. Saída de Campo 62

2.3.4. Balanço da 3ª Etapa 64

2.4.1. Plano da 4ª Etapa da Direção de Turma 67

2.4.1. Cidadania e Desenvolvimento 68

2.4.2. Saída de Campo 68

2.5. Balanço do ano curricular 68

3. Desporto Escolar 70
3.1. Plano da 1ª Etapa do Desporto Escolar 71
3.1.1. Projeto Específico do Desporto Escolar- Boccia para todos – Superar Barreiras ... 75
3.1.2. Balanço da 1ª Etapa 76
3.2. Plano da 2º Etapa do Desporto Escolar 77
3.2.1. Projeto Específico do Desporto Escolar- Boccia para todos – Superar Barreiras ... 78
3.2.2. Balanço da 2ª Etapa 79
3.3. Plano da 3ª Etapa do Desporto Escolar 79
3.3.1. Projeto Específico do Desporto Escolar- Boccia para todos – Superar Barreiras ... 80
3.3.2. Balanço da 3ª Etapa 81
3.4.1. Projeto Específico do Desporto Escolar- Boccia para todos – Superar Barreiras ... 83
3.5. Balanço do ano curricular 83
4. Seminário 85
Conclusão 93
Referências Bibliográficas 95
Anexos I
Anexo 1 – Critérios Específicos de Avaliação do AEVF I
Anexo 2 – Planeamento da disciplina Cidadania e Desenvolvimento III
Apêndices V
Apêndice 1 -Matérias e os correspondentes espaços V
Apêndice 2 – Matérias Prioritárias Individuais VI
Apêndice 3 – Planeamento Professor a Tempo Inteiro VIII
Apêndice 4- Questionário - Projeto Específico de Lecionação XI
Apêndice 5 – Cartazes – Projeto Específico de Lecionação XIII
Apêndice 6 – Questionário de Satisfação do Projeto Específico de Lecionação XIV
Apêndice 7- Balanço das Matérias das Atividades Físicas XV
Apêndice 8 – Saída de Campo XVII
Apêndice 9 - Descodificadores de Rótulos XXV
Apêndice 10 – Resumo dos RTP dos alunos dos Núcleos Multideficiência XXVI
Apêndice 11 – Avaliação Inicial dos Alunos dos Núcleos Multideficiência XXVII
Apêndice 12 – Questionário Seminário XXVIII
Apêndice 13 – Cartaz e Programa do Seminário XXX

Índice de Tabelas

Tabela 1- Avaliação Inicial 22
Tabela 2- Matérias selecionadas como Prioridades 25
Tabela 3- Matérias Prioritárias da Turma 25
Tabela 4- Avaliações do 1º Semestre 37
Tabela 5- Avaliações do 1º e 2º Semestre 50
Tabela 6-Matérias e os correspondentes espaços que as mesmas podem ser realizadas V
Tabela 7- Decisão dos espaços consoante as matérias a ser avaliadas na Avaliação Inicial V
Tabela 8- Prioridades individuais dos alunos VII
Tabela 9- Avaliação Inicial do núcleo Multideficiência da EB Vicente XXVII
Tabela 10-Avaliação Inicial do núcleo Autismo da EB Vicente XXVII
Tabela 11- Avaliação Inicial do núcleo Multideficiência da ES Vergílio Ferreira XXVII

Índice de Figura

Figura 1- Horário Semanal de Estágio 13
Figura 2- Informações 5º6ª VIII
Figura 3- Informações 6º2ª VIII
Figura 4- Informações 7º2ª IX
Figura 5- Informações 9º3ª IX
Figura 6- Informações 10º7ª X
Figura 7- Cartazes – Projeto Específico de Lecionação XIII
Figura 8- Descodificadores de Rótulos XXV
Figura 9- Cartaz e Programa do Seminário XXX

Introdução

O presente relatório descreve o processo de Estágio Pedagógico realizado no ano letivo de 2023/2024 na Escola Básica de Telheiras. Como parte do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, este estágio proporcionou uma oportunidade valiosa para aplicar os conhecimentos adquiridos em prática. Segundo Bom & Brás (2003), é importante que o professor não veja estas tarefas como simples marcação no calendário, mas sim como uma ferramenta fundamental para o desenvolvimento pessoal e profissional do estagiário, este desenvolvimento processasse em quatro áreas: Lecionação; Direção de Turma; Desporto Escolar e Seminário.

A escola a realizar o estágio foi a Escola Básica de Telheiras, tendo me sido intitulada uma do turma 7ºano.

Neste documento, para além das áreas mencionadas anteriormente, também apresento reflexões, objetivos e balanços.

O registo semanal do meu estágio, como também das aulas do meu colega de estágio que acompanhei, encontra-se na seguinte figura.

EBT - Horário	Segunda			Terça			Quarta			Quinta			Sexta		
08h15-09H05		7º3ª – PL		9º4ª – JS										7º3ª - PL	
09h15-10h05	7º1ª – JS	Reunião Estagiários				7º2ª- MB				9º3ª – JS			9º3ª - JS	Reunião Estagiários	
10h25-11h15			7º2ª -MB		7º3ª – PL	DT - MB									7º2ª -MB
11h25-12h15	Reunião de Estágio			9º3ª – JS	Reunião Estagiários				DE – MB	9º4ª – JS	DT - PL				
12h25-13h15				Reunião de Estágio					DT - MB	7º1ª - JS					
13h25-14h15		DE - PL			DE – PL	DE - MB					DE - PL				
14h25-15h15						DE - MB		DT - PL							
15h25-16h15													9º4ª - JS		
16h25-17h15													7º1ª - JS		
17h20-18h10				DE- JS			Reuniões						DE - JS		
18h10-22h00								ULHT – MB e PL							

	Prof. Estagiário Pedro Lóia (PL)		Reuniões de Estágio
	Prof. Estagiário Mariana Baganha (MB)		Reuniões Estagiários
	Prof. João Santos (JS)		Aulas ULHT

Figura 1- Horário Semanal de Estágio

A área da Lecionação, foi a que mais me desafiou e aquela que mais gostei, uma das preocupações iniciais foi caracterizar a minha turma, os espaços e recursos disponíveis, para posteriormente selecionar os objetivos e realizar o planeamento. Inicialmente também me foquei em prevenir e proceder corretamente aos comportamentos de desvio dos alunos, sendo este, um ponto que também decidi aprofundar no projeto de Professor a Tempo Inteiro, como posteriormente no Seminário.

Na área da Direção de Turma, a minha intervenção específica centrou-se na resolução de problemas internos, como também a reflexão de variados temas, dando ênfase ao Projeto Específico que teve como tema a Alimentação saudável, permitindo aos alunos adquirir o poder de decisão. Em conjunto com o meu colega de estágio, elaboramos a Saída de Campo, que foi um momento muito enriquecedor para o meu desenvolvimento enquanto professora, este momento também foi importante para reconhecer a importância de um trabalho colaborativo com os professores das restantes disciplinas.

A área do Desporto Escolar, a minha escolha recaiu na modalidade do Boccia, esta escolha permitiu-me aprofundar os meus conhecimentos no ensino adaptado, como na resolução de problemas dos espaços e recursos materiais disponíveis. O meu foco centrou-se no desenvolvimento das capacidades dos alunos, desenvolvendo o meu Projeto Específico com esse objetivo, criando materiais e espaços adaptados para uma autossuperação e perspetiva competitiva.

Na área do Seminário, como mencionado anteriormente, centrei-me na Indisciplina nas aulas de Educação Física. Para além desta ter sido uma dificuldade minha na Lecionação, também foi um problema referido por outros professores. Posto isto, foquei-me em procurar estratégias para prevenir e atuar nestes casos, especificamente nas aulas de Educação Física.

Ao longo do relatório, preocupei-me por tomar diversas decisões com base documentos, que apresento na bibliografia, consoante as normas da American Psycological Association (APA).

1. Lecionação

De acordo Bom & Brás (2003), a lecionação, deve ser reconhecida como a atividade principal e prioritária dos professores, sendo esta dividida em quatro etapas: Prognóstico (avaliação inicial), Prioridades, Progresso e Produto.

No 7º ano, a visão de uma abordagem por matérias é enquadrada por objetivos gerais e por subáreas, seguem-se respeitando os diferentes níveis que definem as possibilidades de sucesso dos alunos. Espera-se que os alunos desenvolvam competências como: a procura ativa em todas as situações com o objetivo de alcançar o êxito pessoal e do grupo; compreender as atividades físicas e as condições da sua prática; identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações; elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais; conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano; e conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.

No Plano Plurianual, os objetivos que estabelecem as exigências de cada matéria para cada ano de escolaridade, neste documento o Departamento de Educação Física (DEF) define as matérias prioritárias, estabelecendo a progressão nas aprendizagens e seus níveis. O Plano Plurianual explica que "quando o nível se mantém durante dois ou três anos de escolaridade, são apresentados no primeiro ano os objetivos operacionais a considerar nesse ano. Nos anos seguintes são apresentados apenas os objetivos operacionais que se acrescentam em cada ano. Os objetivos definidos anteriormente continuam a ser referências nos processos de aprendizagem e de avaliação podendo ser considerados nas progressões a realizar ao longo do ano e traduzirem metas intermedias ou terminais no plano anual de cada turma. Deverá haver um investimento significativo relativamente às matérias prioritárias nos anos referenciados, de forma a proporcionar aos alunos a consolidação das aprendizagens que concretizam cada nível ".

1.1. Plano 1ª Etapa – Área da Lecionação

O programa de Educação Física acentua a definição das competências, especificando o que se espera que as crianças adquiram em cada ano e ciclo, atingindo as metas estabelecidas no decorrer dos doze anos de escolaridade obrigatória. Os professores são responsáveis por planear e adequar o melhor ensino-aprendizagem para os seus alunos, a fim de garantir um desenvolvimento positivo e equilibrado, no entanto não depende somente dos professores, mas

também de todas as normas de segurança, recursos temporais e recursos espaciais/materiais. Este conjunto de informações vai fazer com que o professor tome as melhores decisões para o seu planeamento.

Com o início da primeira fase de estágio, surgiram as primeiras reuniões, realço as reuniões de Conselho de Turma (CT) que para o efeito da lecionação foram bastante importantes, no decorrer do mesmo consegui ter acesso a informações pertinentes relativamente à caracterização da turma, mas também conhecer de uma forma mais formal o respetivo Diretor de Turma, e os professores das diversas disciplinas.

Caracterização da Turma

A turma que acompanhei na Lecionação e Direção de Turma ao longo do ano letivo 2023/2024, sendo a turma composta por 24 alunos (11 do sexo feminino e 13 do sexo masculino), com uma média de idades de 12 anos, tendo três alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE) e apenas uma aluna repetente (n. º5). Relativamente aos alunos com NEE, no decorrer do conselho de turma a professora de Educação Especial apresentou os Relatórios Técnico-Pedagógico (RTP) dos alunos em específico (n. º2; n. º6 e n. º19) e retirou todas as dúvidas existentes relativas aos mesmos. Estes alunos somente necessitaram de adaptações curriculares na área dos conhecimentos (prova escrita individual), não terá impacto no restante planeamento. A aluna repetente (nº5), não compareceu no decorrer do ano letivo.

Na primeira aula de Educação Física, realizei uma apresentação da disciplina com diversas informações pertinentes, apresentação dos Critérios de Avaliação, como também o preenchimento da Ficha Biográfica de Educação Física, tendo como objetivo a recolha de informações relevantes sobre os alunos.

Enquadramento da Lecionação

O Agrupamento de Escolas Vergílio Ferreira (AEVF) segue alguns documentos de orientação, o documento principal é uma compilação de vários documentos, Orientações para a Organização da Prática Letiva na Educação Física (OOPLEF). O documento consiste numa compilação, do Regulamento da Educação Física, do Programa de conhecimentos, do Protocolo de Avaliação e outros documentos didáticos. No entanto também tive como referência documentos como as Metas de Aprendizagem na Área Curricular e os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), estando também integrado o Plano Plurianual de Atividades Educação Física que referencia as exigências de cada matéria para cada ano de escolaridade, o

Regulamento de Educação Física que tem como objetivo definir um conjunto de competências, normas e procedimentos inerentes ao bom funcionamento da disciplina, e por fim o Protocolo de Avaliação (Anexo 1). A avaliação constitui um processo regulador do ensino e da aprendizagem, que orienta o percurso escolar dos alunos, incide sobre as aprendizagens por eles desenvolvidas, tendo por referência as Aprendizagens Essenciais, certifica as aprendizagens realizadas, nomeadamente as atitudes e as capacidades desenvolvidas, bem como os saberes adquiridos no âmbito das áreas de competências inscritas no Perfil dos Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória. O Plano Plurianual, prevê que no 7ºano sejam lecionadas as seguintes matérias, nos Jogos Desportivos Coletivos (JDC) (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol – Introdução), na Ginástica (Solo, Aparelhos e Acrobática – Introdução), nas Atividades Rítmicas e Expressivas (ARE) (Dança Tradicional e Social -Introdução), na Raquetes (Badminton e Ténis de mesa – Introdução), a Patinagem nível Introdução e por fim, Percursos de Orientação também no nível Introdução.

Os recursos temporais foram alterados no ano letivo atual (2023/2024), a carga horária destinada à Educação Física anteriormente era de duas aulas semanais (90'+45') sendo substituído para três aulas semanais (50'+50'+50'), preferencialmente em dias não consecutivos, possibilitando aos alunos o seguimento de uma prática regular, da continuidade, da progressão, da periodicidade permitindo melhorar a organização e distribuição da carga. Segundo os autores, o grupo da amostra pertencentes ao 3ºCiclo e Secundário, defendem que nas aulas de 90 minutos os alunos tendem a ter mais dificuldades na concentração o que proporciona mais episódios de indisciplina, concordando assim com os três blocos de cinquenta minutos (Soares, Proença & Bom, 2000).

Relativamente aos recursos espaciais, a Escola Básica de Telheiras (EBT) dispõe de três espaços de aula: o Espaço 1 – E1 (campo de Padel + 2/3 do campo relvado); o Espaço 2 – E2 (1/3 do campo de relvado + 2 campos de Basquetebol + Parede Bolder + caixa de saltos); e o Ginásio - G (Ginásio), tendo também disponível como espaço alternativo a sala de aula de conhecimentos e o átrio da EF. No processo de planeamento do ensino-aprendizagem é crucial que o professor tenha em consideração os espaços, estando previsto a ocupação da turma por espaços de aula diferentes em cada dia da semana, a turma encontra-se no espaço E2 na segunda feira, no E1 na terça feira e no espaço G na sexta feira. Os recursos espaciais englobam características específicas, comprometendo a lecionação de algumas matérias nesses espaços. No espaço do Ginásio, os JDC ficam comprometidos à sua prática, o mesmo possui uma dimensão reduzida para a realização dessas matérias. A Ginástica de Aparelhos fica também

comprometida nos espaços exteriores, por não ser possível transportar os aparelhos para lá, no entanto é possível praticar Dança e Ginástica de Solo/Acrobática em qualquer espaço, pela facilidade de transportar os colchões e colunas para outros espaços. Quando as condições climatéricas não são favoráveis, o único espaço coberto disponível caso o Ginásio esteja ocupado, é a zona do Átrio da Educação Física.

Os recursos materiais são suficientes e diversos, facilitando a concretização dos objetivos definidos no Plano Plurianual da Educação Física (PPEF). Relativamente aos recursos humanos, o DEF do AEVF é constituído por vinte professores, dos quais seis professores lecionam na EBT, a este número são adicionados dois professores estagiários de Educação Física.

Avaliação Inicial

O Departamento de Educação Física segue o modelo por etapas (1.ª etapa- Prognóstico, etapa de Receção e Orientação para o sucesso; 2.ª etapa- Prioridades; 3.ª etapa- Progresso; 4.ª etapa- Produto). A 1.ª Etapa é caracterizada pelo Prognóstico, onde a Avaliação Inicial é o centro do planeamento, tendo como objetivo a identificação das aptidões físicas, as dificuldades e as limitações dos alunos, sendo esta etapa fundamental ajudando o professor a decidir sobre como e onde alterar as suas ações pedagógicas de modo a auxiliar os alunos e adaptar o processo de aprendizagem.

A Avaliação Inicial, é composta por 6 semanas, iniciando no dia 18 de setembro e tendo previsto o término a 27 de outubro de 2023, os alunos nestes dias demonstraram os conhecimentos nas diferentes matérias, e com essa informação refleti e elaborei consoante os resultados o mais adequado processo de ensino-aprendizagem, identificando assim as limitações e as prioridades de aprendizagem. É fundamental que este planeamento não seja apenas focado no processo de Avaliação Inicial, mas também tenha como foco o processo de ensino-aprendizagem dos alunos. Esta fase inicial terá também como avaliação, a organização da turma relativamente às regras pedagógicas, ao funcionamento das aulas, aos materiais, pontualidade e a aptidão física.

Modelo de Planificação das Aulas

A organização das aulas, tendo assim três momentos semanais, facilita a regularidade de atividade física dos alunos. É fundamental que as aulas tenham uma boa gestão de tempo, com

o objetivo de todos os alunos conseguirem visar do máximo tempo e da melhor qualidade do ensino.

Irei organizar as aulas por áreas, permitindo a prática das diferentes matérias do programa, as aulas estarão organizadas inicialmente com 5 minutos para receber e organizar a turma, posteriormente o aquecimento específico com vista as matérias e os conteúdos planeados, por volta de 30 minutos para a prática das matérias, 3 minutos de aptidão física, e finalizando com 3 minutos de retorno à calma e balanço da aula. O planeamento das matérias está condicionado às especificidades dos espaços, o mesmo planeamento foi organizado perante os dias e espaços direcionados para a turma, como também o material possível a ser utilizados nestes espaços.

A constituição dos grupos inicialmente não foi a mais correta, pois as informações que tinha acesso eram somente as da ficha biográfica que preencheram na aula de apresentação. Com o passar das aulas, realizei alterações, tornando os grupos mais heterógenos, potenciando o desenvolvimento dos alunos melhorando e desenvolvendo as suas aprendizagens.

As características da escola influenciam o planeamento das aulas, a pouca polivalência de espaços faz com que o professor não possa abordar qualquer matéria em qualquer espaço, e seguindo o PNEF e o Plano Plurianual do AEVF é necessário que o professor tome diversas decisões. Nesta 1.ª etapa, torna-se mais urgente esta programação de espaço para que o professor consiga observar e avaliar todas as matérias que os alunos desenvolveram no ano anterior, neste caso no 6ºano. No momento de tomar decisões relativamente ao planeamento, decidi iniciar as avaliações com maioritariamente JDC nos espaços exteriores, devido à maior dificuldade em observação, optando por utilizar as situações de avaliação específicas de cada jogo, iniciando a observação pelo nível do jogo. No Andebol, optei por realizar como situação de avaliação, 5x5 (GR+4x4+GR), num campo reduzido 25x14m com bola afável nº0, o foco foi observar se a turma realiza progressão no campo e se há muitos golos na sequência de remates em salto não protagonizados. No Basquetebol, a situação de avaliação consistiu 3x3, com duas tabelas e bola nº5, verificando se há progressão no campo e muitos cestos na sequência de lançamentos na passada não protagonizados. No Voleibol, optei por realizar a situação de avaliação 2+2, com rotação a cada 2 serviços, rede a dois metros e serviço a três metros, observar se a bola se mantém no ar e se a maioria dos passes são toque de dedos. Por fim, no Futebol a situação de avaliação consiste no 4x4 (GR+3x3+GR), num espaço amplo, tendo também os defesas condicionados, será importante procurar ver se os alunos se encontram dispersos, se a bola se mantém em campo, e por fim vemos alguns remates. (Comédias, 2012)

Relativamente ao espaço do Ginásio optei por essencialmente realizar a matéria de Ginástica de Aparelhos e a Ginástica de Solo, visto que não foi possível avaliar a Ginástica de Aparelhos e em parte a Ginástica de Solo noutro espaço. A avaliação de Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos seguiu o nível de introdução do PNEF. Na Ginástica de Solo o aluno em sequência realiza os seguintes elementos, cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento, a cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão, a cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão na direção do ponto de partida, a cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida, passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino, seguido de cambalhota à frente, subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), terminando em cambalhota à frente, roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés e as posições de flexibilidade. Prevê-se que a Ginástica de Solo seja avaliada em sequência, pois a mesma não deverá ser o somatório de habilidades isoladas, e sim um seguimento de habilidades, executadas numa ordem que faça sentido com um ritmo. (Mitchell, Davis & Lopez, 2002)

Na Ginástica de Aparelhos o aluno para cumprir com sucesso o nível de introdução, no Bock e Plinto o aluno terá que realizar o salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos), o salto entre-mãos no boque ou plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito e a cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento. No Minitrampolim realize o salto em extensão (vela). Na Trave o aluno realize em equilíbrio a marcha à frente e atrás olhando em frente, marcha na ponta dos pés, atrás e à frente, a meia-volta, em apoio nas pontas dos pés, o salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e saída com salto em extensão com receção equilibrada.

Em relação aos testes do programa FitEscola, o DEF optou por realizar grande parte dos testes, na quinta e sexta semana da 1ª Etapa, por duas razões a primeira seria pelos espaços, visto que alguns testes necessitam de ser realizados no campo completo, mas também para os

alunos conseguirem alcançar o seu estado normal, visto que regressaram de uma grande interrupção letiva (Apêndice 1).

A avaliação inicial de conhecimentos foi realizada na aula de apresentação dos Critérios de Avaliação, com o intuito de tornar esta aula teórica mais vantajosa visto que seria necessário despender de uma aula prática, aproveitando também para realizar a organização dos trabalhos de grupo.

Na área dos Conhecimentos, os alunos realizaram um teste escrito abordando a relação entre a Aptidão Física e a Saúde, todos os benefícios e preocupações que os alunos devem ter. Para que estes adquirissem os conhecimentos optei por realizar trabalhos de grupo, e posteriormente estes trabalhos foram apresentados à turma, colocando assim os alunos no centro do seu ensino. (Leitão, 2010)

1.1.1. Balanço 1ª Etapa

O balanço das etapas é fundamental para a reflexão da prática letiva do professor. Com o término da primeira etapa, consigo refletir de uma forma clara sobre todos os momentos da mesma. A turma recebeu-me de uma forma bastante tranquila desde o primeiro dia, mostrou-se muito acessível e respeitadora, reconhecendo-me automaticamente como professora de Educação Física. Na primeira semana fui identificando alguns problemas, como os atrasos depois do intervalo, o uso de acessórios não permitidos em aula, pastilhas elásticas e pedidos para irem ao balneário hidratarem-se. A solução proposta para terminar com estas situações foi avisar os alunos que em relação aos atrasos, se ultrapassassem os 5 minutos teriam falta injustificada, em relação aos acessórios e pastilhas elásticas foram avisados que estariam estritamente proibidos de estarem no espaço de aulas nessas condições, por fim relativamente às idas ao balneário para beberem água, os alunos com garrafa de água no espaço de aula são os únicos que terão permissão para a beberem, regra que também é transversal para as restantes disciplinas, nenhum aluno deve sair do espaço de aula a não ser que tenha uma justificação que o professor considere relevante.

Inicialmente senti dificuldades na qualidade e frequência dos feedbacks pedagógicos e no controlo dos comportamentos de desvio, apesar dos alunos serem participativos reagindo assim, aos estímulos propostos. Os meus feedbacks por vezes tornavam-se demasiado repetitivos e nem sempre eram os suficientes para haver uma mudança, relativamente aos comportamentos de desvio. No início do ano letivo não reportei nenhum comportamento mais frequente, no entanto no estender da 1ª Etapa houve um grupo de alunos que tornaram esses comportamentos

mais frequentes, desrespeitando os colegas e a recusa em cumprir regras, repercutindo esses comportamentos para outras disciplinas.

No decorrer da 1ªEtapa (Prognóstico), onde realizei todas as avaliações previstas, foi possível agrupar todos os dados numa tabela, de forma a facilitar o planeamento das prioridades para cada aluno. Na tabela que se segue, constam os dados da avaliação inicial de cada aluno, a vermelho encontramos os alunos que não cumpriram o nível de introdução e com a letra 'I' encontramos os alunos que cumprem o nível introdução exigido para o 6º ano, na Aptidão Física o vermelho significa os alunos que não se encontraram na zona saudável de acordo os programas FITEscola, a cor cinza significa que o respetivo aluno faltou a essa aula, no entanto o aluno nº4 desde o primeiro dia não se apresentou na escola e por essa razão não se encontra em avaliação, os alunos que se encontram com a cor verde não realizaram a avaliação dessa matéria por motivo de lesão, por fim a cor azul significa as matérias que os alunos até ao 7ºano não tiveram contacto, nunca tendo sido lecionadas.

AVALIAÇÃO INICIAL 7ºº2ª

	JDC				Ginástica			Atletismo	Raquetes	Dança	Patinagem	Outras (orientaçã	G. Aparelhos				Atletismo					Aptidão Física									
	Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol	Solo	Aparelhos	Acrobática						Trave	Minitrampolim	Boque/Plinto	Barra-fixa	C. Estafetas	C. Barreiras	L. Peso	S. C./T. Salto	S. Altura	IMC	Resistência	Abdominais	Flexões braço	Imp. Horizonta	Velocidade	Flex. M.I. D	Flex. M.I. E	Flex. Ombros
1								I			I	I	I	I			I	I		I	I	15	36	75	16	181	7'44	33	33	P
2			I					I				I	I	I			I	I		I	I	18	36	75	18	144	7'15	34	28	P
3					I			I		I	I	I	I	I			I	I		I	I	16		75	16	180	7'10	36	40	P
4					I			I		I	I	I	I	I			I	I		I	I	16	34	43	14	162	7'10	30	30	P
5																															
6								I				I	I	I			I	I		I	I	28	14	24	L	160	7'46	L	L	
7			I					I		I	I	I	I	I			I	I		I	I	19	L	63	23	140	7'33	25	22	
8								I		I	I	I	I	I			I	I		I	I	17	58	41	24	L	L	25	22	
9			I					I		I	L	I	I	I			I	I		I	I	16	L	29	19	161	6'87	20	15	P
10			I					I		I	I	I	I	I			I	I		I	I	19	36	75	16	150	7'57	18	15	P
11												I	I	I			I			I	I	26	12	39	4	116	8'75	20	19	P
12								I				I	I	I			I	I		I	I	25			2	150	7'88	21	21	
13			I					I			L	I	I	I			I	I		I	I	20	L	75	L	L	L	L	L	P
14			I					I				I	I	I			I	I		I	I	17	52	45	15	160	7'33	23	21	P
15					I			I		I	I	I	I	I			I	I		I	I	16	26	35	10	167	7'00	35	32	P
16										I		I	I	I			I			I	I	20	18	16	2	146	7'27	25	20	P
17					I			I		I	I	I	I	I			I	I		I	I	15	35	71	20	157	7'03	32	32	P
18					I			I		I	I	I	I	I			I	I		I	I	16	35	45	20	146	7'03	32	32	P
19								I				I	I	I			I	I		I	I	18	30	45	24	144	7'77	18	18	
20			I					I		I	I	I	I	I			I	I		I	I	15	53	75	13	148	7'25	26	24	P
21								I				I	I	I			I	I		I	I	14	13	22	4	140	8'29	24	27	P
22								I		I	I	I	I	I			I	I		I	I	18	50	55	21	155	7'13	27	26	P
23								I		I	I	I	I	I			I	I		I	I	20	26	59	12	152	7'87	3	2	P
Total	22	22	15	22	17	22	0	2	0	3	8	0	0	0	22	0	0	2	0	0	0	4	4	1	4	0	4	5		3

Falta de Presença do aluno
Aluno não cumpre
Matéria nunca lecionada anteriormente
Aluno Lecionado

Tabela 1- Avaliação Inicial

A escola previu que as avaliações iniciais fossem concluídas até ao término da 6ª semana de aulas, o devido a questões meteorológicas afetarem os espaços, e a isto também se junta a escola se encontrar encerrada devido à greve que decorreu no dia 27 de outubro, passando assim de seis semanas de aulas para sete semanas de Avaliação Inicial.

No decorrer da avaliação os alunos mostraram-se participativos, tornando as aulas bastantes dinâmicas, no entanto apercebi-me de um grupo de alunos que demonstraram dificuldades em cooperar com alunos com mais dificuldades nas matérias, o que rapidamente teve de ser alterado. Os grupos de aprendizagem inicialmente foram formados pela distribuição

de forma igual dos géneros e pelas experiências dos mesmos, no entanto rapidamente reformulei os mesmos tendo em conta também os alunos que cooperavam ou não e aqueles que apresentavam pior comportamento em aula. Posteriormente a todas as avaliações iniciais realizadas, senti a curiosidade e preocupação dos alunos no que precisavam de melhorar e o que necessitavam de alcançar para atingir a zona saudável do FITEscola.

Relativamente às Matérias da Atividades Físicas:

Nos Jogos Desportivos Coletivos (JDC) os alunos demonstraram dificuldades, 22 alunos foram avaliados nos quatro jogos desportivos e somente no futebol é que houve quem alcançasse o nível de Introdução. No Andebol os alunos demostram mais dificuldades no remate em salto e armação do braço, no Basquetebol tiveram problemas no lançamento na passada e dificuldades em receber e enquadrar com o cesto, no Voleibol devido a não se deslocarem para o ponto de queda da bola não realizam o toque de dedos para dar continuidade ao jogo. Na matéria de Ginástica de Solo os alunos têm dificuldades nos rolamentos à frente e retaguarda com afastamento ou não dos membros inferiores, na roda e progressões para o apoio invertido, no entanto na Ginástica de Aparelhos o aparelho em que os alunos demonstraram mais dificuldades foi o plinto transversal (salto entre-mãos). Na matéria da Dança (Merengue Dance Line), alguns alunos demonstraram dificuldades na contagem de tempos e em manter o ritmo no decorrer da coreografia. Na matéria da Patinagem, os alunos que não cumprem com sucesso a situação de avaliação apresentada têm bastantes dificuldades no deslize dos patins.

Na área da Aptidão Física, no geral os alunos alcançaram a zona saudável em grande parte dos testes dos FITEscola. Nos Critérios de Avaliação confirma-se que para o aluno alcançar o nível 3 na Aptidão Física terá de se encontrar na zona saudável em três testes. Seguindo os critérios de avaliação todos os alunos que realizaram os testes encontram-se neste nível, no entanto os alunos nº11, nº12, nº16 e o nº21 demonstraram diversas dificuldades.

Por fim, em relação à área dos Conhecimentos, os alunos apresentaram uma média nos testes de avaliação inicial de 75%, somente um aluno ficou abaixo do 50%, alcançando assim o 42%, foi sugerido a todos os alunos que em casa com consulta realizassem a correção.

Posteriormente a todas as avaliações serem realizadas, defini prioridades individuais para cada aluno, o que também ajudou a formar os grupos de aprendizagem de acordo com as suas necessidades. Conclui essa definição de prioridades individuais identificando também as grandes prioridades que a turma no geral apresentava.

Relativamente à estrutura das aulas, esta foi transversal ao restante ano letivo, ajustando às necessidades da turma, no entanto mantive a parte inicial e o aquecimento, uma segunda parte com áreas de trabalho e por fim, uma parte de Aptidão Física e Balanço Final.

1.2. Plano 2ª Etapa – Área da Lecionação

A 1ª etapa e o balanço da mesma serviram como base para o planeamento da 2ª etapa, nesta etapa tenho como objetivos de lecionação os seguintes:

- Desenvolvimento e melhoria das aprendizagens dos alunos (definição de objetivos individuais e de grupo);
- Realização do projeto Professor a Tempo Inteiro (PTI);
- Melhorar e reforçar as regras e rotinas das aulas.

A 2ª Etapa de lecionação, teve como início dia 7 de novembro e tem como previsão que termine no dia 19 de janeiro, ou seja vinte e quatro aulas de Educação Física no total, sendo que dia 13 de novembro decorreu o Teste de conhecimentos, dia 4 de dezembro realizou-se a preparação para o Corta-Caminho, dia 8 de dezembro feriado nacional e dia 19 de dezembro realizou-se o Corta Caminho. Concluindo, a turma terá num total de 20 aulas dedicadas às prioridades, tendo sete aulas no espaço 1, seis aulas no espaço 2 e sete aulas no ginásio.

Posteriormente à conclusão das Avaliações Iniciais, defini para cada aluno as suas matérias prioritárias. Os alunos que detêm mais dificuldades em mais matérias diferentes, terão como foco as matérias que demonstram mais oportunidades de alcançar o sucesso, os melhores alunos dedicam-se às matérias em que realmente têm mais dificuldades. Este processo ficou mais facilitado porque a nível de capacidades da turma torna-se muito semelhante, apenas dois alunos destacaram-se pelas suas dificuldades mais acentuadas. Inicialmente determinei as prioridades da turma, posteriormente as prioridades individuais dos alunos e completei com o leque de matérias que o Departamento de Educação Física considerou como prioridades para o 7ºano (Plano Plurianual). (Apêndice 2)

	JDC				Ginástica								G. Aparelhos				Atletismo				
	Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol	Solo	Aparelhos	Acrobática	Atletismo	Raquetes	Dança	Patinagem	Outras (orientação	Trave	Minitrampolim	Boque/Plinto	Barra-fixa	C. Estafetas	C. Barreiras	L. Peso	S. C./T. Salto	S. Altura
1								I			I	I	I	I			I	I		I	I
2			I					I				I	I	I			I	I		I	I
3					I			I		I	I	I	I	I			I	I		I	I
4					I			I		I	I	I	I	I			I	I		I	I
5																					
6								I				I	I	I			I	I		I	I
7			I					I		I	I	I	I	I			I	I		I	I
8								I		I	I	I	I	I			I	I		I	I
9			I					I		I	L	I	I	I			I	I		I	I
10			I					I		I	I	I	I	I			I	I		I	I
11												I	I	I			I			I	I
12								I				I	I	I			I	I		I	I
13			I					I			L	I	I	I			I	I		I	I
14			I					I				I	I	I			I	I		I	I
15					I			I		I	I	I	I	I			I	I		I	I
16										I		I	I	I			I			I	I
17					I			I		I	I	I	I	I			I	I		I	I
18					I			I		I	I	I	I	I			I	I		I	I
19								I				I	I	I			I	I		I	I
20			I					I		I	I	I	I	I			I	I		I	I
21								I				I	I	I			I	I		I	I
22								I		I	I	I	I	I			I	I		I	I
23								I		I	I	I	I	I			I	I		I	I

Tabela 2- Matérias selecionadas como Prioridades

Esta etapa é dedicada às matérias selecionadas como prioritárias, após a avaliação inicial dos alunos. As matérias selecionadas como prioritárias seguem-se, como também suas justificações. A matéria de Voleibol e Andebol foram eleitas porque nenhum aluno tinha alcançado o nível de introdução, estando bastantes alunos perto de o cumprir. A ginástica de Solo e a Dança são matérias selecionadas pelo Plano Plurianual como matérias prioritárias, apesar que a Dança tendo duas danças a ser lecionadas no decorrer deste ano letivo, foi decidido lecionar primeiramente a Dança Social (Merengue), pois os alunos já a reconheciam do ano anterior, e no segundo semestre ser lecionada pela primeira vez a Dança Tradicional (Saraquite). A Ginástica Acrobática foi adicionada por ser uma matéria nova para estes alunos, sendo só lecionada a partir do 7º ano, mas também por ser uma matéria onde os alunos poderão atingir o sucesso com mais facilidade, em comparação com a Ginástica de Solo. Por fim, selecionei também a matéria de Atletismo, com foco na Corrida de Barreiras, pois foi a única que grande parte dos alunos não cumpriu o nível de Introdução.

		Matérias Prioritárias da Turma	Total de alunos
JDC	Voleibol	1; 2; 3; 4; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 21; 22; 23.	22
	Andebol	1; 2; 3; 4; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 21; 22; 23.	22
Ginástica de Solo		1; 2; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 16; 19; 20; 21; 22; 23.	17
Dança		1; 2; 4; 6; 9; 11; 12; 13; 14; 19; 21; 23.	12
Atletismo		2; 4; 6; 11; 12; 13; 14; 16; 19; 21; 23.	11

Tabela 3- Matérias Prioritárias da Turma

A Tabela 4, foi criada para a conclusão clara sobre as prioridades da turma, isto é, quantos alunos têm como prioridade cada matéria, concluindo assim que Voleibol e o Andebol apresentam vinte e dois alunos que não cumprem o nível Introdução, a Ginástica

de Solo apresenta dezassete alunos, a Dança apresentou dozes alunos que não cumpriam o Nível de Introdução e por fim, no Atletismo não cumpriram onze alunos.

Relativamente à estrutura da aula, optei pelo ABCD, sigla utilizada pelo Professor Doutor Luís Bom, nas aulas que decorreram no primeiro ano do Mestrado. Esta sigla veio traduzir a ideia dos Programas Nacionais de Educação Física que as aulas devem ser multilaterais, ecléticas e inclusivas (Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira, 2001). O ensino-aprendizagem das diferentes matérias/áreas está sempre presente, o 'A' refere a Aptidão Física, o 'B' os Jogos Desportivos Coletivos (Bolas), o 'C' as Ginásticas (Colchões) e o 'D' refere-se à Dança, sendo assim fundamental manter esta metodologia no decorrer do ano letivo levando a uma melhor progressão dos alunos, permitindo assim dar continuidade ao trabalho desenvolvido (ME, 1992).

Segundo Martins, Gomes & Costa (2017), é necessário uma diferenciação do ensino, permitindo aos alunos passarem mais tempo nas matérias em que demonstram mais dificuldades e que se encontram próximos de alcançar o seu sucesso, garantido a motivação dos alunos ao longo do ano letivo.

As Atividades Físicas foram decididas consoantes as prioridades específicas de cada aluno. No caso dos JDC os alunos têm de ser confrontados em ambiente de jogo, demonstrando que ação e por que razão devem executá-la, somente em algum erro de aspeto biomecânico é que o treino analítico esteve presente. O jogo formal poderá ser demasiado complexo nestes casos, levando os alunos a não tomarem boas decisões, toquem poucas vezes na bola, não executem as ações de uma forma frequente. O aluno aprende a jogar jogando, criei formas menos complexas que permitiram a estes alunos atingirem o sucesso. Verifiquei na Avaliação Inicial que nos JDC havia somente alunos que alcançavam o nível Introdução no Futebol, nos restantes jogos observei que tanto no Andebol como no Basquetebol os alunos que estavam próximos de atingir o sucesso falhavam na finalização. Por fim, o Voleibol demonstrou ser uma matéria familiarizada por todos os alunos, a grande dificuldade que os mesmos demonstraram foi a questão do deslocamento para o ponto de queda da bola, não realizando esta primeira parte o aluno conseguia realizar passe que originasse continuidade ao jogo de cooperação. Elegi como prioridades a matéria de Andebol e Voleibol, porque são as matérias nos JDC onde os alunos demonstram mais possibilidades de alcançarem o sucesso. Em relação à matéria de Andebol, realizei inicialmente 2x1+GR, sendo que o objetivo foi os alunos realizarem o remate em salto quando se encontravam isolados perante a baliza adversária, sem pressão. O defesa teve de assumir a sua função impedindo a progressão do jogador com

bola, optei por realizar um exercício de superioridade numérica, pois Klusemann, Pyne, Foster, & Drinkwater (2012), defende que a redução do número de alunos permite que cada um realize mais vezes esse gesto técnico (ações de drible, passe e finalizações) ao longo do jogo, sendo benéfico para o desenvolvimento das habilidades do aluno. Nos jogos de invasão, como o Andebol, é importante a superioridade numérica, porque esta permite aos alunos com mais dificuldades, terem mais tempo e espaço para tomarem a sua decisão, com ou sem bola. (Praça et al., 2016) e (Diniz, Bredt & Praça, 2021). No Voleibol, em círculo de quatro, os alunos realizaram o maior número de toques de dedos, tendo como meta quinze passes de dedos, permitindo assim dar continuidade ao jogo, somente o aluno nº21 pode receber a bola com as duas mãos e realizar auto passe para que consiga dar continuidade ao jogo, sempre com bola afável. Optei por organizar os grupos sempre com dois alunos de referência na matéria e dois alunos com mais dificuldades, seguindo assim a metodologia do autor Fraga (1996). Este refere que os alunos com dificuldades devem trabalhar com os melhores, para assim permitir que a bola se mantenha mais tempo no ar permitindo que estes alunos melhorem o deslocamento para o ponto de queda da bola e o controlo da mesma.

Nas matérias de Ginástica elegi como prioridades, a Ginástica de Solo também prioridade elegida pelo DEF e a Ginástica Acrobática, por diferentes razões, a Ginástica de Solo é designada como matéria prioritária dos 7ºanos, e a Ginástica Acrobática, apesar de ser uma matéria que os alunos não lecionaram anteriormente, é a que grande parte dos alunos poderá ter mais facilidade em alcançar o nível Introdução. Na Ginástica de Solo, os alunos realizaram várias progressões para cada elemento gímnico, para além das progressões com materiais, cada aluno realizou e recebeu ajudas consoante o seu nível de sucesso a cada elemento. Os autores Mitchell et al. (2002), defende que as habilidades gímnicas sejam realizadas em sequência, de acordo também os PNEF, no entanto é importante numa fase inicial os alunos realizarem os elementos em dificuldades de uma forma isolada (ME, 2011).

As progressões para os rolamentos foram o foco principal nesta matéria, pois era onde os alunos possuíam mais dificuldades, a maior parte da turma não conseguia definir a posição 'bolinha', por essa razão o aquecimento específico contemplou esse exercício, posteriormente realizaram progressões essencialmente com planos inclinados e ajudas (Guerreiro & Guerreiro, 2010). O plano inclinado, foi utilizado para as progressões dos rolamentos, este ajuda a que os alunos ganhem velocidade, facilitando o movimento de rotação como o de subida (Barata, 2018).

Na Ginástica Acrobática os alunos iniciaram as primeiras figuras do nível introdução, no decorrer das aulas vão adicionando outras, sempre que necessário com ajudas. Todas as ajudas nos diversos elementos ou figuras de acrobática foram explicadas e demonstradas, para garantir a segurança de todos. Os grupos foram também organizados para que os alunos no seu grupo tivessem bases com mais força e volantes mais leves, garantindo assim a concretização das figuras, segundo Guerreiro & Guerreiro (2010), o base é quem suporta, sustenta e projeta o volante.

Os autores Mitchell et al. (2002) afirma que o trabalho a pares garante as ajudas e o trabalho em equipa, desenvolvendo capacidades sociais entre os alunos.

Por fim, na matéria de Dança, também selecionada pelo DEF como prioridade dos alunos que se encontram no 7ºano. Nos semestres os alunos aprenderam uma dança, no primeiro semestre a dança Merengue e no segundo semestre a dança tradicional Sariquité. Os alunos no geral não demonstram dificuldades graves, no entanto grande parte dos alunos não são autónomos, não conseguindo realizar no ritmo pretendido ainda em Dance Line. O objetivo foi que no primeiro semestre conseguissem passar para Merengue a pares, dominando assim os princípios básicos da condução, alternando as transferências de peso, voltas e mantendo o ritmo no decorrer da Dança. Os alunos iniciaram a coreografia, com comandos vocais para os ajudar a manter o ritmo da música e a sequência da coreografia (Martins et al., 2017). Segundo Kulinna et al. (2018) lecionar a Dança no decorrer do semestre, de forma constante, leva que os alunos apresentem uma evolução positiva.

Optei por formar quatro grupos heterogéneos, separando os quatro alunos que demonstram mais dificuldade, posteriormente separei os alunos com necessidades educativas especiais, coloquei também em cada grupo alunos que são naturalmente cooperantes, considerei o nível de cada aluno nos JDC, na Ginástica de Solo e na Dança, e por fim, organizei os grupos consoante o género de cada aluno, equilibrando os grupos com o mesmo número de rapazes e raparigas, tendo em vista o trabalho a pares na Dança do Merengue. Os autores Gomes et al. (2009), explicam que existem vários critérios para a criação dos grupos, estes podem ser aleatórios como pela lista de nomes, cor da camisola, disposição dos alunos, ou critério funcionais estes podem ser pela idade, sexo, força, comportamento, aptidão física, entre outros.

1º Grupo: 21, 2, 12, 17, 10, 1. (6 alunos)

2º Grupo: 16, 19, 8, 4, 7. (5 alunos)

3º Grupo: 11, 20, 18, 23, 9. (5 alunos)

4º Grupo: 6, 22, 3, 15, 14, 13. (6 alunos)

Relativamente à área da Aptidão Física, todos os alunos encontram-se pelo menos no nível 3 dos Critérios de Avaliação, alcançando a zona saudável com três testes, no entanto mantenho uma preocupação por quatro alunos como mencionei no balanço. Apesar das capacidades avaliadas serem trabalhadas nas outras matérias, como a velocidade e resistência nos JDC, a flexibilidade e força na ginástica, decidi realizar de uma forma massiva na 3ª parte da aula. A forma de treino da aptidão física diferenciou perante o espaço. Quando o espaço era exterior optei por realizar corrida de velocidade, e posteriormente executassem 12 repetições de abdominais, após o término realizaram passo de corrida até ao local inicial, depois repetem o mesmo, mas com 12 flexões e no fim, com 12 agachamentos com salto. O autor Carvalho (2004), defende que numa fase inicial seja utilizado uma ou duas séries de dozes repetições, com intensidade leve a moderada, porque nas primeiras semanas, o foco deverá estar na aprendizagem e execução correta dos exercícios, com cargas leves a moderadas e um maior número de repetições para preparar o corpo para o treino da força. O objetivo da junção destes elementos é que os alunos treinem a velocidade e resistência, mas também a força do abdominal, de braços e dos membros inferiores. O treino de força em séries, envolve períodos de exercício de intensidade moderada a vigorosa e períodos de recuperação, proporciona aos alunos um fortalecimento muscular, ósseo e articular, melhoria da saúde e bem-estar, como também do seu rendimento. (Carvalho, 2004)

Quando a turma esteve no espaço interior a forma que utilizei para os alunos treinarem a aptidão física é pelo treino em Tabata, os alunos neste Tabata realizaram duas séries de quatro exercícios cada (polichinelos, abdominais, agachamento com salto e flexões), treinando assim resistência e força. Optei pelo treino em Tabata de uma forma estratégica, pois este método otimiza o tempo em aula, mantendo assim os benefícios do treino em séries utilizado nos outros espaços. O método Tabata, é um treino de alta intensidade que se concentra em intervalos curtos e intensos, estes têm 8 séries de exercícios, com 20 segundos de trabalho e 10 segundos de descanso, Edward Fox mostrou que o treino intervalado de alta intensidade está relacionado com a melhoria da potência aeróbica e resistência muscular (Tabata, 2019). Relativamente à flexibilidade, a mesma foi realizada na matéria de Ginástica de Solo, dedicando um espaço específico para a sua prática de forma estática no decorrer da estação. Apesar de ter identificado dificuldade dos alunos em alcançaram alta intensidade no decorrer do Tabata, também identifiquei que os alunos desenvolveram capacidade aeróbia e melhoraram das suas capacidades de força. Segundo Collins & Sprinthall (2011), estudos demonstram eficácia do treino da

flexibilidade em exercícios estáticos, melhorando assim a amplitude de movimento das articulações, permitindo uma maior liberdade e eficiência dos movimentos.

Na área dos Conhecimentos, os alunos realizaram um teste escrito abordando a relação entre a Aptidão Física e a Saúde, todos os benefícios e preocupações que os alunos devem ter. Para os alunos adquirissem estes conhecimentos optei por realizar trabalhos de grupo, e posteriormente serem apresentados à turma. A formação dos grupos foi realizada por mim, tendo em atenção os alunos com NEE e aqueles que nitidamente alcançaram melhores notas no teste de Avaliação Inicial, criando assim grupos heterogéneos, para a elaboração destes trabalhos. Os alunos têm acesso a documentos base, mas também foi solicitado que realizassem pesquisas que acrescentassem informação útil ao trabalho. (Leitão, 2010)

1.2.1. Projeto Professor a Tempo Inteiro (PTI)

O Professor a Tempo Inteiro é um projeto no âmbito da Lecionação, que consiste no planeamento e lecionação em várias turmas, teve como intuito o desenvolvimento da formação do professor estagiário, adquirir um conjunto de comportamentos, conhecimentos, destrezas, atitudes e valores, que formam o profissionalismo de um professor. (Bom & Brás, 2003). Assumi o papel de professor no decorrer de uma semana, isto é, ter as horas semanais que um professor por norma tem. Consoante as dificuldades que senti no decorrer das minhas aulas, elegi como meu objetivo principal, melhorar a minha atuação pedagógica em situações com comportamentos de desvio na turma, atuando de forma mais assertiva e constante, estabelecendo assim um clima saudável para o ensino-aprendizagem de todos.

O primeiro passo foi perceber como o PTI podia trazer-me algo positivo para o meu crescimento como professora de Educação Física, o segundo passo foi eleger a semana mais favorável à sua realização que teve início no dia 08 de janeiro e término o dia 12 de janeiro, o terceiro passo foi comunicar com os diversos professores do Departamento de Educação Física para perceber quais as turmas é que se enquadravam para a concretização dos meus objetivos e o quarto passo foi eleger as turmas e organizar as aulas consoante os seus horários.

As turmas selecionadas para a lecionação desta semana foram o 5ºano, 6ºano, 7ºano , 9ºano e 10ºano, os critérios de seleção das turmas foram os seguintes: as turmas que os professores consideravam que apresentavam com mais frequência comportamentos de

desvio; diferentes ciclos de ensino; diferentes professores, para também perceber as estratégias que cada um aplica nestes casos de indisciplina.

O meu foco foi tomar decisões pedagógicas que ajudem a regular estes comportamentos de desvio, e que os alunos com isso reconheçam as mais valias que podem ter no seu sucesso na aprendizagem.

Inicialmente solicitei aos professores responsáveis as informações das turmas, quantos alunos que constituíam a turma e qual a quantidade de rapazes e raparigas, quais as matérias/objetivos a abordar nas aulas, quais os alunos que apresentavam maior comportamentos de desvio, os mais aptos, os que apresentavam mais dificuldades na aprendizagem e qual o espaço onde as mesmas iam decorrer, e qualquer informação que os professores considerassem relevante. Posteriormente à recolha de informação, procurei organizar toda a informação e realizar o planeamento dessas aulas, mostrando a cada professor esse planeamento antes da realização das aulas. (Apêndice 3)

Planeamento:

A turma 5ºano, as matérias selecionadas pela professora foi a Ginástica de Solo e Aparelhos, Futebol, Voleibol e Dança. Nos espaços exteriores optei pelo Futebol (3x1+GR), e Voleibol (círculo de quatro) como a professora sugeriu, no entanto decidi também adicionar a lecionação da Dança Merengue, no espaço interior optei por realizar a Ginástica de Solo e Aparelhos como estava previsto pela professora.

A turma 6ºano, as matérias selecionadas pelo professor foram os jogos pré-desportivos, a Ginástica de Solo e Aparelhos e a Dança Merengue, no espaço exterior optei por realizar os jogos pré-desportivos, a Dança, e optei por adicionar também o Futebol (3x1+GR), no espaço interior optei por realizar a matérias de Ginástica de Solo e Aparelhos, como o previsto pelo professor responsável.

As matérias selecionadas para os espaços exteriores foram, o Andebol (2x1+GR) e Voleibol (Círculo de Quatro) nos JDC, a Dança Merengue a pares e a Ginástica Acrobática, no espaço interior foram lecionadas a Ginástica de Solo, a Ginástica Acrobática, o Ténis de Mesa (1+1) e Dança Merengue a pares.

A turma 9ºano, as matérias selecionadas pelo professor foram o Andebol, Voleibol, Basquetebol, Atletismo (Triplo Salto e Lançamento do Peso), Ténis de Mesa e Ginástica de Solo e Acrobática. Nos espaços exteriores o professor optou por Andebol (3x2+GR), Voleibol (2+2), Basquetebol (3x0 e 3x3) e Atletismo (Triplo Salto e Lançamento do Peso), no espaço interior optou por Ginástica de Solo, Acrobática e Ténis de Mesa (1+1).

A turma 10º, as matérias selecionadas pela docente foi o Andebol, o Voleibol, a Ginástica de Solo e a Dança Social Rumba. As matérias foram selecionadas às características do único espaço que estava predestinado às aulas no decorrer da semana,

A criação dos grupos foi organizada por mim, apenas na turma 9º3ª o professor optou por manter os grupos por ele criados. Na criação destes grupos optei por primeiro separar os alunos com pior comportamento, depois os menos aptos e por fim separar os alunos mais aptos nas matérias, mantendo os grupos o máximo equilibrado relativamente às competências.

As turmas apresentavam diferentes casos de indisciplina, como falta de interesse dos alunos, o não cumprimento das regras em aula, desrespeito pelos professores e as tentativas de vandalismo. Procurei inicialmente perceber como cada professor atuava perante estes casos, no entanto desde o início precavi-me, como o autor Leal & Costa (1997) menciona. Os alunos valorizam professores educados, que incentivam a amizade e a ajuda, rejeitando professores autoritários e agressivos. Posto isto, optei por ter uma postura que criasse um bom clima na turma, influenciando assim diretamente o ambiente de aprendizagem. Posteriormente a isso, optei por na primeira aula estipular regras claras para que os alunos facilmente as compreendessem, mantendo em grande parte as regras já utilizadas em aula pelos professores responsáveis, também preferi criar os grupos, separando os alunos que previamente os professores afirmaram ter problemas de comportamento. No decorrer das situações ao longo da aula, decidi atuar de uma forma mais pessoal, tentando primeiramente perceber a razão do aluno ter aquele comportamento. Como o autor Woods (s.d) afirma, o professor deve alterar a sua perspetiva, vendo o comportamento do aluno de diferentes ângulos. É importante manter a motivação destes alunos, adaptando estratégias às necessidades individuais e gostos pelas matérias, um ensino individualizado e adaptado às suas capacidades é importante para manter a motivação dos alunos e evitar momentos de indisciplina no decorrer da aula.

Balanço

No decorrer do meu projeto PTI, senti alguma dificuldade na ligação com as turmas. Apesar de ter sido recebida muito bem por todas as turmas senti que elas já tinham a sua dinâmica introduzida e durante aquela semana uma pessoa extra seria adicionada às suas rotinas. Não saber os nomes dos alunos, associar as caras às informações que tinha recolhido anteriormente foi o mais desafiante na primeira aula de cada turma,

posteriormente isso melhorou, pois, comecei a decorar alguns nomes e a arranjar alguns mecanismos para ultrapassar essa dificuldade.

As turmas apresentaram indisciplinas diferentes, o que me surpreendeu e só acrescentou mais ao meu projeto, pois posteriormente à recolha de informação criei uma opinião que as turmas tinham comportamentos semelhantes, mas na verdade não foi isso que sucedeu. Uma das turmas apresentou mais indisciplina pela transgressão de regras, outras por pura e excessivas conversas e brincadeiras desestabilizadoras, outras com atitudes de falta de respeito, indiferença e desinteresse, prejudicando o planeamento da aula, e por fim, outra com atitudes mais semelhantes a atos de vandalismo, danificando ou podendo danificar material utilizado em aula.

Após a conclusão do meu projeto, consegui retirar várias conclusões relativamente ao que me propus nesta semana. Relativamente à Gestão de Tempo, certifiquei-me que os alunos se mantinham o máximo tempo útil em prática, realizando o mesmo tempo nas diferentes áreas. No meu feedback, apresentei também melhoria, pois consegui facilmente utilizar de forma criteriosa feedbacks, mesmo aqueles que foram realizados à distância sendo difícil pois, muitas vezes não sabia o nome do aluno.

Encontro-me muito satisfeita com a minha prestação desta semana, este projeto levou-me a melhorar a nível da Lecionação como também a organizar melhor o meu tempo, pois cada professor mostrou as suas apreciações relativamente à minha prestação. Consegui que os alunos demonstrassem motivação nas tarefas, assegurando a aprendizagem de um conjunto de matérias e promovendo o gosto pela prática regular das atividades físicas assegurando a compreensão da importância da mesma, como as finalidades que o programa de Educação Física menciona.

1.2.2. Projeto Específico da Lecionação– Bullying na Turma: Uma questão de Educação

O bullying é um problema sério que afeta a vida escolar dos adolescentes e que requer uma intervenção urgente por parte da escola. A escola deverá ter um papel determinante para a promoção de uma cultura inclusiva e de respeito às diferenças, garantido um clima positivo na escola. (Costa, Farenzena, Simões & Pereira, 2013)

No decorrer da 2ª etapa, houve o surgimento de dois casos que possivelmente poderiam concretizar-se em bullying na turma, sendo os possíveis agressores e as vítimas integrantes da mesma. O primeiro caso foi debatido na primeira reunião intercalar do conselho de turma a vinte e nove de novembro, a vítima foi uma aluna (nº3), a mesma desenvolveu um quadro de ansiedade, resultado pelas intimidações que sofre. A mesma é

acompanhada em pedopsiquiatria e psicologia, tendo feito o desmame da medicação nessa altura da reunião realizada, devido a ansiedade tem problemas de sono e de concentração, por vezes não consegue descansar à noite, tendo faltado às aulas por essa razão. O segundo caso foi inicialmente comunicado por via e-mail a todos os professores, no entanto na reunião de conselho de turma final do 1º semestre também o tema foi discutido. A vinte de dezembro, ocorreu uma agressão física e ameaças via *WhatsApp* ao aluno (nº8), por um grupo de quatro alunos da turma, todos os encarregados de educação foram contactados.

Este projeto encontra na sua atuação uma pertinência não só a nível da turma, mas também a nível escolar, a prevenção e o combate ao bullying, irá produzir uma cultura de respeito, fornecer informações de apoio aos pré-adolescentes. O meu objetivo para este projeto foi promover um ambiente escolar seguro e inclusivo, capacitando os alunos a identificar, intervir e prevenir situações de Bullying.

Para o aprofundamento do tema, procurei por artigos que me permitam fundamentar de forma teórica o meu projeto. O artigo de Carvalhosa, Moleiro & Sales (2009), é uma revisão da literatura sobre o bullying em contexto escolar em Portugal. O artigo descreve as características e contextos do bullying e uma reflexão sobre as implicações para a investigação e intervenção ao nível político, comunitário, escolar, familiar e individual, salientando a importância de uma abordagem ecológica. O artigo indica que a violência psicológica é a mais prevalente nas escolas, e os comportamentos mais agressivos são desvalorizados, havendo consequenciais psicológicas significativas para as vítimas. Cerca de metade dos alunos foram vítimas de comportamentos agressivos ou de intimidação na escola, das diferentes formas existentes, sendo que a vitimização verbal é mais frequente. Relativamente ao sucesso e insucesso escolar, o estudo Costa & Oliveira (2010), analisa a prevalência do bullying nos alunos com sucesso ou insucesso escolar. Os alunos com insucesso escolar apresentam maior envolvimento em episódios de vitimização e agressão, comparativamente aos alunos com sucesso escolar. A condição do insucesso escolar constitui um sinal de alerta no que toca às práticas agressivas e de intimidação (bullying) em contexto escolar.

1.2.3. Balanço da 2ª Etapa

A segunda etapa foi igualmente desafiante, esta foi mais um momento fundamental para a reflexão da prática letiva. Com o término da segunda etapa, consigo assumir que os objetivos que foram propostos foram cumpridos, finalizando assim a avaliação inicial,

que levou ao planeamento necessário da segunda etapa e com isso, ter resultados positivos no desenvolvimento dos alunos e aproximá-los ao sucesso previsto para o final do ano letivo.

Relativamente às Matérias das Atividades Físicas, foi possível verificar uma progressão significativa da turma em função dos objetivos prioritários nas diferentes matérias.

No Voleibol, os alunos na avaliação inicial não alcançaram o nível Introdução, por essa razão optei por inicialmente os alunos realizarem o quatro em círculo em grupos heterogéneos. Posteriormente a alcançarem a meta dos quinze passes de dedos dando assim, continuidade ao jogo, passavam para o exercício 2+2 na rede, iniciando de forma isolada a realização do serviço por baixo. A metodologia de Fraga (1996), explica que um jogo simplificado leva aos alunos a realizarem ações frequentes, pois possibilita o aluno a terem contacto com a bola mais vezes, permitindo evolução aos alunos com mais dificuldade. Exceto os alunos nº1 e 21, ainda não conseguiram alcançar o objetivo, o aluno nº1 por não conseguir realizar o serviço por baixo e o aluno nº21 não conseguir realizar o toque de dedos permitindo assim dar continuidade ao jogo. Gostaria de mencionar a evolução do aluno nº21, pois inicialmente não conseguia realizar qualquer toque de dedos, e atualmente conseguir de forma isolada realizar os mesmos, mostrou muito trabalho e perseverança neste desafio.

No Andebol, os alunos também não mostraram sucesso na avaliação inicial, optei posto isto, por realizar uma situação de 2x1+GR, utilizando a metodologia mencionada anteriormente, tendo como objetivo os alunos realizarem o remate em salto quando se encontravam isolados perante a baliza, pois era o ponto fulcral para o seu sucesso. Posteriormente aos alunos conseguirem realizar o exercício sem pressão, eles começaram a realizar o mesmo com a presença da defesa mais ativa, desafiando-os a tomar decisões e a realizarem o remate em salto com ou sem pressão. Apenas o aluno nº21 mantinha a realização do remate em salto sem pressão, este aluno juntamente com a aluna nº16, ainda não conseguiram alcançar o objetivo.

Na Ginástica de Solo, no início do ano somente cinco alunos cumpriam o nível introdução, a grande problemática para os alunos não conseguirem alcançar este nível era relativamente aos rolamentos. Posto isto, o meu foco foi os rolamentos, realizando progressões que ajudassem os alunos a melhorarem as suas lacunas, exercícios como a 'bolinha', utilização de planos inclinados, cabeça do plinto e reforçando as ajudas a pares,

principalmente no rolamento à frente de pernas afastadas, que era o rolamento onde apresentavam mais dificuldades.

Na Ginástica Acrobática, apesar de esta matéria não ter sido anteriormente lecionada, os alunos demonstraram muito empenho, e isso refletiu-se no seu sucesso, pois todos alcançaram o sucesso pretendido para esta etapa.

Por fim, na matéria de Dança, quase metade dos alunos não cumpriam as exigências pretendidas no nível de introdução na Dança Merengue, posto isto, iniciei primeiro em Dance Line com o objetivo de eliminar os erros dos alunos, quando todos conseguiram alcançar o sucesso em Dance Line, os alunos passaram para o Merengue a pares. No geral, os alunos alcançaram o nível introdução na Dança Merengue, no entanto o aluno nº6, 16 e 21, não conseguiram atingir o nível, tendo dificuldades na manutenção do ritmo ao longo da coreografia.

Os grupos que formei inicialmente, mantiveram-se em grande parte da segunda etapa, no entanto devido a uma situação sensível de conflito entre elementos na turma, mantendo os fatores que utilizei para a criação dos grupos, optei por fazer umas trocas de alunos, pois os alunos principais deste foco encontravam-se no mesmo grupo.

Relativamente à área da Aptidão Física, todos os alunos encontram-se pelo menos no nível 3 dos Critérios de Avaliação, alcançando a zona saudável com três testes. Os alunos que apresentavam o teste de resistência fora da zona saudável, tiveram oportunidade de o realizarem novamente, nessa nova oportunidade alguns alunos conseguiram atingir a zona saudável, tendo a possibilidade de alcançar o nível 4 ou nível 5 no final do semestre, visto que nos critérios de avaliação os alunos só poderão ter esses níveis caso cumpram obrigatoriamente esse teste com sucesso.

Na área dos Conhecimentos, os alunos adquiriram estes conhecimentos em trabalhos de grupo, e posteriormente partilharam-nos com a restante turma. O teste na área dos conhecimentos, teve como base os temas abordados nos trabalhos de grupo, apenas dois alunos nº1 e nº6, não apresentaram nota positiva no teste. Estes alunos, mais tarde, tiveram a oportunidade de o voltar a fazer, e com esse momento os alunos conseguiram alcançar a nota positiva. Foi importante perceber em que matérias os alunos encontraram mais dificuldades, e posteriormente a essa reflexão conclui que os alunos apresentaram mais dificuldades nos saberes dos benefícios e consequências da atividade física, posto isto optei por no segundo semestre voltar a relembrar esse conhecimentos e avaliá-los novamente no teste.

AVALIAÇÃO 1º SEMESTRE 7ºª

	JDC				Ginástica						G. Aparelhos					Atletismo					Aptidão Física											
	Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol	Solo	Aparelhos	Acrobática	Atletismo	Raquetes	Dança	Patinagem	Orientação	Trave	Minitrampolim	BoqueFlinto	Barra-fixa	C. Estafetas	C. Barreiras	L. Peso	S. C/T. Salto	S. Altura	IMC	Resistência	Abdominais	Flexões braços	Imp. Horizontal	Velocidade	Flex. M.I.	Flex. Ombros	Conhecimentos	Aptidão Física	Apto no Vai-e-Vem	Comportamento	NOTA FINAL
1	I			I			I	I	I	I								I			I									A	5	A		3
2	I			I	I		I	I	I	I								I			I									A	5	A	A	3
3	I			I	I		I	I	I	I								I			I									A	5	A	A	5
4	I			I	I		I	I	I	I								I			I									A	5	A	A	4
5																																		
6	I			I	I		I	I	I												I									A	3			3
7	I			I	I		I	I	I	I											I									A	5	A	A	5
8				I	I		I	I	I	I											I									A	5	A	A	5
9	I			I	I		I	I	I	I											I									A	5	A		4
10	I			I	I		I		I	I											I									A	5	A	A	4
11	I			I			I		I	I											I									A	3		A	3
12	I			I			I		I	I											I									A	3		A	3
13	I			I	I		I	I	I	I											I									A	4	A		4
14	I			I	I		I	I	I	I											I									A	5	A		4
15	I			I	I		I	I		I								I			I									A	4	A	A	4
16				I	I		I		I												I									A	3	A	A	2
17	I			I	I		I	I	I	I								I			I									A	5	A	A	5
18	I			I	I		I	I	I	I								I			I									A	5	A	A	5
19	I			I	I		I		I	I											I									A	3	A		3
20	I			I	I		I	I	I	I											I									A	5	A	A	5
21					I		I	I	I												I									A	3		A	2
22	I			I			I	I	I	I											I									A	5	A	A	4
23	I			I	I		I		I	I											I									A	5	A		4
Não cumpre:																																		

Tabela 4- Avaliações do 1º Semestre

A tabela 4, é um resumo dos resultados de sucesso ou ainda não sucesso das matérias abordadas no 1º semestre, como também a avaliação da Aptidão Física e dos Conhecimentos. Esta tabela ajudou-me a concluir a nota final do primeiro semestre de cada aluno, seguindo com base os critérios de avaliação.

Ainda nesta etapa, realizei o projeto Professor a Tempo Inteiro (PTI), este projeto trouxe-me a possibilidade de adquirir um conjunto de particularidades que me fez melhorar enquanto professora. Assumir o papel de professor a tempo inteiro no decorrer de uma semana, fez-me melhorar a atuação pedagógica em casos de comportamentos de desvio, mantendo um clima saudável na turma, sendo este o meu principal objetivo. As turmas ao apresentarem manifestações de indisciplina, desafiaram-me a ter diferentes estratégicas, consoante a situação e principalmente o aluno envolvido. Também consegui gerir o tempo, certificando-me mesmo com estas situações desviantes, que os alunos se mantinham o máximo de tempo em prática, com isto o meu feedback teve de ser mais ativo. Para conseguir manter estes alunos problemáticos mais em alerta, optei muitas vezes por realizar feedbacks à distância. Finalizei assim o meu projeto PTI, muito satisfeita pelo planeamento e execução do mesmo e principalmente, por ter conseguido assegurado a aprendizagem de um conjunto de matérias, mantendo os alunos motivados pela sua prática.

No decorrer da 2ª etapa, dei início ao projeto específico de lecionação. A ideia deste projeto surgiu posteriormente ao existirem dois casos de conflito na turma, sendo os eventuais agressores e as vítimas integrantes da mesma. O objetivo para este projeto foi promover um ambiente escolar seguro e inclusivo, capacitando os alunos a identificar, intervir e prevenir situações de Bullying, melhorando as relações entre os elementos da turma.

1.3. Plano 3ª Etapa – Área da Lecionação

A 3ª Etapa de Lecionação, é elaborada à semelhança da anterior, tendo por base o balanço da 2ª Etapa e todas as conclusões possíveis a terem sido retiradas. Esta 3ª etapa tem como objetivo o trabalho continuo dos alunos e que estes consigam progredir nas suas aprendizagens. A etapa do progresso tem como foco a progressão das aprendizagens dos alunos, com o intuito de melhorarem as suas capacidades ficando assim mais próximos de alcançarem o sucesso em cada matéria.

Os meus objetivos para esta nova etapa foram:

- Continuar a desenvolver as aprendizagens prioritárias;
- Potenciar a progressão dos alunos nas suas aprendizagens;
- Realizar o projeto específico da área.

Esta etapa, teve início no dia 2 de fevereiro e teve como previsão o término dia 12 de abril, ou seja, 24 aulas de Educação Física no total, sendo que no dia 22 de março realizam a apresentação dos Cartazes do Projeto Específico de Lecionação e dia 9 de abril decorreu a Saída de Campo no Parque Natural da Arrábida. Concluindo, a turma teve num total de 22 aulas dedicadas ao progresso, tendo 7 aulas no espaço 1, 8 aulas no espaço 2 e 7 aulas no ginásio.

Nesta etapa, o modelo de aula que utilizei manteve-se, isto é, mantive as quatro áreas de trabalho. O autor Silva & Lopes (2016), afirma que esta organização é a mais eficaz para promover a continuidade e reduzir a ausência de aprendizagem dos alunos.

Esta etapa é dedicada à progressão dos alunos, com esse foco optei por selecionar primeiramente matérias que anteriormente não tinham sido selecionadas, como adicionar o Basquetebol e o Futebol nos JDC, a Ginástica de Aparelhos, as Raquetes (Badminton e Ténis de Mesa), Atletismo (lançamento do peso e estafetas) e Dança Sariquité. Posteriormente, revi os objetivos das matérias anteriormente selecionadas, que se mantiveram presentes nesta etapa.

As Atividades Físicas foram decididas consoantes as prioridades específicas de cada aluno e as novas aprendizagens no progresso. Incidindo mais concretamente sobre as opções que tomei, no caso dos JDC permaneceram em ambiente de jogo, como mencionei na anterior etapa. No decorrer da avaliação inicial, identifiquei os principais erros nas matérias que optei por selecionar para esta etapa. Posto isto, no Basquetebol os alunos apresentavam dificuldades principalmente no lançamento da passada. Por isso, realizei inicialmente 2x1, sendo que o objetivo seria o aluno ao se encontrar isolado perante a tabela realizasse o lançamento na passada, o defesa teria de assumir a sua função

impedindo a progressão do primeiro jogador com bola. O aluno ao realizar o lançamento na passada de forma isolada, treina a ação sem oposição. No Futebol, os alunos que não cumprem o nível de introdução têm grandes dificuldades no controlo da bola, numa primeira fase com o 3x1, sendo que os melhores foram condicionados na progressão, e o defesa condicionado na sua função. Tendo como objetivos os menos fortes consigam receber a bola, enquadrar-se sem pressão ou rematar. Em aquecimento, realizei o jogo do quadrado, que ajudou os alunos a realizarem o passe, receção, enquadramento com a bola e desmarcação para o espaço vazio. Num grupo de três alunos, eles realizaram o passe para o outro colega, e posteriormente ao passe o mesmo corria para o espaço vazio, isto permitiu os alunos com mais dificuldades realizarem de uma forma mais analítica o controlo de bola, melhorando assim as suas habilidades. Numa segunda fase a situação de aprendizagem passou a ser o 3x1+GR. Como mencionado anteriormente, para o ensino-aprendizagem dos alunos nos jogos de invasão, é essencial que a superioridade numérica em jogo aconteça, para permitir aos alunos com mais dificuldades, tenham tempo e espaço para tomarem decisões sobre as suas ações. Estas situações permitem também quando o aluno se encontra sem bola conseguir desmarcar-se, evitando a aglomeração à volta da bola (Diniz et al., 2021). A Ginástica de Aparelhos, lecionada no espaço do Ginásio, pois é o único espaço que suporta os equipamentos e segurança para o seu cumprimento. Os alunos que não atingiram o sucesso na avaliação final, foi devido ao salto entre mãos no plinto transversal, sendo este o meu foco, assim a minha ajuda foi mais direcionada para este elemento, no entanto os alunos permaneceram a melhorar as suas capacidades nos restantes elementos, o rolamento à frente no plinto longitudinal, o salto ao eixo no boque, a sequência de elementos exigidos no nível introdução na trave e por fim, no minitrampolim realizarem o salto em extensão. O principal aparelho que me preocupou foi o salto entre mãos no plinto, posteriormente a identificar este problema optei pelos alunos realizarem saltos de coelho no chão e posteriormente a realizarem com sucesso realizam o salto entre mãos no plinto (Guerreiro & Guerreiro, 2010). Na trave, por questões de segurança os alunos realizavam a sequência com duas ajudas laterais, os alunos utilizaram a trave baixa e trave alta para reduzir os momentos de espera.

Nas Raquetes, o Ténis de Mesa e o Badminton, matéria iniciada somente neste ano curricular, os alunos iniciaram em cooperação 1+1, tendo como meta 10 transições na rede, no Badminton realizando o *lob* e o *clear*, diferenciando as diferentes pegas mantendo o volante no ar, e no Ténis de Mesa realizarem batimentos à esquerda e à direita conforme a trajetória da bola. A atenção principal inicialmente foi na pega da raquete,

pois esta facilita a execução dos batimentos (Marques, 2004). Na matéria de Atletismo, optei por realizar o lançamento do peso e a corrida de estafetas, no lançamento do peso optei por criar zonas de lançamento com cones, os alunos posteriormente a lançarem o peso teriam de sair para trás dos cones, nunca os transpondo. A seguir ao colega também realizar o lançamento, faziam em conjunto condição física, e somente quando terminassem iriam buscar os seus pesos. Esta forma de organização, permitiu garantir segurança no decorrer da tarefa, mas também que os alunos percebessem que ao transpor os cones o seu lançamento seria desclassificado. Na corrida de estafetas, os alunos apresentaram conhecimento das mesmas, no entanto havia uma confusão na fase de entrega do testemunho, cada aluno antes da corrida informavam o seu colega se queriam receber o testemunho de forma ascendente ou descendente, e acordavam também a mão com que o aluno iria receber o testemunho, e somente depois poderiam realizar a corrida.

Por fim, ainda nas novas matérias selecionadas, a Dança Sariquité foi inicialmente lecionada em Dance Line, e seguindo posteriormente para a coreografia em roda já com os pares, permitindo os alunos primeiramente visualizar a coreografia e a instrução inicial que transmiti (Martins et al., 2017).

Nas matérias já lecionadas anteriormente, foi necessário rever os objetivos e as situações de exercícios. No Andebol, a situação irá ser alterada para 3x2+GR, mantendo o foco no remate em salto, mas também na tomada de decisão, isto é, os alunos tiveram de se desmarcar, receber e enquadrar-se com o alvo e por fim, tomar a decisão de passar ao colega ou progride ou finalizar com remate em salto. No Voleibol, os alunos realizaram o 2+2, iniciando com serviço por baixo colocado para o melhor jogador e com isso o mesmo dar continuidade ao jogo com toque de dedos, tendo como meta as 10 transições. A Ginástica de Solo, teve como objetivo principal os alunos fomentarem mais as suas entreajudas para que todos consigam alcançar o nível introdução, visto que é uma matéria prioritária para os 7ºanos, os alunos realizaram a sequência prevista no programa. Posteriormente ao atingiram o nível Introdução, desafiaram-se com elementos do nível elementar. Na Ginástica Acrobática, os alunos após conseguirem realizarem todas as figuras pretendidas no nível introdução, foram desafiados a criarem uma coreografia onde as figuras acrobáticas, os elementos gímnicos e por fim, os elementos de ligação tivessem incluídos ao ritmo da música elegida pelos mesmos, seguindo em concordância o PNEF.

Como mencionei no balanço da segunda etapa, foi necessário refazer os grupos devido aos conflitos na turma, posto isto, optei por realizar trocas de alunos, afastando os

alunos principais deste problema. No entanto mantive os fatores utilizados na segunda etapa para a criação dos grupos.

1º Grupo: 12, 21, 9, 17, 3. (5 alunos)

2º Grupo: 7, 20, 16, 19, 22, 15 (6 alunos)

3º Grupo: 1, 10, 11, 8, 6, 13 (6 alunos)

4º Grupo: 23, 18, 4, 14, 2 (5 alunos)

Relativamente à área da Aptidão Física, mantive os métodos utilizados na anterior etapa, no exterior optei por os alunos realizarem a aptidão física na estação de Atletismo, no caso do lançamento do peso, para potencializar a segurança de todos. Os alunos posteriormente ao lançamento saiam da meia-lua de forma a não ultrapassarem a linha, e realizam uma prancha a pares tocando na mão do seu colega dez vezes alternadamente, também mantive o método utilizado na anterior etapa, apenas alterei a forma como os exercícios foram realizados, antes os alunos realizavam os mesmos de forma individual e depois realizaram a pares previamente definidos. No espaço interior irei manter o método Tabata, alterando a música, mas mantendo as duas séries de quatro exercícios cada, estes exercícios também serão realizados a pares ou no ritmo de repetições ou a tocarem nas mãos posteriormente ao realizarem o exercício (burpees, abdominais, lunges alternados e flexões).

Na área dos Conhecimentos, a metodologia que utilizei será a mesma, os alunos adquirem conhecimentos ao realizar trabalhos de grupo, e posteriormente partilham-nos com os restantes alunos da turma. O teste escrito foi realizado depois das apresentações orais e caso algum aluno não alcance a nota positiva nesta primeira oportunidade, terá uma segunda oportunidade de recuperação para que consiga atingir a nota positiva.

1.3.1. Projeto Específico da Lecionação– Bullying na Turma: Uma questão de Educação

Na 3ª Etapa, posteriormente a identificar a pertinência do projeto e o aprofundamento teórico do tema optei por colocar em ação o mesmo.

A amostra selecionada neste projeto foi os alunos da turma. Consistem em 22 alunos, 10 do género feminino e 12 do género masculino. Neste projeto utilizei dois questionários para recolher informação relativas ao projeto, o primeiro foi o questionário adaptado por mim, da ONG Um milhão de Amigos-Cidadania e Motivação (Apêndice 4), e no fim do projeto realizei um questionário de satisfação, com o objetivo de perceber o impacto que o projeto teve na amostra. Realizei diversas análises de documentos para a melhoria do projeto.

Iniciei o projeto no dia um de fevereiro, com uma recolha de informações com a Diretora de Turma sobre os casos de conflito na turma. Posteriormente entreguei no fim da aula no dia seis de fevereiro, o questionário para os alunos preencherem, este questionário alcançou bastante eficácia, pois conseguiu detetar situações de bullying na escola, como também a perspetiva dos alunos perante estas situações.

No dia nove de fevereiro, expliquei aos alunos o objetivo deste projeto, e também como este trabalho iria decorrer e as suas apresentações. Os alunos foram desafiados a realizar um trabalho relativo ao tema do Bullying nas escolas, posteriormente a essa pesquisa os alunos criaram um cartaz e uma pequena apresentação do mesmo. Este cartaz respondeu à questão como, o que é o bullying, os tipos de bullying, as consequências e o que fazer nestes casos.

No dia doze de fevereiro, organizei os grupos consoante os casos de Bullying, introduzindo o aluno como professor adjunto, que teve como objetivo cooperar com os alunos com mais dificuldades tanto nas matérias como também nas interações interpessoais, por fim, ter foco nos alunos possíveis agressores criando situações que os obrigue a cooperar e ajudar o outro. Neste mesmo dia, a aptidão física foi realizada a pares, com exercícios de cooperação e de diversão.

No dia quatro de março, os alunos realizaram a apresentação dos trabalhos e afixação dos mesmos (Apêndice 5). Nesse mesmo dia, responderam ao questionário de satisfação do projeto para compreender como é que este projeto impactou a sua vida. (Apêndice 6)

1.3.2. Balanço da 3ª Etapa

A 3ª Etapa de Lecionação, teve como objetivos o trabalho continuo dos alunos e a constante evolução nas suas aprendizagens, foi também nesta etapa que foi visível uma maior evolução dos alunos em grande parte das matérias.

O planeamento desta etapa foi cumprido, apenas a aula do dia 8 de março, não ocorreu devido a greve, não afetando o planeamento.

Nas Atividades Físicas decidi consoante as necessidades dos alunos, ter como foco algumas matérias. No Basquetebol, os alunos apresentavam de uma forma geral dificuldades no lançamento da passada, o exercício inicial de aquecimento, deu oportunidade aos alunos de forma isolada sem oposição realizar o lançamento, no entanto também optei por realizar o lançamento de forma analítica pois percebi que grande parte dos alunos tinham problemas em executar o movimento. Segundo Griffin & Butler (2005), o treino analítico, não deve ser utilizado em qualquer contexto, este método só

deve ser utilizado quando o aluno apresenta algum aspeto biomecânico que não se consiga resolver em jogo. No Futebol, os alunos que não apresentavam o nível introdução tinham grandes dificuldades no controlo de bola. Em aquecimento realizei o exercício do quadrado, exercício de receção, passe e deslocamento para o espaço vazio dentro de um quadrado, que surtiu um efeito positivo nos alunos com mais dificuldades, pois eles aqui conseguiam sem pressão receber a bola, enquadrar-se com o colega e passar. Em situação de 3x1+GR, ao ter a defesa condicionada permitiu também a estes alunos tempo e espaço para conseguirem realizarem as ações, observou-se uma melhoria nos alunos. Na Ginástica de Aparelhos, uma aluna (nº16) apresentava dificuldades no salto ao eixo, e a grande maioria dos alunos apresentavam somente dificuldades no salto entre mãos. Relativamente ao salto ao eixo, a aluna realizava no banco sueco exercícios em que o objetivo era adquirir capacidades em colocar o seu peso no decorrer do salto em cima das mãos, posteriormente a adquirir essa capacidade realizou o salto num colega que se encontrava em quatro apoios, por fim, passou a realizar com sucesso o salto no aparelho boque. No salto entre mãos, os alunos realizaram primeiramente a progressão em saltos de coelho no chão, posteriormente realizavam o salto no plinto. Aqueles que não o conseguiam realizar com sucesso, colocavam os seus pés no plinto, por fim, com a minha ajuda ou com ajuda dos restantes colegas, realizávamos ajudas no braço e pernas para ajudar o aluno a realizar o salto entre mãos com sucesso. Relativamente à Trave, revi com os alunos a sequência de elementos que os mesmos têm de realizar, evitando paragens no ritmo da mesma. No minitrampolim realizei uma atenção especial à receção feita pelos alunos. (Guerreiro & Guerreiro, 2010). Nas Raquetes, os alunos apresentaram inicialmente algumas dificuldades no Badminton. Os alunos que detinham mais dificuldades realizarem o serviço de forma isolada e posteriormente realizaram o 1+1, no decorrer do exercício os alunos demonstraram dificuldades no *lob* de esquerda, os alunos para além de contar as transições, aqueles que não realizavam o *lob* à esquerda também começaram a contar quantos batimentos realizavam com a técnica mencionada anteriormente. No Ténis de Mesa, os alunos apresentaram mais dificuldades na pega da raquete, sendo esta importante para facilitar a execução dos batimentos (Marques, 2004), no início e durante a aula fui relembrando a pega correta da raquete, no decorrer do jogo os alunos também contavam as transições. Colocar metas nas Raquetes, foi importante para estimular a superação e aumentar o foco dos alunos na tarefa. No Atletismo, a forma de organização utilizada no lançamento do peso observou-se resultar, os alunos respeitaram os cones que formavam o limite da zona de arremesso, e a obrigação da

condição física a pares posteriormente a realizarem a tarefa. Inicialmente os alunos que apresentaram dificuldades na técnica do lançamento, começaram por utilizar a bola de 1 kg, com esta realizavam o movimento, até perceberem o movimento correto a ser realizado. Na corrida de estafetas os alunos apresentaram todos evolução nas transmissões de testemunho. Na Dança Sariquité, optei por realizar a primeira aula da dança no ginásio, pois este espaço contém um espelho grande, facilitando a aprendizagem em Dance Line. Posteriormente a realizar a demonstração de toda a coreografia e os alunos também a adquirirem, iniciaram a dança a pares e em roda, mantendo sempre a minha instrução de forma verbal no decorrer da coreografia. Os alunos posteriormente a esta aula, realizaram a Dança em áreas no decorrer das aulas. Permitiu os alunos serem mais autónomos, o que fez não ser necessário estar presente no decorrer da dança completa.

Os grupos nesta etapa resultaram bem, mantiveram-se principalmente equilibrados e cooperativos, apenas optei por fazer pequenas alterações ocasionais quando algum aluno faltava ou se encontrava lesionado.

Na Aptidão Física, optei por utilizar duas metodologias, a primeira no lançamento do peso, esta consistia numa prancha em que os alunos realizavam dez *hi-five*, a segunda foi o método de séries utilizado também na etapa anterior, os alunos realizaram a pares os exercícios. No espaço interior os alunos mantiveram o método Tabata, mas no momento a realizarem o exercício também realizavam a pares. Esta forma de organização foi optada devido ao projeto de lecionação, no entanto achei que resultou melhor do que o esperado, pois para além de tornar esta parte da aula mais dinâmica e divertida, ajudou a controlar aqueles alunos que não faziam as repetições pretendidas, agora tinham a obrigação e controlo do outro aluno para fazer o número total das repetições.

Em relação à área dos Conhecimentos, optei por manter a metodologia para a apropriação dos conhecimentos nos dois semestres, e como estratégia optei por os alunos realizarem o trabalho do Cartaz Digital nesta etapa (Projeto Específico de Lecionação), e na 4ª etapa realizaram os trabalhos de grupo, e o teste escrito.

No projeto específico da Lecionação, iniciei esta etapa por recolher informações com a Diretora de turma e entregar o questionário aos alunos no dia 6 de fevereiro, e com este consegui obter conclusões importantes para o desenvolver o meu projeto. No dia nove fevereiro, expliquei aos alunos o objetivo deste projeto, e como este projeto se iria desenrolar. No dia vinte e dois de março os alunos realizaram a apresentação dos seus Cartazes Digitais, e posteriormente a essa apresentação realizamos um debate sobre o

tema, onde os alunos tiveram a possibilidade em rever o que foi apresentado, neste debate os alunos participaram positivamente de forma ativa, correta e interessados.

No decorrer das aulas, aos alunos foram também organizados em duplas, com o objetivo de cooperarem entre eles, ajudando o outro onde tinha mais dificuldades, tanto nas matérias como nas interações sociais. As duplas utilizadas no decorrer da aula, também foram utilizadas no treino da aptidão física, com exercícios que os obrigassem a trabalhar em dupla, exercícios como, nos abdominais e agachamentos com salto os alunos posteriormente a cada repetição, tinham de bater as mãos em simultâneo e nas flexões os alunos tinham de realizar as mesmas de forma simultânea.

1.4. Plano 4ª Etapa – Área da Lecionação

A 4ª etapa corresponde ao momento de consolidação de todo o trabalho feito anteriormente, este momento é importante para definir os meus objetivos terminais, como os alunos alcançarem os seus objetivos finais. Estabeleci para objetivos finais, os seguintes:

- Consolidação e aperfeiçoamento das aprendizagens dos alunos;
- Avaliação do impacto do Projeto Específico;
- Avaliação dos objetivos terminais.

Nesta última etapa, os alunos tiveram como foco as matérias que os permitissem melhorar o seu aproveitamento na disciplina, isto é, os alunos encontravam-se mais tempo nas matérias que se aproximavam de atingir o sucesso. (Martins et al., 2017).

A estrutura das aulas, seguiu a mesma forma de organização, seguindo o 'ABCD', mantendo assim a multilateralidade das mesmas (ME, 1992), mantendo também a metodologia usada na aptidão física nas etapas anteriores.

Os grupos de trabalho, mantiveram-se os mesmos nesta fase inicial da etapa, no entanto foi importante que os alunos com níveis de desempenho mais elevados, desenvolvessem as suas capacidades em grupos flexíveis. Posto isto, nesta etapa irei utilizar grupos heterogéneos e homogéneos. Os grupos heterogéneos foram utilizados para permitir aos alunos aprender com as diferenças e beneficiar da diversidade de habilidades de experiências, mantendo um grupo equilibrado que permita aos mais aptos desenvolver competências cooperativas, assim como aperfeiçoar as suas capacidades físicas. Os grupos homogéneos facilitaram o ensino de habilidades específicas, equilibrando o nível de capacidades dos alunos, motivando também eles alunos, enriquecendo a experiência nas aulas de Educação Física (Carvalho & Mira, 1990).

Relativamente ao Andebol, sendo uma matéria considerada inicialmente como prioridade, ao longo de todas as etapas houve uma evolução notória dos alunos. O principal problema era que, os alunos não realizavam o remate em salto, sendo que na 3ª etapa os alunos realizaram a habilidade de forma isolada ou com defesa, no entanto o aluno nº16 e 21 demonstram ainda dificuldades na receção do passe e no controlo da bola. O objetivo terminal para estes alunos, foi realizarem o 3x2+GR, receber e enquadrar com o 'alvo', progredirem em drible ou passar para o colega que se encontra livre, e realizar a finalização em remate em salto. Optei por esta situação, por alunos manterem-se em superioridade numérica, possibilitando-os de mais oportunidades para realizarem as respetivas habilidades até chegarem à finalização em remate em salto.

No Basquetebol, no decorrer da 3ª etapa os alunos apresentaram bastante evolução. Inicialmente os alunos Nº6, 7, 11, 16, 21, não conseguiam realizar o lançamento na passada de forma correta, posteriormente ao trabalho analítico com estes alunos, foi visível a melhoria de todos, à exceção do aluno nº6 que continuou com dificuldades na coordenação. Posto isto, os alunos realizam o jogo 3x3, em campo inteiro, inicialmente com regras pedagógicas, a primeira foi que o defesa deve-se encontrar à distância de um braço do atacante, cada defesa só defende o seu atacante não podendo retirar a bola das mãos do adversário, permitindo um jogo de 1x1 quando o aluno progride em direção à finalização, a última regra foi que o lançamento na passada contava dois pontos, enquanto outro lançamento contava apenas um ponto. Os alunos tiveram como objetivo receberem e enquadrarem-se com o 'alvo', se têm oposição passam a bola ao colega que está desmarcado, em caso de se encontrarem sem oposição progridem em drible até ao cesto finalizando em lançamento da passada, quando o aluno se encontra sem bola deve desmarcar-se à distância de passe, preferencialmente na direção do cesto.

No Voleibol, os alunos iniciaram em exercício três serviços por baixo, para posteriormente realizarem em situação de cooperação o 2+2, mantendo assim um jogo simplificado que permite aos alunos realizarem várias vezes as habilidades pretendidas, possibilitando os alunos com mais dificuldades nº1, 6, 11, 19 e 21 evoluírem.

No Futebol, sendo uma matéria em que os alunos com mais dificuldades se encontram distantes de alcançar o nível de introdução, optei por realizar o 4x4, sendo que no momento de ataque um elemento do grupo que realiza a defesa assume o lugar do GR, mantendo assim a superioridade numérica no ataque, nesta minha opção os alunos realizaram esta situação em três corredores, não podendo alterar os corredores até à entrada da área, por fim, o último jogador da equipa que defende só pode defender

dentro da área para permitir a superioridade do ataque na transição ofensiva. As restantes regras pedagógicas mantém-se, a defesa sombra é muito importante, porque permite aos alunos com mais dificuldades tempo e espaço para controlarem a bola e realizarem a sua decisão de progressão ou passe para o seu colega desmarcado.

Na Ginástica de Solo, esta etapa é destinada a que os alunos realizem todas as habilidades em sequência, aqueles que alcançaram na 3ª etapa o nível de introdução é lhes dada a oportunidade de realizarem a sequência do nível elementar. Os alunos nº 2, 11, 12, 14, 16, 21 e 23, tendo mais dificuldades na ginástica de solo, nesta etapa tiveram como maior foco a Ginástica Acrobática e Ginástica de Aparelhos, visando o sucesso na disciplina.

Na Ginástica de Aparelhos, a turma apresenta algum sucesso, à exceção dos alunos nº2, 6, 10, 11, 12, 16, 19 e 23 que apesar de cumprirem os restantes elementos, não alcançaram com o sucesso o salto entre mãos no plinto transversal. Os alunos referidos apresentam capacidades para que até ao término da etapa, alcancem o sucesso neste aparelho, mantendo assim as progressões do salto de coelho e as ajudas no exercício.

Na Ginástica Acrobática, os alunos em grupo criaram uma coreografia, onde o objetivo foi demonstrar as figuras do nível introdução, elementos de ligação, dança e elementos da Ginástica de Solo. Nesta 4ª etapa, os alunos apresentaram a coreografia final, no entanto observando os grupos na construção da coreografia, notei o envolvimento de todos e prevendo que todos alcançassem o nível introdução a esta matéria. Optei por realizar a demonstração das pegas, montagens e desmontagens das figuras nas primeiras aulas, pedindo sempre a algum aluno para demonstrar comigo, os alunos também tiveram a oportunidade de ver filmagens de coreografias da Ginástica Acrobática, de anos anteriores.

Relativamente ao Atletismo, para alcançarem o nível de introdução os alunos nº 10, 11, 12, 16, 19, 23 terão de terminar esta etapa com sucesso na Corrida de Barreiras, sendo este único subdomínio do Atletismo em que os alunos apresentaram mais dificuldades. Optei por realizar um exercício para melhorar a técnica específica de transposição da barreira na preparação para a atividade e posteriormente coloquei três pistas de barreiras, com diferentes alturas e distâncias entre elas, para os alunos optarem de acordo com as suas possibilidades.

No subdomínio das Raquetes, no Ténis de Mesa, apesar dos alunos apresentarem facilidade neste domínio, foi lhes proposto iniciarem com serviço, e batimentos simples à direita e esquerda em cooperação. Quando estes já cumprissem os objetivos pretendidos

anteriormente, iniciavam o jogo 1x1, continuando a cumprir os objetivos, mas agora em competição. Relativamente ao Badminton, os alunos apresentaram mais dificuldades no início da sua lecionação, os alunos nº 1, 3, 6, 12, 15, 19 e 21, demonstraram dificuldades no serviço, como no *lob esquerdo*, os alunos realizam 1+1 na rede, tendo como objetivo realizarem dez transições, mantendo o volante no ar, realizando de forma correta o *clear* e o *lob*.

Na Dança, está previsto no segundo semestre os alunos aprenderem a Dança Tradicional, que neste ano de escolaridade é o Sariquité. Esta Dança foi iniciada no decorrer da 3º etapa, permanecendo a sua evolução nesta 4ª etapa, o objetivo dos alunos foi realizar a coreografia de forma autónoma, realizar as pegas ao parceiro e executar os passos de forma correta, e por fim, manter-se sempre no ritmo da música. Inicialmente optei por ensinar de forma massiva a coreografia completa, para que todos conseguissem visualizar, de acordo com Martins el at. (2017), os alunos ao visualizarem conseguem recolher melhor a informação transmitida.

A Patinagem, é realizada no espaço 2, este campo encontra-se em más condições para a prática da matéria, sendo que nesta etapa dei prioridade à matéria de Basquetebol que partilha o mesmo espaço de lecionação. É importante referir que face ao nível de desenvolvimento dos alunos e às condições de realização, não será possível alcançar o nível Introdução. No entanto, decidi incluir esta matéria na 4ª etapa, para que os alunos que tinham mais dificuldades, possam continuar a progredir. Todos os alunos foram desafiados a cumprir os objetivos, este foram o deslize alternado sobre os apoios, deslize de cócoras e curva com os pés paralelos à esquerda e à direita, os alunos mais aptos fizeram ainda o deslize para trás com os pés paralelos e os oitos.

Relativamente à área da Aptidão Física, os alunos realizaram a aptidão física de forma massiva no término da aula. A metodologia em séries utilizada desde o início das etapas, irá também ser utilizada nesta última. A pares previamente criados, os alunos realizaram os exercícios previstos (abdominais, flexões e agachamentos com salto).

Por fim, na área dos Conhecimentos, os alunos em grupos irão realizar um trabalho, para posteriormente o apresentarem aos restantes colegas. Este método coloca o aluno no centro do seu ensino-aprendizagem, estes adquirem de forma autónoma os conhecimentos e partilham com os seus colegas o que aprenderam. Os alunos consultaram o site de conhecimentos disponibilizado, sendo a base essencial para o teste escrito e o ponto de partida para a pesquisa, para desenvolver diferentes temas que concretizam o objetivo definido para o segundo semestre. Na aula posterior às apresentações os alunos realizaram

o teste escrito. Neste teste os alunos demonstraram os seus conhecimentos. Caso o aluno não alcançasse a nota positiva no teste escrito, o mesmo poderia realizar o teste de recuperação para que conseguisse alcançar a positiva.

1.5. Balanço do ano curricular

Esta última etapa, culminou em todo o trabalho realizado no decorrer do ano letivo. Os objetivos para esta etapa foram alcançados, tornando esta etapa um fecho importante do meu ano como professora estagiária.

Os grupos de trabalho nesta etapa resultaram perfeitamente, os alunos encontravam-se satisfeitos no seu grupo, empenhados e cooperantes nas tarefas.

Relativamente às matérias das atividades físicas, os alunos demonstraram um aproveitamento muito maior, comparando com as avaliações do primeiro semestre. Relativamente ao Andebol, todos os alunos cumpriram com sucesso os objetivos pretendidos. Na matéria do Basquetebol, apenas os alunos nº6, 16 e 21 não alcançaram o sucesso, embora conseguissem realizar o lançamento na passada em exercício, não conseguiam de uma forma regular realizar o mesmo em contexto de jogo. No Voleibol, os alunos alcançaram um desenvolvimento bastante satisfatório, somente os alunos nº1 e 21 não alcançaram o sucesso nesta matéria, estes alunos não conseguiram superar as dificuldades em realizar o serviço. No Futebol, apesar dos mesmos alunos manterem-se fora do nível de introdução, tenho a destacar o empenho e desenvolvimento de capacidades destes alunos, mesmo que não tenham sido suficientes.

Na Ginástica de Solo, os alunos apresentaram melhorias principalmente nos rolamentos à frente, assim como na roda, também destaco os alunos com os números 1, 3, 4, 15, 16 e 17, que para além de cumprirem com o nível de introdução, já se encontram perto de alcançar o nível elementar. Na Ginástica de Aparelhos, a turma apresentou melhorias principalmente no salto entre mãos no plinto transversal. Na avaliação inicial nenhum aluno realizava este salto, terminando o ano com apenas cinquenta por cento da turma sem cumprir. Na Ginástica Acrobática, os alunos apresentaram todos sucesso. O empenho, cooperação e criatividade foram notórios nesta matéria.

Relativamente ao Atletismo, a matéria com mais foco foi a Corrida de Barreiras, por ser aquela em que os alunos demonstravam mais dificuldades. Apenas a aluna nº16 não conseguiu terminar esta matéria com sucesso.

Na Raquetes, desde o início, os alunos demonstraram mais facilidade no Ténis de Mesa, do que no Badminton. No Ténis de Mesa os alunos realizaram os batimentos

corretos, apesar de evitarem batimentos à esquerda, somente quando os referi-a é que realizavam sem qualquer dificuldade. Já no Badminton, grande parte dos alunos apresentaram bastantes dificuldades nos batimentos à esquerda, não os conseguindo realizar. Apesar de terem melhorado no serviço e nos batimentos continuam com dificuldades.

Na Dança, os alunos apresentaram mais facilidade na dança do Sariquité. Apenas o aluno nº 23 não alcançou o sucesso, tendo dificuldades em manter o ritmo pretendido.

Na Patinagem, os alunos foram desafiados a cumprir os objetivos, apresentando melhorias no seu desenvolvimento, não sendo suficiente para conseguirem cumprir o nível de introdução.

Relativamente à área da Aptidão Física, os alunos obtiveram melhorias em todas as categorias dos testes FitEscola, como por exemplo no teste de Abdominais e Flexões de Braços. No primeiro semestre houve cinco alunos que se encontravam fora da zona saudável, e no término deste semestre todos os alunos nestes testes encontram-se na zona saudável.

Na área dos Conhecimentos, os alunos alcançaram todos o sucesso no primeiro teste escrito, não necessitando em nenhum dos casos de realizarem uma prova de melhoria.

Em comparação com o 1º semestre, a turma obteve uma evolução bastante significativa, não só a nível das matérias das Atividades Física, como também nos resultados da Aptidão Física.

	1º S	2º S		1º S	2º S		1º S	2º S
1	3	4	8	5	5	15	4	5
2	3	4	9	4	5	16	2	3
3	5	5	10	4	4	17	5	5
4	4	5	11	3	3	18	5	5
5	0	0	12	3	3	21	2	3
6	3	3	13	4	4	22	4	4
7	5	5	14	4	4	23	4	4

Tabela 5- Avaliações do 1º e 2º Semestre

Os alunos no seu geral apresentaram uma melhoria em relação ao semestre anterior, para além de uma tabela com as avaliações finais de cada semestre. Foi importante também realizar uma tabela com o sucesso dos alunos na avaliação inicial, como na avaliação final. (Apêndice 7)

Os alunos apresentaram uma evolução muito significativa desde o início do ano, apresentaram mais evolução nas matérias que inicialmente apresentei como prioridades.

As matérias que os alunos apresentaram menos sucesso foi Raquetes e Ginástica de Aparelhos. Em relação às Raquetes apesar dos alunos no Ténis de Mesa terem alcançado o sucesso, foi no Badminton que encontraram mais dificuldades, acredito que se os alunos tivessem mais oportunidades de prática e se estas fossem realizadas em contextos melhores, como dentro do ginásio, poderiam ter mais possibilidades de alcançar o sucesso. Na ginástica de Aparelhos, os alunos inicialmente mostraram pouca vivência na matéria, no entanto no rolamento à frente no plinto como no salto ao eixo não apresentaram dificuldades, foi no salto entre mãos que apresentaram mais dificuldades. Se tivesse oportunidade de alterar o planeamento, teria optado por realizar este exercício em mais aulas no ginásio, pois nesta matéria estive sujeita somente ao espaço interior por essa razão os alunos não tiveram tantas oportunidades de sucesso, como nas restantes ginásticas.

2. Direção de Turma

O Diretor de Turma assume diversas funções, atua principalmente na ligação entre os alunos, professores correspondentes e Encarregados de Educação, sendo necessário esta ligação para que haja um funcionamento positivo da comunidade escolar (Formosinho, 1992). A EBT possui uma Coordenação de Ciclo dos Diretores de Turma, esta fornece documentos e diretrizes que tornam mais eficaz toda a intervenção do Diretor de turma, que deve ser de uma forma ativa e constante. Segunda a legislação o diretor de turma deve ser *"(...) responsável pela adoção de medidas tendentes à melhoria das condições de aprendizagem"*, deve também promover um ambiente educativo positivo e articular a intervenção do professor, encarregados de educação e turma, em prol de resolver problemas (Lei n.º 30/2002, artigo 5.º, n. º2, DR n.º 294, de 20 de dezembro, 2002, p. 7942).

No primeiro momento, eu e o meu colega de estágio frequentámos as reuniões de Conselho de Turma, onde ficámos a conhecer os professores de cada disciplina, como também a caracterização da turma. Esta é composta por vinte e dois alunos, onze rapazes e onze raparigas, maioritariamente com doze anos; há uma aluna com catorze anos. Onze alunos são de nacionalidade portuguesa e uma aluna tem nacionalidade angolana. Os alunos que constituem esta turma já frequentaram esta escola no ano letivo transato e são oriundos das segunda, terça, quarta, quinta e sexta turmas do sexto ano. Quando ao percurso escolar, a aluna nº2, regista uma retenção, no segundo ano, e a aluna nº5, regista três retenções, todas no atual ano de escolaridade. Relativamente a esta aluna, a Diretora de Turma informou que, no ano transato, ela não compareceu na escola, não realizou qualquer elemento de avaliação, nem as Atividades de Recuperação das Aprendizagens, assim como não foi possível aplicar qualquer Medida de Suporte à Aprendizagem e Inclusão. Existem três alunos na turma com necessidades educativas específicas (nº 2, 6 e 19) e uma aluna beneficia de Apoio Social Escolar (nº5). Os alunos que reuniram condições para serem propostos a distinção por mérito escolar referente ao ano 2022/2023, são nº 3, 8, 17, 18, 20 e 22.

2.1. Plano da 1ª Etapa da Direção de Turma

Desde o primeiro momento a Diretora de Turma mostrou-se muito acessível, apresentei-lhe a minha proposta de PowerPoint para a receção dos alunos e posteriormente reunimos para conversarmos e trocarmos contactos. Ficou acordado

realizarmos reuniões semanais, tanto para resolvermos assuntos da turma como também para planearmos as aulas de Cidadania. O segundo tempo semanal foi dedicado ao atendimento dos Encarregados de Educação. A Diretora de Turma disponibilizou-me o seu acesso à plataforma, tornando-me mais autónoma na resolução de vários assuntos relativos à turma, sempre com a supervisão.

Os objetivos desta primeira etapa foram:

-Conhecer os professores do Conselho de Turma e os Encarregados de Educação;

- Ser um membro ativo nas reuniões dos Encarregados de Educação e Conselho de Turma;

-Identificação de casos problemáticos na turma;

Iniciei este processo por analisar as fichas de cada aluno, mas também as informações que os professores no Conselho de Turma concederam. A turma no geral não teve tendência em ser problemática, no entanto os professores reforçaram que seria uma turma muito conversadora, tendo alunos que poderão refletir o seu mau comportamento nº 1, 6, 7, 8, 9, 14 e 19, o aluno nº 21 necessita de uma maior atenção pois apresenta reduzidas ou nulas ligações com outros elementos da turma.

A aluna nº 2, apresenta NEE, tem constantes faltas de presença o que dificulta o ensino-aprendizagem da mesma. O aluno nº 12, apresenta faltas de presenças recorrentes a dias previamente agendados com avaliações. A aluna nº 3, sofre de ansiedade, revelando por vezes crises relativamente aos resultados escolares, podendo vir a ser prejudicial para a aluna.

No dia 28 de setembro, realizou-se a primeira reunião com os pais/Encarregados de Educação. Nesta reunião iniciámos por uma breve apresentação da Diretora de Turma, como também a minha apresentação como Professora Coadjuvante na Direção de Turma, em seguida abordei importância do papel dos Encarregados de Educação na Escola, o programa das atividades já definidas no Conselho de Turma e a eleição dos representantes de Pais/Encarregados de Educação.

A aula de Cidadania e Desenvolvimento, decorre na quarta-feira pelas 12h25, o seu planeamento é previsto pelo AEVF, com o objetivo de assegurar a preparação dos alunos para diversas exigências da sociedade, mas também para resolver qualquer assunto de turma. A eleição do delegado e subdelegado, foi realizada na segunda aula, no dia vinte e nove de setembro.

Será necessário mencionar, a entrada de um novo aluno nº23, em início de outubro. Este aluno foi conhecido por todos, apenas estava em outra turma. Esta alteração foi realizada a pedido dos EE.

A meu ver, a Direção de Turma foi uma área muito exigente, porque esta carece de uma gestão e ligação entre três pontos (professores, alunos e Encarregados de Educação). Apesar do meu nervosismo inicial a turma recebeu-me muito bem, deixando-me mais tranquila e mais dinâmica na receção dos alunos. Com o passar do tempo a turma demonstrou ser participativa e cooperante nas aulas, apesar de haver um grupo de meninos que por vezes tinham atitudes menos esperadas, o que levou a uma preocupação necessária a ser discutida na seguinte reunião de Conselho de Turma.
Os objetivos iniciais desta etapa foram concretizados, conhecer os alunos, caracterização da turma, conhecer a função do Diretor de Turma e a influência do mesmo.

2.1.1. Cidadania e Desenvolvimento

Nesta primeira etapa reuni-me com a Diretora de Turma, também responsável por lecionar a disciplina de Cidadania e Desenvolvimento. Nesta reunião organizamos o planeamento com as atividades já previstas (Anexo 2). Foi essencial nesta etapa a coordenadora da disciplina dar-me acesso à *drive* utilizada pelos professores de Cidadania, isto facilitou o acesso às orientações que o agrupamento definiu para este ano de escolaridade.

Nesta primeira etapa, abordámos essencialmente o tema dos Direitos Humanos, e o subtema dos Direitos das Crianças. Os alunos realizaram trabalhos de grupo, para exposição posterior.

No decorrer das aulas foram também abordados assuntos como a eleição do delegado e subdelegado da turma, comportamento dos alunos, inquérito de satisfação do agrupamento.

2.1.2. Projeto Específico da Direção de Turma- Comer bem, viver melhor: A importância da Alimentação saudável na Pré-Adolescência.

Na primeira etapa da Direção de Turma, optei por primeiramente identificar como mencionei nos objetivos, as situações problemáticas na turma. No decorrer da reunião de Pais/Encarregados de Educação, os pais demonstraram alguma preocupação relativamente à qualidade das refeições na cantina escolar, sentem que a mesma por vezes não é suficiente. Posteriormente a esta preocupação dos Pais/Encarregados de Educação, fui estando em alerta, para perceber que tipo de alimentação os alunos tinham no intervalo, se estes traziam marmita, almoçavam na escola ou almoçavam fora da escola.

No meu horário de saída da escola, encontrava frequentemente os alunos numa loja a cem metros da escola, onde encontram uma enorme variedade de doces, salgados, bebidas açucaradas, bebidas energéticas, entre outras. Estas situações começaram a ser frequentes, comecei a reparar que tipos de artigos os mesmos compravam e perguntava se os mesmo já tinham almoçado, pois era a hora deles dedicada para isso, e os alunos respondiam negativamente.

Inicialmente optei por conversar com a minha Diretora de Turma sobre o assunto, e em conjunto procuramos formas de como resolver este problema, concordamos em refletirmos e depois falarmos. No decorrer dessa reflexão, optei por eleger este problema, como meu projeto específico de Direção de Turma, posto isto, informei a Diretora de Turma, que ficou muito entusiasmada com a ideia, mostrando-se disponível em ajudar.

2.1.3. Balanço da 1ª Etapa

Os objetivos iniciais desta etapa foram concretizados, o acesso rápido que a Diretora de Turma me deu ao inovar, pastas da direção de turma do ano anterior, e atual, e acesso à pasta Drive dos coordenadores de Direção de Turma, ajudou para preparar toda a fase inicial. A turma apresentou alunos com NEE, que são devidamente acompanhados pelos seus RTP, apesar de não estarem completamente atualizados. A primeira reunião com os Encarregados de Educação, teve um papel importante na minha apresentação como professora coadjuvante na direção de turma, o que foi recebido com entusiasmo pelos pais.

A exigência deste cargo é bastante grande, ter uma ligação entre as três áreas de intervenção e fazer com que todos colaborem e caminhem em concordância, é desafiante. Na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, fiquei em conjunto com a Diretora de Turma de realizarmos o planeamento da mesma, seguindo o previsto pelo AEVF, sobre os temas e a quantidade de aulas que devemos dedicar a cada um.

Relativamente ao projeto específico da Direção de Turma, optei por identificar um problema. Esse problema facilmente identificado foi relativo à alimentação pouco saudável que os alunos apresentavam. Esta preocupação também foi referida pelos pais, tanto na reunião de Conselho de Turma, como na reunião dos Representantes de Encarregados de Educação, como afirmam na Ata, “Alguns alunos trazem na mochila bebidas energéticas e alimentos açucarados, que não são de todo adequados ao consumo de crianças destas idades, o que por si só potencia agitação e comportamentos menos adequados.”, “Qualidade e quantidade: a comida é pouca, com pouca qualidade e quem

come no fim por vezes já não tem tudo à disposição.", refletindo alguns problemas que os EE encontraram relativamente à alimentação dos seus educandos.

2.2. Plano da 2ª Etapa da Direção de Turma

No decorrer da segunda etapa da Direção de Turma, as minhas funções mantiveram-se muito semelhantes às realizadas na etapa anterior, a minha presença permaneceu no acompanhamento das aulas de Cidadania e Desenvolvimento e todas as tarefas de justificação de faltas, pequenas informações dos Encarregados de Educação, pequenos problemas internos da turma, foram realizados no decorrer da etapa. Nesta etapa, iniciaram as reuniões com os Encarregados de Educação de forma individual, dependendo da solicitação dos mesmos. Os objetivos nesta etapa foram:

- Manter as minhas funções como Diretora de Turma;
- Intervir também nas reuniões individuais dos Encarregados de Educação;
- Organizar e definir a atividade da Saída de Campo;
- Iniciar o Projeto Específico da Direção de Turma.

No decorrer da 2ª etapa, houve um surgimento de dois casos de bullying na turma, sendo os eventuais agressores e as vítimas integrantes da mesma. O primeiro caso foi debatido na primeira reunião intercalar do conselho de turma a vinte e nove de novembro, a vítima seria uma aluna (nº3), a mesma desenvolveu um quadro de ansiedade, resultado pelo bullying que sofre, é acompanhada em pedopsiquiatria e psicologia, tendo feito o desmame da medicação nessa altura da reunião realizada, devido a ansiedade tem problemas de sono e de concentração, por vezes não consegue descansar à noite, tendo faltado às aulas por essa razão. O segundo caso aconteceu no dia 20 de dezembro, último dia de aulas antes da interrupção do Natal, esta situação pelo que sabemos agora, já teria começado há mais tempo primeiramente num grupo do *WhatsApp,* as agressões verbais passaram a ser físicas. Posteriormente às agressões, o aluno nº8 explicou aos pais o sucedido e os mesmos contactaram de imediato por chamada telefónica a Diretora de Turma. Após a chamada convocamos para reuniões individuais, os Encarregados de Educação dos possíveis agressores que decorreram nas primeiras semanas de janeiro, por via e-mail contactamos os professores de conselho de turma, no intuito de alertar os professores para qualquer situação que colocasse em causa o aluno em questão ou outro. Na reunião de conselho de turma no final do 1º semestre o tema também foi discutido, alertando novamente o caso a todos os professores.

Os alunos apresentavam problemas de indisciplina nas aulas, havendo frequentemente registos de comportamento. Inicialmente foi optado pelos professores a alteração da planta da sala, havendo de imediato melhorias, no entanto ainda havia alunos específicos que mantinham este comportamento. A solução foi convocar os Encarregados de Educação destes alunos para uma reunião individual para definir estratégias de melhoria de comportamento.

Para finalizar, os objetivos por mim propostos foram concretizados com sucesso. A minha intervenção nas Reuniões de Encarregados de Educação foi significativa, mantendo também o meu papel ativo na Direção de Turma como também, nas aulas de Cidadania e Desenvolvimento. Os alunos atingiram uma melhoria no comportamento e uma evolução no desempenho nas disciplinas no seu global.

2.2.1. Cidadania e Desenvolvimento

Na segunda etapa os alunos deram término aos trabalhos anteriores, como também iniciaram o projeto mobilizado pelo AEVF, que consiste em reconhecer a importância dos Direitos Humanos para todo e qualquer cidadão. Nesta fase o CASA (centro de apoio ao sem abrigo) realizou uma apresentação aos alunos. Com esta iniciativa, foram recolhidos bens, como também foram feitos postais de Natal para distribuir aos sem abrigos.

Nesta etapa, também abordamos o tema da interculturalidade (diversidade cultural e gastronómica) onde em pares os alunos realizaram trabalhos de grupo para posterior apresentação.

2.2.2. Projeto Específico da Direção de Turma- Comer bem, viver melhor: A importância da Alimentação saudável na Pré-Adolescência.

Na segunda etapa, ocorreu a segunda reunião de Conselho de Turma para as avaliações intercalares, a representante dos Encarregados de Educação demonstrou novamente preocupação na alimentação, principalmente na qualidade e quantidade da comida da cantina escolar, o que leva muitos a alunos a não querer almoçar na cantina. Os alunos davam o cartão aos colegas para os mesmos passarem no controlo dos almoços, mas os proprietários deste cartão não almoçavam. Os professores também revelaram que encontraram alguns alunos a consumir bebidas energéticas e toda a variedade de doces, pois os mesmos na hora de almoço deslocavam-se até à loja perto da escola para realizar estas compras, a delegada de turma confirmou. Um projeto sobre alimentação na escola

tem o potencial de ter um impacto significativo na saúde e no bem-estar dos pré-adolescentes, bem como na comunidade em geral. O objetivo foi promover uma reflexão sobre o que é uma alimentação saudável e desenvolver capacidades pessoais de decisão dos alunos, aproximando-nos da solução da problemática da alimentação da turma.

A alimentação saudável contribui para o bem-estar, ajuda na prevenção de doenças, sendo que nas idades jovens torna-se ainda mais relevante, pois para além do impacto cognitivo estes hábitos podem determinar padrões alimentares em idade adulta (Yip, Gates & Hanning, 2016) Os autores destacam que a obesidade infantil é um problema de saúde pública, a escola é um espaço privilegiado para promover a alimentação saudável e a saúde dos alunos. É necessário ensinar a pensar criticamente sobre a alimentação, respeitando a cultura, a diversidade e a autonomia dos indivíduos, esta aprendizagem vai ajudar a prevenir a obesidade infantil, mas também a obesidade em vida adulta. (Pontes, Rolim & Tamasia, 2016)

A escola desempenha um papel importante no impacto nas escolhas alimentares dos alunos, e o papel que a mesma desempenha pode ter um impacto positivo nas escolhas alimentares dos jovens, uma vez que as opções alimentares oferecidas na escola estão orientadas para a promoção de opções saudáveis a nível nacional. O Ministério da Educação destaca a importância da educação para uma alimentação saudável, promovendo a saúde alimentar das crianças e jovens, aumentando assim a literacia em saúde nutricional. O Ministério procura garantir que no espaço escolar a oferta alimentar seja coerente às orientações das autoridades de saúde. (Graça, Lima & Gregório, 2021)

Os autores Hergarty, Mair, Kirby, Murtagh & Murphy (2016), identificaram intervenções, que se concentraram no ambiente físico, no currículo, em atividades individuais em sala de aula, em atividades de casa ou em uma combinação dessas estratégias.

2.2.3. Saída de Campo

Nesta etapa, o foco principal foi sobretudo definir e organizar o plano para a Saída de Campo, criando assim um documento orientador.

Inicialmente, em conjunto com o meu colega de estágio, definimos os objetivos gerais da Saída de Campo, que posteriormente nos permitiu tomar as melhores decisões.

Os objetivos gerais para a Saída de Campo são:

- Elevar a consciencialização da preservação do meio ambiente;
- Desenvolver o trabalho cooperativo entre os alunos das duas turmas;
- Envolver os alunos ativamente na preparação da saída;

- Consolidar a capacidade de leitura e interpretação de mapas, através da realização de percursos de orientação em Score100, e da utilização da rosa dos ventos;

Os objetivos específicos que selecionei para a minha turma, foram os seguintes:

- Integração do aluno nº 21 na turma;
- Ajudar os alunos nº 6 e 21 a superar as dificuldades/receios nas atividades de água e em altura;
- Demonstrar a capacidade dos alunos em colocar em prática o que foi desenvolvido no Projeto Específico da Direção de Turma sobre a alimentação saudável;
- Cumprir as normas de segurança específicas nas atividades e regras de preservação ecológica;
- Escalada com apoio, mantém os três pontos de apoio (mãos e pés), enquanto movimenta o quarto, procurando uma posição vertical;
- Realiza o percurso de Orientação, identificando simbologia básica, orientando-se no mapa corretamente, segundo os pontos cardeais;
- Identificar as funções dos equipamentos utilizados, consegue embarcar e desembarcar e por fim, conseguir propulsionar o caiaque.

O local que selecionámos para o decorrer da Saída de Campo, foi o Parque Natural da Serra da Arrábida, na praia do Creiro, situado no conselho de Setúbal. Nos anos anteriores de estágio, os estagiários optaram também por realizarem a sua Saída de Campo neste local, e nessa atividade entraram em contacto com uma empresa externa. Esta empresa é designada por *Discover the Nature*. Entrámos em contacto com o principal responsável, que foi quem nos informou sobre as atividades que poderíamos realizar, visto que estes disponibilizavam o equipamento para as mesmas. Optamos por realizar particularmente atividades ligadas à Exploração da Natureza, sendo estas a Escalada numa parede natural, a Canoagem em águas calmas, a Orientação na Natureza em tipo de orientação de Score 100. Para além destas atividades, também iremos realizar Jogos Tradicionais na praia como o jogo do galo, corrida de sacos e o jogo Tração à corda. Os alunos também terão como tarefa a recolha do lixo na praia, com objetivo partilhado com a disciplina de Cidadania, desenvolvendo assim uma consciência ecológica.

Foi fundamental termos presente neste dia a interdisciplinaridade. Em conjunto com o meu colega de estágio, refletimos sobre os objetivos comuns que poderiam ser partilhados entre a EF e as diferentes disciplinas nesta Saída de Campo, com atividades que se antecedessem à Saída de Campo, ou pudessem ser realizadas no decorrer da atividade, ou até posteriormente à atividade. Apesar das disciplinas estarem integradas

nas perguntas a serem realizadas no percurso de orientação, não queríamos que essa fosse a única participação das disciplinas.

Na disciplina de Artes Plásticas, os alunos em conjunto com a docente construíram ecopontos para a recolha do lixo e elaboraram um desenho ilustrativo à Saída de Campo. Na disciplina de Inglês, os alunos identificaram os ecopontos e o que cada um poderia conter em inglês. Na disciplina de Ciências Naturais, os alunos no decorrer da atividade recolheram amostras de areia (areia seca e mais próxima da água), para posteriormente em conjunto com o docente analisarem se existem microplásticos. Na disciplina de Geografia, os alunos analisaram antecipadamente o Mapa Militar da zona da Saída de Campo, no decorrer da atividade recolheram amostras de plantas aromáticas na zona. Na disciplina de Português, os alunos posteriormente à Saída de Campo realizaram uma composição de reflexão acerca das atividades. Na disciplina de Físico-Química, os alunos seguiram uma *check list* e captaram imagens de uma mistura homogénea e heterogénea, um material natural de origem vegetal e um material fabricado. Na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, os alunos no decorrer da Saída de Campo realizaram a recolha de imagens e vídeos, e posteriormente à mesma elaboraram um vídeo para apresentarem em aula, no seguimento do Projeto Específico de Lecionação os alunos fizeram-se acompanhar de um menu alimentar saudável, que consta também no vídeo.

Na disciplina de História, os alunos abordaram em aula as construções romanas, e por essa razão em conjunto com a professora responsável criamos uma ficha, onde os alunos teriam de responder consoante as informações que se encontravam no local, painel informativo.

A disciplina de Matemática, teve importância na construção do percurso de Orientação, as balizas para além de uma pergunta sobre alguma disciplina, tinha também uma equação que cuja resolução permitia encontrar o código de verificação.

2.2.4. Balanço da 2ª Etapa

Durante a segunda etapa da Direção de Turma, mantive as funções como justificar as faltas, informações aos EE, pequenos problemas na turma, e também mantive o acompanhamento nas aulas de Cidadania e Desenvolvimento. Houve o surgimento de um novo caso de conflito na turma, que foi devidamente abordado e discutido em reuniões. Além disso, problemas de indisciplina nas aulas foram enfrentados com estratégias como

a alteração da planta da sala e reuniões individuais com os EE dos alunos mais problemáticos.

Os objetivos propostos foram alcançados com sucesso, a minha intervenção nas Reuniões de EE foi significativa, como o meu papel como Diretora de Turma e nas aulas de Cidadania e Desenvolvimento. Os alunos nas aulas de Cidadania e Desenvolvimento, mostraram-se mais participativos e com melhorias de comportamento, o que facilitou a realização destes projetos e atividades.

Quanto ao projeto Específico da Direção de Turma, nesta etapa foi importante perceber e contextualizar o problema, com aprofundamento teórico.

Relativamente à Saída de Campo, nesta etapa, o foco principal foi sobretudo em definir e organizar o plano para a Saída de Campo, criando assim um documento orientador. A criação deste documento (Apêndice 8) foi muito importante para organizar as ideias e perceber por onde teríamos de começar.

2.3. Plano da 3ª Etapa da Direção de Turma

Nesta 3ª Etapa, o foco foi manter o papel ativo do Diretor de Turma, cumprindo assim as funções a mim atribuídas. Os meus objetivos nesta etapa, foram:

-Dar continuidade ao papel ativo na Direção da Turma, junto dos professores e Encarregados de Educação;

- Realização do Projeto Específico da Direção de Turma;

- Realizar a Saída de Campo;

No início desta nova etapa, preparei e realizei a segunda reunião de EE, onde apresentei de forma geral o aproveitamento da turma, o seu comportamento e as atividades incluídas no programa do segundo semestre. A turma apresenta comportamento suficiente, tendo ainda a melhorar o seu comportamento em sala de aula e recreio. Nas atividades projetadas para este novo semestre, mencionei a Saída de Campo que decorreu no dia nove de abril, a limpeza da praia, atividade de Cidadania e Desenvolvimento e o Tetratlo que foi realizado no dia vinte e nove de abril.

Os problemas de indisciplina melhoraram nesta etapa, os alunos apresentaram melhorias nos comportamentos dentro e fora de sala de aula, no entanto mantém-se a preocupação em alguns alunos, que por imaturidade apresentam comportamentos desadequados às situações.

No que respeita ao trabalho como Diretor de Turma, diretamente ligado aos professores de conselho de turma, alunos e Encarregados de Educação, mantive a minha participação ativa na preparação e na realização das reuniões, tendo envolvido também

os professores do Conselho de Turma na preparação da Saída de Campo, apelando à Interdisciplinaridade.

2.3.1. Cidadania e Desenvolvimento

Nesta terceira etapa, para além da conclusão e apresentação dos trabalhos, iniciei o desenvolvimento do Projeto Específico da Direção de Turma.

O tema da alimentação foi introduzido no dia em que a escola comemorou o Dia Internacional da Felicidade, onde os alunos realizaram um piquenique com comidas trazidas de casa. As aulas que restaram, foram para o desenvolvimento deste projeto.

2.3.2. Projeto Específico da Direção de Turma- Comer bem, viver melhor: A importância da Alimentação saudável na Pré-Adolescência.

Posteriormente a identificar a pertinência, o objetivo com este projeto e aprofundar o meu conhecimento sobre o tema, optei por colocar em prática o mesmo.

Inicialmente selecionei a amostra, os participantes deste projeto foram os alunos da turma. Posteriormente a uma longa observação dos hábitos alimentares dos alunos, realizei no final da aula de Cidadania e Desenvolvimento, um questionário que teve como objetivo identificar os hábitos alimentares dos alunos e os seus conhecimentos neste tema.

Em conjunto, de uma forma leve, foram abordados quais os alimentos 'melhores' ou 'piores', mais ou menos nutritivos. Esta conversa foi essencial para introduzir o tema, pois os alunos começaram de imediato a fazer questões sobre os rótulos, sobre os alimentos e sobre o que era ter uma alimentação saudável. Posteriormente a esta recolha de dados relativos aos hábitos alimentares da turma, realizei o convite à Nutricionista, minha colega de trabalho e amiga, para intervir na aula de Cidadania e Desenvolvimento com uma pequena apresentação e esclarecer qualquer dúvida dos alunos. Nesta mesma aula expliquei o cartão sobre a leitura dos rótulos (Descodificador de Rótulos).

Após a palestra com a Nutricionista, os alunos foram desafiados a recolher rótulos nutricionais com os seus familiares, e em conjunto perceberem quais os rótulos que seguem as recomendações nutricionais e aqueles que não, posteriormente à interrupção intercalar e letiva (Páscoa), os alunos apresentaram em aula.

2.3.3. Saída de Campo

A 3ª Etapa, foi destinada à continuação da preparação da Saída de Campo, mas também à sua concretização. No início desta etapa, foi necessário realizar o convite a três professores para nos acompanharem na Saída de Campo, as primeiras convidadas foram

as duas Diretoras de Turma e o terceiro convidado foi o professor de Ciências Naturais, que se encontra a lecionar as duas turmas. No entanto, pela indisponibilidade de uma das diretoras de turma, optamos por convidar a professora de Físico-Química que se encontra a lecionar também as duas turmas.

Posteriormente a selecionarmos as atividades realizadas com a empresa elegida, iniciamos a verificação de custos. Inicialmente calculámos os valores das atividades que iriamos realizar, depois enviámos um e-mail ao AEVF a pedir orçamento para o deslocamento até à praia do Portinho da Arrábida. Enquanto recebíamos os orçamentos, contactámos a secretaria para a ativação do apoio aos alunos com Ação Social Escolar (ASE), e para perceber todo o processo que os mesmos teriam de realizar para receber o apoio.

A criação dos grupos foi um fator importante para a organização do plano de atividades. Em conjunto com o meu colega de estágio criámos quatro grupos, cada um com 11 alunos. Utilizamos alguns critérios para a criação destes grupos, o primeiro fator foi que queríamos juntar ambas as turmas em cada grupo, optamos por distribuir os alunos com mais dificuldades e os mais aptos, os alunos com Necessidades Educativas Especiais e também os alunos com problemas no comportamento. (Apêndice 9)

Após a criação dos grupos de alunos, optámos por criar o cronograma das Atividades, esta tabela está organizada para uma rápida visualização dos acontecimentos. Temos as atividades e as horas que cada grupo estará em cada atividade e suas transições, também integrámos a hora de saída da EBT, como a de chegada, mas também as pausas para as refeições.

No dia 28 de fevereiro, o núcleo de estágio reuniu-se com o representante da *Discover The Nature*, no local da atividade (praia do Creiro). Esta reunião foi com o objetivo de conhecer o espaço, estabelecer as zonas das atividades, rever problemas de segurança dos anos anteriores e discutir soluções para os mesmos, por fim confirmamos os pontos de orientação que queríamos para o percurso.

No dia 9 de abril, foi realizada a saída de campo, a hora prevista para a saída dos alunos foi respeitada, no entanto a chegada dos mesmos à atividade foi mais tarde do que prevista. Apesar de não se ter começado a atividade na hora prevista, rapidamente reorganizamos os horários, para que todos os alunos tivessem o mesmo tempo de prática em todas as atividades.

Antes de iniciarem a atividade os grupos receberam uma mica que continha uma folha de introdução da atividade, onde explicava o que os alunos iam fazer no decorrer

deste dia, como também as tarefas que os mesmo teriam de realizar. Para além desta folha, existiam mais duas folhas, uma com a *Check-List* de Físico-Química como a atividade dos Historiadores, sobre a ruínas romanas do Creiro.

Na atividade de Orientação, o grupo dividiu-se em quatro grupos, três grupos de dois alunos e um grupo de três alunos. No início desta atividade, foi explicado aos alunos o que consistia o Score 100 e como estes deviam ler o mapa, também lhes foi explicado como é que teriam de preencher o Cartão de Pontos, neste cartão os alunos deveriam realizar a equação para descobrirem o código da baliza, como também deviam colocar a alínea correspondente à resposta correta das perguntas. Esta atividade tinha como tempo previsto no máximo de uma hora, e nenhum grupo superou este tempo, sendo que o mais rápido fez em quarenta e quatro minutos e aquele que demorou mais fez em cinquenta e seis minutos.

Na atividade dos Jogos Tradicionais e Limpeza de Praia, nos primeiros vinte minutos os alunos recolheram o máximo de lixo da praia, e nos restantes quarenta minutos os alunos jogaram o jogo do galo, corrida de sacos e o jogo Tração à corda.

Na atividade de Canoagem, os alunos inicialmente receberam uma breve introdução aos equipamentos e as regras de segurança, o que levava em média quinze minutos, os restantes quarenta e cinco minutos dedicados à canoagem.

Na atividade da Escalada, os alunos vestiram os equipamentos de segurança antes de realizaram o percurso, pois este percurso causava preocupação em algumas zonas. Para assegurar toda a atividade, foi colocado uma corda no decorrer do percurso, o que ajudou os alunos a terem mais confiança. Quando estes alunos chegavam ao local, realizaram a escalada numa parede natural, posteriormente a todo grupo realizar a escalada voltava ao ponto de encontro.

No lanche e almoço dos alunos, foi abordado o tema "o que é uma boa alimentação" e também cada aluno mencionou o que tinham trazido que se enquadrava numa boa alimentação, como a comida que não se enquadrava.

2.3.4. Balanço da 3ª Etapa

Durante a 3ª Etapa permaneci a dar continuidade ao papel ativo de Diretor de Turma, cumprindo as funções a mim atribuídas. Nesta etapa, realizei a segunda reunião geral dos EE, onde apresentei de forma geral o aproveitamento e comportamento da turma e as atividades que iriam decorrer ao longo do 2º semestre. Os problemas de indisciplina

melhoraram, os alunos apresentaram melhorias de comportamento dentro e fora de sala de aula, no entanto, apresentam ainda comportamentos inadequados.

No que diz respeito, ao trabalho desenvolvido como Diretora de Turma, mantive a minha participação ativa na criação de atas, na atualização dos RTP dos alunos com NEE, na justificação e envio de faltas dos alunos, na preparação das reuniões, envolvendo também os professores do Conselho de Turma na preparação da Saída de Campo.

O projeto Específico da Direção de Turma, nesta etapa foi colocado em prática, realizei o questionário para identificar os hábitos alimentares dos alunos e convidei a Nutricionista Adriana Condença para intervir na aula de Cidadania e Desenvolvimento. Estava previsto a nutricionista realizar esta intervenção no dia 20 de março, mas por impedimento da mesma ficou adiado para dia 17 de abril. Nesta mesma etapa, os alunos foram desafiados a recolher rótulos nutricionais com os seus familiares, para posteriormente em aula apresentarem os rótulos e percebermos quem segue as recomendações da DGS.

Relativamente à Saída de Campo, nesta etapa foi realizado o convite aos professores participantes, que se enquadravam no Conselho de ambas as Turmas. Seguimos também, com o pedido de orçamento das atividades, como também do autocarro que transportou os alunos até à atividade. Foi necessário também confirmar e perceber o processo dos alunos com ASE.

Saída de Campo

A Saída de Campo cumpriu os objetivos previstos para a mesma, o que a meu ver revelou bastante sucesso da mesma.

A atividade de orientação, a meu ver correu muito bem como o previsto, no entanto no último grupo a realizar a atividade, percebemos que algumas balizas tinham sido retiradas, sendo necessário que os alunos que as procurassem e realizassem as perguntas e equação no ponto de partida.

Em relação ao lixo recolhido na praia, os alunos encontraram bastante lixo. Nesta procura os alunos não encontraram somente coisas más, mas também encontraram casca de ovos de tubarão e casca de ovos de raia, levando essas amostras com eles, para mais tarde analisarem em aula com o professor de Ciências Naturais. Nos jogos tradicionais, os alunos demonstraram muita alegria, adoraram o momento competitivo nos três jogos.

Na atividade de Canoagem, os alunos mostraram grande entusiasmo, por ser uma atividade que muitos nunca tinham feito. A atividade teve muito sucesso, o tempo

dedicado a esta tarefa foi o perfeito para conseguirem usufruir da mesma, não acusando qualquer cansaço físico.

Na atividade da Escalada, foi onde os alunos diversificaram mais as suas opiniões, uns adoraram e queriam repetir, outros nem tanto, os alunos apresentaram dificuldades na resistência ao subir até ao local onde se realizava a escalada e outros pelo seu medo das alturas, tanto no percurso como na atividade. A segurança foi mantida desde o percurso até à atividade da escalada. A atividade correu bem e em segurança, no entanto a segurança e o percurso fizeram com que a atividade se prolongasse mais que o previsto. Para solucionar este atraso nesta atividade, optamos por antecipar o almoço dos alunos que iriam realizar esta atividade da parte da tarde, para que o atraso da Saída de Campo não fosse tão significativo, o que felizmente resultou, pois, o previsto seria os alunos chegaram à escola às 19h00, mas chegaram às 19h15.

Os feedbacks dos alunos foram muito positivos, todos gostaram das atividades e quando perguntei se tivéssemos novamente esta saída de campo os mesmo voltariam a ir, todos afirmaram com entusiasmo que sim. Os professores participantes mencionaram também a sua apreciação da Saída de Campo e como estava organizada, mencionando também que gostariam de participar nas próximas.

Foi importante aferir que ganhos concretos os alunos tiveram, seguindo os PNEF e os objetivos específicos elegidos anteriormente à Saída de Campo. Os alunos alcançaram no geral bastante sucesso, sendo a atividade de Orientação a única que todos os alunos alcançaram os objetivos pretendidos. Em relação, à canoagem e escalada foram as atividades que os alunos Nº 6, 16 e 21 se recusaram a realizar por medo. A estes três alunos foi importante que estes acompanhassem o seu grupo, nos exercícios de aquecimento na canoagem, no acompanhamento dos colegas pelo trilho até ao local da escala e nas instruções iniciais aos equipamentos de segurança de ambas as atividades.

Como professora estagiária, esta atividade teve imensa importância no meu percurso, e será um dia que me irei lembrar para o resto da minha vida, para além de toda a aprendizagem de conhecimentos relativos às atividades como a orientação, escalada e canoagem, também me habilitou de capacidades de organização de atividades desta dimensão, desde a organização das atividades, como também da organização dos pedidos para o transporte, do envio das autorizações para os encarregados de educação, como dos pagamentos realizados às entidades. Foi também importante refletir, sobre a interdisciplinaridade que não aconteceu em todas as disciplinas. Apesar da minha preocupação para que todas as disciplinas tivessem incorporadas de alguma forma, por

vezes eram somente atividades disciplinares e não interdisciplinares. Numa próxima, Saída de Campo que possa organizar, terei como foco não só as atividades, mas o que outras disciplinas podem acrescentar à atividade já selecionada, e não simplesmente acrescentar tarefas, que apesar de estarem envolvidas nas atividades poderiam ser perfeitamente realizadas noutro contexto.

2.4.1. Plano da 4ª Etapa da Direção de Turma

Nesta 4ª Etapa, o papel de Diretor de Turma teve uma importância diferente, aproximando-se o término do ano letivo para além das reuniões com Encarregados de Educação, como foi necessário realizar a atualização dos RTP como preparar as matrículas para o próximo ano letivo.

Os meus objetivos nesta etapa, foram:

- Dar continuidade ao papel ativo nas reuniões;
- Término do Projeto Específico da Direção de Turma;
- Término das atividades da Saída de Campo;

No que concerne ao comportamento da turma, alunos que antes não apresentavam maus comportamentos, no final da terceira etapa e início da quarta etapa começaram a ter comportamentos desadequados, apesar de serem alunos com um bom aproveitamento a nível académico, estavam a prejudicar o ensino-aprendizagem dos restantes. Tomamos a decisão de convocar os EE para uma reunião presencial, estas intervenções realizadas surtiram efeito nos alunos.

Nesta etapa, a aluna número quatro, apresentou um agravamento do seu quadro de ansiedade, por esta razão em conjunto com os EE, foi importante identificar os pontos onde esta se sentia desconfortável como também soluções para situações específicas. A aluna também apresentou quadro médico de fobia social. A informação relativa ao estado clínico da aluna foi enviada aos professores de Conselho de Turma, para todos acompanharem o caso, pois esta não compareceu às avaliações.

Em conjunto com a Diretora de Turma, para além das funções comuns já mencionadas nas etapas anteriores, nesta etapa realizamos a renovação das matrículas dos alunos e a preparação da visita de estudo ao Teatro, com a disciplina de Português.

2.4.1. Cidadania e Desenvolvimento

Nesta última etapa, o foco foi o término do Projeto Específico Direção de Turma, os alunos iniciaram e concluíram os trabalhos de grupos, apresentaram e afixaram estes no bar da escola.

Os trabalhos de grupos consistiram na criação de cartazes informativos, foram divididos em cinco grupos com temas diversos, um grupo realizou o trabalho com o tema da importância da água, outro em relação aos doces, outro relativamente à pirâmide dos alimentos, o quarto grupo sobre a importância das frutas e por fim, um trabalho sobre o tema de salgados e gorduras.

Posteriormente às apresentações e divulgação dos mesmos, iniciámos as últimas matérias previstas para este ano letivo, a primeira tem como tema as instituições e participação democrática, Portugal e a União Europeia, conhecendo a história e seus símbolos, como também a Organização Nação Unidas, conhecendo também a história, objetivos e os diversos organismos. A segunda, e última, refere-se à segurança rodoviária, relativamente à segurança na rua, incluindo neste planeamento uma palestra da PSP.

2.4.2. Saída de Campo

A Saída de Campo ocorreu na terceira etapa, no entanto a quarta etapa teve um papel fundamental para concluir o projeto, como para aferir com os alunos os pontos positivos e menos positivos.

Posteriormente à Saída de Campo, em conversa, os alunos refletiram sobre vários temas, poluição, natureza, jogos tradicionais, e por fim, recordaram a atividade com histórias de momentos engraçados, como também afirmaram os pontos mais positivos e negativos do seu ponto de vista.

No dia quinze de maio, os alunos apresentaram a atividade interdisciplinar da Saída de Campo, esta consistiu num vídeo de trinta segundos, onde eles teriam de retratar com imagens ou vídeos as atividades a alimentação e outros momentos que decorreram neste dia.

2.5. Balanço do ano curricular

Ao aproximar-se o término do ano letivo, as reuniões com os EE aumentaram a sua frequência, como foi necessária realizar a atualização dos Relatórios Técnicos Pedagógicos. As reuniões com os EE eram normalmente para resolver situações de comportamento dos seus educandos.

Nesta quarta etapa, a aluna nº4 apresentou agravamento no seu quadro médico. O meu papel nesta situação foi simplesmente tranquilizar os pais relativamente às

avaliações da aluna, como informar todos os professores do Conselho de Turma relativamente à situação delicada da aluna.

No âmbito da Cidadania e Desenvolvimento, os alunos apresentaram e afixaram os trabalhos relativos ao Projetos Específico de Direção de Turma, como também apresentaram a reportagem realizada na Saída de Campo.

Terminamos com sucesso o planeamento das matérias previstas, os alunos demonstraram sempre empenho em todas as tarefas em aula e fora de aula. Apresentando todos sucesso à disciplina.

Anteriormente à reunião final do CT, foi necessário organizar a ordem de trabalhos a ser abordado em reunião, como preparar todos os relatórios e medidas acionadas para estes alunos.

Na última reunião de Conselho de Turma, concluímos que o aproveitamento global da turma é Bom, a assiduidade da turma também, considerando apenas o comportamento da turma Suficiente, dada a agitação verificada na turma. Nesta reunião, foram também verificados todos os Relatórios Técnico Pedagógicos. O Conselho de Turma, achou benéfico para o aluno número oito, a transferência para a turma com ensino articulado, facilitando a gestão do tempo do aluno.

3. Desporto Escolar

Segundo Veigas, Catalão, Ferreira & Boto (2009), o Desporto Escolar é uma componente integrada na Educação Física, que vai para além do desenvolvimento físico, contribuindo assim também para o crescimento e integração social dos alunos, promovendo a consciência dos seus valores pessoais e proporcionando a todos os alunos uma prática regular de atividades físicas e desportivas.

A missão do Desporto Escolar, é garantir uma oferta desportiva variada aos alunos, envolvendo as comunidades escolar e local, em todos os agrupamentos ou escolas não agrupadas.

O Desporto Escolar tem como finalidades o ensino e a pedagogia, mas também a componente competitiva, é necessário que o mesmo seja valorizado como uma área importante no desenvolvimento dos alunos, elevando também a qualidade nas escolas (Bom & Brás, 2003).

O caso do AEVF, oferece um vasto leque de opções para que os alunos consigam eleger a modalidade com que mais se identificam. Neste caso o Agrupamento oferece: Futsal, Voleibol, Ginástica Acrobática, Ginástica Artística, Badminton, Ténis de Mesa e Boccia.

Com base na oferta do Agrupamento de Escolas Vergílio Ferreira, optei pelo Desporto Escolar do Boccia. A minha escolha baseou-se inicialmente nos horários em que os treinos decorriam, no entanto, posteriormente a apresentar a minha possível escolha, o orientador explicou-me que o AEVF é uma escola referenciada para o ensino especial, depois disto refleti e sem dúvida que foi um ótimo local para me desafiar e desenvolver capacidades pessoais, preparando-me para futuramente conseguir integrar da melhor forma futuros alunos com Necessidades Educativas Especiais.

O Boccia teve como criação as civilizações gregas e romanas, é integrado como modalidade Paralímpica em 1984, em Nova Iorque. Inicialmente era exclusiva para atletas com paralisia cerebral, só mais tarde é que foi aberta a outras deficiências motoras. É praticado em espaço interior, é um jogo de precisão, consiste em lançar 6 bolas azuis e 6 bolas vermelhas, com o objetivo de as colocar o mais perto possível da bola branca ou 'bola alvo'. Esta modalidade pode ser disputada em pares, por equipa ou individualmente.

O Desporto Escolar, é uma modalidade mista e sem escalões e, aplicando o princípio da inclusão inversa, é possível aos alunos sem qualquer limitação funcional, praticar e competir nesta modalidade, assegurando a equidade/justiça desportiva. O

objetivo será fomentar a aprendizagem e desenvolver aptidões das pessoas com limitações funcionais, permitindo desenvolvimento da condição física e do desenvolvimento cognitivo, contribuindo para a inclusão e criação de estilos de vida saudáveis.

Será importante para as minhas etapas perceber e refletir as diferenças entre inclusão e integração. A integração refere-se ao processo de incorporar indivíduos com necessidades especiais em ambientes regulares, proporcionando estas a participar em ambientes comuns, sem necessariamente adaptar os ambientes às diferenças. A inclusão procura garantir que todos independentemente das diferenças, sejam aceites, respeitadas e participem plenamente em todos os aspetos. Procurando eliminar barreiras.

3.1. Plano da 1ª Etapa do Desporto Escolar

No âmbito do Desporto Escolar, o Agrupamento de Escolas Vergílio Ferreira oferece diversas modalidades para diversos escalões. O Desporto Escolar tem um papel importante no desenvolvimento individual do aluno, contribuindo não só para o seu desenvolvimento motor, mas também para o seu desenvolvimento social.

Os objetivos nesta primeira etapa, foram importantes para a minha integração e criação de metas, estes objetivos são:

- Conhecer os alunos e realizar a avaliação inicial;
- Definir as prioridades de aprendizagem dos alunos;
- Estabelecer regras e rotinas nas aulas;
- Organizar Calendário Competitivo.

Na conferência mundial da UNESCO (1994), concluíram que existia a necessidade de haver uma alteração no sistema educativo, prevendo que qualquer escola teria de ter capacidades de aceitar qualquer criança, independentemente das suas características físicas ou mentais. Uma escola que proporciona uma educação inclusiva, contribui para o sucesso e independência destas crianças. O Desporto Escolar está envolvido no desenvolvimento pessoal dos alunos, fortalecendo capacidades de liderança, disciplina, espírito de equipa, superação, entre outros valores. Em muitos casos a única oportunidade que alguns alunos têm em praticar desporto é na escola, e neste caso ainda é mais evidente devido à dificuldade que é encontrar por vezes um Clube federado ou não, que esteja preparado para receber estes alunos. A escola é o meio mais próximo e capacitado para que estes alunos se sintam enquadrados no meio escolar e desportivo.

Caracterização dos Espaços

Os treinos são realizados em duas escolas e diferentes horários, na EB São Vicente os treinos são à terça-feira, sendo que o primeiro treino inicia às 13h25 e termina às 14h25, e o seguinte inicia às 14h25 e termina às 15h25, no entanto o tempo poderá variar consoante a disponibilidade dos alunos, o espaço disponibilizado para a modalidade é uma sala polivalente sem quaisquer marcações ou equipamentos desportivos. Na ES Vergílio Ferreira os treinos realizam-se à quarta-feira das 11h25 às 12h25, este tempo poderá ser alterado consoante a disponibilidade das alunas, o espaço disponibilizado para a modalidade é um corredor que é utilizado naquele tempo letivo, sendo que decorrem aulas nas proximidades, o mesmo não permite que as regras do Boccia sejam cumpridas.

Caracterização do Grupo – Equipa

A modalidade é divulgada de uma forma interna, isto é, a escola tem núcleos onde esta modalidade está integrada no seu currículo, mas também os professores que acompanham estes alunos com NEE recomendam este Desporto Escolar para o seu desenvolvimento motor e cognitivo.

O grupo foi dividido por duas Escolas e por três subgrupos. A primeira Escola é a EB. São Vicente, esta conteve dois subgrupos, o primeiro subgrupo consiste no Núcleo da Multideficiência com 60 minutos de carga horária, o segundo subgrupo consiste no Núcleo do Autismo também com 60 minutos de carga horária, ambos também são designados como Valências de Apoio Especializadas para a Multideficiência/Autismo (VAE-M/A). Na escola Secundária Vergílio Ferreira encontra-se o último subgrupo que consiste no grupo de alunos que se encontra nesta escola, sem diferenciação, também com 60 minutos de carga horária.

O Núcleo da Multideficiência (EB São Vicente) foi constituído por 7 alunos, uma do género feminino e seis do género masculino, sendo que um aluno não participava de forma ativa no treino. O Núcleo do Autismo (EB São Vicente) é constituído por 8 alunos, uma do género feminino e 7 do género masculino, sendo que somente 4 alunos participaram de forma ativa no treino. O Núcleo da Multideficiência (ES Vergílio Ferreira) é constituído por 2 alunas, ambas do género feminino. (Apêndice 10)

Planeamento

Segundo o autor Viegas et al. (2009), o Desporto Escolar vai para além do desenvolvimento físico do aluno, contribui também para o seu crescimento pessoal e

integração social, promovendo assim valores pessoais. No início do ano, fiz a minha opção e posteriormente a ela comecei o processo inicial da modalidade, isto é, contactei a professora responsável e acordei com a mesma um dia para me apresentar e a professora também me apresentar os espaços e todas as informações iniciais. A segunda fase deste processo foi conhecer a equipa, este momento penso que será difícil de me esquecer de tão marcante que foi, o Núcleo de Multideficiência recebeu-me de braços abertos, alunos e auxiliares, deixando-me mais calma. O primeiro objetivo despois de conhecer os alunos e os mesmos me reconhecerem como professora, foi realizar a Avaliação Inicial, esta demorou mais que o previsto, pois nem todos os alunos se apresentam com capacidades de fazer aula sempre, o que me fez também conhecer algumas barreiras que posso encontrar no decorrer do planeamento. Esta Avaliação Inicial teve como objetivo verificar se os alunos cumpriam as Regras e técnicas do jogo, mas também como as suas características afetavam o treino. A Direção-Geral da Saúde, considera que antes da atividade física os alunos realizem testes para avaliar a sua aptidão física, testes para a aptidão cardiorrespiratória, força, resistência muscular e IMC. Estes testes devem ser adequados às capacidades físicas e cognitivas dos alunos, como por exemplo é necessário ter consideração pelas cardiopatias associadas aos alunos com Trissomia 21 no decorrer dos testes.

Definir as prioridades de aprendizagem dos alunos foi essencial. Os objetivos para cada núcleo são diferentes, os núcleos de São Vicente têm o foco na iniciação à modalidade, e o núcleo da Vergílio Ferreira tem foco no desenvolvimento das capacidades das alunas para competição.

No núcleo da Multideficiência da EB Vicente, consoante os critérios de êxito gerais da modalidade criei uma tabela para me ajudar a compreender onde os alunos apresentavam mais dificuldade, existiam três alunos (1, 2 e 3), que apresentem graves dificuldades na prática, e outros três (4, 5 e 6), que apesar de apresentarem dificuldades, conseguem ter sucesso em alguns critérios. O aluno 3, apesar de se encontrar presente no decorrer dos treinos, a sua patologia não o permitia qualquer movimento, embora estivesse integrado no ambiente do treino. Concluo desta tabela que, os alunos apresentaram muitas dificuldades em cumprir as regras do jogo, tendo também mais dificuldades nas estratégias e táticas, como também na coordenação óculo-manual.

No núcleo de Autismo da EB São Vicente, seguiu os mesmos critérios elegidos para avaliar o núcleo da multideficiência da EB Vicente. Neste caso, os alunos já se encontraram mais enquadrados consoante as regras, no entanto ainda necessitam de uma

ajuda extra, pois estes alunos necessitam de um aval para que tomem a sua decisão, esta necessidade reflete-se em outras situações, como na estratégia, no foco e na tomada de decisão. Os alunos no seu geral demonstraram boas capacidades motoras, sendo que por vezes essas capacidades são postas em causa perante alguma característica cognitiva. A aluna 7, foi a única que apresentou mais situações de crise nos treinos, dificultando assim, a sua avaliação inicial.

O núcleo da Multideficiência da ES Vergílio Ferreira, foi constituído somente por duas alunas, que participaram em competições organizadas pelo Desporto Escolar. A aluna 11, apresenta mais dificuldades no controlo motor e na coordenação óculo-manual, mas também na sua estratégia e tomada de decisão. A aluna 12, apresentava mais dificuldades nas tomadas de decisão, realizando uma boa leitura de jogo, mas não consegue tomar as decisões mais corretas.

O meu primeiro objetivo na construção do planeamento foi identificar as prioridades e quais foram as dificuldades individuais de cada aluno, posteriormente a isso eleger os exercícios que se enquadraram melhor e perceber se estes funcionaram.

A American Colllege of Sports Medicine (ACSM), recomenda que:

-Alunos com dificuldades intelectuais e desenvolvimental (DID) e Trissomia 21 realizem os seguintes tipos de exercício físico: Aeróbio- melhorando a sua capacidade cardiorrespiratória (períodos de 10-15 min, intensidade a 40%-80% FCmax); Força- melhorar a força e resistência muscular (2-3 grandes grupos musculares); Flexibilidade- melhorar a flexibilidade articular e da amplitude de movimento (alongamento estático durante 20-30s, 2-4 repetições) e Equilíbrio- combinação de exercícios de força, propriocepção e controlo postural.

-Alunos com Paralisia Cerebral realizem os seguintes tipos de exercício, aeróbio melhorar a sua capacidade cardiorrespiratória (períodos de 20 min, intensidade 60%-85% FCmax), Força aumentar níveis de força e melhorar postura (1-2 séries de 8-12 repetições); Flexibilidade melhorar a amplitude articular e postura (20s alongamentos, 8-12 repetições) e Equilíbrio melhorar o controlo corporal e manipulação de objetos (períodos 10 min).

-Alunos com Perturbação do Espetro do Autismo realizem os seguintes tipos de exercício, Aeróbio melhorar a sua capacidade cardiorrespiratória (períodos 5-30 min, intensidade 60-85% FCmax); Força melhorar a força e resistência muscular (1-3 séries de 3-8 repetições); Flexibilidades melhoria da flexibilidade articular e da amplitude do movimento (2-3 séries, 10-12 repetições e 6-8 exercícios); Velocidade/Agilidade

melhoria da velocidade e agilidade (3-4 séries de 30-45 segundos, com intensidade de 80-90% velocidade máxima) e Coordenação e Equilíbrio melhoria da coordenação e equilíbrio (1-3 séries de 2-4 exercícios).

Na primeira etapa, foi divulgada a calendarização dos encontros suas datas e locais, o primeiro encontro decorreu no dia 30 de janeiro (Escola Secundária António Damásio), o segundo encontro decorreu no dia 20 de março (Escola Básica Quinta de Marrocos), o terceiro encontro na Festa do Desporto Adaptado, decorreu dia 19 de abril no Pavilhão da Ajuda.

3.1.1. Projeto Específico do Desporto Escolar- Boccia para todos – Superar Barreiras

Em Portugal, o primeiro desporto adaptado aconteceu na guerra colonial, em hospitais de reabilitação, mas só depois do 25 de abril de 1974 foram criadas as primeiras associações onde praticavam atividades desportivas.

"Preconiza-se, desta forma, o princípio da universalidade no acesso à prática desportiva, incumbindo ao Estado em colaboração com as escolas, as associações e coletividades desportivas, promover, estimular, orientar e apoiar a prática e a difusão da cultura física e do desporto." (Monteiro, 2012).

Na 1ª etapa, optei inicialmente por debater com a professora sobre as maiores dificuldades sentidas na implementação desta atividade nos últimos anos. Foram salientadas dificuldades em relação ao espaço físico, nomeadamente na EB São Vicente, já que esta escola disponibiliza apenas uma sala polivalente, que em caso de chuva, é ocupada pelo 1º ciclo, ficando o desporto escolar sem local para a sua realização. Em relação ao treino, a grande divergência de características individuais e de competências entre os alunos dificulta a adequação e individualização do trabalho a realizar com os mesmos.

O ensino através do jogo é sempre uma opção utilizada nos treinos com os alunos, não havendo condições físicas e materiais para que outros exercícios sejam utilizados. A grande dificuldade em manter os alunos focados também se consubstancia num obstáculo na implementação das atividades. Tratando-se de alunos com necessidades educativas especiais, estes apresentam diferentes formas de resposta a cada estímulo, diferentes capacidades físicas, psicológicas e emocionais. Seria necessário tentar minimizar essas barreiras e tornar o ensino mais inclusivo. O meu objetivo para este projeto foi promover a diferenciação de ensino, adaptar espaços e planear o treino para um ensino-aprendizagem mais inclusivo.

Para o aprofundamento deste tema, procurei saber mais com a professora que me disponibilizou alguns materiais, mas também numa pesquisa por artigos que me permitissem aprofundar este tema e fundamentar melhor o meu projeto.

O documento, Manual de Atividade Física Adaptada para pessoas com deficiências, esclarece estratégias de inclusão em atividades físicas e desportivas para participantes com deficiências, este modelo é o 'CRIE' que é adaptado de Campos (2019). O meu objetivo foi desenvolver estas estratégias de uma forma adaptada às condições que o AEVF tem. Os Manuais de Atividade Física Adaptada, procuram dar resposta às diversas questões no âmbito da promoção da atividade física adaptada, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida destes alunos.

O autor Rouse (2009), apresenta um conjunto de recomendações para o sucesso do ensino como: demonstrar todos os gestos e movimentos por etapas, o aluno tende a aprender melhor quando a memória visual é solicitada, diferentes desmonstrações para as diferentes adaptações; indicações simples e objetivas, evitar dificuldades de memorização e os pensamentos abstratos (tarefas com pequenos componentes); planear múltiplas atividades, devido aos curtos períodos de atenção; delimitar espaços para orientação dos alunos; adaptar as regras conforme a compreensão do aluno; evitar jogos que o aluno esteja muito tempo em espera, parado; definir e utilizar uma rotina consistente e sistemática.

Segundo Carvalho (2009), o deporto deve dar visibilidades às capacidades dos indivíduos, e não às suas dificuldades, o desporto adaptado pode trazer uma reabilitação funcional como também em inclusão em atividades de lazer.

3.1.2. Balanço da 1ª Etapa

Realizar o balanço das etapas é fundamental em qualquer das áreas, é necessário para haver uma reflexão sobre o que aconteceu neste espaço de tempo.

O Desporto Escolar tem um papel importante no desenvolvimento do aluno, como mencionei no início desta etapa, e no meu contexto o Boccia para estes alunos para além da melhoria das capacidades motoras, também é um momento em que os mesmos se divertem e comunicam com outros com os mesmos interesses.

Nesta etapa, concretizei os meus objetivos, começando por conhecer os alunos e realizar a avaliação inicial destes, para que fosse possível definir as prioridades de cada aluno. No início, foi importante estabelecer regras e rotinas de aulas, pois estes alunos sem elas não conseguiam ter sucesso na aprendizagem.

Os núcleos receberam-me de uma forma muito calorosa, esta deu-me confiança para enfrentar este desafio com positivismo. Rapidamente os alunos me reconheceram como professora, respeitando as minhas decisões. A professora, teve um papel crucial para a minha boa integração, sempre me acompanhando e dando os melhores conselhos. Nas primeiras semanas de avaliação inicial, fui identificando alguns comportamentos ou dificuldades, que poderiam criar complicações no decorrer do planeamento.

Os espaços de treino, foram uma preocupação desde o primeiro dia, pois não possuem características essenciais para uma prática correta da modalidade, é importante reforçar que existiu uma preocupação da professora responsável, mas infelizmente não foi encontrada nenhuma solução pela direção.

O grupo foi constituído por três subgrupos, os grupos da EB São Vicente são semelhantes, ambos têm um fim recreativo, o foco nestes grupos é que os mesmos pratiquem atividade física e iniciem os seus conhecimentos sobre o Boccia. O grupo da ESVF, tem como foco a competição.

Nesta primeira etapa de planeamento, encontrei desafios no ensino em algumas situações, mas principalmente ajudou-me a encontrar estratégias para evitar que os alunos perdessem o foco e como atuar em caso de crises nos alunos. Foi essencial nesta fase conhecer os alunos, e suas maiores dificuldades.

Em relação ao projeto específico, optei por identificar inicialmente o problema. O espaço e a forma como os treinos eram organizados, foram uma preocupação logo no início, não havendo condições físicas e materiais foi importante intervir. Todos os alunos são diferentes, todos têm características diferentes, como é que somente o jogo livre poderia dar resposta a todas as dificuldades destes alunos? Optei por realizar um aprofundamento deste tema, recorrendo a documentos que a professora disponibilizou, como também em pesquisas.

3.2. Plano da 2º Etapa do Desporto Escolar

A primeira etapa e balanço da mesma, permitiu-me refletir e identificar as dificuldades e necessidades dos alunos, o que o espaço me permite, e definir as prioridades para a segunda etapa. Os objetivos para esta nova etapa foram:

- Desenvolver as prioridades de aprendizagem dos alunos;
- Melhorar e reforçar as regras e rotinas dos treinos;
- Definir o plano de competições externa;
- Desenvolver o Projeto específico do Desporto Escolar.

Relativamente às prioridades dos alunos do Núcleo de Multideficiência e Autismo da EB São Vicente, os alunos apresentavam mais dificuldades na estratégia e tática, em cumprir as regras e na coordenação visual-motora, isto é, os alunos não utilizavam qualquer estratégia que alcançasse o sucesso na sua jogada, não reconheciam as regras e por essa razão não as aplicavam e por fim, os alunos tiveram dificuldades em utilizar a sua visão em concordância com a sua ação motora.

Os objetivos definidos para estes dois núcleos foram, conseguirem seguir as regras mais simples do jogo, melhorarem as suas capacidades motoras em coordenação com as suas capacidades visuais e por fim, começarem a ter a intenção de estratégia e tática de jogo. No que respeita às situações de aprendizagem os alunos realizaram exercícios de jogo, com alvos e derrubar objetos. Tanto os alvos como os objetos a derrubar eram pontuados, cada acerto levaria o aluno a angariar pontos, no fim seriam calculados os pontos. Em relação às regras, os alunos inicialmente foram orientados verbalmente para procederem à ordem correta para jogarem, mas também ao local pretendido que os mesmos estivessem no decorrer do jogo.

Relativamente ao núcleo da Multideficiência da ES Vergílio Ferreira, conclui que as alunas apresentavam dificuldades nas tomadas de decisão quando o jogo não permitia a leitura mais clara, sendo que uma aluna apresentava também dificuldades no controlo motor e na sua coordenação visual-motora. No que respeita às situações de aprendizagem, inicialmente optei por utilizar os mesmos exercícios utilizados nos outros núcleos, utilizando assim alvos e objetos a derrubar, mas dificultando-os, estes exercícios seriam mais desafiadores devido à distância da jogada, como também realizar estes exercícios em locais e direções onde as alunas teriam mais dificuldade em obter o sucesso do exercício.

3.2.1. Projeto Específico do Desporto Escolar- Boccia para todos – Superar Barreiras

Posteriormente a identificar a pertinência, nesta etapa pretendia aprofundar o meu conhecimento sobre o tema. Inicialmente comecei por selecionar a amostra deste projeto, posteriormente a muita reflexão decidi optar pelos alunos dos núcleos da EB São Vicente, estes alunos apresentam maior regularidade de treinos do que o núcleo da ES Vergílio Ferreira, no entanto nos núcleos elegi os alunos que foram mais assíduos aos treinos. Apesar de todos os alunos irem usufruir do projeto, o meu foco foram os resultados de um grupo restrito de alunos, no núcleo de multideficiência foi o aluno 4, no núcleo de

autismo foram o 1, 2 e o 3. O instrumento que utilizei para recolher dados, foi o de observação direta e indireta, pela gravação de vídeos.

Iniciei o projeto com uma recolha de dados dos alunos e suas limitações, com o acesso autorizado aos seus RTP (Apêndice 11), posteriormente a esse balanço de dados, compilei os dados dos RTP com os dados que retirei da avaliação inicial.

Após essa compilação de dados, realizei a gravação dos alunos em jogo, o objetivo foi perceber o foco na tarefa e perceber como os alunos se comportavam.

3.2.2. Balanço da 2ª Etapa

Nesta segunda etapa foi importante redefinir os meus objetivos, estes foram importantes para guiar esta fase. Foi também essencial definir objetivos para cada aluno como também para cada núcleo.

As situações de aprendizagem permitiram um entusiasmo importante nesta fase, como eram exercícios que os alunos não estavam habituados despertou-lhes curiosidade e motivação para os treinos.

Nesta etapa, foi importante para o projeto específico selecionar uma amostra. Apesar de todos os alunos usufruírem da metodologia que utilizei, sugeri à professora criar um grupo dos alunos que futuramente se aproximavam mais da competição, para iniciar de uma forma mais focada nas regras e no jogo formal. Optámos por escolher os alunos que apresentavam maior regularidades nos treinos.

A gravação de vídeos teve bastante importância, estes deram-me a chance de analisar de uma forma mais calma as dificuldades de cada aluno. No entanto, a recolha de dados dos alunos e suas limitações foram essenciais para um melhor planeamento, pois isto ajudou-me a entender melhor as dificuldades.

3.3. Plano da 3ª Etapa do Desporto Escolar

Posteriormente à 2ª etapa e balanço da mesma, concluo que os alunos apresentaram melhorias significativas, estes alunos apresentaram também um aumento de motivação e entusiasmo no treino. Os meus objetivos para esta nova etapa foram:

-Fomentar a progressão das aprendizagens dos alunos;

- Melhorar e reforçar as regras;
- Implementar as competições externas no núcleo da ES Vergílio Ferreira;
- Desenvolver o Projeto específico do Desporto Escolar.

Relativamente às prioridades, os alunos no geral demonstraram um desenvolvimento positivo. No entanto, a coordenação visual-motora, é aquela que os alunos têm mais dificuldades, a falta de sucesso é muitas vezes influenciada pelo comportamento do aluno em treino, por vezes esta barreira é transposta, e outras vezes dificulta a ação no treino. O objetivo para os alunos dos núcleos da EB São Vicente, nesta etapa, foi manter e adicionar a componente de concentração e foco, pois no final da 2ª etapa houve a necessidade de realizar exercícios mais específicos e adaptações, devido a uma mudança comportamental nos alunos em geral. No que respeita às situações de aprendizagem, mantivemos os exercícios de alvo e objetos a derrubar, aumentando a dificuldade na distância, também adaptei o jogo a momentos mais curtos, proporcionando assim aos alunos momentos mais curtos de concentração e foco.

No núcleo da Multideficiência da ES Vergílio Ferreira, as alunas iniciaram primeiramente o jogo 1+1, o objetivo em alvo seria ambas pontuarem o máximo de pontos. Mais perto do primeiro torneio, implementei o jogo 1x1 formal, seguindo as regras adaptadas ao espaço. No dia, 30 de janeiro (ES António Damásio), ambas as alunas participaram no torneio, encontrei logo dificuldades antes do encontro, pois inicialmente não havia auxiliar disponível para acompanhar uma das alunas, mas felizmente perto da data do encontro foi possível que esta nos acompanhasse. As alunas competiram na divisão individual, a 11 na divisão I2, que consiste na divisão de cadeira de rodas sem calha, e 12 na divisão I3, na divisão de pé, posteriormente competiram na divisão a pares, que obrigatoriamente o par terá de ser alguém da divisão I1 ou I2, mais um aluno da divisão I3. As alunas alcançaram o primeiro lugar nas divisões individuais, mas também na divisão a pares.

Posteriormente, ao primeiro encontro, decidi criar situações semelhantes à competição para uma reflexão conjunta, tendo como objetivo criar diferentes estratégias às utilizadas em encontro ou melhor as capacidades de precisão das alunas.

3.3.1. Projeto Específico do Desporto Escolar- Boccia para todos – Superar Barreiras

Na 3ª etapa, iniciei com a procura de material possível a ser utilizado no espaço, estando este disponível na escola. Apesar da sala polivalente não ter à disposição materiais, é possível os professores transporem materiais de Educação Física para a sala. O foco nesta procura seria encontrar materiais lúdicos ligados ao Boccia ou que se pudesse adaptar e diferentes dimensões de bola, peso, textura e cor, obtive sucesso na procura das bolas, no entanto não encontrei material lúdico para a utilização nos treinos.

Visto que não consegui encontrar material lúdico, decidi criar pelas minhas próprias mãos materiais que pudessem ser utilizados em treino e que, até as professoras que se encontram presentes com eles no decorrer do dia possam utilizar para alguma atividade. Optei por criar alvos no tamanho A3 e A2 e diversas garrafas com diferentes pesos e cores para serem utilizadas como objetivos para derrubar.

Em relação ao espaço, a escola não permite a colocação de fitas permanentes no chão da sala polivalente, em alternativa utilizei para desenhar linhas semelhantes, giz, apesar de não ser o material mais prático pois terei de desenhar e apagar as linhas todos os treinos, foi a única solução que consegui adaptar.

3.3.2. Balanço da 3ª Etapa

Nesta 3ª Etapa, os alunos apresentaram melhorias significativas, a motivação e entusiasmo foram notórios nos treinos.

Os alunos dos núcleos apresentaram um desenvolvimento positivo, apesar de a coordenação oculomotora ser aquela que mesmo com melhorias, os alunos mantêm-se com dificuldades. O foco do aluno influencia estas dificuldades, tornando alguns treinos impossíveis de terem sucesso.

Nos núcleos da EB São Vicente, mantive os exercícios, mas optei por adaptar alguns, também diminui o tempo de tarefa, proporcionando aos alunos mais concentração no exercício.

No núcleo da ESVF, o foco permaneceu no primeiro torneio, onde ambas as alunas participaram. Na fase de preparação, enviei as autorizações para os Encarregados de Educação das alunas, como também o pedido à direção da escola para que uma assistente operacional nos acompanhasse. As alunas competiram na divisão I2, I3 e não na divisão a pares.

A prestação das alunas foi notória, seguiram todas as regras, rapidamente se adaptaram ao espaço, mesmo que em treino nunca tenham consigo jogar com as linhas oficiais devido ao espaço disponibilizado para os treinos e conseguiram ler bem o jogo. O aspeto a melhorar, foi somente a falta de precisão em algumas jogadas difíceis, difíceis tanto pela distância como pela posição da bola branca, por ser um local onde as alunas não conseguiram ter tanta precisão na jogada. As alunas alcançaram o primeiro lugar em todas as categorias.

Os treinos após o encontro, foram importantes para recriar situações onde as alunas apresentaram mais dificuldades, tendo como objetivo criar estratégias diferentes às utilizadas.

Em relação ao projeto específico, a procura de material possível a ser utilizado no espaço não teve sucesso, posto isto optei por criar os materiais utilizados, visto que o material existente era somente as bolas oficiais do jogo. Este material foi muito bem recebido pelas professoras do Núcleo, tendo sido pedido autorização para as mesmas utilizarem em outras atividades.

O desafio nesta fase foi o espaço, a direção não permitiu a colocação de fitas, optei por utilizar um giz para estas marcações.

3.4. Plano da 4ª Etapa do Desporto Escolar

Nesta última etapa, os alunos apresentaram os seus resultados mais próximos dos objetivos finais. Esta etapa tornou-se importante devido à reorganização dos grupos na EBSV. Os meus objetivos para esta etapa foram:

- Reforçar aprendizagens consolidadas;
- Terminar o Projeto Específico do Desporto Escolar;
- Término das competições externas no núcleo da ESVF.

No que concerne à formação de grupos, no final da etapa passada foi proposto que agrupássemos os alunos que estariam no desporto escolar de uma forma de entretimento e aqueles que seriam capazes de no próximo ano letivo pertencer a uma equipa de Boccia. Infelizmente as alunas da ESVF, nesta etapa não foram consideradas, pois ambas foram transferidas para uma escola com necessidades educativas especiais.

Relativamente aos dois núcleos da EBSV, quatro alunos foram agrupados num horário e os restantes noutro, os restantes alunos não foram considerados para este grupo de alunos para competição, por falta de assiduidade ou por graves incapacidades destes.

O primeiro grupo, grupo não competitivo, teve como foco a melhoria das capacidades óculo-manual, como também a capacidade de concentração a longo do prazo dos alunos.

O segundo grupo, grupo competitivo, teve como foco a iniciação ao jogo a pares, com iniciação às regras sobre o campo, como também à raquete, a raquete funciona como auxílio dos jogadores, para estes saberem quando devem ou não a jogar.

No dia, dezanove de abril, decorreu a festa de encerramento do Boccia (Desporto Adaptado). O objetivo foi integrá-los e perceber como reagiam a ambientes diferentes. Na festa de encerramento não realizaram somente jogos de Boccia, mas também outros jogos que capacitavam os alunos de diversas habilidades motoras.

3.4.1. Projeto Específico do Desporto Escolar- Boccia para todos – Superar Barreiras

Na 4ª etapa, o objetivo foi terminar este projeto com a avaliação final. O material lúdico e as linhas foram mantidas, no entanto adicionei também a raquete. Esta raquete esteve como foco principal nesta etapa, a raquete facilitou a compreensão de regras no jogo, principalmente ajudou os alunos a compreender quando estes têm de jogar ou não.

Por fim, neste projeto, foi importante realizar uma avaliação do projeto. Esta avaliação foi realizada pela professora responsável, e teve como base a progressão dos alunos relativamente às suas prioridades, como a aquisição de habilidades base para a possibilidade futura de eles participarem em competição no próximo ano letivo.

3.5. Balanço do ano curricular

Nesta última etapa, os alunos apresentaram os seus melhores resultados. A reorganização dos grupos teve um papel essencial para a evolução dos alunos. O grupo de alunos para competição, apresentou desenvolvimento significativo nas suas competências.

Os alunos do primeiro grupo, não competitivo, obtiveram resultados relevantes, estes alcançaram melhorias a nível da concentração. O segundo grupo, grupo competitivo, melhorou principalmente na compreensão das regras do jogo, como na suas habilidade óculo-manual.

A Festa de encerramento do Boccia, foi ao meu ver o ponto mais alto desta etapa. Neste dia os alunos realizaram atividades motoras diferenciadas, apesar de não ter sido com foco competitivo os alunos obtiveram bom desempenho, e para além disso divertiram-se imenso.

Relativamente ao Projeto Específico do Desporto Escolar, foi realizada pela professora uma avaliação do projeto. Esta avaliação foi bastante positiva, a evolução dos alunos foi significativa para que houvesse a ideia de criar uma turma só para aqueles que no próximo ano já poderiam competir, não estando anteriormente previsto pela professora a criação dessa turma. As dificuldades dos alunos mantiveram-se, mas neste momento menores, aumentando também o conhecimento a nível de regras do jogo, algo que no início do ano os alunos não tinham adquirido.

Posteriormente ao término deste ano, consigo refletir sobre a modalidade no contexto deste agrupamento. A diferença entre a integração e a inclusão, por vezes é confundida, ter uma modalidade de Boccia restrita aos alunos dos núcleos de multideficiência e autismo, não significa estar a ser inclusivos.

No decorrer do ano, não senti que os alunos da modalidade estivessem incluídos. Existe uma modalidade para eles? Sim, mas esta modalidade existe "excluída" da comunidade escolar, não incluindo estes alunos com outros alunos do agrupamento. Não adaptam os espaços nem disponibilizam materiais que garantam o ensino destes alunos. É necessário que as escolas para além da modalidade, possam a incluir para todos os alunos, adaptando os ambientes comuns a todos os diferentes, sejam respeitados e tenham acesso às mesmas oportunidades que os outros.

Apresentei também dificuldades em encontrar uma forma de avaliar os alunos, sendo que a professor responsável também não tinha conhecimento. Posto isto, recolhi o máximo de informação para que conseguisse retirar o máximo de informações relativas às capacidades dos alunos. Não tive conhecimento de nenhum programa que avaliasse a condição dos alunos, caso este exista ou existisse poderia ser algo que os professores pudessem utilizar nas suas avaliações.

Será também importante incluir estes alunos em atividades que todos os alunos consigam realizar nas aulas de Educação Física, e não somente ter um professor específico para esse aluno, afastando de todos os outros alunos. É essencial eliminar barreiras no ensino, adaptar espaços e dar as mesmas oportunidades a todos independentemente do género, raça, possibilidades económicas ou diferença.

4. Seminário

Na primeira etapa, iniciei uma observação com o intuito de perceber quais os problemas que os professores enfrentavam no seu dia-a-dia. A indisciplina nas aulas de Educação Física é um problema complexo que pode ser atribuído a vários fatores. No decorrer do ano letivo fui constatando vários desabafos de professores das diferentes escolas do Agrupamento, que mostravam o seu desagrado e frustração nas aulas devido a terem alunos que causavam o caos nas suas aulas, não permitindo outros de usufruir dos benefícios da mesma.

Posteriormente ao identificar o problema, se refletir se seria pertinente para o DEF, avaliei também a exequibilidade e bibliografia existente. Procurei entender como a indisciplina pode afetar nas aulas de Educação Física. Foi importante abordar a indisciplina de uma maneira holística, considerando todos os fatores e como esta pode ser atenuada ou prevenida.

O objetivo deste projeto foi esclarecer os professores do DEF com estratégias para prevenir e combater as diversas situações de indisciplina nas aulas de Educação Física.

Pertinência do estudo

Sendo a Educação Física, uma disciplina prática, requer desafios únicos em termos de gestão de comportamento. A natureza ativa e muitas vezes competitiva dessas aulas pode levar a comportamentos indisciplinados se não for adequadamente gerida. A indisciplina pode ser um reflexo do desinteresse dos alunos na aula, de não perceberem a relevância nas atividades, ou até de problemas mais amplos na vida do aluno. A indisciplina não é apenas um problema, mas também uma oportunidade para os professores refletirem e encontrarem formas de melhorar.

A indisciplina nas aulas de Educação Física é um dos fatores que dificulta o desenvolvimento das atividades pedagógicas no âmbito escolar. Este seminário, pode trazer benefícios significativos para a comunidade escolar, ajudando a criar um ambiente de aprendizagem mais produtivo e respeitoso. Para além disso, pode proporcionar aos professores, estratégias eficazes para lidar com a indisciplina, melhorando a qualidade do ensino e a experiência dos alunos.

A pertinência do projeto, para mim como professora estagiária, com seguimento do meu Projeto Professor a Tempo Inteiro, foi melhorar as minhas estratégias pedagógicas quando existem comportamentos de desvio nas aulas de Educação Física, como agir ou

como as prevenir, dando espaço a um clima saudável para o ensino-aprendizagem de todos.

Revisão de Literatura

O ambiente em espaço de aula influencia as situações recorrentes de indisciplina, um estilo de ensino com gritos, reprensão e momentos de espera, não proporciona oportunidades para compreender o comportamento dos alunos, não permitindo que estes aprendam estratégias de autocontrolo e de responsabilidade pessoal e social (Corwin, Mendler & Mendler, 2018). O ensino aprendizagem destes alunos, e todos que os rodeiam pode ser prejudicado. A indisciplina dos alunos é influenciada por vezes pela sua imaturidade, ambiente multidimensional (família, comunidade, escola, etc), relações sociais e a atitude e comportamento dos professores (Blegur, Wasak, Tlonaen & Manggoa, 2017). Um ambiente disciplinado permite que os alunos alcancem o seu potencial máximo, permitindo que o ensino-aprendizagem seja organizado e significativo, ao contrário dos modelos autoritários que não surtem esse efeito.

No seguimento do comportamento dos professores, Leal & Costa (1997), defende que os professores devem cultivar relações positivas e promover um ambiente acolhedor. Os alunos valorizam professores educados, que incentivam a amizade e a ajuda mútua, rejeitando professores com comportamentos autoritários e agressivos.

No entanto, também é sabido que o comportamento inadequado dos alunos afeta os professores, colegas e o ambiente de ensino-aprendizagem. O autor Mares (2018) propõe três abordagens que podem ajudar a resolver a problemática do comportamento indisciplinado dos alunos. Uma das abordagens é baseada no professor, esta é aquela que historicamente é mais antiga, baseia-se num sistema de punições e recompensas. O professor é visto como a figura central na gestão da disciplina, utilizando métodos que podem incluir a aplicação de regras e consequências para promover um comportamento adequado. A segunda abordagem é centrada no aluno, esta abordagem foca-se no autocontrole e autorregulação do aluno. O aluno é encorajado a desenvolver capacidades de gestão do seu próprio comportamento, responsabilidade individual e capacidades de autoavaliação. A última abordagem é baseada no grupo, promovendo assim uma comunicação entre alunos e professores sobre o comportamento adequado em espaço de aula, o grupo de alunos tomas decisões e pressionam os colegas que apresentam comportamentos desadequados. Esta abordagem visa criar um ambiente onde o comportamento positivo é reforçado pelo grupo, ao invés de apenas reprimir ou eliminar o mau comportamento.

O autor Nfwokabuenui (2015), identifica vários tipos de indisciplina, a desobediência que consiste na falta de respeito pelas instruções dos professores e assistentes operacionais, a má conduta coletiva que se refere a comportamentos inadequados praticados por um grupo de alunos e por fim, hábitos inaceitáveis que são as práticas individuais dos alunos que são consideradas inapropriadas no ambiente escolar. Estes comportamentos são vistos como obstáculos ao processo de ensino e aprendizagem e requerem atenção e intervenção para garantir um ambiente educacional positivo. O autor apresenta algumas soluções possíveis para a indisciplina dos alunos, a Liderança Moral que consiste nos professores serem modelos de comportamento ético e moral para os alunos. A Orientação Educacional consiste no aconselhamento e orientação contínua para ajudar os alunos a compreender as consequências do seu comportamento e a importância da disciplina. Por fim, a última solução apresentada são as Políticas de Responsabilidade Comportamental, esta solução consiste no estabelecimento de regras claras e consequências para comportamentos indisciplinados, promovendo a responsabilidade individual.

Por fim, o autor Woods (s.d), sugere estratégias criativas para lidar com comportamentos desviantes de alunos no ambiente escolar. As abordagens criativas dos professores podem melhorar a gestão da sala de aula e promover um ambiente de aprendizagem positivo, como por exemplo: mudar a perspetiva (ver o comportamento do aluno de diferentes ângulos); intervenções personalizadas (adaptar as estratégias às necessidades individuais dos alunos); uso de recursos alternativos (explorar métodos não convencionais para motivar os alunos) e promover a autorregulação (capacitar os alunos a controlar seu próprio comportamento).

Em suma, é necessário promover um ambiente acolhedor, grande parte dos alunos quando se deparam com ambientes "militares" veem esse como um desafio a ser "derrubado". O aluno tem de se sentir acolhido e compreendido, sendo o professor a principal figura modelo que este vai copiar, se o professor reage com gritos o aluno vai responder com esse modelo. É importante que os professores sejam modelos a seguir, orientando e aconselhando os alunos, estes devem ter consciência dos seus comportamentos e das consequências, só assim é que poderão crescer na sociedade atual.

O professor deve assegurar a melhor gestão e clima na aula, para que este comportamento não seja comum e não afete o ensino-aprendizagem de todos.

<u>Procedimentos:</u>

Para realizar o estudo prático, foi importante selecionar para a minha amostra, todos os professores de Educação Física do AEVF. Os instrumentos utilizados são essenciais para recolher dados. Selecionei como formas de recolha de informações o Questionário aos Professores de DEF (Apêndice 12) e um registo de dados da plataforma do INOVAR.

Inicialmente optei por realizar uma pesquisa bibliográfica, envolvendo pesquisa em bases de dados académicos, bibliotecas e outras fontes de informação científica, para reunir a literatura que fundamenta a pesquisa.

Foi importante, também caracterizar e analisar o contexto institucional, incluindo a revisão do regulamento interno da escola e dos planos de ação que visam melhorar o comportamento dos alunos, como também caracterizar o Perfil dos Alunos à saída da Escolaridade Obrigatória.

O questionário foi enviado por via *google forms* para todos os professores de Educação Física do Agrupamento de Escolas de Vergílio Ferreira. Quando obtive as respostas ao questionário, realizei a análise dos dados obtidos no questionário, compilei, ordenei, interpretei e por fim, retirei conclusões dos mesmos.

Posteriormente à análise dos resultados, reuni-me com a Professora Paula Abrantes, responsável pela plataforma do INOVAR no AEFV, esta reunião foi essencial para perceber quais os dados e como seria possível obtê-los. Posteriormente a várias tentativas, a solução foi verificar todas as turmas do Agrupamento de forma individual, se tinham ou não infrações disciplinares na disciplina de Educação Física e quais os graus dessas infrações.

Seguiu-se também a criação do cartaz e programa digital do Seminário que foram antecipadamente enviados a todos os professores, com o intuito de informar os detalhes deste dia. (Apêndice 13)

A preparação da apresentação foi um momento importante neste seminário. Organizei então de forma clara toda a informação que pretendia transmitir aos professores do departamento. Foi essencial o cuidado pela apresentação, como também a criação do meu guião de apresentação, permitindo preparar-me para este dia.

Na apresentação iniciei por contextualizar os professores em relação à indisciplina nas escolas a nível nacional, depois a nível do AEVF e por fim, a indisciplina nas aulas de Educação Física. Foi importante apresentar e refletir sobre os resultados do questionário, que previamente os professores do DEF responderam, como também expor as estratégias para combater ou prevenir a indisciplina e com isso iniciar um debate entre os professores sobre o tema.

No dia anterior à apresentação, dirigi-me até ao auditório Manuela Esperança da Escola Secundária Vergílio Ferreira, onde o meu seminário decorreu. Este dia foi importante para conhecer as instalações, como também para conhecer o auditório e como este estaria equipado.

No dia vinte e quatro de abril, decorreu o meu seminário, neste dia foi necessário organizar primeiramente o *coffee break,* e posteriormente preparar o computador para projetar a minha apresentação em *powerpoint*, posto isto, ainda privilegiei de um tempo para treinar a minha apresentação uma última vez.

No término do seminário, os professores presentes, preencheram um inquérito de satisfação com o objetivo de realizar uma avaliação ao mesmo.

Cronograma:

Até dia 25 de março - Terminar toda a fundamentação teórica do Seminário, incluindo a análise dos documentos da escola (Regulamento Interno, Plano de Ação Melhoria e Comportamento e Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória);

Até dia 4 de abril – Terminar o Questionário aos professores do DEF;

5 de abril – Questionário enviado aos professores do DEF;

15 de abril – Prazo do término para resposta a Questionário. Recolha dos dados dos questionários.

16 de abril – Reunião com a Professora Paula Abrantes.

Até dia 20 de abril - Recolha e análise dos Dados do INOVAR

24 de abril – Data para a concretização do Seminário sobre a Indisciplina nas aulas de Educação Física.

Resultados

Neste questionário obtive respostas importantes para o estudo, como:

- 65% dos professores consideram que o nível de indisciplina é médio ou elevado;
- A falta de apoio dos pais/EE (85%) e a falta de interesse dos alunos (60%), foram as principais causas de indisciplina nas aulas de Educação Física identificadas pelos professores;
- O desrespeito pelos professores e colegas (85%) e a recusa em cumprir regras (80%), são as formas mais frequentes de indisciplina indicadas pelos professores;

- O desgaste da relação dos professores com os alunos (85%) e o comprometimento da aprendizagem do grupo (80%), foram consideradas as consequências mais significativas da indisciplina.

Os dados retirados da plataforma INOVAR foram os seguintes:

- A 17 de março, o agrupamento continha 3875 alunos, tendo 619 faltas disciplinares e 6864 registos de comportamento.
- Na disciplina de Educação Física, os registos de comportamento diferenciaram-se por Graus de Gravidade das infrações disciplinares:
    - Grau Informativo – 78 infrações
    - Grau Pouco Grave – 75 infrações
    - Grau Grave – 75 infrações
    - Grau Muito Grave – 24 infrações
- A disciplina de Educação Física apresentou 252 infrações, sendo que 99 delas foram graves e muito graves.

Conclusão

O seminário foi um projeto de grande destaque no meu estágio, não só pela dimensão do trabalho de investigação dedicado a este, como toda a sua organização e proximidade com os professores e direção do agrupamento. O objetivo definido para este seminário foi alcançado. Sendo a indisciplina um fator que afeta o sucesso das aulas de Educação Física, foi importante elucidar estratégias para que todos os professores as pudessem utilizar para prevenir e combater esse comportamento desviante. Foram apresentadas diversas estratégias, como as abordagens de Mares (2018), o estudo de Ngwokabuenui (2015) e Woods (s.d), abordadas anteriormente.

Em função do quadro teórico referenciado, organizei e apresentei algumas estratégias concretas que podem ajudar a prevenir ou combater a indisciplina nas aulas de Educação Física. Estas foram consensuais no Seminário, tendo sido valorizadas pelos professores presentes, que partilharam experiências na reflexão conjunta proporcionada pelo debate.

- Comunicação, dialogar com o aluno de forma respeitosa (Leal, 1997);
- Incentivar a cooperação, contruindo um clima de qualidade. Construção de grupos de trabalho funcionais (homogéneos, heterogéneos ou mistos) (Mares, 2018);
- Definição de Regras, claras;

- Definir metas (qualitativas, quantitativas ou mistas) que permitam definir o sucesso;
- Promover autorregulação e autocontrole, utilizando políticas de responsabilidade comportamental (Corwin, 2018).;
- Diversificar metodologias, adaptando também às necessidades e possibilidades dos alunos (Woods, s.d);
- Usar reforço positivo, evitar castigos (Mares, 2018).;
- Intervir de forma personalizada (Woods, s.d);
- Promover o maior tempo de prática dos alunos;
- Observar a aula num todo, permitindo ao professor ver todas as atividades e proceder aos seus feedbacks, mesmo que estes sejam à distância;
- Comunicar aos EE os comportamentos indisciplinados dos alunos.

Posteriormente ao debate e conclusão do mesmo, é importante destacar que a indisciplina nas aulas de Educação Física é diferente das outras disciplinas em sala de aula. Nesta disciplina, sendo prática, requer desafios únicos de gestão nestes casos, sendo estas aprendizagens realizadas coletivamente, em cooperação e por norma, em espaços abertos, dificulta o controlo do professor destes problemas. É necessário criar uma relação de confiança e proximidade com o aluno.

Pergunto-me, o professor pode mudar algo? A Escola pode atuar nesta melhoria de comportamento? Estas duas perguntas foram aquelas que mais me ficaram na cabeça depois de terminar o Seminário, e a resposta para ambas é sim. O professor, como qualquer humano, tem dias bons como dias menos bons, e essa inconsistência não pode afetar de nenhuma forma a reação aos comportamentos incorretos em aula, é importante que o professor mantenha as suas regras claras desde o início do ano letivo e não as modifique independentemente de quem é o aluno ou a situação. A escola deve definir metas académicas, promovendo o desenvolvimento dos professores, equilibrando também o ensino e oportunidades para todos os alunos, envolvendo os seus pais na comunidade escolar. Uma escola que "faz de conta" que não vê estes problemas, não irá conseguir que os alunos alcancem sucesso na sua vida académica como social.

O produto da apresentação, ficou disponível na *drive* do grupo disciplinar, para qualquer professor, presente ou não, consultar quando precisar.

As principais limitações deste estudo, foi obter e analisar os dados da plataforma INOVAR, a plataforma não dispunha de um método rápido para retirar estes dados,

devido a isso foi necessário analisar todas as turmas do agrupamento e retirar todas as informações que estas tinham relativas à disciplina de Educação Física.

O seminário foi para além das minhas expectativas pessoais, o meu envolvimento neste estudo capacitou-me de estratégias para prevenir e combater a indisciplina em aula, para no meu futuro poder atuar de uma forma mais correta. Se houvesse uma nova oportunidade, optaria por realizar a apresentação do seminário noutra data, pois o dia da apresentação foi realizado no dia anterior a um feriado que se seguiu de uma 'ponte' do agrupamento, o que fez não ter o departamento completo na apresentação, também teria apresentado os dados da indisciplina das aulas de Educação Física por escolas do agrupamento, conseguindo aferir os resultados por escola percebendo se havia alguma escola mais problemática, ou a indisciplina era igualmente distribuída.

Conclusão

O presente relatório reflete com base na minha experiência pessoal no âmbito do Estágio Pedagógico integrado no Mestrado em Ensino Educação Física Ensinos Básico e Secundários da Universidade Lusófona.

O meu estágio decorreu na Escola Básica de Telheiras, no ano letivo 2023/2024, tendo acompanhado a turma do 7ºano.

A turma desde o início demonstrou entusiasmo pela disciplina, o que facilitou em parte a Lecionação. Nesta área, o planeamento consoante os objetivos e prioridades dos alunos foi essencial para o sucesso destes. O princípio "ABCD" revelou-se uma importante ferramenta no planeamento para progressão e sucesso dos alunos nas matérias, permitindo aos alunos manter contacto com diferentes matérias na mesma aula. Os grupos heterogéneos, possibilitou aos alunos desenvolverem capacidades físicas como também de cooperação. Um ponto forte a realçar do meu estágio, foi o projeto do Professor a Tempo Inteiro, para além de ter conseguido desenvolver estratégias para a prevenção e atuação em casos de indisciplina, também vivenciei o que será ter várias turmas, com diferentes objetivos de diferentes anos de escolaridade. O projeto específico, permitiu aos alunos uma reflexão necessária devido aos problemas que existiram nesta turma, capacitando-os ainda de formas como identificar e ajudar em casos de Bullying na Escola. Este projeto mostrou-se ter sido muito significativo, quando em situações de confronto e problemas entre alunos da turma, os restantes alunos mostraram-se ativos em ajudar e aqueles que eram o foco do conflito facilmente reconheceram o erro.

Relativamente à coadjuvação na área da Direção de Turma, esta área teve muito impacto no meu estágio, compreender a função do Diretor de Turma e como ele deve agir perante variadas situações, ajudou-me a ter um papel ativo desde as tarefas mais simples, como nas tarefas mais complexas. Ao longo do ano, também acompanhei a turma na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, o que me permitiu uma visão mais próxima do comportamento e postura dos alunos em espaço de aula. O projeto específico, centrou-se na Alimentação Saudável dos alunos, tendo sido esta uma preocupação dos Encarregados de Educação desta turma, foi essencial abordar este tema em conjunto com a Nutricionista, que esclareceu todas as dúvidas aos alunos. Os trabalhos realizados em grupo e com os familiares ajudou os alunos a realizarem escolhas mais corretas, refletindo este trabalho nos lanches e piqueniques realizados na turma.

A Saída de Campo, foi um momento especial compartilhado com o meu colega de estágio. Este projeto permitiu-me desenvolver capacidades de organização e responsabilidade, como a capacidade de mobilizar diversos professores do Conselho de Turma, para o sucesso da atividade. Importante também realçar todo o empenho dos alunos participantes, que para além de um belíssimo momento de socialização com os seus colegas de turma, também permitiu a estes desenvolverem capacidades de orientação, canoagem, escalada, entre outros, que só nesta situação seriam estimuladas.

Em relação ao Desporto Escolar, a modalidade que elegi foi o Boccia, com o objetivo de melhorar as minhas competências no ensino adaptado e me desafiar a uma área que não dominasse. Foi importante no início conhecer o grupo, mas também todos os raros recursos materiais e espaciais. No início do ano, reconheci as dificuldades que a professora responsável se deparou ao longo dos anos, foi então que investi tempo no aprofundamento de conhecimentos, como na criação de materiais didáticos.

Já o Seminário, teve um impacto importante nos professores do DEF, atendendo às principais dificuldades aquando indisciplina que os alunos apresentavam cada vez mais nas suas aulas. O principal objetivo foi apresentar estratégias como prevenir e atuar em momentos de indisciplina nas aulas de Educação Física, fornecendo posteriormente à apresentação acesso às conclusões retiradas.

Este ano tronou-se um dos mais importantes da minha vida académica, foi necessário ultrapassar vários desafios, no entanto reconheço que este esforço valeu a pena. Assumi esta fase do meu percurso, com maturidade, autonomia e responsabilidade, contribuindo para o término deste.

Por fim, concluo, que é necessário inovar, os projetos específicos são necessários para uma melhoria do ensino, permitindo ao professor raciocinar sobre a sua ação pedagógica. A postura que levei neste estágio pedagógico, é aquela que quero levar para o resto da minha vida nesta profissão, os professores têm de ser ativos e permanecerem sempre na procura de novos conhecimentos. E como mencionei na epígrafe, a "*Education is the most powerful weapon which you can use to change the world.*", é necessário que sejamos capazes de transmitir conhecimento e habilidades que capacitem os alunos a serem contribuidores para um mundo melhor.

Referências Bibliográficas

Barata, P. (2018). *Manual de apoio: Ginástica I*. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Blegur, J., Wasak, M., Tlonaen, Z., & Manggoa, M. (2017). Students' behaviour of indiscipline syndrome in teaching and learning process. *Journal of Educational Administration Research and Review, 1*(2), 72–76.

Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor». *Horizonte: Revista de Educação Física e Desporto, 18*(108), 15–24.

Campos, J. (2019). "CRIE" porque todas as crianças precisam de brincar! *Revista da Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência, 5*, 22–28.

Carvalho, C. (2004). Treino e desenvolvimento da força em crianças e jovens. *Laboratório do Movimento Humano, Instituto Superior da Maia, 33,* 169–186.

Carvalho, V. (2009). A importância do desporto como fator de integração: Desporto, um caminho para a integração das populações especiais. *Congresso Internacional de Medicina Desportiva*, *Sintra*.

Carvalho, L., & Mira, J. (1990). Organização e gestão da aula de educação física: 1º CEB. *Horizonte: Revista de Educação Física e Desporto, 53*(1), 173–179.

Carvalho, L. (1994). Avaliação das aprendizagens em educação física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física, 11*, 135–151.

Carvalhosa, F., Moleiro, C., & Sales, C. (2009). A situação do bullying nas escolas portuguesas. *Interações, 13*

Comédias, J. (2012). A Avaliação Autêntica em Educação Física - *O Problema dos Jogos Desportivos Colectivos*. Tese apresentada ao Instituto da Educação na Universidade Lusófona para obtenção do grau de doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa.

Corwin, R., Mendler, A., & Mendler, B. (2018). *Discipline with dignity*. Alexandria: ASCD.

Costa, P., Farenzena, R., Simões, H., & Pereira, B. (2013). Adolescentes portugueses e o bullying escolar: estereótipos e diferenças de género. *Interações, 25,* 180–201.

Diniz, L. B. F., Bredt, S. D. G. T., & Praça, G. M. (2021). Influence of non-scorer floater and numerical superiority on novices' tactical behaviour and skill efficacy during basketball small-sided games. *International Journal of Sports Science & Coaching, 17*(1), 37–45.

Formosinho, J. (1992). O dilema organizacional da escola de massas. *Revista Portuguesa de Educação, 5*(3), 23–48.

Fraga, F. (1996). *O ensino do voleibol*. Lisboa: Pelouro do Desporto da Câmara Municipal de Lisboa.

Gomes, A., Costa, F., Cunha, J., Simões, J., Gomes, S., & Neves, R. (2009). A formação de grupos na organização das atividades físicas e desportivas no 1º ciclo do ensino básico. *Universidade de Aveiro*.

Graça, P., Lima, R., & Gregório, M. (2021). A alimentação escolar em Portugal: Uma visão estratégica. *Ministério da Educação, Direção-Geral da Educação*.

Griffin, L. L., & Butler, J. (2005). *Teaching games for understanding: Theory, research, and practice*. Champaign: Human Kinetics.

Guerreiro, A., & Guerreiro, E. (2010). *A ginástica de solo e aparelhos: Material didático de apoio*. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Collins, A., & Sprinthsll, N. (1994). *Psicologia do adolescente: Uma abordagem desenvolvimentalista* (3ª ed.). Fundação Calouste Gulbenkian, Serviço de Educação e Bolsas.

Hergarty, L., Mair, J., Kirby, K., Muragh, E., & Murphy, M. (2016). School-based interventions to reduce sedentary behaviour in children: A systematic review. *University of the West of Scotland*.

Klusemann, M. J., Pyne, D. B., Foster, C., & Drinkwater, E. J. (2012). Optimising technical skills and physical loading in small-sided basketball games. *Journal of Sports Sciences, 30*(14), 1463–1471.

Kulinna, P. H., Silverman, S., Keating, X., McCaughtry, N., Ward, P., & Solmon, M. (2018). My turn to make a difference: Efficacy trends among induction physical educators. *Journal of Teaching in Physical Education, 37*(4), 369–378.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programas Nacionais de Educação Física – Reajustamento. Revisão dos PNEF (1989).* Lisboa: Ministério da Educação.

Leal, J., & Costa, F. (1997). A atitude dos alunos face à escola, à educação física e a alguns comportamentos de ensino do professor. *Sociedade Portuguesa de Educação Física, 113*, 125–125.

Leitão, F. A. R. (2010). *Valores educativos: cooperação e inclusão*.Salamanca: Luso Española de Ediciones.

Martins, J., Gomes, L., & Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. In R. Catunda & A. Marques (Eds.), *Educação física escolar: Referências para um ensino de qualidade* (pp. 53–82). Horizonte: Casa da Educação Física.

Mares, J. (2018). Students' indiscipline in the classroom. *Pedagogická orientace, 4*, 556–598.

Marques, A. (2004). O ensino das atividades físicas e desportivas: Fatores determinantes de eficácia. *Pedagogia, 19*(3), 24–27.

Ministério da Educação [ME]. (1992). *A educação física no 1º ciclo do ensino básico*. Portugal: Direção-Geral dos Ensinos Básicos e Secundários.

Ministério da Educação [ME]. (2011). *Documentos de apoio à organização curricular e programas de educação física*. Ministério da Educação.

Mitchell, D., Davis, B., & Lopez, R. (2002). *Teaching fundamental gymnastics skills*. Champaign: Human Kinetics.

Monteiro, J. (2012). *O contributo do desporto adaptado para a integração social da pessoa com deficiência motora*. Coimbra: Instituto Superior Miguel Torga, Escola Superior de Altos Estudos.

Ngwokabuenui, PY (2015). Students' indiscipline: Types, causes and possible solutions: The case of secondary schools in Cameroon. *Journal of Education and Practice, 6*, 64–72.

Pereira, L. M. (2023). *Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física Adaptada* (PNPAF, Ed.).

Pontes, A., Rolim, H., & Tamasia, G. (2016). A importância da educação alimentar e nutricional na prevenção da obesidade em escolares. *Faculdade Integrada do Vale do Ribeira*.

Praça, M., Costa, A., Costa, F., Andrade, D., Greco, C., & Pablo, J. (2016). Tactical behavior in soccer small-sided games: Influence of tactical knowledge and numerical superiority. *Journal of Physical Education, 27*, 1–12.

Proença, J., Bom, L., & Soares, D. (n.d.). Educação física escolar: O tempo e a sua gestão. *Revista de Educação Física*.

Rouse, P. (2009). *Inclusion in physical education: Fitness, motor and social skills for students of all abilities*. Champaign: Human Kinetics.

Silva, M. H., & Lopes, J. (2016). Três estratégias básicas para a melhoria da aprendizagem: Objetivos de aprendizagem, avaliação formativa e feedback. *Revista Eletrónica de Educação e Psicologia, 7*, 12–31.

Soares, D., Proença, J., & Bom, L. (2000). Educação física escolar: O tempo e a sua gestão. *Revista de Educação Física, Desporto e Saúde*.

Tabata, I. (2019). Tabata training: One of the most energetically effective high-intensity intermittent training methods. *Journal of Physiological Sciences, 69*(4), 559–572.

Woods, P. (n.d.). Ser criativo em relação ao comportamento desviante na escola. *Cadernos de Criatividade, 3*, 55–77.

Veigas, J., Catalão, F., Ferreira, M., & Boto, S. (2009). *Motivação para a prática e não prática no desporto escolar*. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

UNESCO. (1994). *Declaração de Salamanca sobre princípios, política e práticas na área das necessidades educativas especiais*. Conferência Mundial.

Yip, C., Gates, M., Gates, A., & Hanning, R. M. (2016). Peer-led nutrition education programs for school-aged youth: A systematic review of the literature. *Health Education Research, 31*(1), 82–97.

Anexos

Anexo 1 – Critérios Específicos de Avaliação do AEVF

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

Vergílio ferreira
Agrupamento de Escolas

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO 2023 - 24

Departamento de Educação Física
Ensino Básico - 3º Ciclo
7.º, 8.º e 9.º anos de escolaridade

Educação Física

A avaliação constitui um processo regulador do ensino e da aprendizagem, que orienta o percurso escolar dos alunos, incide sobre as aprendizagens por eles desenvolvidas, tendo por referência as Aprendizagens Essenciais, certifica as aprendizagens realizadas, nomeadamente as atitudes e as capacidades desenvolvidas, bem como os saberes adquiridos no âmbito das áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, traduzindo-se num juízo globalizante.

7.º ANO		DOMÍNIOS	Instrumentos de avaliação
OBJETO de AVALIAÇÃO	CONHECIMENTOS / CAPACIDADES / ATITUDES	Para o sucesso nesta disciplina, o aluno tem que, cumulativamente, evidenciar sucesso nos três Domínios das Aprendizagens Essenciais: Área das Atividades Físicas (matérias), Área da Aptidão Física e Área dos Conhecimentos. ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS O aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO (I) e nível ELEMENTAR (E) de diferentes subáreas/matérias de acordo com as seguintes normas: •1 níveis de uma matéria da Subárea JDC; •1 nível de uma matéria da Subárea GIN; •3 níveis das restantes matérias/ Subáreas Obtendo os níveis de classificação nesta área, de acordo com os critérios mencionados no seguinte quadro: Classificação (Val.) / Níveis / Matérias 3 / 5I 4 / 6I 5 / 7I ou 5I + 1E	• Testes orais; • Observação direta • Fichas de trabalho; • Questões aula; • Relatórios de trabalhos práticos e/ou teóricos individuais e/ou de grupo; • Registo de observação; • Rúbricas; • Aula invertidas.
		ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA O aluno desenvolve as capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) do programa FITescola®, para a sua idade e género, com as seguintes condições para a atribuição de classificação: Para a atribuição do Nível 3 no Domínio das Atividade Físicas o aluno: Encontra-se na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF) em três testes de Aptidão Física. Para a atribuição do Nível 4 no Domínio das Atividade Físicas o aluno: Encontra-se na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF) num teste de aptidão aeróbia (vaivém/ corrida da milha/ marcha) e em três testes de aptidão neuromuscular, obrigatoriamente num teste de força e num de flexibilidade. Para a atribuição do Nível 5 no Domínio das Atividade Físicas o aluno: Encontra-se na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF) num teste de aptidão aeróbia (vaivém; corrida da milha, marcha) e em quatro testes de aptidão neuromuscular, obrigatoriamente num teste de força e num de flexibilidade.	
		ÁREA DOS CONHECIMENTOS O aluno tem sucesso nesta área quando apresenta classificação positiva na avaliação dos seguintes conteúdos programáticos definidos para o respetivo ano de escolaridade. • O aluno realiza duas provas escritas individuais (teste escrito) ou, uma prova escrita individual e um trabalho, individual ou, de grupo.	• 1 Teste escrito no 1º semestre • 1 Teste escrito ou 1 Trabalho de projeto/ DAC;

AEVF/1

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

Vergílio ferreira
Agrupamento de Escolas

Avaliação dos Alunos em Condições Especiais de Avaliação
(Atestado Médico)

Os atestados médicos apresentados deverão estar de acordo com a legislação em vigor. (Lei n.º 51/2012, de 5 de outubro, artigo 15º)

- **Atestado médico durante todo o ano letivo** - o aluno será avaliado nos diferentes domínios, sobre os fundamentos teóricos das atividades físicas desportivas relativamente às técnicas, à história, aos regulamentos e arbitragem e na área da aptidão física sobre a aplicação do protocolo FITescola®, segundo o quadro seguinte:

		DOMÍNIOS		Instrumentos de avaliação/Ponderação
OBJETO de AVALIAÇÃO	CONHECIMENTOS/CAPACIDADES/ATITUDES	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	O aluno domina os fundamentos teóricos das atividades físicas e desportivas relativamente às técnicas, história, regulamentos e arbitragem.	Observação direta e sistemática das competências reveladas pelos alunos nas situações características, inscritas na própria definição dos objetivos: - Arbitragens, ajudas, relatórios de aula 50% - Trabalho individual respeitando as orientações do professor ou teste escrito sobre os conteúdos das atividades físicas e Aptidão Física 30%
		ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	O aluno conhece o protocolo do programa FITescola®	
		ÁREA DOS CONHECIMENTOS	O aluno demonstra o domínio dos conteúdos programáticos definidos nas Aprendizagens Essenciais.	Realiza duas provas escritas individuais ou uma prova escrita individual e um trabalho, individual ou de grupo (no caso de a disciplina de educação física integrar os DAC (Domínios de Autonomia Curricular - Decreto lei n.º 55/ 2018 de 6 de julho) 20%

- **Atestados médicos temporários, que no total perfaçam um período igual ou superior a oito semanas no mesmo semestre:** a classificação do aluno na disciplina incidirá sobre as competências práticas e as competências demonstradas nas atividades realizadas no âmbito da avaliação com atestado médico, tendo em conta a proporção do tempo em que o aluno esteve nas respetivas formas de avaliação.

AEVF/4

Anexo 2 – Planeamento da disciplina Cidadania e Desenvolvimento

Vergílio Ferreira Agrupamento de Escolas — REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO

Ano Letivo 2023/2024	PLANIFICAÇÃO ANUAL 7.º ANO	CIDADANIA E DESENVOLVIMENTO

DOMÍNIOS	TEMAS/SUBTEMAS	COMPETÊNCIAS	ATIVIDADES/ESTRATÉGIAS/PROJETOS/PARCERIAS		RECURSOS	DURAÇÃO
			ATIVIDADES	ESCOLA(S)/TURMA(S)		
DIREITOS HUMANOS	Direitos das Crianças	Tomar consciência dos Direitos da Criança. Divulgar os Direitos da Criança num mural.	Construção de um mural de parede sobre os Direitos da Criança Elaboração de um filme	EBT, EBSV e ESVF	EV (vídeo) - A história de Pharady ou A História de Marco https://ensina.rtp.pt/artigo/emmanuel-um orfao-na-serra-leoa/ ou https://ensina.rtp.pt/artigo/malala-a-jovem paquistanesa-que defende-as-criancas/ ou https://www.fecongd.org/2016/11/20/27o aniversario-da convencao-dos direitos-da-crianca/ Filme: Human UNICEF A Maior lição do mundo	6 aulas
	Os sem abrigo	Reconhecer a importância dos DH para todo e qualquer cidadão	Apresentação do CASA por um voluntário da instituição (palestra) Recolha de bens para os sem abrigo		CASA https://ensina.rtp.pt/artigo/historias-de quem-viveu-na-rua/	3 aulas

1

Vergílio Ferreira Agrupamento de Escolas — REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO

INTERCULTURALIDADE	Diversidade cultural	Reconhecer e distinguir conceitos diversos como Multiculturalidade, Interculturalidade, Discriminação, Preconceito, Xenofobia e Racismo Conhecer a multidimensionalida de do perfil migratório português (migrações internas e externas, comunidades ciganas, retornados, emigrantes, imigrantes, refugiados), e a sua importância para a diversidade cultural da nossa sociedade Compreender que a garantia do acesso a direitos de cidadania (educação, saúde, segurança social,	Exposição sobre símbolos culturais Símbolos religiosos Mostra de músicas: A música e a cultura Feira cultural (semana cultural)		EV(vídeo)- A cultura	7 aulas

		etc.), de nacionais ou estrangeiros, é uma responsabilidade das sociedades democráticas que assinaram a Declaração Universal dos Direitos Humanos				

		Analisar criticamente conteúdos de órgãos de comunicação social e ou de redes sociais, distinguindo factos apresentados de representações sociais construídas				
	A diversidade gastronómica	Identificar e conhecer pratos típicos de diferentes países	Livro de receitas de diferentes países			4 aulas

INSTITUIÇÕES E PARTICIPAÇÃO DEMOCRÁTICA	Portugal e a UE	Conhecer a história, os objetivos e os símbolos da UE Refletir sobre o papel de Portugal na UE	Fazer um mural com as etapas da UE Construir um mapa da Europa com as características dos países da UE Visita ao Centro Jean Monet Construção de um Padlet sobre a UE		CIEJM	5 aulas
	A ONU	Conhecer a história, os objetivos e os diversos organismos da ONU	Caraterizar os diferentes organismos da ONU Identificar ações de cada organismo da ONU		https://ensina.rtp.pt/artigo/o-que-e-a-onu/	4 aulas

SEGURANÇA RODOVIÁRIA	A segurança na rua	Conhecer as regras da mobilidade urbana Divulgar as regras da mobilidade urbana	Palestra com PSP Construção de um mural de parede		PSP Vídeo: Segurança para todos https://www.youtube.com/watch?v=AVpG QwYI9Fo https://ensina.rtp.pt/artigo/o-telemovel tambem-e-perigoso para-peoes/	6 aulas
	A bicicleta vem para escola	Reconhecer a importância da mobilidade sustentável Incentivar ao uso da bicicleta nos circuitos urbanos	(em construção)		Projeto - "A bicicleta vem para escola " - do Prof Paulo Oliveira https://ensina.rtp.pt/artigo/de-bicicleta pelo-danubio/	todo ano
VOLUNTARIADO *	A Refood		Recolha de caixas de take away		Refood	todo ano
EMPREENDEDORISMO *						

Apêndices

Apêndice 1 -Matérias e os correspondentes espaços

Aprendizagens Essenciais		Espaço 1	Espaço 2	Ginásio
Andebol		X	X	
Basquetebol		X	X	
Futebol		X	X	
Voleibol		X	X	
Ginástica	Solo	X	X	X
	Aparelhos			X
	Acrobática	X	X	X
ARE	Dança	X	X	X
	Tradicional	X	X	X
	Social	X	X	X
Atletismo	Corrida de Velocidade	X	X	
	Barreiras	X	X	
	Estafetas	X	X	
	Salto em Altura	X	X	X
	Salto em Comprimento		X	
	Lançamento do peso	X	X	
Raquete	Badminton	X	X	
	Ténis de Mesa			X
Patinagem			X	
Orientação		X	X	X

Espaço 2 - 18-09	Espaço 1 - 19-09	Ginásio - 22-09	Espaço 2 - 25-09	Espaço 1 - 26-09	Ginásio - 29-09
Voleibol	Andebol	Gin. Aparelhos	Voleibol	Futebol	Dia Europeu do Desporto (Ténis de mesa, voleibol e futebol)
Basquetebol	Voleibol	Gin. Solo	Basquetebol	Barreiras	
Salto em Comp	Barreiras		Salto em Comp	Voleibol	
Espaço 2 – 02-10	Espaço 1 – 03-10	Ginásio – 06-10	Espaço 2 - 09-10	Espaço 1 – 10-10	Ginásio - 13-10
Basquetebol	Critérios de Avaliação + Teste Formativo (conhecimentos)	Gin. Aparelhos	Orientação	Futebol	Gin. Solo
Voleibol		Gin. Solo	Voleibol	Estafetas	Gin. Aparelhos
Salto em Comp			Patinagem		Salto em Altura
Espaço 2 – 16-10	Espaço 1 – 17-10	Ginásio – 20-10	Espaço 2 – 23-10	Espaço 1 – 24-10	Ginásio – 27-10
Orientação	FITEscola Vai-e-Vem	FITescola (abdominais)	FITescola	FITescola	FITescola (Flexões)
Voleibol		Dança Social	FITescola	FITescola	Dança Tradicional
Patinagem					

Tabela 6-Matérias e os correspondentes espaços que as mesmas podem ser realizadas

Tabela 7- Decisão dos espaços consoante as matérias a ser avaliadas na Avaliação Inicial

Nota. Aulas em observação e avaliação distinguem-se pela cor vermelha, espaços em branco são espaços que estão disponíveis para complementar alguma observação.

Apêndice 2 – Matérias Prioritárias Individuais

	7ºano Matérias Prioritárias individuais
1	A – Andebol, Basquetebol, **Futebol**, Voleibol, **Gin.Solo**, Gin.Aparelhos, **Dança.**
	P – Andebol, Gin.Solo, Dança, Voleibol
2	A - Andebol, Basquetebol, Voleibol, **Gin.Solo**, Gin.Aparelhos, **Dança**, Patinagem.
	P – Andebol, Gin.Solo, Dança, Voleibol.
3	A - Andebol, Basquetebol, **Futebol**, Voleibol, Gin.Aparelhos
	P – Andebol, Voleibol, Gin.Aparelhos.
4	A - Andebol, Basquetebol, **Futebol**, Voleibol, Gin.Aparelhos, **Dança**.
	P – Andebol, Voleibol, Gin.Aparelhos, Dança.
5	A –
	P -
6	A - Andebol, Basquetebol, **Futebol**, Voleibol, **Gin.Solo**, Gin.Aparelhos, **Dança**, Patinagem, IMC, Resistencia, Flex.Ombros,
	P - Andebol, Gin.Solo, Dança, Voleibol, Resistencia, Flex.Ombros
7	A - Andebol, Basquetebol, Voleibol, **Gin.Solo**, Gin.Aparelhos, Flex.Ombros,
	P - Gin.Solo, Voleibol, Andebol, Flex.Ombros
8	A - Andebol, Basquetebol, **Futebol**, Voleibol, **Gin.Solo**, Gin.Aparelhos, Flex.Ombros,
	P - Andebol, Gin.Solo, Voleibol, Flex Ombros
9	A - Andebol, Basquetebol, Voleibol, **Gin.Solo**, Gin.Aparelhos, **Dança**, Flex.MI
	P - Gin.Solo, Voleibol, Andebol, Flex.MI, Dança.
10	A - Andebol, Basquetebol, Voleibol, **Gin.Solo**, Gin.Aparelhos, Flex.MI
	P - Gin.Solo, Voleibol, Andebol, Flex MI.
11	A - Andebol, Basquetebol, **Futebol**, Voleibol, **Gin.Solo**, Gin.Aparelhos, **Dança**, Patinagem, Barreiras, IMC, Resistencia, Velocidade, FlexõesMS, Flex.MI
	P -Gin.Solo, Dança, Voleibol, Resistencia, Flex.MI.
12	A - Andebol, Basquetebol, **Futebol**, Voleibol, **Gin.Solo**, Gin.Aparelhos, **Dança**, Patinagem, Velocidade, FlexõesMS
	P – Andebol, Gin.Solo, Dança, Voleibol, FlexõesMS
13	A - Andebol, Basquetebol, Voleibol, **Gin.Solo**, Gin.Aparelhos, **Dança**, Patinagem
	P - Gin.Solo, Dança, Voleibol, Andebol
14	A - Andebol, Basquetebol, Voleibol, **Gin.Solo**, Gin.Aparelhos, **Dança**, Patinagem
	P - Gin.Solo, Dança, Voleibol, Andebol
15	A - Andebol, Basquetebol, **Futebol**, Voleibol, Gin.Aparelhos
	P - Voleibol, Andebol, Gin.Aparelhos, Futebol.
16	A - Andebol, Basquetebol, **Futebol**, Voleibol, **Gin.Solo**, Gin.Aparelhos, Barreiras, Resistencia, Abdominais, FlexõesMS
	P – Andebol, Gin.Solo, Voleibol, Resistencia
17	A - Andebol, Basquetebol, **Futebol**, Voleibol, Gin.Aparelhos
	P - Voleibol, Andebol, Gin.Aparelhos, Futebol.
18	A - Andebol, Basquetebol, **Futebol**, Voleibol, Gin.Aparelhos
	P - Voleibol, Andebol, Gin.Aparelhos, Futebol.
19	A - Andebol, Basquetebol, **Futebol**, Voleibol, **Gin.Solo**, Gin.Aparelhos, **Dança**, Patinagem, Flex.Ombros, Flex.MI
	P - Gin.Solo, Dança, Andebol, Voleibol, Flex.Ombros e MI
20	A - Andebol, Basquetebol, Voleibol, **Gin.Solo**, Gin.Aparelhos

	P - Gin.Solo, Voleibol, Andebol, Gin.Aparelhos
21	A - Andebol, Basquetebol, **Futebol**, Voleibol, **Gin.Solo**, Gin.Aparelhos, **Dança**, Patinagem, IMC, Resistencia, Velocidade, FlexõesMS
	P - Gin.Solo, Dança, Voleibol, Andebol, Resistencia.
22	A - Andebol, Basquetebol, **Futebol**, Voleibol, **Gin.Solo**, Gin.Aparelhos
	P - Gin.Solo, Voleibol, Andebol, Futebol.
23	A - Andebol, Basquetebol, **Futebol**, Voleibol, **Gin.Solo**, Gin.Aparelhos, Velocidade, **Dança**, Flex.MI
	P - Gin.Solo, Voleibol, Andebol, Dança, Flex.MI.

Tabela 8- Prioridades individuais dos alunos

Legenda:

Palavras a negrito – Prioridades elegidas pelo DEF

A – Aprendizagens;

P – Prioridades.

Apêndice 3 – Planeamento Professor a Tempo Inteiro

Professor:	Teresa Freitas
Turma:	5º6ª

NOME:	Género:	Comportamento	Aptos +	Aptos -
1	F			
2	M			
3	F			
4	F			
5	F			
6	M			
7	M			
8	M			
9	M			
10	F			
11	M			
12	M			
13	F			
14	M			
15	M			
16	F			
17	F			
18	F			
19	F			
20	F			
21	F			
22	F			
23	F			
24	M			
25	M			
26	M			
27	F			
28	M			

Matérias Prioritárias
Jogos Pré-Desportivos
Ginástica de Solo

Matérias Selecionadas	Situações
Ginástica de Solo	Progressões
Ginástica de Aparelhos	Progressões
Jogos Pré-Desportivos	Bola no fundo 3x3
Futebol	3x1+GR
Voleibol	1+1 ou 2+2

Grupos	
Grupo1	
Grupo2	
Grupo3	
Grupo4	

Figura 2- Informações 5º6ª

Professor:	Gonçalo Macedo
Turma:	6º2ª

NOME:	Género:	Comportamento	Aptos +	Aptos -
1	F			
2	F			
3	F			
4	F			
5	M			
6	M			
7	F			
8	M			
9	M			
10	F			
11	F			
12	F			
13	M			
14	F			
15	F			
16	F			
17	M			
18	M			
19	M			
20	M			

Matérias Prioritárias
Jogo Pré-Desportivos
Ginástica de Solo

Matérias Selecionadas	Situações
Merengue	Dance Line
Jogos Pré-Desportivos	Bola no Fundo e Jogo do Mata
Ginástica de Solo	Progressões
talvez atletismo	Barreiras

Grupos	
Grupo1	
Grupo2	
Grupo3	

Figura 3- Informações 6º2ª

Professor:	Mariana Baganha
Turma:	7º2ª

NOME:	Género:	Comportamento	Aptos +	Aptos -
1	M			
2	F			
3	F			
4	F			
5	F			
6	M			
7	M			
8	M			
9	M			
10	F			
11	F			
12	M			
13	M			
14	M			
15	F			
16	F			
17	F			
18	F			
19	M			
20	F			
21	M			
22	M			
23	M			

Matérias Prioritárias
Andebol
Voleibol
Ginástica Acrobática
Dança Merengue a pares

Matérias Selecionadas
Andebol
Voleibol
Ginástica Acrobática
Dança Merengue a pares

Grupos	
Grupo1	
Grupo2	
Grupo3	
Grupo4	

Figura 4- Informações 7ºano

Professor:	João Santos
Turma:	9º3ª

NOME:	Género:	Comportamento	Aptos +	Aptos -
1	M			
2	F			
3	F			
4	F			
5	M			
6	M			
7	M			
8	F			
9	F			
10	M			
11	M			
12	M			
13	M			
14	M			
15	M			
16	M			
17	M			
18	F			
19	F			
20	M			
21	F			

Matérias Prioritárias
Ginástica Acrobática
Andebol
Basquetebol

Matérias Selecionadas	
Andebol	Ténis de Mesa
Voleibol	
Basquetebol	
Ginástica Acrobática	
Atletismo	

Grupos	
Grupo1	
Grupo2	
Grupo3	
Grupo4	

Figura 5- Informações 9º3ª

Professor:	Cristina Reis
Turma:	10º7ª

NOME:	Género:	Comportamento	Aptos -
1	M		
2	M		
3	M		
4	M		
5	M		
6	M		
7	M		
8	M		
9	M		
10	M		
11	M		
12	M		
13	M		
14	F		
15	M		
16	M		
17	M		
18	M		
19	M		
20	M		
21	F		
22	M		
23	M		
24	M		
25	M		
26	M		
27	M		
28	M		

Matérias Prioritárias
Andebol (E)
Voleibol (E)
Ginástica de Solo (E)
Ginástica de Aparelhos (E)
Dança Sociail Rumba e Foxtrot (E)
Atletismo

Matérias Selecionadas
Andebol (E)
Voleibol (E)
Ginástica de Solo (E)
Dança Social Ruma (E)
Atletismo (E) - Salto em Altura

Grupos	
Grupo1	
Grupo2	
Grupo3	
Grupo4	

Figura 6- Informações 10º7ª

Apêndice 4- Questionário - Projeto Específico de Lecionação

Adaptação do Questionário ONG

"Um milhão de Amigos-Cidadania e Motivação"

1. Marca o teu género:

( ) Feminino ( ) Masculino

2. Onde achas que ocorre mais vezes situações de intimidação ou agressão?

( ) Fora da escola ( ) Balneários ( ) Refeitório ( ) Recreio ( ) Eletronicamente

3. Já sofreste de algum tipo de intimidação ou agressão?

( ) Sim ( ) Não

4. Que idade tinhas quando isso aconteceu?

( ) menos de 5 anos ( ) entre 5 e 11 anos

( ) entre 11 e 14 anos ( ) mais de 14 anos

5. Quando foi a última vez que sofreste de algum tipo de intimidação ou agressão?

( ) hoje ( ) nos últimos 30 dias

( ) nos últimos 6 meses ( ) há um ano ou mais.

6. Quantas vezes já sofreste de intimidação ou agressão?

( ) uma vez ( ) quase todos os dias

( ) diversas vezes ( ) várias vezes ao dia

7. Onde isso aconteceu?

( ) no percurso para casa ou escola ( ) no pátio da escola

( ) na casa de banho da escola ( ) no refeitório da escola

( ) noutro local

8. O que sentiste quando isso aconteceu?

( ) não me incomodou ( ) fiquei com medo

( ) senti-me mal ( ) não queria ir mais à escola

9. O que pensas sobre quem pratica intimidações ou agressões na escola?

( ) não tenho opinião ( ) não gosto deles

( ) tenho pena deles ( ) mesmo assim gosto deles

10. Na tua opinião de quem tem a culpa numa situação de intimidação ou agressão?

( ) de quem agride ( ) dos pais deles

( ) da escola ( ) de quem é agredido

( ) dos outros alunos que assistem e não fazem nada

11. Se visse alguém a ser intimidado na escola, o que farias?

( ) Nada ( ) Resolvia agressão por mim próprio

( ) Chamava um auxiliar ou professor ( ) Falava com os meus pais

12. Foste intimidado ou agredido por quem?

( ) Rapazes ( ) Raparigas ( ) Ambos

13. Que tipo de intimidação ou agressão sofreste?

( ) Físico ( ) Verbal ( ) Emocional ( ) Sexual ( ) Racista

14. Já intimidaste ou agrediste alguém?

( ) Sim ( ) Não

15. Para que finalidade usas o computador?

( ) para entretinimento ( ) trabalhos para a escola

( ) comunicar com outras pessoas ( ) outro

16. Quantas situações de intimidação ou agressão presenciaste?

( ) nenhuma ( ) entre 1 e 3 ( ) mais de 4

17. Identifica se é ou não uma situação de Bullying. Dois colegas discutem sofre futebol no recreio.

( ) sim ( ) não

18. Identifica se é ou não uma situação de Bullying. Um colega decide excluir outro colega dos jogos no recreio.

( ) sim ( ) não

19. Identifica se é ou não uma situação de Bullying. Um grupo de colegas chama nomes a outro via eletrónico.

( ) sim ( ) não

20. Identifica se é ou não uma situação de Bullying. Um colega agride de forma física outro.

( ) sim ( ) não

Apêndice 5 – Cartazes – Projeto Específico de Lecionação

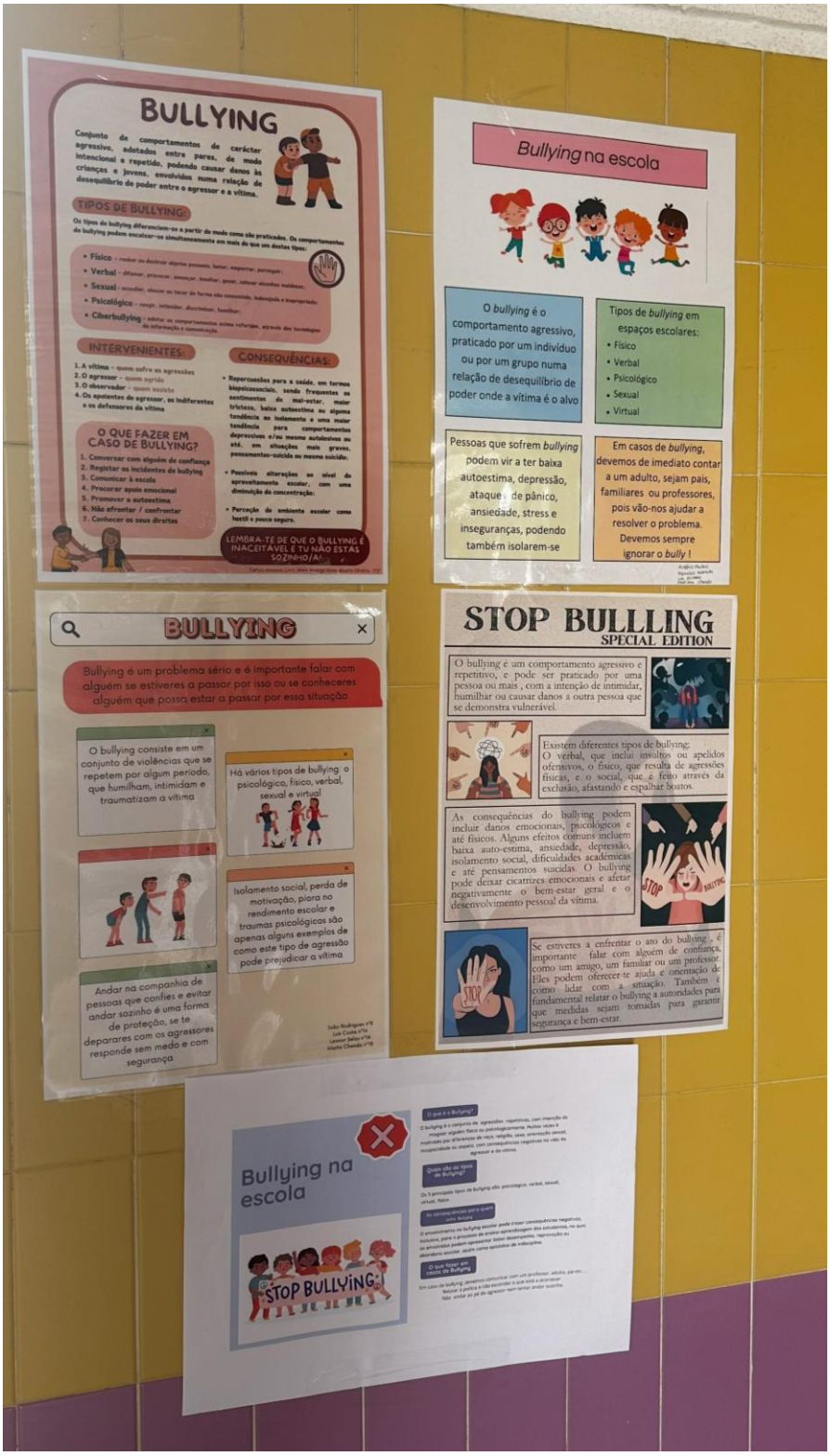


Figura 7- Cartazes – Projeto Específico de Lecionação

Apêndice 6 – Questionário de Satisfação do Projeto Específico de Lecionação

Este pequeno questionário tem como objetivo a recolha de informação para elaboração de um estudo/relatório que identifique o grau de satisfação dos alunos. O questionário é anónimo e será utilizado apenas para este fim.

Bullying nas Escolas

1.Sexo

( ) F ( )M

2.Gostaste de participar nesta atividade?

(1) Não gostei nada

(2) Não gostei

(3) Indiferente

(4) Gostei

(5) Gostei muito

3. Para ti esta atividade foi…

( ) Muito satisfatória ( )Satisfatória ( ) Nada Satisfatória

4.Com esta atividade aprendeste…

( ) Muito ( ) Algumas coisas ( ) Nada

5.Menciona o que mais gostaste de fazer neste trabalho.

_ _

Obrigada!

Apêndice 7- Balanço das Matérias das Atividades Físicas

7ºano		
1	Avaliação Inicial	Atletismo; Orientação
	Avaliação Final	Andebol; Basquetebol; Gin. Solo; Gin. Aparelhos; Gin. Acrobática; Atletismo; Dança e Orientação.
2	Avaliação Inicial	Futebol; Atletismo e Orientação
	Avaliação Final	Andebol; Basquetebol; Futebol; Voleibol; Gin. Solo; Gin. Acrobática; Atletismo; Dança e Orientação
3	Avaliação Inicial	Ginástica de Solo; Atletismo; Dança e Orientação
	Avaliação Final	Andebol; Basquetebol; Voleibol; Ginástica de Solo; Gin. Aparelhos; Gin. Acrobática; Atletismo; Dança e Orientação.
4	Avaliação Inicial	Ginástica de Solo; Atletismo; Dança e Orientação
	Avaliação Final	Andebol; Basquetebol; Voleibol; Ginástica de Solo; Gin. Aparelhos; Gin. Acrobática; Atletismo; Raquetes; Dança e Orientação.
6	Avaliação Inicial	Atletismo; Orientação.
	Avaliação Final	Andebol; Voleibol; Gin. Acrobática; Atletismo; Dança e Orientação.
7	Avaliação Inicial	Futebol; Atletismo; Dança e Orientação,
	Avaliação Final	Andebol; Basquetebol; Futebol; Voleibol; Ginástica de Solo; Gin. Aparelhos; Gin. Acrobática; Atletismo; Raquetes; Dança e Orientação.
8	Avaliação Inicial	Atletismo; Dança e Orientação.
	Avaliação Final	Andebol; Basquetebol; Futebol; Voleibol; Ginástica de Solo; Gin. Acrobática; Atletismo; Raquetes; Dança e Orientação.
9	Avaliação Inicial	Futebol; Atletismo; Dança e Orientação.
	Avaliação Final	Andebol; Basquetebol; Futebol; Voleibol; Gin. Aparelhos; Gin. Acrobática; Atletismo; Raquetes; Dança e Orientação.
10	Avaliação Inicial	Futebol; Atletismo; Dança e Orientação.
	Avaliação Final	Andebol; Basquetebol; Futebol; Voleibol; Ginástica de Solo; Gin. Acrobática; Atletismo; Raquetes; Dança e Orientação.
11	Avaliação Inicial	Orientação.
	Avaliação Final	Andebol; Basquetebol; Futebol; Voleibol; Gin. Acrobática; Atletismo; Dança e Orientação.
12	Avaliação Inicial	Atletismo e Orientação.
	Avaliação Final	Andebol; Basquetebol; Voleibol; Gin. Acrobática; Atletismo; Raquetes; Dança e Orientação.
13	Avaliação Inicial	Futebol; Atletismo e Orientação.
	Avaliação Final	Andebol; Basquetebol; Futebol; Voleibol; Gin. Acrobática; Atletismo; Dança e Orientação.
14	Avaliação Inicial	Futebol; Atletismo e Orientação.
	Avaliação Final	Andebol; Basquetebol; Futebol; Voleibol; Ginástica de Solo; Gin. Acrobática; Atletismo; Dança e Orientação.
15	Avaliação Inicial	Ginástica de Solo; Atletismo; Dança e Orientação.
	Avaliação Final	Andebol; Basquetebol; Voleibol; Ginástica de Solo; Gin. Aparelhos; Gin. Acrobática; Atletismo; Dança e Orientação.
16	Avaliação Inicial	Dança e Orientação.

	Avaliação Final	Andebol; Voleibol; Gin. Acrobática; Atletismo; Dança e Orientação.
17	Avaliação Inicial	Ginástica de Solo; Atletismo; Dança e Orientação.
	Avaliação Final	Andebol; Basquetebol; Voleibol; Ginástica de Solo; Gin. Aparelhos; Gin. Acrobática; Atletismo; Raquetes; Dança e Orientação.
18	Avaliação Inicial	Ginástica de Solo; Atletismo; Dança e Orientação.
	Avaliação Final	Andebol; Basquetebol; Voleibol; Ginástica de Solo; Gin. Aparelhos; Gin. Acrobática; Atletismo; Raquetes; Dança e Orientação.
19	Avaliação Inicial	Atletismo e Orientação.
	Avaliação Final	Andebol; Basquetebol; Voleibol; Gin. Acrobática; Atletismo; Dança e Orientação.
20	Avaliação Inicial	Futebol; Atletismo e Orientação.
	Avaliação Final	Andebol; Basquetebol; Futebol; Voleibol; Ginástica de Solo; Gin. Acrobática; Atletismo; Raquetes; Dança e Orientação.
21	Avaliação Inicial	Atletismo e Orientação.
	Avaliação Final	Andebol; Basquetebol; Gin. Acrobática; Atletismo; Dança e Orientação.
22	Avaliação Inicial	Futebol; Atletismo; Dança e Orientação.
	Avaliação Final	Andebol; Basquetebol; Futebol; Voleibol; Gin. Acrobática; Atletismo; Raquetes; Dança e Orientação.
23	Avaliação Inicial	Futebol; Atletismo e Orientação.
	Avaliação Final	Andebol; Basquetebol; Futebol; Voleibol; Gin. Acrobática; Atletismo; Raquetes e Orientação.

Esta tabela reflete o sucesso dos alunos em relação às matérias em duas fases de avaliação, avaliação inicial do primeiro semestre e a última avaliação do ano letivo.

Apêndice 8 – Saída de Campo

Parque Natural da Serra da Arrábida

Praia do Portinho da Arrábida

Informações Gerais:

Data: 9 de abril de 2024

Turmas Envolvidas: 7º2ª e 7º3ª

Professores e Contactos:

Prof. Estagiária Mariana Baganha – 9********

Prof. Estagiário – 9********

Prof. Responsável– 9********

Professores Participantes:

DT 7º2ª – Professora português

7º2ª e 7º3ª – Professora Físico e Química

7º2ª e 7º3ª – Professor Ciências Naturais

Suplente- Professor de Educação Física

Preço por aluno: 10€ ESCALADA + 10€ CANOAGEM + TRANSPORTE 15,70€

Valor Total: 35,70€ por aluno

- Orçamento- 690€ autocarro de 44 lugares

Objetivos Gerais das Turmas:

- Elevar a consciencialização da preservação do meio ambiente;
- Desenvolver o trabalho cooperativo entre os alunos das duas turmas;
- Envolver os alunos ativamente na preparação da saída;
- Consolidar a capacidade de leitura e interpretação de mapas, através da realização de percursos de orientação em Score100, e da utilização da rosa dos ventos;
- Na escalada, realizar uma situação autêntica, através de uma parede natural;
- Na canoagem, em águas calmas, os alunos são capazes de remar coordenadamente, mantendo o equilíbrio da canoa e cumprindo o trajeto estipulado, previamente;

Atividades:

- Escalada;
- Canoagem;
- Orientação;
- Recolha do lixo na praia;
- Jogos Tradicionais na Praia (jogo do galo; corrida de sacos; e jogo da corda)

Cronograma das Atividades:

Horas / Atividades	Escalada	Canoagem	Orientação	Jogos Tradicionais	Limpeza de Praia
08h00-08h15	Saída da Escola Básica de Telheiras				
09h30-10h30	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	
10h30-11h15	Transição de atividades				
11h15-12h15	Grupo 4	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	
12h15-13h15	Almoço				
13h15-14h15	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 1	Grupo 2	
14h15-15h00	Transição de atividades				
15h00-16h00	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 1	
16h00-17h00	Lanche				
17h00-17h30	Saída do Parque Natural da Serra da Arrábida				
18h30-19h00	Chegada à Escola Básica de Telheiras				

Alunos que irão participar

7º2ª	**3**	**4**	**8**	**6**	**9**	**10**	**12**	**13**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**										
ASE																											
7º3ª	**1**	**2**	**3**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**
ASE			**B**				**B**															**B**		**A**			

Interdisciplinaridade:

- Artes Plásticas:
  - Construção dos ecopontos para a recolha do lixo;
  - Elaborar um desenho alusivo à saída de campo;
- Inglês:
  - Identificar os ecopontos e o que cada um poderá conter em inglês.
- Ciências Naturais:
  - Recolha de duas amostras de areia, para posteriormente se avaliar em aula, se a mesma encontra com microplásticos;
- Matemática:
  - Número de baliza encriptado;
- Geografia:
  - Elaborar em parte o mapa de orientação (Rosa dos ventos; Escala do mapa; Indicar qual o tipo de vegetação do local).
- Português:
  - Elaboração de um texto reflexivo alusivo à Saída de Campo;
- Físico-Química:
  - Check-list e captar imagens de elementos (Uma mistura homogénea; heterogénea; um material natural de origem vegetal e um material fabricado).
- História:
  - Historiadores – Ruínas Romanas de Creiro
- Cidadania e Desenvolvimento:
  - Limpar a praia;
  - Jogos Tradicionais (âmbito da interculturalidade);
  - Reportagem em vídeo e apresentação.
  - Elaborar um cartaz com as fotografias da saída de Campo para afixar na EBT.
- Projeto de Direção de Turma Mariana Almeida – Comida Saudável para o dia

Grupos:

Grupo 1 (11alunos)	F- 6 M-5	**Grupo 3 (11alunos)**	F- 5 M- 6
Grupo 2 (11alunos)	F- 5 M- 6	**Grupo 4 (11alunos)**	F- 5 M- 6

Saída de Campo 2024 - Parque Natural da Serra da Arrábida

Praia do Portinho da Arrábida

Bem-vindos à nossa Saída de Campo, onde a vossa curiosidade e imaginação são a chave para desvendar os segredos do mundo natural. Nesta atividade, vamos embarcar numa jornada de descoberta e aprendizagem, explorando a beleza e a diversidade da natureza.

Vamos caminhar por trilhos florestais, observar pássaros e insetos, realizar escalada numa parede natural, fazer canoagem em águas azuis, diferentes jogos tradicionais e um percurso de orientação fabuloso. Cada passo que damos, pode revelar algo novo e emocionante.

Esta atividade não é apenas uma oportunidade para se conectarem com a natureza, mas também uma chance de aprenderem sobre a importância da conservação ambiental.

Preparem-se para uma aventura cheia de diversão e aprendizagem, onde cada um é explorador pronto para descobrir os maravilhosos segredos que a natureza tem para oferecer. Vamos começar esta aventura!

<u>Atividades a desenvolver no decorrer da Saída de Campo:</u>

- Ciência Naturais: Recolher duas amostras de areia, para posteriormente se avaliar em aula, se a mesma encontra com microplásticos;

- Físico Química: Check-List dos Elementos;

- História: Historiadores das Ruínas Romanas do Creiro;

- Cidadania e Desenvolvimento: Reportagem em vídeo para posteriormente ser apresentada em aula, nesta reportagem devem colocar vídeos ou fotografias:

    - Atividades que realizaram;

    - A vossa alimentação;

    - Fotografias dos Elementos e das Ruínas;

    - Outras fotografias ou vídeos da Saída de Campo ao vosso critério.

Check List – Físico Química

Elementos:	✓	Fotografia
Uma mistura homogénea		
Uma mistura heterogénea		
Um material natural de origem vegetal		
Um material fabricado		

Historiadores

Na Serra da Arrábida, estão situadas as ruínas de uma fábrica romana de salga de peixe e um balneário. Na época romana, a riqueza em peixe e sal na foz do Rio Sado, deram origem à criação de um complexo industrial de produção de peixe salgado, centrado nas cidades de Cetóbriga e Tróia, mas com pequenas unidades de produção noutros locais, como é o caso de Creiro. Esta produção, tinha dimensão para ser exportada para outras regiões do Império.

Pergunta 1 - O edifício das fábricas de salga de peixe foi construído em que século?

Resposta: Contruído no século I d.C.

Pergunta 2 - Que peixe era salgado nesta fábrica?

Resposta: Sardinha e Cavala.

Pergunta 3 - As ruínas foram identificadas pela primeira vez em que ano? E por qual arqueólogo?

Resposta: No ano de 1907, pelo arqueólogo António Inácio Marques da Costa.

Pergunta 4 - A primeira escavação arqueológica foi realizada em que ano?

Resposta: Foi realizada no ano de 1987.

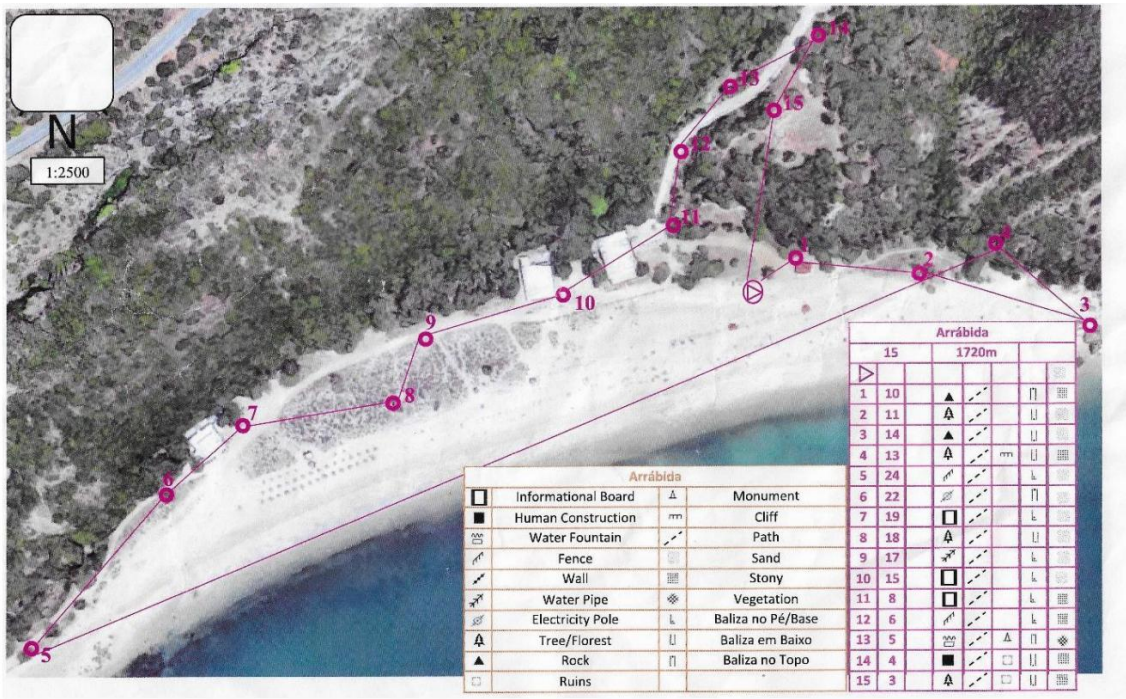
Durante a primeira fase de ocupação e construção, a maioria das estruturas na área industrial foram construídas, incluindo nove tanques de salga e processamento de peixe. Durante esta primeira fase, também foram erguidos armazéns, a casa do proprietário e, possivelmente, alojamentos para os trabalhadores. Também foram construídos banhos romanos aquecidos, que eram aquecidos usando o sistema de hipocausto.

Pergunta 5 - O que eram banhos romanos? Explica em que consiste em o sistema de hipocausto?

Resposta: Os banhos romanos, eram mais do que apensas locais para higiene pessoal, eram centros sociais onde as pessoas se reuniam para conversar, discutir negócios, ler e relaxar. O sistema de hipocausto consistia, num sistema de ar aquecido numa fornalha, este ar quando aquecido circulava sob o pavimento do edifício e daí através de tijolos perfurados colocados no interior das paredes aquecia as várias salas.

Orientação

Mapa de Orientação:



Cartão de Pontos:

ORIENTAÇÃO Portinho da Arrábida 2023/2024		Grupo:		Escola: Escola Básica de Telheiras		◎	
		Nomes:				△	
						Tempo:	
9 (10p.)	10 (10p.)	11 (10p.)	12 (10p.)	13 (15p.)	14 (15p.)	15 Ponto obrigatório (20p.)	
S =	S =	S =	S =	S =	S =	S =	
1 (10p.)	2 (10p.)	3 (20p.)	4 (15p.)	5 (20p.)	6 (10p.)	7 (15p.)	8 (10p.)
S =	S =	S =	S =	S =	S =	S =	S =

Resposta a cada pergunta e Solução a cada equação

	Pergunta	Equação Baliza
Baliza 1	(D)	$x - 20 = -30 \quad \boldsymbol{S} = \{\mathbf{-10}\}$
Baliza 2	(C)	$2x - 2 = 8 \quad \boldsymbol{S} = \{\mathbf{3}\}$
Baliza 3	(B)	$5x + 8 = 33 \quad \boldsymbol{S} = \{\mathbf{5}\}$
Baliza 4	(B)	$x + 3 = 8 \quad \boldsymbol{S} = \{\mathbf{5}\}$
Baliza 5	(A)	$2x = 20 \quad \boldsymbol{S} = \{\mathbf{10}\}$
Baliza 6	(C)	$x + 3 = -5 \quad \boldsymbol{S} = \{\mathbf{-8}\}$
Baliza 7	(A)	$4y - 4 - 3 = 13 \quad \boldsymbol{S} = \{\mathbf{5}\}$
Baliza 8	(D)	$-3x - 3 + 2 = 11 \quad \boldsymbol{S} = \{\mathbf{-4}\}$
Baliza 9	(C)	$3 - 8 + 6x = 5x - 7 \quad \boldsymbol{S} = \{\mathbf{-2}\}$
Baliza 10	(C)	$4 - x = 2x + 10 \quad \boldsymbol{S} = \{\mathbf{-2}\}$
Baliza 11	(B)	$2a - 3 = a + 5 \quad \boldsymbol{S} = \{\mathbf{8}\}$
Baliza 12	(C)	$3x - 1 = -x + 3 \quad \boldsymbol{S} = \{\mathbf{1}\}$
Baliza 13	(C)	$-x + 1 = 3x - 7 \quad \boldsymbol{S} = \{\mathbf{2}\}$
Baliza 14	(C)	$-3x + 13 = -1 + x + 2 \quad \boldsymbol{S} = \{\mathbf{3}\}$
Baliza 15	(C)	$0 = -y + 3 - 3y + 5 \quad \boldsymbol{S} = \{\mathbf{2}\}$

Cartão com as repostas

Vergílio Ferreira Agrupamento de Escolas **ORIENTAÇÃO** **Portinho da Arrábida** **2023/2024**		Grupo:	Escola: Escola Básica de Telheiras			◎	
		Nomes:				△ Tempo:	
9 (10p.) **(C)**	10 (10p.) **(C)**	11 (10p.) **(B)**	12 (10p.) **(C)**	13 (15p.) **(C)**	14 (15p.) **(C)**	15 Ponto obrigatório (20p.) **(C)**	
S = -2	***S = -2***	***S = 8***	***S = 1***	***S = 2***	***S = 3***	***S = 2***	
1 (10p.) **(D)**	2 (10p.) **(C)**	3 (20p.) **(B)**	4 (15p.) **(B)**	5 (20p.) **(A)**	6 (10p.) **(C)**	7 (15p.) **(A)**	8 (10p.) **(D)**
S = -10	***S = 3***	***S = 5***	***S = 5***	***S = 10***	***S = -8***	***S = 5***	***S = -4***

Apêndice 9 - Descodificadores de Rótulos

Figura 8- Descodificadores de Rótulos

Apêndice 10 – Resumo dos RTP dos alunos dos Núcleos Multideficiência

Núcleo da Multideficiência da EB São Vicente			
1	Atraso desenvolvimento psico-motor	23-05-2009 (14 anos)	Dificuldades: Orientação no espaço e no tempo, intelectuais, psicossociais globais, atenção, memória, psicomotoras, perceção, cognitivas básicas.
2	Suspeita: alteração das vias dopaminérgicas do córtex cerebral, o que agravou o quadro característico motor	11-11-2008 (15 anos)	Dificuldades: Nunca adquiriu a marcha autónoma, nem fala. Instabilidades postural e incapacidade de manter posturas funcionais, rigidez e espasticidade, tremor, discinesias e movimentos involuntários e Distonia.
3	Sem acesso ao RTP		
4	Paralisia Cerebral – Disquinésica	20-11-2005 (18 anos)	Dificuldades: Não consegue comunicar verbalmente, grave ao nível das funções neuromusculoesqueléticas.
5	Trissomia 21	24-06-2011 (12 anos)	Dificuldades: Perturbação na fala e na aprendizagem, demonstra desequilíbrio motor estático e dinâmico
6	Paralisia Cerebral Espástica Bilateral Simétrica	06-01-2010 (13 anos)	Dificuldades: Não consegue comunicar verbalmente, desloca-se de forma autónoma em cadeira de rodas.
7	Paralisia Cerebral Disquinética com Tetraparesia espástica e epilepsia resultante de uma encefalopatia Hipoxico-Isquémica	18-02-2012 (11 anos)	Dificuldades: Respiração, apresentando um atraso global severo do desenvolvimento (95% incapacidade)
Núcleo de Autismo da EB São Vicente			
8	Perturbação do Desenvolvimento Intelectual, Dispraxia Grave, Perturbação de Défice de Atenção e Hiperatividade	26-09-2010 (anos)	Dificuldades: idade mental de desenvolvimento mental, atraso global de desenvolvimento psicomotor grave e um défice moderado em termos de comportamento adaptativo
9	Perturbação do Desenvolvimento Intelectual, Défice de Atenção e Hiperatividade	10-12-2009	Dificuldades: Opositora às regras, pouca persistência nas tarefas.
10	Atraso no desenvolvimento psicomotor, uma perturbação do espetro de autismo nível 2	22-02-2011	Dificuldades: A nível da linguagem e comunicação, grandes dificuldades na interação social e na atenção/concentração.
11	Perturbação do Espetro do Autismo, com atraso de Desenvolvimento Psicomotor	17-11-2008	Dificuldades: A nível da linguagem e comunicação, grandes dificuldades na interação social.
Núcleo da Multideficiência da ES Vergílio Ferreira			
12	Doença Oncológica (Tumor medular cervical)	28-02-2003	Dificuldades: Dificuldades na visão, realiza o lançamento com a ajuda da mesa inserida na sua cadeira.
13	Sem acesso ao RTP, sem problemas motores.		Dificuldades: Dificuldades somente a nível cognitivo.

Apêndice 11 – Avaliação Inicial dos Alunos dos Núcleos Multideficiência

Multideficiência da EB Vicente							
	Características Cognitivas				Características Físicas		
	Estratégias e Tática	Concentração e Foco	Tomada de Decisão	Regras	Controlo Motor	Coordenação óculo-manual	Resistência
1	NC	RD	CM	NC	CM	RD	CM
2	NC	NC	NC	NC	RC	NC	NC
3	NC	NC	NC	NC	RC	NC	NC
4	RD	CM	CM	NC	CM	CM	CM
5	NC	CM	RD	NC	CM	NC	CM
6	NC	NC	NC	NC	NC	NC	NC
C- Cumpre CM – Cumpre, mas… RD - Revela Dificuldade NC – Não Consegue							

Tabela 9- Avaliação Inicial do núcleo Multideficiência da EB Vicente

Núcleo de Autismo da EB São Vicente							
	Características Cognitivas				Características Físicas		
	Estratégias e Tática	Concentração e Foco	Tomada de Decisão	Regras	Controlo Motor	Coordenação óculo-manual	Resistência
7	CM	RD	CM	CM	C	C	CM
8	RD	RD	RD	NC	C	C	CM
9	CM	CM	CM	CM	C	C	CM
10	CM	CM	CM	CM	C	C	CM
C- Cumpre CM – Cumpre, mas… RD - Revela Dificuldade NC – Não Consegue							

Tabela 10-Avaliação Inicial do núcleo Autismo da EB Vicente

Núcleo da Multideficiência da ES Vergílio Ferreira							
	Características Cognitivas				Características Físicas		
	Estratégias e Tática	Concentração e Foco	Tomada de Decisão	Regras	Controlo Motor	Coordenação óculo-manual	Resistência
11	CM	C	CM	C	CM	CM	C
12	C	C	CM	C	C	C	C
C- Cumpre CM – Cumpre, mas… RD - Revela Dificuldade NC – Não Consegue							

Tabela 11- Avaliação Inicial do núcleo Multideficiência da ES Vergílio Ferreira

Apêndice 12 – Questionário Seminário

QUESTIONÁRIO

Caro(a) Professor(a),

A indisciplina na escola é um desafio que afeta não apenas o ambiente de aprendizagem, mas também o bem-estar de alunos e professores. Compreender a natureza e as causas da indisciplina é o primeiro passo para desenvolver estratégias eficazes de gestão de sala de aula e promover um ambiente de aprendizagem positivo.

Este questionário foi desenvolvido para recolher as suas perceções e experiências sobre a indisciplina na escola. Todas as respostas serão mantidas em estrita confidencialidade. Não haverá identificação pessoal nas análises e relatórios que resultarão deste estudo.

Agradeço antecipadamente por sua contribuição valiosa para este importante tópico.

1. Qual é o grau de indisciplina que existe na sua escola?
   - ☐ Muito elevado
   - ☐ Médio Baixo
   - ☐ Elevado
   - ☐ Muito baixo

2. Quais são as principais causas da indisciplina na sua escola?
   - ☐ Falta de interesse dos alunos
   - ☐ Falta de autoridade dos professores
   - ☐ Falta de apoio dos pais/encarregados de educação
   - ☐ Falta de regras e limites na escola
   - ☐ Falta de condições materiais e humanas na escola
   - ☐ Outras (especificar)_____

3. Quantas faltas disciplinares existiram?
   - ☐ Nenhuma
   - ☐ Duas a quatro
   - ☐ Uma
   - ☐ Mais de quatro

4. Quantas participações de caráter disciplinar existiram?
   - ☐ Nenhuma
   - ☐ Duas a quatro
   - ☐ Uma
   - ☐ Mais de quatro

5. Quantas medidas disciplinares corretivas foram utilizadas? (advertência; ordem de saída da sala de aula; realização de tarefas e atividades de integração na escola ou na comunidade; condicionamento no acesso a certos espaços escolares e mudança de turma.)
   - ☐ Nenhuma
   - ☐ Duas a cinco
   - ☐ Uma
   - ☐ Mais de cinco

6. Consoante o Plano de Ação de Melhoria do Comportamento, quais são os Graus de Gravidade das infrações disciplinares que já utilizou na participações disciplinares? Mencione uma estimativa de número de vezes que utilizou cada grau.
   - ☐ Grau 1 (Pouco Grave) _____
   - ☐ Grau 2 (Pouco Grave) _____
   - ☐ Grau 3 (Pouco Grave) _____
   - ☐ Grau 4 (Grave) _____
   - ☐ Grau 5 (Grave) _____
   - ☐ Grau 6 (Muito Grave) _____

7. Na sua opinião, as medidas utilizadas consoante o Grau de Gravidade funcionam?
   - ☐ Sim
   - ☐ Não

8. Quais são as formas mais frequentes de indisciplina na sua escola?
   - ☐ Desrespeito pelos professores ou colegas
   - ☐ Bullying
   - ☐ Vandalismo
   - ☐ Recusa em cumprir regras
   - ☐ Desinteresse

9. Quais são as consequências da indisciplina na sua escola?
   - ☐ Queda do rendimento escolar individual
   - ☐ Comprometimento da aprendizagem do grupo
   - ☐ Desgaste da relação do professor com os alunos
   - ☐ Desmotivação

10. Como avalia a eficácia das estratégias que utiliza?
    - ☐ Insuficiente
    - ☐ Suficiente
    - ☐ Bom
    - ☐ Muito bom

11. Como avalia a eficácia das estratégias que a escola utiliza?
    - ☐ Insuficiente
    - ☐ Suficiente
    - ☐ Bom
    - ☐ Muito bom

12. Como avalia a eficácia das estratégias que os pais/encarregados de educação utilizam?
    - ☐ Insuficiente
    - ☐ Suficiente
    - ☐ Bom
    - ☐ Muito bom

13. Como avalia a relação entre a indisciplina e o sucesso/insucesso escolar?
    - ☐ Muito baixo
    - ☐ Médio
    - ☐ Elevado
    - ☐ Muito elevado

Obrigada.

Apêndice 13 – Cartaz e Programa do Seminário

Figura 9- Cartaz e Programa do Seminário