



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

**Centro Universitário de 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
ANTÓNIO GEDEÃO**

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 Doutor
João Alberto Valente dos Santos.

Rafael Martins Batista, 22201214

**Lisboa
2024**



**Centro Universitário de 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 ANTÓNIO GEDEÃO “VERSÃO FINAL”

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 23/01/2024, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação No 1157 / 2024, de 12 de dezembro de 2024., com a seguinte composição:

Presidente: Bruno da Cunha Luís de Avelar Rosa,
Arguente: Doutor João Rafael Rodrigues Pereira;
Orientador: Doutor João Alberto Valente dos Santos.

**Lisboa
2024**

Agradecimentos

Este trabalho representa mais que um passo para a titulação, representa um novo ciclo, que me proporcionou desenvolver e aprimorar meus conhecimentos, tendo sido um dos maiores desafios enfrentados em minha vida académica até o momento e que levarei com grande estima por toda a vida. Isto só foi possível com o apoio de pessoas muito importantes ao longo desta caminhada.

Primeiramente quero agradecer ao **Prof. Msc. Luís Fernandes Bom**, meu orientador universitário, pela sua partilha de conhecimento e direcionamento.

Agradeço também a minha mãe, **Profa. Dra. Maria Consuelo Andrade Marques**, minha maior referência de vida e dentro do meio académico, uma excelente professora e pesquisadora, que me incentivou para não desistir, sempre me lembrando quais as motivações me moveram até cada um dos momentos, me apoiou e me deu todo o suporte para que isto fosse possível.

Agradeço a minha orientadora de escola, **Profa. Msc. Frederica Vicente**, por ter compartilhado seu tempo e conhecimento durante todo este processo dentro da escola, também agradeço a direção da **Escola Básica António Gedeão** por ter aberto as portas e me proporcionado essa oportunidade no meu processo de formação.

Agradeço enormemente aos professores do GEF, por sua contribuição essencial durante este processo de formação.

Agradeço também aos meus colegas de estágio **Francisco Matos e Gonçalo Buracas**, que enfrentaram junto comigo este ano carregado de desafios, partilharam conhecimentos, deram suporte e motivação para não desistir.

Agradeço a minha amiga **Júlia Goerish**, por estar disponível para me ouvir por horas e horas e me dar suporte (principalmente emocional) em todos os momentos, mesmo longe.

Ao meu amigo **Gabriel Moreira**, que também me apoiou e motivou ao longo de todo o mestrado.

Por fim, parafraseando Calvin Cordozar Broadus Jr., mais conhecido como Snoop Dogg, não poderia deixar de agradecer a mim mesmo, por ter aceitado este desafio, por ter acreditado na minha capacidade, por não ter escutado aqueles que diziam que eu não conseguiria e por não ter desistido.

Resumo

O presente relatório apresenta um compilado do trabalho realizado durante o ano letivo com suas decisões, reflexões e balanços nas áreas da Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário.

A área da Lecionação da disciplina de Educação Física foi realizada em uma turma de oitavo ano. A abordagem utilizada foi o ensino por etapas, o que permitiu realizar uma avaliação inicial bem como uma avaliação contínua de forma a ajustar o processo de ensino de acordo com as necessidades de cada aluno. As aulas foram planeadas de forma a serem ecléticas, possibilitando assim aos alunos terem acesso a maioria das matérias previstas, atingindo assim os objetivos propostos e progredindo de maneira eficaz.

Na Direção de Turma, foi realizado o trabalho de apoio juntamente com a professora Ana Paula Dias, de forma a desenvolver as capacidades inerentes a função. Para a realização de um bom trabalho foi necessária muita dedicação e organização, contato constante com os encarregados de educação e professores, além do desenvolvimento da capacidade de resolução de problemas. Ainda nessa área, foi realizada uma Ação com Famílias com o tema “A dança como expressão de liberdade”, a qual fazia parte do Projeto Educativo da escola.

No Desporto Escolar a modalidade escolhida foi o Ténis de Mesa, o que demandou muito trabalho de estudo pois era algo que estava fora dos conhecimentos que considerava dominar. O trabalho desenvolvido ao longo do ano foi de encontro com o projeto proposto para essa área que foi a cooperação entre pares, resultando em um bom desenvolvimento das capacidades específicas da modalidade e bons resultados nos encontros.

O projeto de Seminário teve como tema “A Lecionação da Patinagem na EBAG”, o que ia diretamente de encontro com a área da Lecionação. Foram elaboradas juntamente com professor especialista e apresentadas propostas de circuito de avaliação e de processos para serem realizados nas aulas, uma vez que a matéria passou a ser lecionada no ano de realização deste estágio, servindo assim de apoio para os professores.

Palavras-chave: Educação Física, Lecionação, Ensino por Etapas, Patinagem, Cooperação entre Pares.

Abstract

This report presents a compilation of the work carried out during the school year, including decisions, reflections, and assessments in the areas of Teaching, Class Management, School Sports, and Seminars.

The Teaching area of Physical Education was conducted with an eighth-grade class. The approach used was step-by-step teaching, which allowed for an initial evaluation as well as continuous assessment in order to adjust the teaching process according to the needs of each student. The lessons were planned to be eclectic, thus enabling students to access most of the planned subjects, achieving the proposed objectives and progressing effectively.

In Class Management, work was carried out in support with Professor Ana Paula Dias, in order to develop the skills inherent to the role. Carrying out good work required a lot of dedication and organization, constant contact with parents and teachers, as well as developing problem-solving skills. In this area, an Action with Families was also carried out with the theme “Dance as an Expression of Freedom,” which was part of the school's educational Project.

In School Sports, the chosen sport was Table Tennis, which required a lot of study as it was something outside the knowledge I considered mastering. The work developed throughout the year met the proposed project for this area, which was peer cooperation, resulting in good development of specific skills of the sport and good results in the meetings.

The Seminar project was themed “Teaching Skating at EBAG,” which was directly related to the Teaching area. Along with a specialist teacher, evaluation circuit proposals and processes to be carried out in classes were prepared and presented, as the subject began to be taught in the year this internship was conducted, thus serving as support for the teachers.

Key words: Physical Education, Teaching, Step-by-Step Learning, Skating, Peer Cooperation.

Abreviaturas

A - Avançado

ABCD – Aptidão Física, Bolas, Colchões, Dança

AI – Avaliação Inicial

DT – Diretora de Turma

E - Elementar

EBAG – Escola Básica António Gedeão

EE – Encarregados de Educação

EF – Educação Física

GEF – Grupo de Educação Física

JDC – Jogos desportivos Coletivos

I - Introdução

MAGIC – Metas, Avaliação, Gestão, Instrução, Clima

OMS – Organização Mundial da Saúde

PE – Parte de Elementar

PI – Parte de Introdução

PNEF – Programas Nacionais de Educação Física

PTI – Professor a Tempo Inteiro

RTP – Relatório Técnico Pedagógico

UC – Unidade Curricular

UL – Universidade Lusófona

Índice

Agradecimentos.....	8
Resumo	10
Abstract.....	11
1. Introdução	3
2. Lecionação	4
2.1 Caracterização da escola e da turma	4
2.2 A Turma – 8ºB.....	4
3 Organização Curricular.....	5
4 Primeira Etapa.....	6
4.1 Área das Atividades físicas	8
4.2 Área da Aptidão Física	9
4.3 Área dos Conhecimentos.....	9
4.4 Balanço.....	9
5 Segunda Etapa	10
5.1 Área das Atividades Físicas.....	11
5.2 Área da Aptidão Física	12
5.3 Área dos Conhecimentos.....	13
5.4 Balanço.....	13
6 Terceira etapa	15
6.1 Área das Atividades físicas	15
6.2 Área da Aptidão Física	17
6.3 Área dos Conhecimentos.....	17
6.4 Balanço.....	17
7. Quarta etapa	18
7.1 Área das atividades Físicas	19
7.2 Área da Aptidão Física	20
7.3 Balanço.....	20
8. Professor a Tempo Inteiro (PTI).....	21
8.1 Primeiro PTI	21
8.2 Segundo PTI.....	23
8.3 Balanço.....	24
8.4 Projeto da lecionação: “Aprendizagem através da cooperação”	25
8.5 Balanço.....	26

9.	<i>Direção de Turma</i>	26
9.1	Caracterização da turma	26
9.2	O Diretor de Turma	27
9.3	A dança como expressão de liberdade	29
9.4	Balanço	32
10.	<i>Desporto Escolar</i>	34
10.1	Primeira Etapa	37
10.2	Segunda Etapa	37
10.3	Terceira Etapa	38
10.4	Projeto Específico	39
10.5	Balanço	41
10.6	Atividades da Escola	43
11.	<i>Seminário</i>	44
11.1	Primeira etapa	44
11.1.1	Pertinência	44
11.2	Segunda etapa	47
11.3	Terceira etapa	47
11.4	Quarta etapa	47
12.	<i>Conclusão Geral</i>	52
	Referências Bibliográficas	53
	<i>Apêndices</i>	57
	<i>Apêndice I – Planeamento 1ª Etapa</i>	58
	<i>Apêndice II – Plano de aula 90 min Exterior</i>	58
	<i>Apêndice III – Plano de aula 90 min Pavilhão</i>	59
	<i>Apêndice IV – Plano de aula 45 min Exterior</i>	60
	<i>Apêndice IV – Plano de aula 45 min Pavilhão</i>	61
	<i>Apêndice V – Aquecimentos</i>	62
	<i>Apêndice VI – Atividades/exercícios aula 90 min Exterior</i>	64
	<i>Apêndice VII – Atividades/exercícios aula 45 min Exterior</i>	65
	<i>Apêndice VIII – Atividades/exercícios aula 90 min Pavilhão</i>	66
	<i>Apêndice IX – Atividades/exercícios aula 45 min Pavilhão</i>	67
	<i>Apêndice X – Proposta de Circuito de Avaliação Patinagem</i>	68
	<i>Apêndice XI – Mapa de orientação Jamor</i>	70
	<i>Anexos</i>	71
	Anexo 1 – Roulement	71
	Anexo 2 – Critérios de avaliação	72

1. Introdução

O texto a seguir faz referência as 4 áreas trabalhadas ao longo do ano letivo 2023/2024, Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário. O objetivo é fornecer uma visão detalhada do desempenho, das iniciativas implementadas e dos resultados alcançados em cada uma dessas áreas cruciais para o desenvolvimento educacional e pessoal dos estudantes.

Na área da lecionação, serão abordadas as metodologias adotadas, as práticas pedagógicas inovadoras e os avanços obtidos no processo de ensino-aprendizagem. Esta seção destacará as estratégias utilizadas para envolver os alunos e promover um ambiente de aprendizagem inclusivo e eficaz. O desporto escolar será analisado sob a perspectiva do seu impacto na formação integral dos estudantes. Serão descritas as atividades desportivas realizadas, a participação dos alunos, os resultados obtidos em torneios e os benefícios observados em termos de saúde, disciplina e trabalho em equipa (sendo este o tema do projeto desenvolvido para esta área).

A direção de turma, por sua vez, será examinada com foco na gestão de alunos, na comunicação com os encarregados de educação e nas ações desenvolvidas para promover o bem-estar e o sucesso académico dos estudantes. Serão discutidos os desafios enfrentados e as soluções implementadas para criar um ambiente escolar harmonioso e motivador.

Finalmente, o seminário será apresentado como um espaço de reflexão, aprendizagem e troca de conhecimentos. Esta seção descreverá o tema abordado, a Lecionação da Patinagem, os desafios e propostas desenvolvidas através do trabalho de campo efetuado na escola

Este balanço visa não apenas relatar as atividades desenvolvidas, mas também refletir sobre os resultados alcançados e identificar oportunidades de melhoria. Através desta análise, buscamos contribuir para a constante evolução e aprimoramento do processo educativo, garantindo uma formação de qualidade e integral para todos os estudantes.

2. Lecionação

Conforme descrito no documento de Revisão e Atualização dos Programas Nacionais de Educação Física (Jacinto et al., 2001) o ano letivo deve ser organizado em etapas. Essas etapas representam períodos reduzidos onde o professor conseguirá visualizar e orientar melhor o processo de ensino-aprendizagem de forma a torná-lo o mais eficaz possível proporcionando a todos os alunos oportunidades de desenvolverem e aprimorarem seus conhecimentos e suas habilidades. Alguns fatores devem ser levados em consideração, os espaços que serão utilizados na escola, uma vez que algumas matérias demandam espaços e materiais específicos; as rotações dos espaços entre os professores, eventos a serem realizados na escola e condições climáticas.

2.1 Caracterização da escola e da turma

De forma a fazer uma caracterização da Escola Básica António Gedeão, foram recolhidas algumas informações a respeito da estrutura física, materiais disponíveis e tempos de aula:

Recursos materiais	Pavilhão (medidas não oficiais), campo exterior, caixa de areia, sala de aula com computadores e projetores, equipamentos para ginástica de solo e aparelhos, bolas, raquetas, patins, bicicletas.
Recursos temporais	1 aula de 90 min 1 aula de 45 min

Relativamente ao grupo de Educação Física (GEF), foi possível observar uma forte integração entre os professores, mostrando ser um grupo que trabalha de forma colaborativa, partilhando informações e recursos, de modo que os planos de atividades sejam executados da melhor forma possível de acordo com as condições encontradas na escola. Há também realização de projetos multidisciplinares, de forma a integrar os conhecimentos dos alunos nas diversas áreas de aprendizagem.

2.2 A Turma – 8ºB

A turma do 8ºB é composta por 28 alunos, onde são 18 rapazes e 10 raparigas, logo ao início do período letivo um aluno foi transferido e duas novas alunas passaram a fazer parte da turma, tendo uma entrada ao meio do ano letivo e a outra após a páscoa. Relativamente sobre a prática de atividade física fora do ambiente escolar, foi identificado

que 10 alunos não praticam nenhum tipo, e dentre os alunos que relataram praticar, as atividades referidas foram futsal/futebol (6 alunos), natação (1), dança (1), ténis (2), artes marciais (3) e voleibol (2). Sobre a prática de Desporto Escolar no ano anterior, 17 alunos relataram não participar das atividades (62,9%), dentre os alunos que relataram praticar, as atividades referidas foram atletismo (1), patinagem (4), ténis de mesa (1) e voleibol (3). No dia da aula de apresentação a turma não estava completa, razão pela qual o número total apresentado acima não coincide com o número de alunos inscritos na turma. Em termos gerais, 19 alunos relatam gostar de Educação Física, correspondendo este valor a maioria da turma. Alguns alunos referiram gostar “mais ou menos”, indicando como matérias pelas quais menos tem interesse sendo a ginástica de solo e futebol.

Ainda cabe relatar que há na turma dois alunos que demandam algum cuidado pois possuem Relatório Técnico Pedagógico (RTP) indicando dislexia, disortografia e déficit de atenção; estes alunos também têm Adaptações Curriculares Não Significativas (ACNS) para algumas matérias (português, história, matemática, francês, geografia e educação visual). Também beneficiam das Medidas Universais 5 alunos, dos quais 2 têm tutoria. Relativamente ao quadro de mérito, 3 alunos foram indicados no ano anterior. Um dado importante a relatar é a presença de dois alunos com situações de saúde que requerem um pouco mais de atenção, sendo um caso de anorexia e um caso de cardiopatia.

Conforme informações recolhidas durante a aula inicial, a maioria dos alunos foi capaz de identificar um ponto forte e um ponto não tão forte em si. Com essa conversa, foi possível que além do professor, mas também os próprios colegas conseguissem observar e conhecer um pouco mais da sua própria turma. Dentre os alunos, há dois casos que demandam um pouco mais de atenção em relação à saúde, sendo um caso de bulimia e outro de cardiopatia, os demais, em sua maioria, apresentam um perfil relativamente ativo e sem necessidade de atenção específica neste quesito.

3 Organização Curricular

O ensino da EF vai além de ensinar apenas os desportos, visa também promover a qualidade de vida física, cognitiva e social dos alunos em todas as etapas da escolaridade. Em Portugal, a organização curricular é, portanto, realizada de maneira progressiva em relação aos objetivos estabelecidos pelo PNEF (Programa Nacional de Educação Física) (Jacinto et al., 2001; Martins et al., 2017).

A Educação Física é dividida em estágios de ensino que se correlacionam com níveis: primário, secundário e superior. Os objetivos em cada um dos estágios correspondem às capacidades e necessidades dos alunos em várias idades de desenvolvimento. Na aprendizagem básica, a aquisição de habilidades motoras básicas é enfatizada (Jacinto et al., 2001). É nesse estágio que a variedade de atividades começa a desempenhar um papel importante na manutenção do interesse e da atitude positiva do aluno em relação à atividade física. Jacinto et al. (2001) enfatizam que atribuir uma base variada é importante para garantir que o aluno seja exposto a uma variedade de modalidades desportivas para que haja um interesse contínuo na prática de exercícios regulares.

No nível secundário, o plano de estudos é mais orientado e detalhado. Há uma grande ênfase em moldar o plano de estudos de forma que ele possa atrair e interessar os adolescentes. O aprendiz é teoricamente dado competência motora e aquisição de táticas e estratégias no jogo. Além disso, é promovido o desenvolvimento da responsabilidade pessoal em relação ao bem-estar físico, já que os alunos podem escolher entre as muitas atividades disponíveis o que melhor atende às suas necessidades e interesses pessoais. Na educação pós-secundária, a disciplina de Educação Física pode ser um tópico de especialização.

Os PNEF apresentam, de maneira clara e ampla, os objetivos que são planejados para assegurar que todos os alunos tenham a capacidade de adquirir o conhecimento, habilidades e atitudes apropriados para a participação em atividades físicas de longo prazo. Um dos principais objetivos dos PNEF inclui a conscientização entre os alunos sobre a importância de atividade física regular em termos de bem-estar físico e mental. Além disso, é procurada a promoção do desenvolvimento físico, psicológico e social dos alunos através do desporto (Jacinto et al., 2001).

Jacinto et al. (2001) e Martins et al. (2017) argumentam que os PNEF devem ser flexíveis, de modo que cada região e cada indivíduo em particular possam ser atendidos. Isso acarretará a necessidade de uma mudança contínua de currículo, juntamente com as mudanças na sociedade e nas preferências e gostos dos alunos.

4 Primeira Etapa

A primeira etapa é nomeada Avaliação Inicial / Prognóstico e se realiza no início do ano letivo, é onde o professor vai avaliar em que nível se encontram os alunos nas

diversas matérias, identificar as dificuldades, bem como revisar alguns conhecimentos e dados que foram obtidos no ano anterior (Jacinto et al., 2001).

O professor irá organizar o Plano de Turma de acordo com a caracterização da turma, a avaliação inicial com as matérias prioritárias, a organização das equipas de aprendizagem e a distribuição dos conteúdos ao longo do ano letivo. De acordo com Martins et al. (2017) a importância desta fase vai além de classificar os alunos, compreende a um período onde os professores vão conhecer e entender as necessidades dos alunos, juntando os correlatos de atividade física dos alunos aos dados extraídos, podendo assim planear aulas que vão de encontro as necessidades deles, cumpram com as finalidades da Educação Física e cumpram com a recomendação de 50% do tempo de aula em AFMV (UNESCO, 2015).

Os objetivos gerais para esta etapa se concentram em criar rotinas, melhorar a condição física (visto que os alunos retornam as aulas depois de um período longo sem praticar atividade física), estabelecer e melhorar as relações interpessoais (aluno-aluno e aluno-professor) e conhecer os alunos e seus correlatos de atividade física. Os objetivos específicos são recolher dados da avaliação inicial e identificar os níveis dos alunos em cada uma das matérias, recolher informações para a organização dos grupos e identificar as matérias prioritárias para cada aluno.

O planeamento para a primeira etapa, como mostra a tabela 1 nos apêndices, foi realizado considerando os espaços e rotações dos professores entre os espaços, também foram preparadas aulas teóricas para os dias em que as condições climáticas não permitirem a realização das aulas nos campos exteriores. Sabe-se que esse não é o melhor formato para realizar o planeamento, mas devido a disponibilidade de espaço físico para a realização das aulas, adaptou-se desta maneira, buscando tentar cumprir com os objetivos.

Tabela 1 – Planeamento para a primeira etapa

Data	Semana 1		Semana 2		Semana 3		Semana 4		Semana 5		Semana 6		Semana 7		Semana 8		Semana 9		Semana 10	
	19/set	22/set	26/set	29/set	03/out	06/out	10/out	13/out	17/out	20/out	24/out	27/out	31/out	03/nov	07/nov	10/nov	14/nov	17/nov	21/nov	24/nov
Tempo	90 min	45 min	90 min	45 min	90 min	45 min	90 min	45 min	90 min	45 min	90 min	45 min	90 min	45 min	90 min	45 min	90 min	45 min	90 min	45 min
Espaço	Cl	Cl	C2	PAV	PAV	Cl	Cl	PAV	C2	C2	PAV	PAV	Cl	Cl	C2	PAV	PAV	Cl	Cl	PAV
Matérias																				
Basquetebol			X	X							X									
Corfebol						X				X				X						
Futebol							X		X					X						
Andebol						X			X				X							
Voleibol			X				X		X											
Ginástica Solo							X									X	X			
Ginástica Aparelhos					X						X	X								
Atletismo - Salto em altura													X			X				
Atletismo - Salto em comprimento						X	X													
Badminton				X												X	X			X
IMC	X			X																
Valvém											X									
Flexibilidade MS					X															
Flexibilidade MI					X															
Flexões												X								
Abdominais												X								
Impulsão horizontal			X																	

4.1 Área das Atividades físicas

Para avaliação inicial (AI) foi utilizado o protocolo de avaliação definido pelo GEF. No basquetebol, foi realizada a situação de jogo 3x3 de forma a conseguir avaliar como os alunos se movimentam no campo de jogo, as tomadas de decisão tanto no ataque quanto na defesa. No voleibol foi realizado a situação de jogo 2+2, onde era avaliado o deslocamento para o ponto de queda da bola, a cooperação e as capacidades técnicas como passe em toque de dedos e serviço por baixo.

No badminton os alunos realizavam situação de jogo 1+1 permitindo assim avaliar as capacidades de deslocamento no campo de jogo, execução dos batimentos como clear e lob e do serviço, transposição do volante o máximo de vezes por cima da rede e pega correta da raqueta.

Na ginástica de aparelhos os alunos realizaram o salto ao eixo no boque e foram observados itens como corrida de balanço, pré-chamada, chamada, impulsão, fase aérea e receção. Na ginástica de solo, os alunos tiveram que realizar uma sequência gímnica composta por avião, rolamento a frente, meia pirueta, rolamento à retaguarda, posição de flexibilidade e pino de braços com saída em rolamento à frente.

No atletismo foi avaliado o salto em comprimento, onde foi observada a corrida de balanço, chamada, vôo e receção na caixa de areia.

O futebol foi avaliado em situação de jogo 3x1+GR onde o defesa atuava como sombra, sem poder roubar a bola, apenas interceptar os passes.

No Andebol foi realizada situação de jogo 5x5 com defesa individual.

O corfebol foi avaliado em situação de jogo 4x4, utilizando apenas um cesto num quadrado de 10mx10m onde cada equipa era composta por dois rapazes e duas raparigas, sendo que cada aluno defendia um adversário do mesmo género.

4.2 Área da Aptidão Física

Para avaliação da aptidão física dos alunos foi apenas realizado o teste do Vaivém devido a dificuldades no ajuste das aulas e dos espaços disponíveis para a realização dos mesmos. Foi também aferido o IMC dos alunos.

4.3 Área dos Conhecimentos

A referida área não foi avaliada no início do período letivo.

4.4 Balanço

A primeira etapa foi um período de grande adaptação para nós enquanto professores pois com os desafios encontrados na escola foram necessárias adaptações a nível de planos, estruturas e organização das aulas. Inicio relatando a construção dos planos de aula, que em primeiro momento foram identificados alguns problemas que dificultavam a gestão das atividades e realização da recolha dos dados para a avaliação diagnóstica. Também foi ponto de atenção a organização dos grupos para a realização das atividades, pois de acordo com o protocolo de avaliação da escola os desportos coletivos necessitam de um determinado número de jogadores e espaço específico, como por exemplo o andebol, que é realizado em situação de jogo simplificado de 5x5 (GR+4x4+GR). No ponto relatado, era sempre realizado o jogo utilizando apenas meio-campo, sendo assim, a observação de alguns critérios de avaliação ficava prejudicada.

Com o passar do tempo a construção dos planos de aula foi se tornando um pouco mais fácil, visto que bastava ajustar o planeamento de acordo com os dados já obtidos. Aqui abordamos algumas questões que afetaram bastante a execução nesta etapa, o primeiro ponto e talvez o que mais tenha tido reflexo foram as greves, pois coincidiam de ser as sextas-feiras, dia este em que a turma do 8B tinha uma aula de 45 minutos e essas aulas eram realizadas alternadamente a cada semana no pavilhão, sendo assim, desde o início do semestre foi realizada apenas uma aula de 90 minutos (terça-feira) que foi lecionada no pavilhão, dificultando assim a recolha de dados das matérias de ginástica de solo e de aparelhos (que só podem ser realizadas no pavilhão) e do badminton. Outro fator que influenciou na realização das aulas foram as condições climáticas; uma vez que os

campos exteriores não possuem cobertura, a lecionação nesses espaços fica condicionada em dias de chuva. Para estes dias, o recurso encontrado foi a realização de aulas teóricas abordando temas das áreas dos conhecimentos em que os alunos seriam avaliados ao fim de cada semestre.

Sendo assim, em relação aos objetivos (gerais e específicos) propostos para a primeira etapa, não foi possível atender grande parte dos mesmos pois foram recolhidos poucos dados durante essa etapa. A organização dos grupos será realizada com base nas informações obtidas e a definição das matérias prioritárias seguirá o mesmo formato, tendo a ginástica como uma das matérias, visto que já foi definido pelo grupo de Educação Física anteriormente pois considerando a rotação dos espaços, a grande maioria dos professores acaba por ir poucas vezes ao pavilhão ao longo do semestre, além do fato de que a escola possui pavilhão há aproximadamente 5 anos e essa foi uma matéria pouco trabalhada nos anos letivos anteriores a construção do mesmo. A avaliação diagnóstica de conhecimentos não foi realizada devido a dificuldade de gestão das aulas no início do ano letivo.

5 Segunda Etapa

A 2ª Etapa, nomeada Prioridades, tem como objetivo a aquisição de competências essenciais nas matérias definidas como prioritárias através da introdução de situações de aprendizagens adequadas para o desenvolvimento das mesmas, sendo assim, é importante que o professor saiba adequar o seu ensino as características e necessidades dos alunos, escolhendo assim os exercícios que melhor se adequam a fase de aprendizagem dos mesmos. Além disto, o desenvolvimento da aptidão física dos alunos também fará parte desta etapa, desenvolvendo a aptidão aeróbia, a força abdominal, força de membros superiores e inferiores.

Sabemos que ensino individualizado é abordado por alguns autores como uma possível solução para que os objetivos sejam atingidos, mas também sabemos que não é possível realizá-lo na Educação Física devido as suas características, onde na maioria, as atividades são realizadas a pares ou em grupos, porém é importante que os alunos realizem atividades diferenciadas consoante a suas necessidades. Aqui é onde a diferenciação do ensino se faz presente, permitindo que cada aluno desenvolva a suas capacidades ao seu ritmo, passando pela seleção apropriada de atividades e métodos de ensino a cada situação (Gomes et al., 2017).

Para buscar atingir estes objetivos, inicialmente foram organizados grupos de aprendizagem heterogêneos, que foram ajustados conforme a necessidade e as atividades desenvolvidas, principalmente buscando com que a cooperação entre os colegas se faça presente durante as atividades, proporcionando aos próprios alunos um momento de reflexão e respeito para com os colegas e indo de encontro ao projeto desenvolvido para a turma (Dyson & Casey, 2012).

5.1 Área das Atividades Físicas

Após a avaliação inicial, foram definidos objetivos intermédios para cada área, conforme mostra a tabela 3.

Tabela 3 – Objetivos por áreas

Objetivos Intermédios		
Jogos desportivos coletivos	Andebol	Pega da bola e armação do braço, remate em suspensão, posicionamento da defesa entre a bola e a baliza.
	Basquetebol	Lançamento na passada, desmarcação, receção de bola e enquadramento com o cesto, posicionamento da defesa entre a bola e o cesto.
Ginástica	Solo	Realização da sequência gímnica com fluidez executando corretamente cada elemento.
	Aparelhos	No Salto ao eixo no boque realizar corretamente a pré-chamada, a passagem pelo boque e a receção equilibrada.
Raquetes	Badminton	Transpor o volante sobre a rede em cooperação por pelo menos 30x sem que o mesmo caia ao chão, utilizando os batimentos clear e lob.

Os grupos para a realização das tarefas foram definidos de acordo com a avaliação inicial realizada na primeira etapa e as necessidades individuais de cada aluno, estes grupos foram sendo ajustados de acordo com o desenvolvimento dos mesmos, ou seja, os grupos não são fixos. Um fator que veio a interferir na aprendizagem dos alunos está ligado a estrutura física da escola, pois uma vez que não há possibilidade de realização de aula prática no campo exterior em dias de chuva, essa aula acaba por ser perdida em termos de aprendizagem prática, fator este que eu enquanto professor, busquei da melhor forma possível contornar este fator, de modo a tentar proporcionar aos alunos o melhor ensino, possibilitando assim com que os alunos cumpram com os critérios estabelecidos pelo Grupo de Educação Física da escola baseados nas aprendizagens essenciais (Comédias, 2012; Dyson & Casey, 2012).

Relativamente ao andebol, inicialmente decidiu-se trabalhar situação de 2x1+GR, restringindo as ações dos atacantes, sendo assim eles não poderiam driblar, o que obrigaria o jogador que estivesse sem a bola a desmarcar-se. Para golo convertido após

remate em suspensão, a pontuação era a dobrar. Os *feedbacks* eram dados de forma a ir de encontro aos objetivos traçados, ou seja, pega da bola, armação do braço, remate em suspensão para os atacantes, e posicionamento entre a bola e a baliza para os defesas.

Para o basquetebol foram realizadas situações de jogo inicialmente em 2x1, passado por 3x1 e 3x2 partindo em vagas. No exercício em questão as orientações centravam-se no lançamento na passada, passe e desmarcação, receção de bola e enquadramento com o cesto para quem estivesse no ataque, e posicionamento entre a bola e o cesto para quem estivesse na defesa.

Relativamente a ginástica de solo, foram identificadas muitas dificuldades na execução de elementos que de acordo com os PNEF e as Aprendizagens Essenciais já deveriam ter sido adquiridas nessa fase da aprendizagem, sendo assim, foram constituídos grupos onde os alunos trabalhariam cooperativamente e teriam o foco na execução dos elementos gímnicos que mais tinham dificuldades. Para a ginástica de aparelhos foi introduzido o trabalho de condição física em formato de circuito ou como recurso para o momento em que o professor não pudesse estar a realizar a segurança. Sendo assim, os alunos realizavam dois ou três saltos e a seguir faziam os exercícios que compunham o circuito de condição física, e quando o professor não estivesse ao pé do aparelho para realizar a segurança, os alunos continuavam a repetir os exercícios do circuito de condição física, porém não realizavam o salto ao eixo.

O badminton foi trabalhado a pares, sendo 1+1 em cooperação, os alunos tinham como objetivo traspor o volante por cima da rede sem deixar cair ao chão pelo menos 30 vezes, devendo utilizar maioritariamente o clear. Este exercício foi decidido em conjunto pelos estagiários pois as nossas turmas apresentavam dificuldades comuns, e este exercício permitia que os alunos tivessem a raquete e o volante no seu campo de visão ao mesmo tempo, tornando-o um pouco mais fácil. Os *feedbacks* centravam-se na pega da raqueta e na realização do batimento.

5.2 Área da Aptidão Física

Sabendo que a turma, em sua maioria, não realizava atividade física fora da escola (dados obtidos através de questionário realizado na primeira aula) e de forma a elevar o tempo de prática de atividade física (Bull et al., 2020), foram incluídos nas aulas circuitos de condição física onde eram trabalhadas todas as capacidades em formato de circuito, onde autonomamente os alunos realizavam os exercícios enquanto estavam naquela estação.

A inclusão desses exercícios não tem como objetivo única e exclusivamente melhorar a condição física dos alunos, mas também ir de encontro com os PNEF, promovendo um estilo de vida saudável para além do ambiente escolar, fazendo com que os alunos levem este estilo de vida para o restante da sua rotina.

5.3 Área dos Conhecimentos

De modo a aprofundar alguns conhecimentos sobre os JDC trabalhados em aulas e fomentar a cooperação, durante algumas aulas teóricas foram desenvolvidos trabalhos que consistiam na pesquisa sobre determinados assuntos e apresentação dos mesmos. Com isto, foi introduzido aos alunos locais e formas de pesquisa, com fontes confiáveis e também foi desenvolvida a capacidade de síntese e objetividade na transmissão do conteúdo, uma vez que eles mesmo explicavam para os colegas em um curto espaço de tempo sobre o tema que haviam pesquisado.

5.4 Balanço

Considerando os JDC que foram possíveis de se avaliar no primeiro momento, muitos alunos se encontravam classificados como Parte de Introdução (quando o aluno cumpre menos da metade dos requisitos para ser introdução, definido assim pelo Grupo de Educação Física, de forma a classificar melhor os alunos), sendo assim, os esforços estarão direcionados para que esses alunos ultrapassem as suas dificuldades e consigam cumprir o nível de introdução.

Os exercícios escolhidos para o andebol resultaram relativamente bem, o que fez com que fosse possível elevar o nível de dificuldade incluído mais jogadores em campo, realizando situações de jogo em 3x2+GR para alguns alunos. Para os que ainda apresentavam algumas dificuldades, foi realizada situação de jogo 3x1+GR, proporcionando dessa forma mais opções de ação para quem estivesse no ataque tornando o jogo um pouco mais fácil, uma vez que este teria mais tempo e espaço para a tomada de decisão (Comédias, 2012). Em sua maioria, os alunos ainda apresentam dificuldades em realizar o remate em suspensão, sendo assim, serão elaboradas estratégias para que consigam realizar.

O basquetebol apresentou algumas similaridades em relação as dificuldades dos alunos. Muitos ainda apresentam dificuldade em se desmarcar para receber o passe, grande parte passa a bola e permanece parado no lugar, fazendo assim com que o jogo não progrida no campo. Algumas estratégias foram inseridas para tentar sanar essas dificuldades e uma delas foi retirar o drible dos jogadores que estavam no ataque,

obrigando assim os demais a se deslocarem para proporcionar uma linha de passe, e tal qual no andebol, para alguns alunos foi realizada situação de jogo 3x1 de forma a facilitar e dar mais tempo e opções para que realizem as ações. Ainda há muito para progredir, mas as estratégias tem sido efetivas. Essas estratégias surgiram por sugestão da professora orientadora e dos colegas de estágio.

Relativamente a ginástica de solo, poucas aulas foram realizadas no pavilhão, espaço onde tínhamos disponíveis os materiais para a realização das atividades, o que dificultou um pouco o desenvolvimento das atividades planeadas. Outra dificuldade encontrada foi a falta de autonomia dos alunos para realizarem as atividades por conta própria. Relativamente a ginástica, muitos alunos apresentaram dificuldades na realização de elementos como o rolamento à frente, rolamento à retaguarda e pino de braços. Busquei criar situações onde eles pudessem ultrapassar essas dificuldades e conseguissem realizar a sequência gímnica de forma fluída no momento oportuno para avaliação, e não só para a ginástica, mas para as outras matérias lecionadas, utilizando algumas orientações referidas por (Hopple, 1995) na formação de grupos e formas de correções.

Outro fator observado foi a prática de atividade física dentro e fora do ambiente escolar, muitos alunos não praticam nenhum tipo de atividade física e isto pode ser observado no seu desempenho em aula, frente a isto, buscou-se intensificar e fazer presente em todas as aulas exercícios onde se trabalhe a aptidão física, que comprovadamente pode trazer bons resultados se realizada de maneira contínua, a exemplo do estudo realizado por .

Sobre o tema IMC, há uma questão delicada a se tratada na turma, uma vez que há um caso anorexia grave, onde um aluno esteve internado no ano anterior. O assunto relativo aos níveis ideais de IMC será abordado, bem como temas sobre hábitos saudáveis de alimentação e estilo de vida, para que assim os poucos alunos que se encontram acima dos valores ideais, consigam ter bons resultados ao fim do processo e atinjam os valores e níveis recomendados pela Organização Mundial da Saúde (Bull et al., 2020).

Nessa etapa, as unidades didáticas 2 e 3 (em apêndice) se mantiveram semelhantes devido a dificuldade na realização de um elevado número de aulas por razões como condições climáticas, greves e eventos do calendário interno da escola. Aproveitou-se as condições climáticas adversas para desenvolver os temas relacionados aos conhecimentos. Também foram realizados ajustes nas UD com o apoio dos colegas estagiários e da professora orientadora, os objetivos para essa etapa não foram cumpridos na totalidade, sendo assim continuaram a ser trabalhados nas UD seguintes.

6 Terceira etapa

O término da segunda etapa marcou um momento decisivo no ano letivo, pois as projeções das aprendizagens dos alunos em direção aos objetivos finais se manifestaram pelo desenvolvimento de suas competências, permitindo que eles avançassem em suas aquisições de conhecimento. Foram definidos os seguintes objetivos para essa etapa: continuidade no desenvolvimento das aprendizagens das matérias prioritárias dos alunos e consolidação das matérias onde os alunos se encontrem próximos aos objetivos estabelecidos, abordar as matérias que ainda não haviam sido lecionadas nas etapas anteriores (atletismo, dança). Também foram realizados ajustes na UD para que fosse possível trabalhar com 4 áreas nas aulas, desta forma, seria possível ter uma aula eclética e que estivessem presentes a Aptidão física, Bolas, Colchões e Dança (ABCD) (Silva, 2003).

A organização dos grupos manteve-se prioritariamente heterogénea, sendo ajustada em algumas atividades de forma homogénea para não desmotivar alguns alunos que já se encontravam em níveis mais avançados que os demais colegas. Os grupos para as aulas realizadas no campo exterior eram diferentes dos grupos para as aulas realizadas no pavilhão, visto que as matérias trabalhadas nesses espaços eram diferentes, ainda assim tentando trabalhar de forma a fomentar a cooperação e as entreajudas.

Para tal, foram elaboradas duas unidades didáticas com aulas multitemáticas, priorizando as aulas de 90 minutos para as matérias que foram menos trabalhadas e as aulas de 45 para as matérias que já estavam presentes no planeamento.

6.1 Área das Atividades físicas

As aulas de 90 minutos foram planeadas de forma a introduzir o voleibol e o futebol que ainda não haviam sido trabalhados, fator este que foi ressaltado pela professora orientadora como um ponto de atenção pois essas eram matérias que demandavam mais tempo de prática pois habitualmente os alunos tinham mais dificuldades. Considerando os espaços disponíveis, o planeamento seguiu sendo realizado por etapas mas com ajustes de acordo com o espaço utilizado, ou seja, para cada campo, houve um conjunto de atividades específico.

Foram elaboradas atividades com níveis diferentes para cada aluno, de forma a ser desafiante o suficiente para o nível em que se encontrava. As atividades escolhidas para o voleibol foram o desenvolvimento do toque de dedos a pares, inicialmente fora da rede e depois passando para a rede, para os alunos com mais dificuldades. Para os que já apresentavam um nível mais adiantado, realizavam o jogo em cooperação de 2+2 com o objetivo de manter a bola no ar o maior tempo possível, tentando realizar o maior número de passagens por cima da rede que conseguissem. Para o Futebol, foi trabalhado a receção e o passe orientado a pares e a progressão com drible para os alunos do nível de introdução. Para os alunos que estavam nos níveis elementar e avançado, inicialmente auxiliavam os colegas nos exercícios referidos anteriormente, orientando e ajudando com correções de execução; a seguir, estes realizavam jogo em superioridade numérica de 3x1, exercícios elaborados por sugestão dos colegas de estágio, visto que este era um ponto onde pessoalmente encontrava bastante dificuldade de adaptação.

No andebol, optou-se por ajustar os exercícios de ataque X defesa, sendo assim, alguns alunos realizavam jogo em superioridade numérica de 3x1+GR e outros 3x2+GR com o objetivo de desenvolver o remate em suspensão, consolidar a armação do braço e pega da bola. Para a matéria de basquetebol foi mantido o jogo 3x2 com objetivo de desenvolver o lançamento na passada, a desmarcação e enquadramento com o cesto; o passe e corte para o cesto e posicionamento defensivo entre a bola e o alvo.

As aulas de 90 min realizadas no pavilhão, foram direcionadas a realização da ginástica de solo, ginástica de aparelhos e badminton, uma vez que esses materiais encontravam-se restritos ao uso neste espaço. Para a ginástica de solo os alunos estavam organizados de forma heterogénea, para que assim fosse promovido um espaço propício ao desenvolvimento da cooperação no processo de aprendizagem conforme Dyson and Casey (2012) sugerem. A ginástica (solo e aparelhos) era uma matéria prioritária à maioria dos alunos, tornando-se essencial a sua aplicação e aproveitamento das aulas no espaço onde era possível realizá-la. Também no espaço do pavilhão foi desenvolvida a matéria de badminton e tinha como objetivo consolidar os batimentos em clear e lob em cooperação a pares. A aptidão física esteve inserida em todas as aulas, sendo realizada como uma estação ou como parte do circuito de ginástica de solo ou aparelhos.

Para as aulas de 45 min realizadas no pavilhão, optou-se em reduzir a quantidade de matérias como forma de otimizar o tempo, sendo assim, era trabalhado um circuito de condição física que estava anexo a ginástica de solo e o badminton. Sabe-se que esta pode

não ter sido a melhor forma de organização das aulas, mas a estrutura foi sendo ajustada durante o desenvolvimento das aulas conforme orientação da professora orientadora.

Como forma de desenvolver parte do projeto específico, onde os alunos cooperam e contribuem com o aprendizado dos colegas que tem mais dificuldades, a organização dos grupos foi em sua maioria heterogénea, reforçando e desenvolvendo assim alguns aspetos como o pensamento crítico, a capacidade de observação e orientação.

6.2 Área da Aptidão Física

Nessa altura do ano os alunos já não realizavam um circuito separado de condição física pois este estava inserido juntamente com as atividades realizadas bem como no início das aulas.

6.3 Área dos Conhecimentos

Para a área dos conhecimentos foi planeado continuar a desenvolver o aprendizado em torno da pesquisa a respeito das regras dos JDC que estavam a ser trabalhados e a orientação, que seria utilizada mais a frente em uma atividade realizada durante a saída de campo.

6.4 Balanço

O planeamento das aulas nessa etapa sofreu alguns ajustes conforme sugestão da professora orientadora o que fez com que fosse possível corrigir algumas falhas observadas nas etapas anteriores, principalmente em relação as matérias que não haviam sido lecionadas e a quantidade de áreas nas aulas. A inclusão de quatro áreas nas aulas mostrou-se inicialmente desafiante pois para o bom desenvolvimento da aula, era necessária a cooperação dos alunos no quesito da autonomia e tempo de transição entre as áreas, algo que estava sendo trabalhado desde o início do período letivo, porém ainda com alguma dificuldade. Foram utilizadas algumas estratégias como a nomeação de um aluno responsável por cada grupo e este aluno deveria organizar e dar sequência na atividade o mais rápido possível assim que trocassem de área, de forma a otimizar o tempo de aula; também foram realizados ajustes na parte inicial da aula relativamente a transmissão de informação por parte do professor, tornando mais objetivo e gastando menos tempo com informações que poderiam ser repassadas para cada grupo individualmente, resultando em um ganho de tempo de aula (Silva, 2003).

A ginástica de solo continuou a ser um desafio durante as aulas, uma vez que os alunos se dedicavam pouco a prática dos exercícios propostos, foram propostos novos grupos de trabalho e novos desafios de acordo com os níveis dos alunos como forma de

melhorar o clima e motivá-los e consequentemente progredirem nas suas aprendizagens. As estruturas cooperativas foram muito importantes e os reajustes mostraram-se eficazes para uma grande parte dos alunos (Dyson & Casey, 2012; Sutherland et al., 2000).

Na área da aptidão física os alunos já estavam rotinados e conheciam grande parte dos exercícios, sendo assim foram sendo introduzido desafios individuais de forma a motivá-los. Algumas atividades da ginástica rítmica que utilizavam cordas foram inseridas na parte do desenvolvimento da condição física e foi bem aceite pelos alunos pois o desafio de conseguir executar o exercício proposto de salto a corda seguido do lançamento da mesma tornou-se um desafio para as duplas que sempre pediam para inserir as cordas na aula.

O Malhão foi a dança trabalhada ao longo dessa etapa, muitos alunos apresentaram dificuldades e como esse era o tema que seria trabalhado na Oficina com Famílias, foi necessário insistir por muitas aulas, uma vez que os alunos não treinavam em casa. Por sugestão da professora orientadora, essa seria a única dança trabalhada com a turma.

Relativamente a área dos conhecimentos, os alunos começaram a ser preparados para uma das atividades da saída de campo que incluía orientação, sendo assim realizaram pesquisas sobre o tema e mostraram-se muito animados para colocar em prática o conhecimento que estava a ser trabalhado em aula. Também foi desenvolvido um trabalho de pesquisa sobre algumas modalidades olímpicas.

7. Quarta etapa

A importância desta etapa revela-se com a apresentação por parte dos alunos das competências que foram desenvolvidas ao longo de todo o ano nas variadas matérias trabalhadas. Sendo assim, os objetivos para essa etapa centraram-se na consolidação do produto final e avaliação do desenvolvimento nas matérias prioritárias por aluno, uma vez que apesar de serem comuns a grande parte da turma, não deixam de ser objetivos individuais, onde cada aluno tem uma necessidade e um tempo de aprendizagem diferente (Silva, 2003).

Para o planeamento foi utilizado o mesmo modelo de organização de grupos, de acordo com as necessidades individuais de aprendizagens e de forma a criar ambientes cooperativos e de entreajudas. Neste momento do ano as aulas já estavam a ser realizadas com 4 áreas no campo exterior e com 3 áreas no pavilhão, seguindo sempre o ABCD de forma a proporcionar aulas ecléticas (Silva, 2003).

7.1 Área das atividades Físicas

Para o voleibol foi possível evoluir para o jogo 2+2 com o objetivo de realizar o serviço por baixo direcionado e manter a bola no ar passando por cima da rede pelo menos 10 vezes. Foram mesclados grupos para que os alunos mais fracos conseguissem participar mais ativamente da dinâmica do jogo, assim o aluno mais forte conseguiria realizar um toque de dedos bem direcionado e alto, proporcionando as condições para que o colega se deslocasse ao ponto de queda da bola e desse sequência no jogo. Para ser possível avaliar os alunos de acordo com seus níveis, foram organizados grupos homogêneos e realizados jogos 2x2.

Para o futebol foram introduzidos exercícios de condução de bola entre pinos com passe direcionado, exercício este realizado principalmente com os alunos que apresentavam mais dificuldades, uma vez que em situação de jogo, com muitas variáveis ao mesmo tempo, tornava-se muito difícil de executarem todos os gestos técnicos. Para os alunos que dominavam mais esta matéria, além de trabalharem como pares dos colegas mais fracos, os mesmos realizavam jogos com equipas homogêneas no formato 2x1 ou 3x1.

O corfebol foi pouco trabalhado ao longo do ano devido a disponibilidade de espaço, nessa etapa os alunos realizavam jogo 4x4 ou 5x5 de acordo com a necessidade de ajuste devido ao número de alunos na turma.

No Andebol os alunos progrediram para situação de jogo 3x2+GR, 3x3+GR e 4x3+GR de acordo com o seu desenvolvimento individual e as necessidades observadas.

Para o futebol, assim como na etapa anterior, foi trabalhado a recepção e o passe orientado a pares e a progressão com drible para os alunos do nível de introdução. Para os alunos que estavam nos níveis elementar e avançado, inicialmente auxiliavam os colegas nos exercícios referidos anteriormente, orientando e ajudando com correções de execução; a seguir, estes realizavam jogo em superioridade numérica de 3x1. De forma a conseguir avaliar os alunos de níveis superiores, foram elaborados grupos homogêneos, proporcionando assim oportunidade de realização de situação de exercício adequada ao nível observado.

Na ginástica de solo os alunos estiveram organizados a pares ou trios, de forma a observarem e ajudarem os colegas, fornecendo ajudas e *feedbacks* para melhoria da execução dos elementos da sequência gímnica. Na ginástica de aparelhos os alunos intercalavam os saltos ao eixo no boque com saltos a corda com lançamento.

Para o atletismo os alunos realizavam o salto em comprimento já utilizando a técnica da contagem de passos até o ponto de partida.

7.2 Área da Aptidão Física

Nessa etapa, em algumas aulas, o circuito de condição física estava integrado na estação do salto em comprimento ou no início da aula. Os alunos tinham que realizar uma sequência de exercícios de condição física que era composta por saltos a corda, flexões de braços, agachamentos e exercício de agilidade, executados depois de realizar três saltos na caixa de areia.

7.3 Balanço

Sabemos que cabe ao professor proporcionar oportunidades de aprendizagem que vão de encontro as necessidades de cada aluno, mas também sabemos que parte do sucesso na aquisição e desenvolvimento das novas habilidades é uma demanda que deve ser cumprida pelo aluno, pois apenas com a prática e a repetição será possível progredir nas aprendizagens.

A turma do 8ºB mostrou-se ao longo do ano letivo pouco autónoma na realização de grande parte das tarefas, o que fez com que muitos alunos não atingissem os objetivos esperados para este período. A falta de autonomia refletiu diretamente no aproveitamento das atividades, principalmente nas que eram prioritárias a grande parte dos alunos, como por exemplo a ginástica.

Nesta etapa os alunos já realizavam a contagem dos passos ou apoios para saber onde deveriam iniciar a corrida de balanço, ajustando assim conforme a necessidade. Durante a realização desta atividade, foi possível observar uma grande atuação de cooperação dos alunos que participavam do desporto escolar na modalidade atletismo.

Na área da aptidão física, 7 alunos terminaram o ano letivo Não Aptos nos testes do FitEscola, o que demonstra uma necessidade de maior dedicação e empenho na realização das atividades propostas nas aulas, principalmente considerando o fato de grande parte destes alunos apenas realizarem atividade física na escola durante as aulas de Educação Física.

Algumas estratégias utilizadas poderiam ter sido alteradas um pouco mais cedo, assim seria possível fazer mais algum ajuste caso fosse necessário, fator este que fica de aprendizado, devendo ser realizado o ajuste necessário logo no momento, e não aguardar pela próxima aula.

Os objetivos propostos não foram cumpridos na totalidade mas houve um grande progresso em um grupo de alunos, o que era possível ver desde o início do período letivo. Os alunos sempre foram dedicados em tudo que era proposto. A cooperação entre os alunos foi um ponto que melhorou muito ao longo do ano, e algumas estratégias utilizadas contribuíram para que isto acontecesse, proporcionando um ambiente propício à aprendizagem.

8. Professor a Tempo Inteiro (PTI)

Sabe-se que o momento do estágio é fundamental para a formação do estudante enquanto professor, é necessário que o mesmo também vivencie uma realidade onde tenha contato com uma rotina próxima àquela que terá quando finalizar os estudos, além do fato de conseguir identificar situações passíveis de propostas, pois como referem Bom and Brás (2003), os professores não devem ser funcionários passivos, mas sim ativos, agentes da mudança, fazendo assim com que o processo de ensino-aprendizagem dos alunos seja o mais proveitoso possível.

8.1 Primeiro PTI

A fim de vivenciar a rotina completa de um professor, para o primeiro PTI tentei realizar a escolha das turmas buscando abranger os dois ciclos de ensino existentes na escola e também de forma a conseguir experimentar diferentes turmas de diferentes professores, tendo assim um grande desafio.

Foram definidos para este momento os seguintes objetivos: melhorar a gestão do tempo das atividades, melhorar o tempo de transição e início das atividades, melhorar os feedbacks, melhorar as orientações para as atividades.

A realização do primeiro PTI ocorreu no final do primeiro semestre, na semana de 15 a 19 de janeiro, com o horário das aulas conforme mostra a tabela abaixo. Devido ao período em que o mesmo foi realizado (semana de avaliações), houve a redução de uma turma no momento da prática (7.ºE – Professora Sandra), ficando definido que para o segundo PTI a inclusão de mais uma turma no horário, totalizando 7 turmas.

Quadro 1 – Horário primeiro PTI

PTI 1º Sem	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
8:15 - 9:00	9C - Frederica (C2)	6E - Ana Bento (PAV)		DT	8B - Rafael
9:00 - 9:45	9C - Frederica (C2)	6E - Ana Bento (PAV)		DT	9C - Frederica
10:00 - 10:45	7E - Sandra (C1)			DT	9H - Frederica
10:45 - 11:30	7E - Sandra (C1)			DT - Atendimento pais	ORIENTAÇÃO
11:45 - 12:30	9H - Frederica (PAV)			6E - Ana Bento (PAV)	OBS - 9E (Gonçalo)
12:30 - 13:15	9H - Frederica (PAV)		7E - Sandra (C1)		ORIENTAÇÃO
13:30 - 14:15					Desp. Escolar - TM
14:15 - 15:00	Desp. Escolar - TM				
15:15 - 16:00		8B - Rafael (C2)		7B - Ângelo (	
16:00 - 16:45		8B - Rafael (C2)		7B - Ângelo	
17:00 - 17:45	§ Reunião Grupo EF/DE	7B - Ângelo (C1)			
17:45 - 18:30					

A realização do primeiro PTI foi um desafio, porém não a nível de gestão do tempo, mas sim de planeamento. Relativamente ao primeiro desafio encontrado, foi o fato de não conhecer profundamente a maioria das turmas para a qual estava a lecionar, o que tornava um pouco difícil a preparação das atividades, pois pensando nos níveis dos alunos, alguns requerem adaptações para que consigam ter progresso e sucesso na realização das tarefas propostas. Já antecipando um pouco essa situação, solicitei a alguns professores informações que pudessem me ajudar a preparar melhor as aulas, e prontamente forneceram. Com essas informações em mãos elaborei os planos de aula com algumas propostas de atividades para as turmas.

A lecionação nas turmas que fazem parte do quadro da professora orientadora foram um pouco mais fáceis pois os alunos já me conheciam e eu conhecia-os, também tinha conhecimento das rotinas, dificuldades, grupos, entre outras informações, pois acompanho-os desde o início do período letivo. Esses fatores trouxeram certa tranquilidade em relação a essas turmas.

O segundo desafio foi o período em que se realizou o PTI, pois com o calendário muito restrito no primeiro semestre, a semana de realização foi direcionada para a penúltima semana do semestre, algo que não foi muito bom pois a maioria dos professores estava a tirar avaliações e necessitavam que fossem realizadas atividades específicas nas aulas. Além disto, como citado anteriormente, o planeamento das aulas foi um pouco afetado por este fator. Algumas situações levaram a escolha dessa data para a realização do PTI, uma delas foi o fato de não podermos realizá-lo durante o período em que os professores estivessem a realizar a avaliação diagnóstica; outra razão foi a disponibilidade de semanas completas, foram alguns feriados e eventos os principais ocorridos que

limitaram as opções de escolha. Sendo assim, restaram poucas opções, porém, já ficou decidido que para o segundo PTI, não será realizado em semana de avaliações.

Um aprendizado importante que fica dessa primeira experiência é que mesmo lecionando matérias semelhantes, mas para turmas diferentes, as estratégias que utilizamos nem sempre funcionam adequadamente e necessitam de ajustes, principalmente em relação as adaptações das atividades consoante os níveis dos alunos. É extremamente necessário que o professor consiga identificar as falhas e realize as correções adequadamente de forma que o aluno consiga ultrapassar as suas dificuldades e evoluir no processo de aprendizagem, e essa visão é algo que ainda cabe bastante melhoria, pois observei que em algumas situações, mesmo fornecendo ao aluno informações e recursos para a correção, o mesmo não conseguia executar o gesto técnico corretamente. Os objetivos ainda não foram cumpridos na totalidade, ficando assim o segundo PTI com os mesmos objetivos do primeiro.

Por fim, ressalto a importância dos professores em relação a disponibilidade para abrir suas aulas e partilhar seus conhecimentos, apesar de todo o trabalho que já têm enquanto professores, diretores de turma, treinadores, etc.

8.2 Segundo PTI

Para o segundo PTI foram mantidos os objetivos propostos para o primeiro que eram: melhorar a gestão do tempo das atividades, melhorar o tempo de transição e início das atividades, melhorar os feedbacks, melhorar as orientações para as atividades.

O segundo PTI ocorreu na semana de 18 a 22 de Março, com o horário das aulas conforme mostra a tabela abaixo.

Quadro 2 – Horário segundo PTI

PTI 2º Sem	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
8:15 - 9:00	5A - Luis (PAV)	6E - Ana Bento (C2)		DT	8B - Rafael (C1)
9:00 - 9:45	5A - Luis (PAV)	6E - Ana Bento (C2)		DT	8A- ANGELO (PAV)
10:00 - 10:45	7E - Sandra (PAV)	7F - Sandra (PAV)	5F - Ângelo (C2)	5A - Luis (PAV)	
10:45 - 11:30	7E - Sandra (PAV)	7F - Sandra (PAV)	5F - Ângelo (C2)	DT - Atendimentos pais	ORIENTAÇÃO
11:45 - 12:30				6E - Ana Bento (C2)	
12:30 - 13:15			7E - Sandra (PAV)		ORIENTAÇÃO
13:30 - 14:15					Desp. Escolar - TM
14:15 - 15:00	Desp. Escolar - TM				
15:15 - 16:00	8A- ANGELO (PAV)	8B - Rafael (C1)			
16:00 - 16:45	8A- ANGELO (PAV)	8B - Rafael (C1)			7F - Sandra (C2)
17:00 - 17:45	§ Reunião Grupo EF/DE				5F - Ângelo (PAV)
17:45 - 18:30					

Para a organização desse momento, foi proposto a lecionação em turmas as quais ainda não havia trabalhado ou tinha pouco contato. Sendo assim, em conversa com os professores, foi apresentado o interesse em realizar o PTI nas turmas acima referidas, ressaltando o objetivo de desenvolver as capacidades com a colaboração dos professores titulares.

Antes da realização das aulas houve um momento de reunião com cada um dos professores para ter conhecimento das matérias que estavam a ser trabalhadas e assim ser possível planear e propor um plano de aula para cada turma. Foi reforçado pelos professores a importância do protocolo MAGIC, uma vez que todas as componentes estariam presentes em todas as aulas que realizaríamos.

Ao fim da semana de lecionação foi possível observar uma grande diferença em relação ao primeiro PTI e um cumprimento quase integral dos objetivos propostos. A gestão do tempo das atividades passou a ser mais eficaz, conseguindo obter assim um melhor aproveitamento e participação equilibrada de todos os grupos em todas as atividades propostas; relativamente ao tempo de transição, foi possível observar que esse fator variava de turma para turma, sendo mais difícil de controlar nas que tinham um nível de autonomia mais baixo, isto também se refletiu no início das atividades, porém o início passou a ser mais rápido pois as informações passadas aos alunos passaram a ser mais diretas e sucintas; por fim mas não menos importante, os feedbacks evoluíram muito, se tornando mais assertivos e direcionados a necessidade de cada aluno.

8.3 Balanço

Embora tenhamos enfrentado algumas dificuldades, como a impossibilidade de realizar todas as aulas em duas turmas devido a problemas de saúde de um professor e atividades externas dos alunos, continuamos comprometidos em fornecer uma experiência educacional significativa e enriquecedora. Os aprendizados obtidos com o primeiro PTI trouxe uma boa bagagem para que assim conseguisse corrigir falhas ocorridas na primeira vez. A contribuição dos professores foi muito valiosa e enriquecedora pois permitiu que fizéssemos ajustes às nossas propostas de atividades de forma a obter um melhor aproveitamento da aula por parte dos alunos.

Cabe ressaltar um ponto muito importante sobre a gestão do tempo e organização dos grupos em sala de aula, cada professor realiza da forma que mais se ajusta ao perfil das suas turmas, mas pequenos detalhes que foram informados, tiveram grande

importância no contexto geral, principalmente considerando que a forma de abordar os alunos e realizar o momento das explicações em uma turma de 6º ano é diferente de como se faz com um 9º ano, e para nós, que estamos em formação, surpreende muito ver como os professores já experientes fazem a gestão desses detalhes. Acredito que consegui atingir os objetivos pessoais propostos inicialmente, cabendo ainda espaço para desenvolvimento e aprimoramento, pois a avaliação e orientação dos alunos é crucial, devendo o professor ser assertivo nos seus feedbacks para que assim o aluno consiga identificar suas falhas e pontos de melhoria.

É essencial destacar a generosidade e disposição dos professores em compartilhar conhecimentos e experiências, apesar das múltiplas responsabilidades que enfrentam diariamente. Suas contribuições foram fundamentais para o sucesso do PTI e demonstram o compromisso contínuo com a colaboração e o desenvolvimento profissional.

8.4 Projeto da lecionação: “Aprendizagem através da cooperação”

A aprendizagem cooperativa tem se destacado como uma abordagem pedagógica eficaz para promover a interação entre os alunos e potencializar o processo de ensino-aprendizagem. Esse método de ensino, que enfatiza o trabalho em grupo, permite que os alunos colaborem, troquem conhecimentos e se apoiem mutuamente na superação de desafios educacionais (Dyson & Casey, 2012; Leitão, 2010).

O conceito de aprendizagem cooperativa é fundamentado na teoria do construtivismo social de Vygotsky and Cole (1978), que enfatiza a importância das interações sociais no desenvolvimento cognitivo. Vygotsky refere que o aprendizado ocorre primeiramente em um nível social, através da interação com outros, antes de ser internalizado pelo indivíduo. Assim, a aprendizagem cooperativa fornece um ambiente propício para que essas interações ocorram, permitindo que os alunos se beneficiem das perspectivas e conhecimentos uns dos outros.

Alguns estudos têm demonstrado que a aprendizagem cooperativa melhora o desempenho acadêmico dos alunos e também contribui para o desenvolvimento de habilidades sociais importantes, como comunicação, resolução de conflitos e trabalho em equipe (Gillies, 2003). Além disso, essa abordagem promove a inclusão e a igualdade na

sala de aula, pois todos os alunos, independentemente de suas habilidades individuais, têm a oportunidade de contribuir e aprender em um ambiente colaborativo.

Dyson and Casey (2012) destacam que a aprendizagem cooperativa é particularmente eficaz na Educação Física, onde a cooperação e o trabalho em equipe são essenciais não só para o sucesso esportivo, mas também para o desenvolvimento de um ambiente de aprendizagem positivo. A aplicação de métodos cooperativos nas aulas de educação física pode aumentar a adesão dos alunos, promover comportamentos solidários e melhorar a percepção de autoeficácia.

Neste contexto, a proposta deste projeto é criar oportunidades que incentivem a aprendizagem cooperativa fora das aulas de Educação Física. Através dessas atividades, os alunos terão a oportunidade de trabalhar em grupo, superar dificuldades encontradas durante as aulas e desenvolver a autonomia, uma habilidade que foi identificada como uma área de necessidade. Espera-se que, ao fomentar um ambiente cooperativo, os alunos possam não só melhorar seu desempenho acadêmico, mas também desenvolver habilidades essenciais para a vida.

8.5 Balanço

Os resultados deste projeto se mostraram pouco eficazes, uma vez que em termos globais a turma é pouco cooperativa e pouco autónoma, fazendo com que a realização das atividades fora da sala de aula tenham sido quase nulas. Durante as aulas foi possível observar que alguns alunos, especialmente os que tinham um perfil de liderança, tentavam fazer com que os demais colegas contribuíssem e participassem mais nas atividades, porém, de acordo com os mesmos, os colegas não eram empenhados para realizar atividades fora da sala de aula, o que dificultava a realização de projetos como este.

9. Direção de Turma

9.1 Caracterização da turma

A turma do 8ºB é composta por 28 alunos, onde são 18 rapazes e 10 raparigas, sendo todos já estudantes da referida escola e faziam parte da mesma turma no ano anterior, não existindo nenhum aluno repetente nesta turma.

Ainda cabe relatar que há na turma dois alunos que demandam algum cuidado pois possuem Relatório Técnico Pedagógico (RTP) indicando dislexia, disortografia e déficit de atenção; estes alunos também têm Adaptações Curriculares Não Significativas (ACNS) para algumas matérias (Português, História, Matemática, Francês, Geografia e Educação Visual). Também beneficiam das Medidas Universais 5 alunos, dos quais 2 tem tutoria. Relativamente ao quadro de mérito, 3 alunos foram indicados no ano anterior. Um dado importante a se relatar é a presença de dois alunos com situações de saúde que requerem um pouco mais de atenção, sendo um caso de anorexia e um caso de cardiopatia. O grupo que forma essa turma é basicamente o mesmo desde que ingressaram nesta escola, o que se torna um fator positivo e negativo ao mesmo tempo, pois se tornam muito parceiros e cúmplices, mas isto acontece com as coisas boas e com as não tão boas, segundo relatos da Diretora de Turma atual, e isto reforçado pelo conselho de turma.

9.2 O Diretor de Turma

O Diretor de Turma (DT) desempenha um papel crucial no ambiente escolar, desempenhando funções que vão além da simples gestão administrativa da turma. Suas responsabilidades abrangem aspetos acadêmicos, sociais e emocionais dos alunos, contribuindo para o desenvolvimento integral dos estudantes. Diversas referências acadêmicas e pedagógicas discutem as funções do diretor de turma, destacando sua importância no contexto educacional.

De acordo com o Decreto Regulamentar n.º 10/99 - Artigo 7.º as funções do DT são:

1. **Acompanhamento Pedagógico:** O DT é responsável por acompanhar o percurso escolar e o desenvolvimento dos alunos sob sua supervisão. Ele deve colaborar com os restantes professores, identificando dificuldades e promovendo estratégias de intervenção.
2. **Relação com os Encarregados de Educação:** O DT deve estabelecer uma relação próxima com os encarregados de educação, informando-os sobre o desempenho académico, comportamento e assiduidade dos alunos. Essa comunicação é essencial para envolver os pais no processo educativo.
3. **Mediação de Conflitos:** O DT desempenha um papel ativo na mediação de conflitos entre os alunos, se necessário, promovendo um ambiente escolar saudável e cooperativo.

4. **Colaboração com a Direção da Escola:** Há uma expectativa de colaboração entre o diretor de turma e a direção da escola. Essa colaboração envolve a partilha de informações relevantes para a gestão global da escola.
5. **Orientação Vocacional:** O DT é frequentemente envolvido no processo de orientação vocacional, auxiliando os alunos na escolha de percursos académicos e profissionais.
6. **Participação em Reuniões Pedagógicas:** O DT deve participar ativamente em reuniões pedagógicas e outros eventos escolares, contribuindo para a discussão e implementação de estratégias educativas.
7. **Registos e Documentação:** Mantém os registos atualizados sobre cada aluno da turma, incluindo avaliações, assiduidade e outros dados relevantes.
8. **Integração na Comunidade Educativa:** O DT é parte integrante da comunidade educativa, promovendo uma ligação eficaz entre alunos, pais, professores e a direção da escola.

Relativamente ao perfil do DT, a legislação não vai além do disposto no Decreto-Lei nº 55/2018, de 6 de julho, que apenas indica que o DT deve ser designado, pela direção executiva, “de entre os professores da [turma], sempre que possível, profissionalizado” (art.º 36.º, § 2.º). Para complementar, cabe listar algumas características citadas por Clemente (2013) que compõe o perfil do DT: respeito pelas diferenças culturais e pessoais dos alunos e de todos os restantes membros da comunidade educativa; capacidade relacional e de comunicação e equilíbrio emocional nas diversas circunstâncias da atividade profissional; gestão de situações problemáticas e de conflitos interpessoais com segurança e flexibilidade; colaboração com todos os intervenientes no processo educativo, promovendo a existência de relações de respeito mútuo entre professores, alunos, encarregados de educação e o pessoal não docente e outras instituições da comunidade; promoção de interações com as famílias, particularmente no domínio dos projetos de vida e de formação dos alunos (Decreto-Lei n.º 137/2012).

No que tange as funções do DT, está a organização de reuniões de Conselho de Turma e um dos temas a ser abordado é a elaboração de um projeto de turma, promovendo a interdisciplinaridade, com o tema aglutinador do Agrupamento, uma vez que está previsto no Plano Anual. Ao longo do ano foram realizadas reuniões onde foi atualizado o tema e andamento do projeto interdisciplinar.

9.3 A dança como expressão de liberdade

A prática regular de atividades físicas, quando encarada como uma expressão de liberdade, não apenas fortalece o corpo, mas também proporciona uma plataforma para a autoexpressão, desenvolvimento pessoal e construção de comunidades inclusivas. Esta análise explora como a atividade física pode ser percebida como uma expressão de liberdade, destacando seus impactos positivos na saúde mental, no empoderamento individual e na formação de vínculos sociais (Netz, 2019).

A prática de atividade física pode ser vista como uma forma única de manifestação de liberdade individual. Ao escolher o tipo de exercício, o local e o ritmo, os indivíduos exercem controle sobre sua própria jornada física, permitindo uma expressão genuína de sua identidade e preferências pessoais (Netz, 2019). Essa liberdade de escolha cria um espaço onde cada pessoa pode explorar e celebrar sua singularidade. O desenvolvimento de habilidades físicas, a melhoria da saúde e a superação de desafios pessoais contribuem para a construção da autoestima e para a sensação de autonomia (Scully et al., 2018). Essa abordagem positiva da atividade física pode influenciar significativamente a forma como as pessoas se veem e se relacionam com o próprio corpo.

Além do impacto individual, a atividade física pode ser uma expressão de liberdade em contextos coletivos, especialmente em comunidades ativas. A criação de espaços inclusivos para a prática de exercícios promove um senso coletivo de liberdade, onde os participantes compartilham objetivos, desafios e conquistas (Mair, 2020). A interação social durante atividades físicas cria laços significativos, gerando uma sensação de pertencimento e liberdade compartilhada.

Em conformidade com o projeto interdisciplinar, foi definido como tema a ser trabalhado pela turma “Os Pensadores da Liberdade”, e de forma a cumprir com o previsto no plano anual, deve ser realizado em cada turma uma Ação com as Famílias por semestre, onde devem ser realizadas atividades e tratados temas que vão de encontro ao tema escolhido pela turma. De forma a cumprir com uma das ações, definiu-se que no segundo semestre seria realizada uma destas ações onde o tema seria “A dança como expressão de liberdade” e teria lugar em uma aula de Educação Física, também foram propostas atividades para todas as matérias (conforme listado abaixo).

Inicialmente os alunos juntamente com o apoio dos professores de Português e História, vão identificar os principais pensadores da liberdade, os mais relevantes. Realizarão este levantamento em grupos, ficando cada grupo com um ou dois pensadores, pesquisando a sua biografia, ideias e quais foram as suas contribuições para apresentar

em um Power Point aos colegas. Serão abertos debates sobre os princípios propostos pelos pensadores e como essas ideias se relacionam com a liberdade de expressão e o movimento corporal.

Atividades por disciplinas:

Português:

Leitura e Escrita:

- Os alunos podem realizar pesquisas mais aprofundadas sobre os pensadores da liberdade, utilizando fontes literárias relevantes. Eles podem elaborar relatórios, ensaios ou apresentações escritas.
- Desenvolver redações reflexivas sobre a conexão entre a liberdade de expressão física e a liberdade de expressão verbal.

Oratória:

- Praticar a oratória ao apresentar os pensadores da liberdade em sala de aula, promovendo habilidades de comunicação.

Matemática:

Medidas e Estatísticas:

- Realizar atividades práticas que envolvam medidas corporais, como altura e alcance dos membros, explorando conceitos matemáticos.
- Criar gráficos ou tabelas para visualizar dados relacionados à prática de atividades físicas ao longo do projeto

Análise de Dados:

- Analisar dados sobre a participação em atividades físicas durante o projeto, utilizando conceitos de estatística para extrair informações significativas.

Físico-Química:

Corpo Humano e Movimento:

- Explorar os princípios fisiológicos relacionados ao movimento humano, destacando como a atividade física beneficia o corpo.
- Discutir os aspetos químicos envolvidos na produção de energia durante a prática de exercícios.

Dinâmica do Corpo em Movimento:

- Relacionar conceitos de física, como velocidade, aceleração e resistência, com o movimento corporal durante atividades físicas.

História:

Contextualização Histórica:

- Explorar o contexto histórico em que viveram os pensadores estudados, destacando eventos relevantes que influenciaram suas ideias.
- Analisar como as noções de liberdade evoluíram ao longo do tempo.

História da Educação Física:

- Investigar a evolução da Educação Física ao longo da história, compreendendo como as práticas de atividade física foram percebidas e valorizadas em diferentes períodos.

Geografia:

Cultura e Expressão Corporal:

- Analisar como diferentes culturas expressam liberdade por meio de atividades físicas, conectando as práticas culturais com as regiões geográficas correspondentes.
- Mapear as origens dos pensadores da liberdade, relacionando sua geografia com suas ideias.

Geografia do Movimento:

- Explorar a geografia local para identificar espaços propícios para a prática de atividades físicas e promover um estilo de vida ativo.

TIC:

- Elaboração de uma página no site da escola para a divulgação das atividades realizadas.
- Desenvolvimento de Website Multilíngue:
 - Os alunos irão colaborar para criar um site multilíngue sobre a história dos pensadores da liberdade, utilizando ferramentas de criação de sites. Cada página do site será traduzida para diferentes idiomas, incluindo Inglês, Francês e Português. Os alunos irão aprender sobre design de site, organização de conteúdo e tradução de idiomas.

Inglês:

Debate sobre Pensadores da Liberdade:

- Os alunos irão participar de debates em inglês sobre os pensadores da liberdade, discutindo suas ideias, influências e legado. Eles irão praticar habilidades de argumentação e expressão oral em inglês, enquanto exploram conceitos de liberdade e filosofia.

Elaboração de Poemas ou Canções:

- Os alunos irão criar poemas ou canções inspiradas nos pensadores da liberdade, expressando suas ideias e valores por meio da linguagem artística. Eles irão praticar habilidades de escrita criativa e expressão artística em inglês.

Francês:

Teatro de Marionetes:

- Os alunos irão criar um teatro de marionetes baseado nas biografias dos pensadores da liberdade em francês. Eles irão escrever roteiros, construir marionetes e apresentar peças teatrais em francês, explorando o vocabulário e a pronúncia da língua francesa.

Jornalismo Cultural:

- Os alunos irão atuar como jornalistas culturais, escrevendo artigos em francês sobre a influência dos pensadores da liberdade na cultura contemporânea. Eles irão pesquisar, entrevistar e escrever reportagens que destaquem a relevância das ideias dos pensadores em diferentes contextos francófonos.

Educação Física:

Dança e partilha com os familiares

- Os alunos irão aprender a dança tradicional portuguesa “Malhão” e em uma ação onde os familiares comparecerão a escola durante a aula de Educação Física, todos irão vivenciar a dinâmica de uma aula e os alunos ensinarão aos seus familiares e aos demais presentes a referida dança. Os alunos serão divididos em grupos consoante o número de familiares presentes, cada grupo terá um aluno que será o responsável e juntamente com os demais colegas irá ensinar os passos para os familiares. Após esse momento, todos serão reunidos e executarão a coreografia com a música.

9.4 Balanço

A função de diretor de turma mostrou-se desde o início ser muito desafiante e interessante. Nesse contexto, ressalto a prontidão da DT em enquadrar as responsabilidades do cargo e esclarecer dúvidas sobre diversas intervenções, meios de comunicação e a estrutura hierárquica de gestão dos elementos organizacionais da escola.

De forma a conseguir realizar as atividades previstas no Projeto Educativo, foram realizadas algumas reuniões onde foram estabelecidos objetivos a serem cumpridos pelos alunos. Estas reuniões englobaram professores de diferentes disciplinas, de forma a fortalecer a interdisciplinaridade e o trabalho em equipa também por parte dos professores. Houve uma articulação com os professores onde foi discutido o projeto de turma que estava relacionado ao tema aglutinador do agrupamento, e por escolha dos alunos da turma, definiu-se o tema “Pensadores da Liberdade”, desta forma foram desenvolvidas várias atividades a serem realizadas pelas diferentes disciplinas de forma a integrar o tema e realizar uma ligação entre estas disciplinas. Relativamente a Educação Física, foi planeada uma Ação com Famílias, conforme estava previsto no Projeto Educativo da escola e no plano anual de atividades, esta atividade contou com a presença dos familiares dos alunos e teve um resultado muito positivo que superou as expectativas. Os familiares foram super receptivos a atividade e gostaram muito de estar inseridos e conhecer a dinâmica da aula em questão. No questionário realizado para avaliação da atividade, houve relatos como “Gostei muito da atividade e achei muito interessante a interação promovida entre familiares, alunos e professores. Acho que atividades assim devem se repetir”, “A possibilidade de experimentar fazer uma aula em conjunto com o meu educando foi positiva. Não que a escola precise proporcionar momentos de convívio entre familiares, mas a participação ativa dos EE na vida escolar dos educandos é importante”, “Foi maravilhoso! Adorei! Penso que os miúdos, apesar de estarem inicialmente constrangidos, acabaram por gostar muito também! A minha filha estava muito feliz e isso é o melhor indicador para medir a importância destas ações”, “gostei de conhecer as dinâmicas, ver como os alunos interagem entre si, como os professores são importantes na vida dos nossos filhos, não só pela formação, mas também pela influência que acabam por ter nas suas escolhas. Ações com esta devem se repetir e estarei presente sempre que possível”. Este momento foi de grande valia pessoal pois permitiu com que eu desenvolvesse um projeto e me integrasse nas dinâmicas da escola como um todo e este foi o ponto onde assumi mais o protagonismo, realizando o planeamento da atividade e resolvendo as partes burocráticas internas.

Relativamente a saída de campo, organizada pelos professores estagiários, mostrou-se um grande desafio a sua realização pois para que fosse possível realizá-la, era necessária a colaboração dos professores do Conselho de Turma, e este ponto foi difícil de reverter pois muitos não estavam abertos a participar, o que fez com que fosse recorrido a professores de outros conselhos para nos auxiliar, pois devido ao número de

alunos participantes (150), precisávamos de muitos professores acompanhantes. A colaboração dos professores do CT neste momento mostrou um pouco o quão difícil é angariar professores para atividades extras quando os mesmos se sentem cansados e sobrecarregados em suas funções. Apesar deste pormenor, a atividade decorreu bem, foi possível integrar a matéria de Orientação que havia sido trabalhada por nós em sala de aula, os alunos estavam todos integrados e divertiram-se muito. A organização desta atividade contribuiu muito para o crescimento pessoal e mostrou os pontos fortes e os que podem ser melhorados relativamente ao planeamento e gestão.

A nível de problemas aluno-professor, acredito terem sido geridos da melhor maneira possível, visto que a turma tem um perfil um pouco agitado e pouco colaborativo em alguns aspetos, principalmente em relação a autonomia, o que dificulta um pouco o trabalho em sala de aula, mas algumas estratégias sugeridas pela DT em conjunto com os professores do Conselho de Turma ajudaram a melhorar um pouco este quesito.

O trabalho como DT poderia ter sido um pouco menos dificultado se o conselho de turma tivesse sido um pouco mais colaborativo e se não houvesse tantas atividades no PAA da escola, pois os mesmos sentiam-se sobre carregados e isto refletia no interesse em contribuir. A turma também não era um grupo fácil de se trabalhar, fazendo com que os desafios fossem aumentados, principalmente a nível comportamental e de autonomia, o que refletia diretamente no desempenho académico.

10. Desporto Escolar

O Desporto Escolar (DE) desempenha um papel crucial no desenvolvimento físico, social e cognitivo dos alunos em todo o mundo, e Portugal não é exceção. Ao longo das últimas décadas, o DE em Portugal tem evoluído para tornar-se uma parte integral do sistema educacional, proporcionando aos alunos oportunidades valiosas de participação em atividades desportivas, promovendo a saúde e incentivando o espírito de equipa (DGE, 2010). A seguir, apresento um panorama do DE em Portugal, destacando suas origens, evolução ao longo do tempo e seu impacto na formação global dos estudantes.

O DE em Portugal surgiu em meados do século XX, quando observou-se um crescente reconhecimento dos benefícios do desporto na formação integral dos alunos (Correia, 2014). No entanto, foi apenas nas últimas décadas que o DE foi formalmente integrado no sistema educacional português. Em 1991, o Ministério da Educação de Portugal estabeleceu o Programa Nacional de Educação Física (PNEF), representando um

marco significativo na promoção do desporto nas escolas (Ministério da Educação, 1989). Desde então, o DE tem ganhado destaque, com a criação da Direção-Geral da Educação (DGE) desempenhando um papel fundamental na coordenação e implementação de programas desportivos (DGE, 2010).

A Educação Física em Portugal vai além da simples prática desportiva; ela é reconhecida como uma ferramenta crucial para o desenvolvimento integral dos alunos. Participar de atividades desportivas não contribui apenas para a saúde física, mas também promove o desenvolvimento de habilidades sociais, emocionais e cognitivas (Sousa et al., 2024). Estudos mostram que o envolvimento em DE pode melhorar a autoestima, desenvolver habilidades de liderança, ensinar respeito pelos outros e fomentar um estilo de vida ativo desde a juventude. O DE é mais do que competição; é também sobre inclusão, cooperação e valores éticos (Celestino et al., 2023).

Apesar dos benefícios evidentes, o DE em Portugal enfrenta desafios significativos. Questões relacionadas à infraestrutura, financiamento e a disponibilidade de profissionais qualificados podem impactar a qualidade e a abrangência dos programas desportivos (UNESCO, 2020). Além disso, a necessidade de garantir a participação equitativa de todos os alunos, independentemente de suas habilidades atléticas, é uma preocupação constante. No entanto, esses desafios também representam oportunidades para inovação e melhoria contínua, com a possibilidade de parcerias entre escolas, comunidades e entidades desportivas (Celestino et al., 2023).

Com isto vemos a importância do DE em Portugal como uma ferramenta essencial para o desenvolvimento holístico dos estudantes. A trajetória desde as suas origens até os dias atuais mostra um compromisso crescente com a promoção do desporto nas escolas como parte integrante do sistema educacional português. Embora desafios persistam, há uma clara conscientização sobre os benefícios do desporto escolar, e esforços contínuos estão sendo feitos para superar obstáculos e proporcionar experiências enriquecedoras aos alunos. Ao explorar mais a fundo a história, os desafios e as oportunidades do DE em Portugal, podemos compreender melhor como essa iniciativa contribui para o desenvolvimento integral da juventude portuguesa, buscando assim formas de aperfeiçoar e melhorar o projeto desenvolvido pela iniciativa proposta pela atividade.

Dentre as competências em que a Educação Física pode ter impacto, destaco aqui algumas, nomeadamente a aprendizagem de valores éticos, sendo o DE reconhecido como um meio eficaz para a transmissão dos mesmos, como fair play e respeito pelos colegas. Furkan and Salahudin (2024) referem que as competições desportivas, quando

guiadas por princípios éticos, fornecem aos alunos a oportunidade de entenderem a importância da cooperação, respeitando regras e adversários. A seguir, cabe referir a importância para a saúde mental; Patta et al. (2024) exploraram o impacto do DE na saúde mental dos estudantes, evidenciando que a cooperação e o trabalho em equipa no contexto desportivo contribuem para a redução do isolamento social e para a construção de um ambiente escolar mais inclusivo, onde os alunos sentem-se apoiados por seus pares. Furkan and Salahudin (2024) também relatam a relação positiva entre a participação na Educação Física e o desenvolvimento de competências sociais, incluindo a capacidade de cooperar e trabalhar em equipa. As interações sociais proporcionadas pelo ambiente desportivo escolar contribuem para o estabelecimento de relações interpessoais saudáveis e para o entendimento da importância da colaboração no alcance de metas comuns.

Integrar alunos com diferentes habilidades favorece a compreensão da importância do trabalho em equipa, pois cada membro da equipa desempenha um papel crucial, independentemente do seu nível de destreza desportiva individual, para tal o fomento da cooperação e trabalho em equipa torna-se um dos pontos principais, pois ao incentivar a participação em atividades desportivas coletivas, oferece oportunidades únicas para os alunos desenvolverem habilidades de cooperação e trabalho em equipa (Dyson & Casey, 2012; Leitão, 2010; Sutherland et al., 2000).

Relativamente ao contexto local, o Ténis de Mesa sempre teve tradição na Escola Básica António Gedeão, vindo a ser um dos grupos equipas já existentes a mais tempo. Sempre houve uma grande adesão por parte dos alunos e tal qual no ano corrente, são assíduos e dedicados aos treinos, tirando o máximo proveito daquele tempo em que estão a praticar o desporto.

No corrente ano letivo, o grupo-equipa tinha os treinos divididos em dois dias, sendo o primeiro na segunda-feira das 14:15 às 15:00, e o segundo na sexta-feira das 13:30 às 14:15. O grupo era composto por 27 alunos, onde 18 normalmente compareciam aos treinos nos dois dias e os restantes apenas em um dia pois o conflito com o horário de algumas aulas não permitia a presença nos dois dias. Cabe ressaltar que fazia parte do grupo um aluno com autismo o que trouxe um enorme desafio pois este apresentava grandes limitações relativamente a interação social com os alunos e professores. Para a preparação das sessões de treino, foram realizadas algumas pesquisas sobre exercícios a serem realizados além de solicitado apoio dos colegas do grupo de estágio e professores do GEF.

10.1 Primeira Etapa

Foram definidos os seguintes objetivos para a primeira etapa: a criação de rotinas, a identificação de níveis e a organização de grupos por escalão para que a seguir fosse possível estabelecer objetivos específicos para cada escalão e aluno. A preparação para os encontros do DE também figurava como um dos objetivos, mas neste momento não era o primordial, visto que ainda era necessário identificar as potencialidades e dificuldades de cada aluno. Foram organizados grupos com os escalões Infantil A, Infantil B e Iniciado, seguindo o Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar 2023/2024, essa organização viria a ser ajustada posteriormente para a realização do projeto específico a ser desenvolvido.

O grupo-equipa apresentou um bom desenvolvimento e aproveitamento dos treinos, o que refletiu em um bom nível de satisfação dos alunos em relação aos resultados no primeiro encontro do Ténis de Mesa, realizado no Pavilhão Desportivo dos Bombeiros Voluntários de Loures no dia 17 de janeiro de 2024. Os resultados apresentados serviram de base para o direcionamento e ajuste dos exercícios realizados durante os treinos. Alguns exercícios precisam ser ajustados para suprir a necessidade daquilo que os alunos sentiram mais dificuldades.

Relativamente sobre o primeiro encontro do DE, foi uma experiência muito boa, onde foi possível entender o processo de organização de um evento com um tamanho maior do que aqueles que participamos na escola. Acredito que o contato com alunos de outras escolas e de diferentes níveis, foi muito importante para que os alunos que fazem parte do grupo-equipa da Escola Básica António Gedeão pudessem sentir como é um evento desse tamanho e também sentir o resultado daquele trabalho que foi realizado até o momento, além de ser uma oportunidade para lidar com as emoções frente as vitórias e derrotas.

10.2 Segunda Etapa

Após a preparação para o primeiro encontro, alguns exercícios foram ajustados para atender as necessidades observadas, e preparar os alunos que iriam para o segundo

encontro do Ténis de Mesa que se realizou na data de 28 de fevereiro, mesmo local do primeiro encontro.

Como o nível dos alunos já era mais elevado, o foco nessa etapa foi em consolidar alguns gestos técnicos e incluir alguns novos para que pudessem ser utilizados como recurso durante os jogos, tornando assim este período uma preparação específica para alguns alunos e um momento de aprimoramento técnico para outros.

Os resultados dessa segunda etapa refletiram diretamente nos resultados do segundo encontro, onde vários alunos conseguiram avançar muitas fases e obter uma boa classificação, porém ainda é necessário trabalhar a tomada de decisões, pois mesmo sabendo a ação que devem executar, não conseguem fazê-la. Este fato deve-se um pouco ao clima de brincadeira e foco disperso durante a fase preparatória, sabemos que essa componente deve estar presente nos treinos para torná-lo atrativo, mas em muitos momentos os alunos desviavam-se das tarefas com justificativas como “eu já sei fazer isto”, “no jogo eu consigo”, “não quero jogar com este colega”, dentre outras. Após uma conversa sobre essas questões e a apresentação de resultados, os alunos se comprometeram a melhorar.

Relativamente ao encontro, desta vez foi possível observar uma diferença na organização, onde alguns professores quiseram assumir a organização e optaram em fazer algumas coisas diferentes do primeiro encontro. Em termos gerais, tudo correu muito bem a não ser a distribuição dos alunos pela pules, o que prejudicou o nosso grupo-equipa, visto que em alguns grupos estavam dois ou três alunos da mesma escola, causando a eliminação pelos próprios colegas e gerando certa frustração nos alunos. À parte disto, um fator muito positivo foi a presença de alunos mais velhos que atuaram como árbitros, ajudando muito no funcionamento dos jogos.

10.3 Terceira Etapa

Seguindo o que havia sido planeado inicialmente, os objetivos para essa etapa consistiram em consolidar as técnicas desenvolvidas e tentar corrigir/melhorar os gestos técnicos que os alunos ainda apresentavam dificuldades. Para isto, foi utilizado o apoio dos alunos mais velhos, criando assim um ambiente mais desafiador e motivante para todos conforme citado por Dyson and Casey (2012).

Foram realizados exercícios de precisão, cada lado da mesa estava dividido em 4 partes e durante um período de tempo os alunos deveriam rebater a bola com um

movimento específico (*backhand* ou *forehand*) tentando acertar o máximo de vezes o espaço determinado. Algumas variações foram realizadas com base neste exercício, uma delas consistia em realizar 10 batidas utilizando as duas técnicas alternadamente e após conseguirem, deveriam tentar finalizar para obter o ponto. Após praticarem com um colega de escalão superior, imediatamente a seguir repetiam o exercício com um colega do mesmo escalão, isto fez com que o nível do jogo aumentasse, pois, a dificuldade imposta era sempre maior, o que obrigava os alunos a se adaptarem aquela situação de jogo. A utilização de estratégias como esta foram muito positivas e incidiram diretamente no clima dos treinos e na motivação dos alunos.

Como resultados, foi possível observar que o tempo de troca de bola entre os jogadores aumentou consideravelmente, fato este observado pelos próprios alunos; também como resultado positivo do desenvolvimento e aperfeiçoamento das habilidades, a presença no pódio em alguns torneios foi muito importante, simbolizando um marco em todo o processo de treino.

10.4 Projeto Específico

Para o desenvolvimento do projeto para o DE, foi utilizado como referência o Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025 (PEDE), uma vez que promove a introdução à prática desportiva e à competição como estratégias para melhorar o sucesso educacional e incentivar estilos de vida saudáveis, respeitando os princípios de igualdade de oportunidades e diversidade (Ministério da Educação, 2021). Dessa forma, o PEDE torna-se um meio crucial para o desenvolvimento das competências, atitudes e valores previstos no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, criando condições para a ampliação gradual da oferta de atividades físicas e desportivas e promovendo a inclusão de crianças e jovens com Limitações Funcionais (Leitão, 2010; Dyson & Casey, 2012; Marques, 2013).

O projeto desenvolvido visava a utilização de alunos dos escalões mais altos como tutores dos alunos mais novos tinha como objetivo fomentar a cooperação, o pensamento crítico, a capacidade de observação e proporcionar um nível mais desafiante para todos os envolvidos. Dyson e Casey (2012) afirmam que "a aprendizagem cooperativa traz muitos benefícios, dentre eles o desenvolvimento social e emocional, incentivando a comunicação de maneira eficaz, melhorando as relações interpessoais, fazendo com que

os alunos aprendam a confiar, respeitar e apoiar uns aos outros e também a resolução de conflitos, fazendo com que os alunos aprendam a lidar com essa situação de maneira construtiva e consigam buscar soluções que sejam benéficas para todos os envolvidos." Outro ponto citado pelos autores é a respeito da inclusão e equidade, fazendo com que todos os alunos, independente das suas habilidades, sejam incluídos e inseridos no grupo, promovendo o respeito à diversidade (Dyson & Casey, 2012; Johnson & Johnson, 2009).

O desenvolvimento da autonomia e da responsabilidade também é citado, fazendo com que os alunos assumam a responsabilidade tanto pelo seu próprio aprendizado quanto pelo do grupo, fomentando assim além da autonomia a autoeficácia (Bandura, 1997; Zimmerman, 2000). A criação de um ambiente positivo e motivador onde os alunos fornecem apoio e colaboração aos colegas, fazendo assim com que todos se sintam mais motivados e satisfeitos, já que as atividades se tornam mais interessantes e significativas. Por fim, mas não menos importante, o desenvolvimento de habilidades físicas, uma vez que será proporcionado um ambiente com desafios de nível mais elevado, obrigando assim os alunos a se empenharem mais de forma a superar as suas dificuldades (Dyson & Casey, 2012). Como ressaltam os autores supracitados, "o desenvolvimento de habilidades físicas em um ambiente desafiador aumenta o empenho dos alunos e os ajuda a superar dificuldades de forma mais eficaz."

Com base nisto, foram desenvolvidas atividades onde os alunos mais velhos atuavam diretamente com os mais novos. A primeira atividade consistia em alternar rondas de exercícios onde eram realizados os movimentos backhand e forehand, os alunos deveriam realizar 10 repetições de cada um alternadamente e só trocavam o gesto técnico quando conseguissem realizar as repetições propostas. Outro exercício proposto consistia em realizar o forehand afastando-se da mesa e mantendo a qualidade de execução. Os alunos mais velhos além de corrigir a si próprios, eram responsáveis por observar o colega com quem estavam a praticar e fornecer feedbacks de forma a melhorar a execução, sendo essa uma atividade realizada com apoio do professor. Alguns dos feedbacks utilizados foram o formativo imediato, interrogativo e corretivo, sempre baseado no que orientam Dyson and Casey (2012) e Hattie and Timperley (2007). Hattie e Timperley (2007) ainda destacam que "o feedback formativo imediato é crucial para a melhoria contínua da performance dos alunos, permitindo ajustes rápidos e eficazes."

Outra estratégia utilizada foi o rodízio de pares, onde os alunos iniciavam uma sessão de jogo, e a cada 3 minutos trocavam de par, passando assim por colegas com diferentes níveis. Essa estratégia foi bastante utilizada como forma de criar um clima positivo nos treinos, onde os alunos colocavam em prática os exercícios realizados de forma analítica e também desafiavam-se a si próprios, contando as vitórias em cada ronda e tentando aumentar o número a cada repetição (Slavin, 2011).

Algumas estratégias utilizadas foram mais eficazes que outras, sendo assim, foram sendo realizados ajustes ao longo do desenvolvimento do projeto. Um grande ponto positivo a ser ressaltado foi o progresso obtido pelo aluno com autismo, onde o mesmo chegava até mesmo a verbalizar sua satisfação, o que surpreendeu a todos pois a comunicação verbal era praticamente inexistente no início do processo. Isto comprova a eficácia da utilização de estruturas cooperativas e a sua importância citadas por Leitão (2010), Dyson and Casey (2012) e Sutherland et al. (2000). De acordo Sutherland et al. (2000) a inclusão de alunos com necessidades especiais em atividades cooperativas não apenas melhora suas habilidades sociais, mas também enriquece a experiência de todos os participantes.

Sabe-se que parte do sucesso na realização de algumas ações depende diretamente dos sujeitos envolvidos, relativamente ao que não funcionou muito bem, relato a falta de comprometimento e empenho nos treinos de três alunos do escalão Iniciados. Acredito que o resultado geral poderia ter sido mais alargado se todos os alunos do referido escalão tivessem cooperado de forma equilibrada; os alunos não queriam participar das atividades propostas e mesmo quando estavam a praticar com seus colegas favoritos, não realizavam o que havia sido proposto. Não por acaso, o desempenho destes alunos ficou aquém do esperado tanto nos torneios em que participaram quanto nas atividades propostas durante os treinos.

10.5 Balanço

A escolha da modalidade a integrar ao longo no ano letivo infelizmente não culminou com a primeira escolha, mas acabou por ser uma grata surpresa em relação aos aprendizados e competências adquiridas. Todo o trabalho desenvolvido nos treinos

necessitou de um grande investimento no estudo sobre a modalidade, uma vez não estar 100% familiarizado com a mesma.

Desde o primeiro momento, com orientação da professora responsável, já assumi os treinos e o foco inicial concentrou-se em conhecer os alunos e organizá-los por níveis, assim conseguiria efetuar um trabalho mais direcionado e efetivo. Criar rotinas em relação a organização do material e estrutura de treino também estavam presentes na primeira etapa. Os alunos se mostraram recetivos a presença do professor estagiário e das indicações fornecidas, o que facilitou muito o trabalho.

Os objetivos centraram-se em torno dos encontros do DE, sendo assim, melhorar algumas dificuldades e aprimorar as capacidades dos alunos estavam listados como foco. O grupo-equipa apresentou um bom desenvolvimento e aproveitamento dos treinos, o que refletiu em um bom nível de satisfação dos alunos em relação aos resultados no primeiro encontro do Ténis de Mesa, realizado no Pavilhão Desportivo dos Bombeiros Voluntários de Loures no dia 17 de janeiro de 2024. Os resultados apresentados serviram de base para o direcionamento e ajuste dos exercícios realizados durante os treinos. Alguns exercícios precisam ser ajustados para suprir a necessidade daquilo que os alunos sentiram mais dificuldades.

Relativamente sobre o primeiro encontro do DE, foi uma experiência muito boa, onde foi possível entender o processo de organização de um evento com um tamanho maior do que aqueles que participamos na escola. Acredito que o contato com alunos de outras escolas e de diferentes níveis, foi muito importante para que os alunos que fazem parte do grupo-equipa da Escola Básica António Gedeão pudessem sentir como é um evento desse tamanho e também sentir o resultado daquele trabalho que foi realizado até o momento, além de ser uma oportunidade para lidar com as emoções frente as vitórias e derrotas.

Os resultados dessa segunda etapa refletiram diretamente nos resultados do segundo encontro, onde vários alunos conseguiram avançar muitas fases e obter uma boa classificação, porém ainda é necessário trabalhar a tomada de decisões, pois mesmo sabendo a ação que devem executar, não conseguem fazê-la. Este fato deve-se um pouco ao clima de brincadeira e foco disperso durante a fase preparatória, sabemos que essa componente deve estar presente nos treinos para torná-lo atrativo, mas em muitos momentos os alunos desviavam-se das tarefas com justificativas como “eu já sei fazer isto”, “no jogo eu consigo”, “não quero jogar com este colega”, dentre outras. Após uma

conversa sobre essas questões e a apresentação de resultados, os alunos se comprometeram a melhorar.

Relativamente ao encontro, desta vez foi possível observar uma diferença na organização, onde alguns professores quiseram assumir a organização e optaram em fazer algumas coisas diferentes do primeiro encontro. Em termos gerais, tudo correu muito bem a não ser a distribuição dos alunos pela pules, o que prejudicou o nosso grupo-equipa, visto que em alguns grupos estavam dois ou três alunos da mesma escola, causando a eliminação pelos próprios colegas e gerando certa frustração nos alunos. À parte disto, um fator muito positivo foi a presença de alunos mais velhos que atuaram como árbitros, ajudando muito no funcionamento dos jogos.

O projeto para o DE esteve direcionado para a cooperação entre pares, como o objetivo de utilizar os alunos mais velhos como tutores dos alunos mais novos, ajudando-os a desenvolver as habilidades necessárias para terem um bom rendimento naquele desporto. Além desses elementos, também estavam presentes o desenvolvimento das habilidades sociais, a responsabilidade compartilhada, a motivação, a diversidade de experiências, perspetivas e a promoção de um ambiente positivo como cita Dyson and Casey (2012). Os resultados do trabalho desenvolvido foram em parte satisfatórios pois alguns alunos mais velhos não se mostraram muito cooperativos e participativos, porém em relação aos alunos que efetivamente cooperaram, foi possível observar bons resultados nas capacidades acima citadas. Além disto, a capacidade de observar e fornecer feedbacks por parte desses alunos também foi aprimorada, mostrando um crescimento de ambas as partes. Os resultados mostraram ser possível desenvolver um trabalho semelhante em sala de aula, aprimorando assim o aprendizado dos alunos além da possibilidade de alargar este projeto para diferentes modalidades.

10.6 Atividades da Escola

Ao longo do ano letivo foram desenvolvidas inúmeras atividades internas que estava ligas ao DE e estas se mostraram muito importantes para fortalecer a integração e convívio entre os alunos, bem como a cooperação entre os professores do GEF na realização de cada uma das atividades. O grupo de estágio participou de todas as atividades desenvolvidas, seja na execução ou no planeamento.

As atividades desenvolvidas foram:

- Torneio de Ténis de Mesa;
- Torneio de Badminton;

- Sentir a Diferença;
- Corta-Mato;
- Torneio de Basquetebol;
- MegaSalto;
- MegaSprint;
- Torneio de Bola ao Capitão;
- Torneio de Corfebol;
- Torneio de Tribol (organização do grupo de estágio);
- Torneio de Andebol.
- Voleibol Sentado – atividade proposta e organizada pelos professores estagiários no II Jogos Paralímpicos realizados na escola.

A participação nessas atividades foram de grande valia para compreender o funcionamento do departamento, o plano anual de atividades e a gestão de todos os fatores que envolvem uma atividade no âmbito escolar. A colaboração de todos os colegas e professores do GEF nas atividades mostrou-se fundamental para o sucesso das mesmas.

11. Seminário

11.1 Primeira etapa

11.1.1 Pertinência

O tema surge devido ao contexto apresentado pela escola, sendo uma matéria que não era lecionada anteriormente pois não havia material suficiente para os diversos alunos, o que impedia que todos os alunos realizassem a prática da matéria patinagem nas aulas de EF. Este fato se torna curioso pois a vários anos há na escola o grupo-equipa de patinagem no DE, havendo assim material para tal atividade apenas. Também surge como fator relevante o conhecimento dos professores sobre a matéria e como se sentem em relação a leção da mesma, uma vez que é de extrema importância que o professor domine o conteúdo a ser lecionado, para assim conseguir proporcionar aos alunos oportunidades de aprendizado adequadas, com exercícios variados e progressivos, além do fato de saber como avaliar o aluno de forma justa e correta (Martins et al., 2017). Os PNEF fornecem informações a respeito dos níveis esperados para os alunos de cada ano, A Patinagem é introduzida logo no 1.º ano (na área de Deslocamentos e Equilíbrios, 1.º ciclo), pois, nessa altura, poderão ser facilmente aprendidos os seus fundamentos, que se

caracterizam pela exploração de um padrão motor próprio (patinar), para se obter maior repercussão no desenvolvimento global do sujeito, aumentando as dificuldades e custos (de tempo e emocionais) à medida que as crianças crescem e estabilizam os seus hábitos, seguranças e repertório motor (Jacinto et al., 2001). Contudo, o ambiente no GEF é muito positivo, há uma troca de conhecimento e partilha de informações, deixando evidente o quão cooperativos os professores são.

11.1.2 Revisão da Literatura

Sabemos que o processo de formação do professor é de extrema importância para que outro processo, o de ensino-aprendizagem, seja eficaz, atingindo assim os resultados esperados e formando alunos completos, que tenham conhecimento e que saibam o que fazer com ele. A constante atualização a respeito dos conteúdos e técnicas de ensino é inerente ao professor, pois assim conseguirá proporcionar aos alunos experiências ricas, onde eles terão a oportunidade de desenvolver as suas capacidades cada vez mais (Martins et al., 2015).

Certas matérias dentro da Educação Física podem apresentar desafios específicos que influenciam diretamente a confiança do professor. Por exemplo, a introdução de novas modalidades desportivas ou atividades mais complexas pode exigir dos professores uma atualização constante de seus conhecimentos e habilidades. A confiança na adaptação desses novos conteúdos para atender às diversas necessidades dos alunos é crucial para o sucesso pedagógico (Bailey et al., 2009). A compreensão dos fatores que afetam a confiança do professor em relação a essas matérias específicas é fundamental para melhorar a qualidade do ensino. A confiança do professor também está intrinsecamente ligada à motivação e ao desempenho dos alunos. Um professor confiante é capaz de inspirar e motivar os alunos, criando um ambiente onde estes se sintam encorajados a enfrentar desafios físicos e cognitivos. Por outro lado, a falta de confiança do professor pode resultar em aulas menos envolventes, afetando negativamente a participação dos alunos e seu interesse pela Educação Física. Assim, compreender os mecanismos pelos quais a confiança do professor influencia a motivação e o desempenho dos alunos é vital para aprimorar as práticas pedagógicas (Bailey et al., 2009).

O artigo de Ward et al. (2015) faz uma reflexão sobre a importância da melhoria dos conhecimentos dos conteúdos no ensino e na aprendizagem dos alunos e para tal desenvolveram algumas intervenções que tinham como objetivo aprimorar o conhecimento dos professores de Educação Física sobre alguns conteúdos. Os resultados

mostraram que os alunos do grupo de intervenção obtiveram melhorias nas aprendizagens, relativamente aos professores, os resultados incidiram positivamente na escolha de tarefas adequadas para os diferentes níveis de alunos. Por fim, os autores concluíram que houve melhora no processo de ensino aprendizagem, também reforça a importância que esse tipo de intervenção pode ser benéfico para os dois lados, podendo esses resultados serem extrapolados para outras disciplinas.

Derri et al. (2015) avaliou os efeitos de um programa de curto prazo no comportamento dos professores de Educação Física e do envolvimento dos alunos na aprendizagem. Assim como no estudo anterior, este tinha no seu conteúdo uma ação de formação que seria o ponto chave. Os resultados mostraram que o grupo de intervenção apresentou melhoras tanto no lado dos professores quanto dos alunos, tendo alterações positivas no comportamento e no envolvimento dos alunos nas aulas. Ainda sobre este grupo, os indivíduos apresentaram um aumento no tempo de prática e mais sucesso nas tarefas realizadas em sala de aula.

Um ponto importante a se abordar é a cooperação entre professores pois é um elemento crucial para o desenvolvimento de um ambiente educacional eficaz e positivo. O trabalho conjunto de professores pode influenciar significativamente a qualidade do ensino, a satisfação dos alunos e o clima escolar como um todo. A cooperação entre professores é um componente essencial para o aprimoramento da prática pedagógica e o compartilhamento de experiências, estratégias de ensino eficazes e recursos educacionais entre os educadores contribui para o desenvolvimento profissional contínuo (Hargreaves & Fullan, 2015) além de que a criação de uma cultura de aprendizagem colaborativa permite que os professores aprendam uns com os outros, adaptando e refinando suas abordagens com base nas experiências coletivas.

Quando os educadores compartilham ideias e experimentam novas abordagens, isso impulsiona a criatividade e a adaptação de métodos de ensino para atender às necessidades em constante progresso dos alunos (Little, 2012). A colaboração entre professores cria um ambiente propício para a implementação e avaliação de práticas inovadoras. Trabalhar em equipe promove um senso de pertencimento, confiança mútua e responsabilidade compartilhada pelo sucesso dos alunos (Bryk & Schneider, 2002). A coesão entre os educadores reflete-se positivamente nas relações entre colegas e na forma como a escola é percebida pela comunidade em geral, além de formar alunos com alto grau de desenvolvimento das competências essenciais para a sua vida fora da escola.

11.2 Segunda etapa

Nessa etapa foram definidas a amostra, foi elaborado o guia para a entrevista semi-estruturada e o questionário que foi enviado via Google Forms para os professores.

i. Universo

Para a realização deste trabalho, o universo foi composto pelos professores do Grupo de Educação Física (GEF), sendo 7 professores no total, onde são 4 mulheres e 3 homens.

ii. Procedimentos

Para a realização das entrevistas, foi escolhido um local onde fosse possível realizá-la com privacidade. Anteriormente os professores responderam um questionário sobre a importância da patinagem, a lecionação da mesma e conhecimento sobre a matéria.

11.3 Terceira etapa

A primeira fase dessa etapa consistiu na compilação e análise dos dados dos questionários, que são parte fundamental da pesquisa realizada (Creswell & Creswell, 2017), a seguir foi realizada a compilação dos pontos levantados nas entrevistas realizadas.

11.4 Quarta etapa

Essa etapa foi constituída pela apresentação dos resultados e discussão dos mesmos. O questionário apresentado era constituído das seguintes questões:

1. Relativamente sobre a lecionação da patinagem, considera a matéria importante?
--

Todos os professores responderam SIM.

2. No presente ano letivo, lecionou ou está a lecionar a matéria Patinagem?
--

Caso a resposta seja “não”, justifique.
--

Sim

Sim

Vou iniciar agora.

Sim
Sim
Sim
Não. Dificuldades de gestão do planeamento e espaço do pavilhão. Ritmo de aprendizagens das turmas em outras matérias que só podem ser lecionadas no pavilhão.

3. Considera que o seu conhecimento sobre a matéria permite criar situações de aprendizagem adequadas para os diferentes níveis dos alunos?

Sim - 5

Mais ou menos - 1

Não - 1

4. Na sua opinião, a elaboração de circuitos de avaliação para os diferentes níveis de alunos pode ser positivo no desenvolvimento das situações de aprendizagem e situações de avaliação na matéria Patinagem?

Todos os professores responderam SIM.

5. Quais benefícios considera existir com a existência de circuitos de avaliação para a Patinagem? Se considerar não existir nenhum, por favor justifique.

Saber o nível inicial dos alunos para definir o processo de aprendizagem

Uniformização de critérios de avaliação tendo sempre em conta a progressão da aprendizagem do aluno.

Uniformizar critérios entre os avaliadores

Diferenciação pedagógica, Motivação, Autonomia, Tempo de prática

Equilíbrio, coordenação agilidade e destreza

Elevar os níveis de coordenação motora.

Propor exercícios desafiantes/ motivantes e adequados ao nível de prestação/ desempenho dos alunos.

Elaborar circuitos de acordo com as aprendizagens essenciais. Permitir aos alunos conhecer etapas de evolução e criar objetivos intermédios.

Com base nas respostas obtidas, foi possível identificar há um consenso entre os professores e todos consideram relevante a leção da referida matéria. Relativamente a leção no ano letivo atual (2023/2024), a maioria dos professores estava a lecionar a matéria, com exceção a um professor, que justificou devido a dificuldades de gestão do planeamento e da necessidade de direccionar a utilização do espaço em que seria realizada a patinagem para a realização de atividades em outras matérias em que os alunos apresentavam mais dificuldades.

Abordando o conhecimento sobre a matéria, a maioria dos professores acredita que o tem conhecimento suficiente para planear situações de aprendizagens adequadas as necessidades dos alunos. Apenas um professor disse não se sentir muito confiante e outro relatou não ter confiança. Todos os professores concordam que a criação do circuito de avaliação pode sim ser positivo. Por fim, relativamente aos benefícios, foram citados conhecer o nível inicial dos alunos para definir o processo de aprendizagem, uniformização dos critérios de avaliação e entre os avaliadores, diferenciação pedagógica, motivação, autonomia e tempo de prática, desenvolvimento do equilíbrio, coordenação, agilidade e destreza, elevação dos níveis de coordenação motora, sugestão de exercícios desafiantes e motivadores adequados ao nível de desempenho dos alunos.

O questionário revela que há uma perceção geral positiva sobre a importância e a implementação da matéria de Patinagem. Apesar de alguns desafios na lecionação devido à gestão do espaço e ao planeamento, a maioria dos professores se sente capacitada para ensinar a matéria. A criação de circuitos de avaliação é vista como um instrumento valioso para melhorar a aprendizagem e a avaliação dos alunos, contribuindo para um ensino mais estruturado e motivador.

Estes resultados foram apresentados aos professores do GEF e em debate, foram levantadas algumas questões sobre a formulação das perguntas. O ponto principal foi o fato das questões serem fechadas, o que limitava um pouco as respostas. Este modelo foi utilizado como forma de direcionar o que questionário para o assunto que era o foco, mas com a apresentação deste ponto de vista, foi decidido que seriam realizadas mais entrevistas para complementar as respostas. Durante o debate, os professores levantaram algumas questões que se mostraram muito pertinentes e fizeram com que o objetivo deste estudo fosse redirecionado, nomeadamente questões sobre os passos iniciais com os alunos na patinagem.

Frente a isto, foi decidido alterar os objetivos propostos inicialmente para o seminário, ficando estes como objetivo secundário e os resultados com a proposta de circuito de avaliação também seria apresentada aos professores. Os novos objetivos principais foram: definir os passos iniciais para a lecionação da patinagem e proposta de exercícios. Este documento, bem como os circuitos de avaliação, foram elaborados com o apoio do professor Ângelo Almeida, que faz parte do GEF da EBAG e é um dos professores responsáveis pelo Grupo-Equipa de Patinagem.

Algumas questões foram levantadas e a seguir serão apresentadas as respostas para essas reflexões com base nas orientações do professor especialista e da literatura,

especificamente Batista (2002). A primeira questão é: Por que essa escola tem patinagem? Algumas razões levam a isto, o fato de ter o Grupo-Equipa de Patinagem no DE faz com que haja material para a prática dessa modalidade, além do fato de ter professores especialistas nessa área. Este material é partilhado pelos professores nas aulas e pelo DE, inicialmente não havia material disponível para que fosse possível que os alunos maiores também realizassem a prática e não havia quantidade suficiente, fator este que foi resolvido no ano letivo anterior, o que tornou possível o início da lecionação. Outro fator, que pode ser considerado primordial é o fato dos professores terem interesse em lecionar, pois nada serve ter material e espaço se não houver vontade por parte dos docentes. A segunda questão é: Por que os professores mantêm? De acordo com os relatos, o fato dos professores saberem a importância da matéria, contribui enormemente, pois a patinagem tem características únicas que trarão benefícios relacionados ao equilíbrio estático e dinâmico, força de membros inferiores e de CORE. Ou seja, o que faz com que a matéria continue a ser lecionada gira em torno da disponibilidade de material, espaço e interesse dos professores.

A terceira questão levantada foi: Como/por onde começar? A partir desta questão foi desenvolvido um pequeno guia com passos iniciais e sugestões de exercícios para serem realizados principalmente com os alunos que não soubessem patinar. O primeiro ponto consistia em conhecer, entender e aprender como utilizar os patins, pois juntamente com as regras de segurança, este constitui a base para iniciar a patinagem. Após isto, progride-se para a familiarização com o equipamento, onde o aluno entende como o seu corpo deve se comportar quando estiver com os patins calçados; aprendendo a seguir como cair e como levantar. Os deslocamentos vem a seguir, sendo realizados sobre uma base onde os patins não deslizem ou com sacos nos patins, desta forma as rodas não deslizam. Todos os detalhes podem ser consultados nos apêndices, onde estão descritos com mais pormenores.

Por último, mas não menos importante: Como articular com outras matérias? Essa foi uma dificuldade enfrentada pessoalmente e que se mostrou comum aos demais professores. A lecionação da patinagem fica restrita ao pavilhão, pois é lá que os materiais ficam guardados e há melhores condições para a realização das atividades, uma vez que um dos materiais de apoio são os colchões e a escola não dispõe ainda destes para a utilização na área exterior. Para garantir o ecletismo das aulas de Educação Física, tendo aulas com o ABCD, é necessário um bom planeamento pois somente assim o professor conseguirá ajustar as situações de aprendizagens às necessidades individuais de cada

aluno. Tendo isto em mente, todos os detalhes foram pensados, pois gestão da aula parte de detalhes como o posicionamento do banco de apoio para os alunos calçarem os patins e vai até a organização do espaço. O pavilhão não é um espaço muito grande, o que dificulta um pouco a gestão do espaço, mas é possível dividi-lo em 3 partes, mantendo sempre a segurança. Estes fatores são cruciais, pois a partir do momento em que os professores sentem que os alunos podem progredir para exercícios mais complexos, será necessária uma reorganização do espaço.

12. Conclusão Geral

O estágio pedagógico desenvolvido ao longo do ano letivo na EBAG proporcionou um período de intensa aprendizagem e desenvolvimento profissional. Este relatório apresenta uma análise detalhada das atividades realizadas e dos desafios enfrentados.

A adaptação às condições específicas da escola e a organização detalhada do planeamento das aulas foram fundamentais para o sucesso do ensino. Jacinto et al. (2001) enfatizam a importância de organizar o ano letivo em etapas para melhor visualizar e orientar o processo de ensino-aprendizagem, proporcionando oportunidades para o desenvolvimento das habilidades dos alunos.

A integração e a cooperação entre os professores do GEF mostraram-se essenciais para a execução dos planos de atividades. A partilha de informações e recursos foi um ponto alto, conforme observado por Dyson & Casey (2012), que destacam a importância da aprendizagem cooperativa na Educação Física para promover comportamentos solidários e melhorar a percepção de autoeficácia.

A escolha do Ténis de Mesa como modalidade no DE e o foco na cooperação entre pares resultaram em um bom desenvolvimento das capacidades específicas dos alunos e em resultados positivos nos encontros. Este enfoque está alinhado com os objetivos do PNEF, que visa o desenvolvimento físico, psicológico e social dos alunos através do desporto (Jacinto et al., 2001).

A superação dos desafios relacionados à infraestrutura e condições climáticas adversas foi um aspeto crucial. A realização de aulas teóricas em dias de chuva e a adaptação dos planos de aula demonstraram a flexibilidade necessária para garantir o cumprimento dos objetivos educacionais. Silva (2003) destaca a importância de proporcionar aulas ecléticas para manter o interesse dos alunos.

O DE contribuiu significativamente para o desenvolvimento de habilidades sociais e éticas dos alunos. A cooperação, o respeito pelas regras e adversários, e o trabalho em equipa foram competências amplamente promovidas. Gomes (2019) refere que competições desportivas guiadas por princípios éticos fornecem aos alunos a oportunidade de entenderem a importância da cooperação.

O impacto positivo do desporto escolar na saúde mental dos alunos foi evidente, com a cooperação e o trabalho em equipa contribuindo para a redução do isolamento social e a criação de um ambiente escolar mais inclusivo. Pereira e Costa (2020)

exploraram estes benefícios, evidenciando a importância de um ambiente escolar apoiador e inclusivo.

Em conclusão, o estágio pedagógico na EBAG foi uma experiência enriquecedora, que reforçou a importância da adaptação, cooperação e desenvolvimento contínuo no processo educativo. Os ensinamentos adquiridos e as estratégias implementadas ao longo deste período servirão como base para futuras práticas pedagógicas, contribuindo para a formação integral dos alunos e o aprimoramento contínuo das competências docentes.

Referências Bibliográficas

- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandord, R., & Education, B. P. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review. *Research papers in education*, 24(1), 1-27.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan.
- Batista, P. J. (2002). *Iniciação à patinagem: patins de rodas paralelas e em linha*. Centro de Estudos Formacao Desportiva.
<https://books.google.pt/books?id=zPL4ewEACAAJ>
- Bryk, A., & Schneider, B. (2002). *Trust in schools: A core resource for improvement*. Russell Sage Foundation.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., . . . Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med*, 54(24), 1451-1462.
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Celestino, T., Ribeiro, E., Morgado, E. G., Leonido, L., & Pereira, A. (2023). Physical education teachers' representations of their training to promote the inclusion of students with disabilities. *Education Sciences*, 14(1), 49.
- Clemente, F. M., & Mendes, R. (2013). Perfil de liderança do diretor de turma e problemáticas associadas. *Exedra*(7), 71-85.
- Comédias, J. (2012). A avaliação autêntica em Educação Física: o problema dos jogos desportivos colectivos.
- Correia, A. L. (2014). Benefícios da ginástica no desenvolvimento integral do aluno. *Problemáticas da educação física I*, 164-179.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Derri, V., Vasiliadou, O., & Kioumourtzoglou, E. (2015). The effects of a short-term professional development program on physical education teachers' behaviour and students' engagement in learning. *European Journal of Teacher Education*, 38(2), 234-262.
- Dyson, B., & Casey, A. (2012). *Cooperative learning in physical education*. Taylor & Francis New York, NY.
- Furkan, F., & Salahudin, S. (2024). The Role of Physical Education and Sports in Shaping National Character. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 6(2), 69-78.
- Gillies, R. M. (2003). The behaviors, interactions, and perceptions of junior high school students during small-group learning. *Journal of educational psychology*, 95(1), 137.
- Gomes, L., Martins, J., & Costa, F. (2017). Estilos de ensino em Educação Física. *Educação Física escolar: referenciais para o ensino de qualidade*. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 87-108.
- Hargreaves, A., & Fullan, M. (2015). *Professional capital: Transforming teaching in every school*. Teachers College Press.
- Hattie, J., & Timperley, H. (2007). The power of feedback. *Review of educational research*, 77(1), 81-112.
- Hopple, C. J. (1995). *Teaching for outcomes in elementary physical education: a guide for curriculum and assessment*. Human Kinetics Publishers.
- Jacinto, J., Mira, J., Carvalho, L., & Comédias, J. (2001). Revisão e atualização dos Programas Nacionais de Educação Física 3º ciclo. In: Lisboa: Ministério da

Educação.

- Leitão, F. A. R. (2010). *Valores educativos: cooperação e inclusão*. Luso-Espanhola de Ediciones.
- Little, J. W. (2012). Understanding data use practice among teachers: The contribution of micro-process studies. *American Journal of Education*, 118(2), 143-166.
- Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. *Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade*, 53-82.
- Martins, V., Silva, A. J., Marinho, D. A., & Costa, A. M. (2015). Global motor development of elementary school-aged children with and without previous swimming practice in schools. *Motricidade*, 11(1), 87-97.
- Patta, A., Hudain, M. A., Ramli, R., Ridwan, A., & Yasriuddin, Y. (2024). Physical Education Forms Students' Ethics, Morals, And Character. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 6(2), 17-23.
- Silva, E. (2003). Pela Inclusividade...-O trabalho por áreas na aula de EF. *Revista Horizonte*, 18(107), 3-6.
- Slavin, R. E. (2011). Instruction based on cooperative learning. *Handbook of research on learning and instruction*, 358-374.
- Sousa, A., Marinho, D., Ferrinho, S., & Marques, M. (2024). Effects of the order of execution of endurance training and resistance on the development of physical condition in secondary school students. *Atividade Física (International Congress of Physical Activity)*, 28, 29, 30 of September 2023, Castelo Branco, Portugal,
- Sutherland, K. S., Wehby, J. H., & Gunter, P. L. (2000). The effectiveness of cooperative learning with students with emotional and behavioral disorders: A literature review. *Behavioral Disorders*, 25(3), 225-238.
- UNESCO. (2020). *Global Report on Teachers: Addressing Teacher Shortages and Transforming the Profession*. UNESCO Publishing, Paris.
- Vygotsky, L. S., & Cole, M. (1978). *Mind in society: Development of higher psychological processes*. Harvard university press.
- Ward, P., Kim, I., Ko, B., & Li, W. (2015). Effects of improving teachers' content knowledge on teaching and student learning in physical education. *Research quarterly for exercise and sport*, 86(2), 130-139.
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 82-91.

Apêndices

Apêndice I – Planeamento 1ª Etapa

Data	Semana 1		Semana 2		Semana 3		Semana 4		Semana 5		Semana 6		Semana 7		Semana 8		Semana 9		Semana 10	
	19/set	22/set	26/set	29/set	03/out	06/out	10/out	13/out	17/out	20/out	24/out	27/out	31/out	03/nov	07/nov	10/nov	14/nov	17/nov	21/nov	24/nov
Tempo	90 min	45 min	90 min	45 min	90 min	45 min	90 min	45 min	90 min	45 min	90 min	45 min	90 min	45 min	90 min	45 min	90 min	45 min	90 min	45 min
Espaço	C1	C1	C2	PAV	PAV	C1	C1	PAV	C2	C2	PAV	PAV	C1	C1	C2	PAV	PAV	C1	C1	PAV
Matérias																				
Basquetebol			X	X					X		X									
Corfebol						X								X						
Futebol							X		X					X						
Andebol						X			X				X							
Voleibol			X				X													
Ginástica Solo							X									X	X			
Ginástica Aparelhos					X		X				X	X								
Atletismo - Salto em altura													X			X				
Atletismo - Salto em comprimento						X	X													
Badminton				X												X	X			X
IMC	X			X																
Vaivém									X											
Flexibilidade MS					X															
Flexibilidade MI					X															
Flexões												X								
Abdominais												X								
Impulsão horizontal			X																	
	Aula Apres	GREVE		Dia do Despo		Greve		Greve	Teórica		Camp. TM	Greve		Teórica						

Apêndice II – Plano de aula 90 min Exterior

Professor: Rafael Batista												
Turma		8B	Nº Alunos	28	Data		Horário	15:15 - 16:45	Duração	90'	Espaço	Exterior (1) ou (2)
Etapas Ensino	3	Objetivos	Desenvolvimento das Capacidades Motoras (DCM): desenvolvimento da Força, Resistência e Flexibilidade - membros inferiores;					Material	• 2 Bolas de Futebol, 3 Bolas de Voleibol, 3 bolas de andebol • Coletes; • 16 Marcas sinalizadoras; 5 Cordas; 5 Tapetes • 5 Arcos; 5 Pinos			
Unidade Didática	4		Futebol - Passe e receção orientada; progressão com bola em drible; desmarcação; remate. Voleibol: Desenvolvimento do toque de dedos, manchete e serviço por baixo. Deslocamento para o ponto de queda da bola e desenvolvimento da dinâmica dos 3 toques. Condição Física + Salto em comprimento: Desenvolvimento da Força dos membros inferiores e superiores + Lançamento do peso partindo de uma posição de força cumprindo com o padrão global de movimento						Estilos de Ensino	Parte Inicial - massivo; comando Parte Fundamental - tarefa, descoberta guiada Parte Final - massivo; Comando		
Aula												
P			Tempo		Tarefa		Descrição		Organização		Comportamento	
A		P	T	Objetivo		Descrição		Organização		Professor	Alunos	
P. INICIAL		5'	20'	Tolerância para entrada Instrução Inicial		Organização dos alunos em meia lua. Instrução inicial - objetivos da aula/organização.		Os alunos de pé em meia-lua em frente da zona onde se situa o professor.		Comando Instrução inicial - objetivos da aula/organização	Escutam com atenção. Colocam questões caso existam.	
		15'		Ativação cardiorrespiratória e circulatória, e preparação do sistema músculo-esquelético para a prática de exercício físico.		Corrida contínua - À volta do campo, 8' em corrida contínua; invertendo o sentido da corrida aos 4'		Os alunos realizam o aquecimento nas áreas indicadas pelo professor (1) À volta do campo (2) metade da turma em cada linha lateral frente a frente.		Comando Definição das situações/exercícios de aprendizagem.	Realizam os exercícios propostos pelo professor.	
		Desenvolvimento das Capacidades Motoras - Resistência		Exercícios de mobilização articular e alongamentos dinâmicos;								
P. Fundamental		20'	60'	Voleibol:Desenvolvimento do toque de dedos, manchete e serviço por baixo. Deslocamento para o ponto de queda da bola e desenvolvimento da dinâmica dos 3 toques		Num campo de Voleibol, com dimensões reduzidas, os alunos em grupos de 2 em cada lado da rede, jogam com o objetivo de manter a bola no ar, durante um período de mínimo de 10 minutos, cumprindo as regras da modalidade e executando as ações técnicas-táticas adequadas.		Os alunos posicionam-se frente a frente, 2 de cada lado da rede		Tarefa Definição das situações de aprendizagem. Feedback aos alunos (positivo e essencialmente prescritivo).	Executam os exercícios propostos pelo professor, com correção, tentando alcançar os objetivos definidos e cooperando entre si.	
		Condição Física + Salto em comprimento Desenvolvimento da Força dos membros inferiores e superiores + Salto em comprimento cumprindo com o padrão global de movimento		Num circuito, em formato de paralelogramo, os alunos realizam 10 flexões, 15 abdominais, 15 saltos à corda e 10 Saltos laterais por cima de um cone em cada um dos respetivos vértices do circuito. Nas arestas à largura do circuito realizam lungues e, ao comprindo, realizam as arestas em pé-codado (indo alternando pé). Salto em comprimento - Um aluno de cada vez, realiza a corrida de balanço e salta realizando a impulsão na zona de chamada.		Os alunos realizam o circuito que tem o formato de um paralelogramo, onde em cada vértice e arestas têm tarefas definidas. Quando chegarem ao primeiro ponto novamente, posicionam-se na zona de partida do salto em comprimento e realizam dois saltos.		Tarefa/Descoberta Guiada Definição das situações de aprendizagem. Feedback aos alunos (positivo e essencialmente prescritivo).	Executam os exercícios propostos pelo professor, com correção, tentando alcançar os objetivos definidos e realizando os movimentos com a correta execução motora.			
		Futebol:Passe e receção orientada; progressão com bola em drible; desmarcação; remate		Em situação de 3x1+Gr os atacantes tem como objetivo marcar golo através uma situação em superioridade numérica onde tem de após progressão no campo, fixar o defesa e encontrar o colega livre para finalizar.		Os alunos que estão no 3x1+Gr estão perto da área de futebol em corredor central e lateral. Os atacantes posicionam-se perto do meio campo para irem em progressão e o defesa mais perto da área.		Tarefa Definição das situações de aprendizagem. Feedback aos alunos (positivo e essencialmente prescritivo).	Executam os exercícios propostos pelo professor, com correção, tentando alcançar os objetivos definidos e cooperando entre si.			
		Andebol 3x1+Gr e 3x2+GR: Desenvolvimento do remate em suspensão; Consolidação da armação do braço e pega da bola		Em situação de 3x1+Gr os atacantes tem como objetivo marcar golo através de remate em suspensão num espaço delimitado (corredor central e lateral). No outro corredor central acontece exatamente o mesmo, alternadamente. O jogador que sobre vai alternando com um colega atacante. A meio do		Os alunos que estão no 3x1+Gr estão perto da área de andebol em corredor central e lateral. O mesmo acontece no na outra metade da área.		Tarefa situações de Feedback aos alunos (positivo e essencialmente prescritivo).	Executam os exercícios propostos pelo professor, com correção, tentando alcançar os objetivos definidos e cooperando entre si.			
P. Final		10'	10'	Alongamentos: Desenvolvimento da fletibilidade dos MS e dos MI; Prevenção de lesões;		Os alunos fazem alongamentos estáticos instruídos pelo professor.		Os alunos colocam-se ao longo da linha lateral e vão realizando os alongamentos indicados pelo		Comando	Realizam os alongamentos.	
		Balanço da sessão.		Reforço dos aspetos críticos da sessão - feedback prescritivo. Motivação Projetiva.				Balanço da sessão	colocam questões caso existam.			

Apêndice III – Plano de aula 90 min Pavilhão

Professor: Rafael Batista											
Turma	8B	Nº Alunos	28	Data		Horário	15:15 - 16:45	Duração	90'	Espaço	Pavilhão
Etapa Ensino	3	Objetivos	Desenvolvimento das Capacidades Motoras (DCM): desenvolvimento da Força, Resistência e Flexibilidade - membros inferiores;				Material	90'	2 Colchões de Quedas; 10 colchoes 10 Patins; 16 Marcas sinalizadoras; - Boque + Trampolim Reuther		
Unidade Didática	4		Matéria de Ginástica Solo + Aparelhos (Boque): Cumprir com o padrão global de execução para as várias habilidades. Fluidez durante o circuito Boque - Salto ao Eixo Patinagem						Parte Inicial - massivo; comando		
Aula			Cumprir com o padrão global de execução para as várias habilidades, Deslizes, Curvas com pés alternados e paralelos, Deslizes em equilíbrio				Estilos de Ensino		Parte Fundamental - tarefa, descoberta guiada		
									Parte Final - massivo; Comando		
P	Tempo		Tarefa					Organização	Comportamento		
A	P	T	Objetivo		Descrição				Professor	Alunos	
P. INICIAL	5'	5'	Tolerância para entrada Instrução Inicial		Organização dos alunos em meia lua.			Os alunos de pé em meia-lua em frente da zona onde se situa o professor.	Comando		Escutam com atenção. Colocam questões caso existam.
					Instrução inicial - objetivos da aula/organização.				Instrução inicial - objetivos da aula/organização.		
	10	15'	Ativação cardiorrespiratória e circulatória, e preparação do sistema músculo-esquelético para a prática de exercício físico.		Corrida contínua - À volta do campo, 10' em corrida contínua; invertendo o sentido da corrida aos 5'; Ao estímulo do professor os alunos: 1- Sentam-se; 2- Deitam-se em posição ventral; 3 - Deitam-se em posição dorsal.			Os alunos realizam o aquecimento nas áreas indicadas pelo professor (1)À volta do campo em cima da linha na corrida intervalada (2)metade da turma em cada linha lateral frente a frente.	Comando		Realizam os exercícios propostos pelo professor.
			Desenvolvimento das Capacidades Motoras - Resistência		Exercícios de ativação cardiorrespiratória e Exercícios de mobilização articular e alongamentos dinâmicos;				Definição das situações/exercícios de aprendizagem.		
P. Fundamental	60	75'	Definição das situações/exercícios de aprendizagem.		Explicação das componentes críticas na ginástica solo e Boque.			Os alunos alinham-se à frente do professor - em meia-lua	Comando		
			Explicação, das componentes críticas.		Realizar as habilidades gímnicas corretamente e com fluidez de movimentos				Distribuição dos alunos por grupos de 10 elementos	Definição das situações/exercícios de aprendizagem. Distribuição dos alunos por grupos.	
					Ginástica Solo-Cumprir com o padrão global de execução para as várias habilidades Fluidez durante o circuito Boque - Salto ao Eixo		Os alunos passam pelos seguintes percursos: avião, ½ volta, rolamento à retaguarda e rolamento á frente, posição de flexibilidade, Pino de braços e seguem para o salto ao eixo Critério de êxito: Os alunos conseguem concluir com sucesso as ações motoras combinando-as com fluidez nos movimentos.			Os alunos dividem-se, começando metade percurso de ginástica solo e metade no boque	Tarefa / Descoberta Guiada
			Patinagem - Cumprir com o padrão global de movimento das seguintes habilidades - Marcha; Arranque para a frente, para a esquerda e para a direita, Deslize com pés alternados ou paralelos, deslize de cócoras e sobre 1 patim				Os alunos realizam um percurso em meio campo, onde têm de realizar uma sequência pela seguinte ordem: 1. Marcha entre cones; 2. Deslize em Zig-Zag com os pés paralelos; 3. Deslize em Zig-Zag com os pés alternados; 4. Deslize de cócoras realizando o carrinho; 5. Deslize sobre 1 patim. Critério de êxito: Os alunos conseguem concluir com sucesso as habilidades combinando-as com fluidez nos movimentos.				Os alunos posicionam-se no começo do percurso
P. Final	10	85'	Prevenção de lesões.		Os alunos fazem alongamentos estáticos instruídos pelo professor.			Metade da turma em cada linha lateral frente a frente.			
			Balanço da sessão.		Reforço dos aspetos críticos da sessão - feedback prescritivo. Motivação Projetiva.				Comando		Balanço da sessão

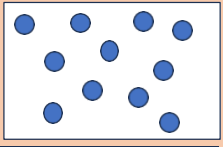
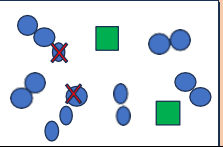
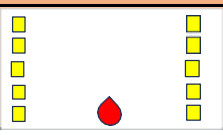
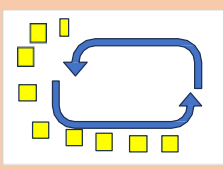
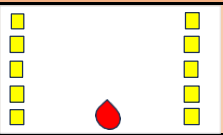
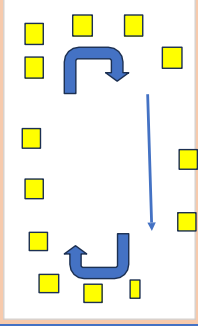
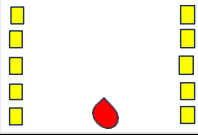
Apêndice IV – Plano de aula 45 min Exterior

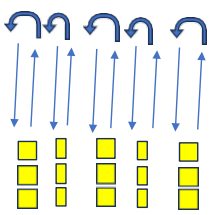
Professor: Rafael Batista													
Turma		8B	Nº Alunos	28	Data		Horário	8:15 - 9:00	Duração	45´		Espaço	Exterior
Eapa Ensino	3	Objetivos		Desenvolvimento das Capacidades Motoras (DCM): desenvolvimento da Força, Resistência e Flexibilidade - membros inferiores;				Material	4 bolas de basquetebol; 2 Bolas de andebol. - Coletes; 16 Marcas sinalizadoras;				
Unidad e	4			Desenvolvimento do Lançamento na Passada; Desmarcação e enquadramento com o cesto; Passar e cortar para o cesto; Defesa coloca- se entre o adversário e o alvo; Desenvolvimento do remate em suspensão; Consolidação da armação do braço e pega da bola;				Estilos de Ensino	Parte Inicial – massivo; comando Parte Fundamental – tarefa, descoberta guiada Parte Final – massivo; Comando				
Aula													
P		Tempo		Tarefa				Organização		Comportamento			
A		P	T	Objetivo		Descrição				Professor		Alunos	
P. INICIAL		2´	10´	Tolerância para entrada Instrução Inicial		Organização dos alunos em meia lua.		Os alunos de pé em meia-lua em frente da zona onde se situa o professor.		Comando		Escutam com atenção. Colocam questões cas existam.	
				Instrução inicial - objetivos da aula/organização.		Instrução inicial - objetivos da							
		8´		Ativação cardiorrespiratória e circulatória, e preparação do sistema músculo-esquelético para a prática de exercício		Corrida contínua - À volta do campo, 8´ em corrida contínua; invertendo o sentido da corrida aos 4´		Os alunos realizam o aquecimento nas áreas indicadas pelo professor (1) À volta do campo (2) metade da turma em cada linha lateral frente a frente.		Comando		Realizam os exercícios propostos pelo professor.	
				Desenvolvimento das Capacidades Motoras - Resistência		Exercícios de ativação cardiorrespiratória e circulatória; Exercícios de mobilização articular e alongamentos				Definição das situações/exercícios de aprendizagem.			
P. Fundamental		8´	34	Basquetebol:Desenvolvimento do lançamento na passada.		Os alunos, cada um com uma bola e alternadamente, realizam o lançamento na passada para um cesto sem oposição. Vão sempre alterando o lado onde é feito o lançamento na passada. A meio do tempo total do exercício trocam com o "Basquetebol 3x2"		Os alunos dividem-se pelas equipas dadas pelo professor. 5 jogam numa tabela (3x2) e os restantes 3 para a outra tabela desenvolver o lançamento na passada		Tarefa		Executam os exercício propostos pelo professor, com correção, tentando alcançar os objetivos definidos e cooperando entre si.	
				Basquetebol 3x3 e 4x3: Desenvolvimento do Lançamento na Passada; Desmarcação e enquadramento com o cesto; Passar e cortar para o cesto; Defesa coloca-se entre o adversário e o alvo		Os alunos jogam para uma tabela em 3x3. Antes de tentarem pontuar a bola tem que passar pelos 3 elementos da equipa atacante. Um cesto em lançamento na passada vale a dobrar. Os alunos mantêm funções durante um tempo definido pelo professor. A meio do tempo total do exercício trocam com os colegas que estão no outro exercício de lançamento na passada.				Definição das situações de aprendizagem.			
						Feedback aos alunos (positivo e essencialmente prescritivo).							
		8´		Condição Física:Desenvolvimento da Força dos membros inferiores e superiores		Num circuito, em formato de paralelogramo, os alunos realizam 10 flexões, 15 abdominais, 15 saltos à corda e 10 Saltos laterais por cima de um cone em cada um dos respetivos vértices do circuito. Nas arestas à largura do circuito realizam lunges e, ao comprimendo, realizam as arestas em pé-coxinho (indo alternando pé).		Os alunos realizam o circuito que tem o formato de um paralelogramo, onde em cada vértice e arestas têm tarefas definidas. Quando chegarem ao primeiro ponto novamente, repetem tudo.		Tarefa/Descoberta Guiada		Executam os exercício propostos pelo professor, com correção, tentando alcançar os objetivos definidos e realizando os movimentos com a correta execução motora	
										Definição das situações de aprendizagem.			
		8´		Andebol 3x1+Gr e 3x2+GR: Desenvolvimento do remate em suspensão; Consolidação da armação do braço e pega da bola;		Em situação de 3x1+Gr os atacantes tem como objetivo marcar golo através de remate em suspensão num espaço delimitado (corredor central e lateral). No outro corredor central acontece exatamente o mesmo, alternadamente. O jogador que sobre vai alternando com um colega atacante. A meio do tempo do exercício trocam-se de funções.		Os alunos que estão no 3x1+Gr estão perto da área de andebol em corredor central e lateral. O mesmo acontece no na outra metade da área.		Tarefa		Executam os exercício propostos pelo professor, com correção, tentando alcançar os objetivos definidos e cooperando entre si.	
					Definição das situações de aprendizagem.								
P. Final	5´	40	Alongamentos:Desenvolvimento da flebilidade dos MS e dos MI; Prevenção de lesões;		Os alunos fazem alongamentos estáticos instruídos pelo professor.		Os alunos colocam-se ao longo da linha lateral e vão realizando os alongamentos indicados		Comando		Realizam os alongamentos.		
			Balanço da sessão.		Reforço dos aspetos críticos da sessão - feedback prescritivo. Motivação Projetiva.								Metade da turma em cada linha lateral frente a frente.

Apêndice IV – Plano de aula 45 min Pavilhão

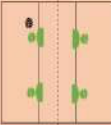
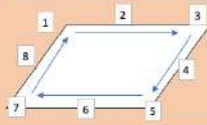
Professor: Rafael Batista											
Turma	8B	Nº Alunos	28	Data		Horário	8:15 - 9:00	Duração	45'	Espaço	Pavilhão
Etapa Ensin	3	Objetivos	Desenvolvimento das Capacidades Motoras (DCM): desenvolvimento da Força, Resistência e Flexibilidade - membros inferiores e					Material	• 4 colchoes • 10 Marcas; • 1 Rede;		
Unidade Didática	4										
Aula			Matéria de Ginástica de solo: Cumprir com o padrão global de execução das várias figuras Badminton - Consolidar os batimentos em clear e amorti, em cooperação					Estilos de Ensino	Parte Inicial – massivo; comando Parte Fundamental – tareta, descoberta guiada Parte Final – massivo; Comando		
P	Tempo		Tarefa					Organização		Comportamento	
A	P	T	Objetivo	Descrição						Professor	Alunos
P. INICIAL	5'	5'	Tolerância para entrada Instrução Inicial	Organização dos alunos em meia lua.				Os alunos de pé em meia-lua em frente da zona onde se situa o professor.	Comando		Escutam com atenção. Colocam questões caso existam.
				Instrução inicial - objetivos da aula/organização.					Instrução inicial - objetivos da aula/organização.		
	10	15'	Ativação cardiorrespiratória e circulatória, e preparação do sistema músculo-esquelético para a prática de exercício físico. Desenvolvimento das Capacidades Motoras - Resistência	Corrida contínua - À volta do campo, 10' em corrida contínua; invertendo o sentido da corrida aos 5'; Ao estímulo do professor os alunos: 1- Sentam-se; 2- Deitam-se em posição ventral; 3 - Deitam-se em				Os alunos realizam o aquecimento nas áreas indicadas pelo professor (1)À volta do campo em cima da linha na corrida intervalada (2)metade da turma em cada linha lateral frente a frente.	Comando		Realizam os exercícios propostos pelo professor.
				Exercícios de ativação cardiorrespiratória e Exercícios de mobilização articular e alongamentos dinâmicos;					Definição das situações/exercícios de aprendizagem.		
P. Fundamental	20	35'	Definição das situações/exercícios de aprendizagem.	Explicação das componentes críticas na ginástica solo e mini-trampolim.				Os alunos alinham-se à frente do professor – em meia-lua	Comando		
			Explicação, das componentes críticas.	Realizar as habilidades gimnicas corretamente				Distribuição dos alunos por grupos de 10 elementos	Definição das situações/exercícios de aprendizagem. Distribuição dos alunos por grupos.		
				Funções Específicas: Base, Volante							
				Pegas: Simples, Pulsos, Braços, pega pé/Mão, Pega entrelaçada							
			Ginástica de solo: Cumprir com o padrão global de execução das várias figuras	Os alunos passam pelos seguintes percursos: avião, ½ volta, rolamento à retaguarda e rolamento à frente, posição de flexibilidade, Pino de braços. Critério de êxito: Os alunos conseguem concluir com sucesso as ações motoras combinando-as com fluidez nos movimentos.				Alunos estão organizados a pares	Tarefa / Descoberta Guiada		Executam os exercícios propostos pelo professor, com correção, tentando alcançar os objetivos definidos
									Definição das situações de aprendizagem.		
Badminton - Consolidar os batimentos em clear, drive e amorti, em cooperação					Os alunos posicionam-se frente a frente, cada um do seu lado da rede	Tarefa/Descoberta Guiada		Executam os exercícios propostos pelo professor, com correção, tentando alcançar os objetivos definidos			
						Definição das situações de aprendizagem.					
P. Final	5	40'	Prevenção de lesões.	Os alunos fazem alongamentos estáticos instruídos pelo professor.				Metade da turma em cada linha lateral frente a frente	Comando		Realizam os alongamentos. colocam questões caso existam.
			Balanço da sessão.	Reforço dos aspetos críticos da sessão - feedback prescritivo.					Balanço da sessão		
				Motivação Projetiva.							

Apêndice V – Aquecimentos

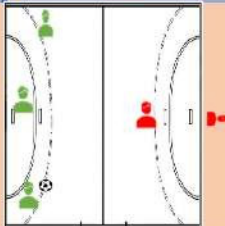
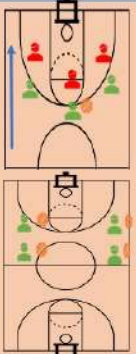
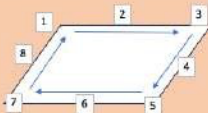
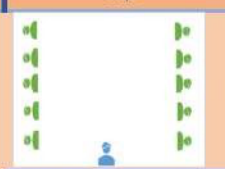
A				
Situação de Aprendizagem	Objetivos	Ogranização	Tempo	Croqui
<u>Jogo da Raposa</u> Os alunos iniciam todos com um colete preso na cintura e devem procurar tirar os dos colegas e acrescentar aos seus, vence quem no final do tempo tiver mais coletes. <u>Jogo da Apanhada em Comboio</u> Começam 2 alunos a apanhar (colete na mão) os restantes a fugir. Quem foge, apenas está a salvo se estiver em "comboio" de duas pessoas	Elevação cardiorespiratória / Agilidade / Velocidade	Massivo	5'	
			5'	
Situação de Aprendizagem	Objetivos	Ogranização	Tempo	Croqui
<u>Mobilização Articular</u> Os alunos devem colocar-se ao longo da linha lateral	Promover ativação e circulação do líquido sinovial	Massivo	5'	
B				
Situação de Aprendizagem	Objetivos	Ogranização	Tempo	Croqui
<u>Corrida Contínua</u> (À volta do campo) Intercalar com exercícios de condicionamento físico (ex: agachamentos, lunges, flexões, burpees, etc.) Nota: alterar sentido da corrida	Elevação cardiorespiratória	Massivo	10'	
Situação de Aprendizagem	Objetivos	Ogranização	Tempo	Croqui
<u>Mobilização Articular</u> Os alunos devem colocar-se ao longo da linha lateral	Promover ativação e circulação do líquido sinovial	Massivo	5'	
C				
Situação de Aprendizagem	Objetivos	Ogranização	Tempo	Croqui
<u>Corrida Intervalada</u> (À volta do campo) 3' em corrida contínua + 1' a andar, repetir 3 vezes esta situação, invertendo sempre o sentido da corrida	Elevação cardiorespiratória	Massivo	10'	
Situação de Aprendizagem	Objetivos	Ogranização	Tempo	Croqui
<u>Mobilização Articular</u> Os alunos devem colocar-se ao longo da linha lateral	Promover ativação e circulação do líquido sinovial	Massivo	5'	

D				
Situação de Aprendizagem	Objetivos	Ogranização	Tempo	Croqui
<i>Mobilização Articular + Geral</i> Os alunos dividem-se em 5 Filas	<i>Promover ativação e circulação do líquido sinovial + Elevação cardiorespiratória</i>	<i>Massivo</i>	5'	
Situação de Aprendizagem	Objetivos	Ogranização	Tempo	Croqui
<i>Estafetas</i>	<i>Elevação cardiorespiratória</i>	<i>Massivo</i>	5'	

Apêndice VI – Atividades/exercícios aula 90 min Exterior

Situação de Aprendizagem	Objetivos	Descrição	Organização	Tempo	Croqui
Voleibol 2+2	Desenvolvimento do toque de dedos, manchete e serviço por baixo. Deslocamento para o ponto de queda da bola e desenvolvimento da dinâmica dos 3 toques	Num campo de Voleibol, com dimensões reduzidas, os alunos em grupos de 2 em cada lado da rede, jogam com o objetivo de manter a bola no ar, durante um período de mínimo de 10 minutos, cumprindo as regras da modalidade e executando as ações técnicas-táticas adequadas.	Grupos de Trabalho	20'	
Futebol 3+1+6R	Passe e recepção orientada; progressão com bola em utilize; desenvolvimento remate	Em situação de 3+1+6R os alunos têm como objetivo marcar gol através de uma situação em superioridade numérica onde tem de agir progressivo no campo, fazer o drible e entrar no espaço livre para finalizar.	Grupos de Trabalho	20'	
Condicionamento <i>Saltos de corda; Abdominais; Lunges; Flexões de braços; Saltos do pé-cavalo; Saltos Laterais;</i>	Desenvolvimento da Força dos membros inferiores e superiores	Num circuito, em formato de paralelogramo, os alunos realizam 10 flexões, 15 abdominais, 15 saltos à corda e 10 saltos laterais por cima de um cone em cada um dos respectivos vértices do circuito. Nos pontos à largura do circuito realizam lunges e, ao comprimento, realizam as orelhas em pé-cavalo (indo alternando pé)	Grupos de Trabalho	10'	
Lançamento do peso	Cumprir com o padrão global de movimento	Um aluno de cada vez, realiza o lançamento do peso partindo da posição de força. Após o lançamento sai da zona e dá lugar ao próximo colega. Os alunos devem aguardar que todos realizem o lançamento para posteriormente irem buscar o peso.	Individual	10'	
Alongamentos individuais	Desenvolvimento da flexibilidade dos MI e dos MS. Alongamentos dos grupos musculares mais solicitados durante a aula.	Os alunos colocam-se ao longo da linha lateral e vão realizando os alongamentos indicados pelo professor.	Massiva	8'	

Apêndice VII – Atividades/exercícios aula 45 min Exterior

Situação de Aprendizagem	Objetivos	Descrição	Organização	Tempo	Croqui
Andebol (Grupos 1,2 e 3) 2x1+6 em espaço reduzido	Pegar a bola e arrematar do braço Remate em suspensão	Em situação de 3x1+5 os atacantes têm como objetivo marcar gol através de remate em suspensão num espaço delimitado (corredor central e lateral). No outro corredor central acontece exatamente o mesmo, alternadamente. O jogador que sobre vai alternando com um colega atacante. A meio do tempo do exercício trocam-se de funções.	Grupos de Trabalho	8'	
Basquetebol (Grupos 1,2 e 3) Situação de 3x2 para uma tabela	Desenvolvimento do Lançamento na Passada Desenvolvimento e enquadramento com o cesto. Passar e cortar para o cesto. Defesa coloca-se entre o adversário e o alvo.	Os alunos jogam para uma tabela em 3x3. Antes de tentarem pontuar a bola tem que passar pelos 3 elementos da equipa atacante. Um ataque e um lançamento na passada vale a dobrar. Os alunos mantêm funções durante um tempo definido pelo professor. A meio do tempo total do exercício trocam com os colegas que estão no outro exercício de lançamento na passada. Os alunos, cada um com uma bola e alternadamente, realizam o lançamento na passada para um cesto sem oposição. Vão sempre alterando o lado onde é feito o lançamento na passada. A meio do tempo total do exercício trocam com o "basquetebol 3x2"	Grupos de Trabalho	8'	
Corrida Rápida Saltos de corda; Abdominais; Lunges; Flutuação do corpo; Saltos do pé esquerdo; Saltos laterais;	Desenvolvimento da aptidão neuro-muscular. Preparação para futuras tentativas de avaliação da Aptidão Física.	Num círculo, em formato de paralelogramo, os alunos realizam 10 flexões, 15 abdominais, 15 saltos de corda e 10 saltos laterais por amo de um cone em cada um dos pontos verticais do círculo. Aos atletas à largura do círculo realizam lunges e de comprimento, realizam as anilhas em pé-cadeira (vão alternando etc.)	Grupos de Trabalho	8'	
Aquecimento Individual	Desenvolvimento da flexibilidade dos MI e dos MS. Alongamentos dos grupos musculares mais solidados durante a aula.	Os alunos colocam-se ao longo da linha lateral e vão realizando os alongamentos indicados pelo professor.	Massivo	8'	

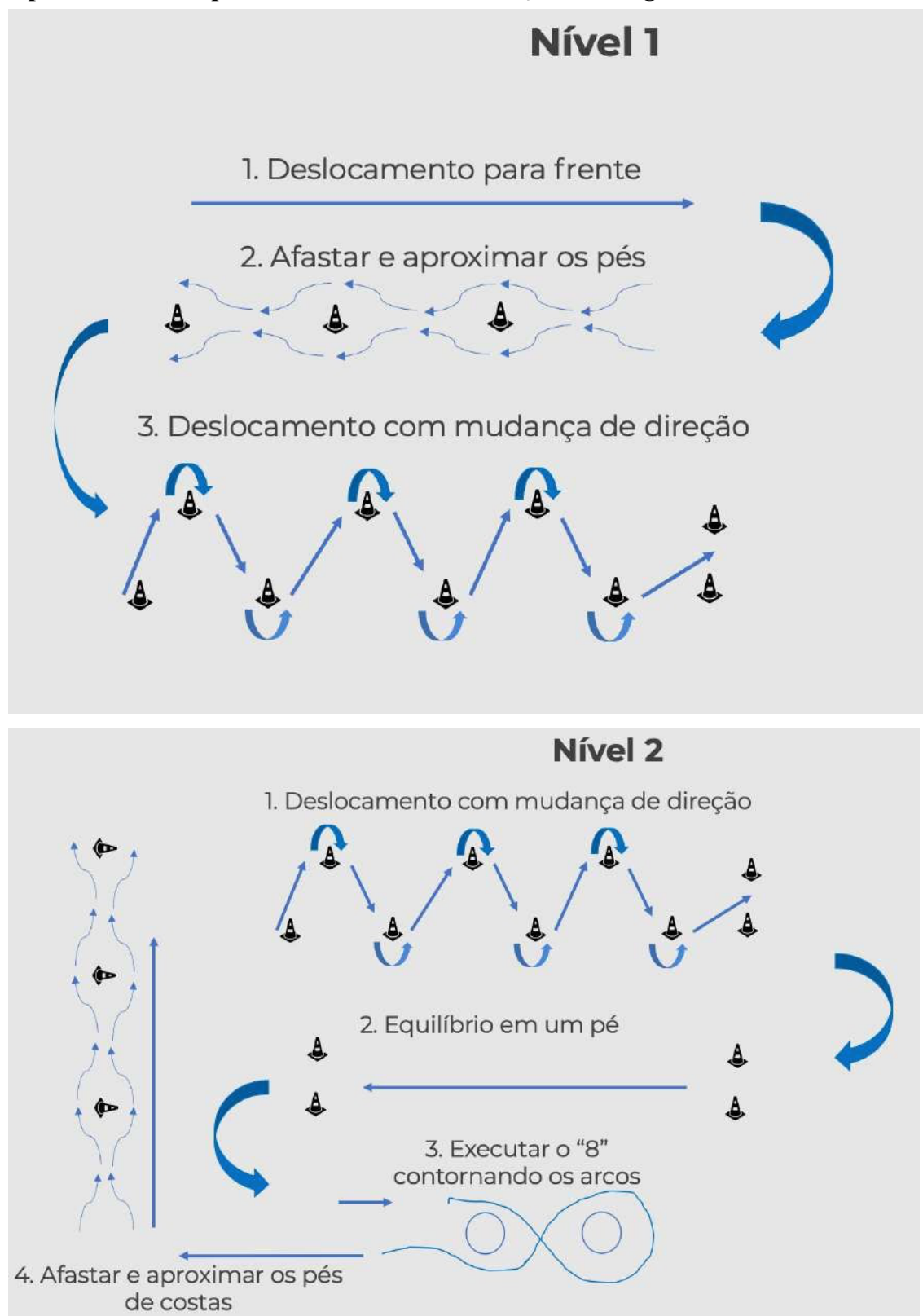
Apêndice VIII – Atividades/exercícios aula 90 min Pavilhão

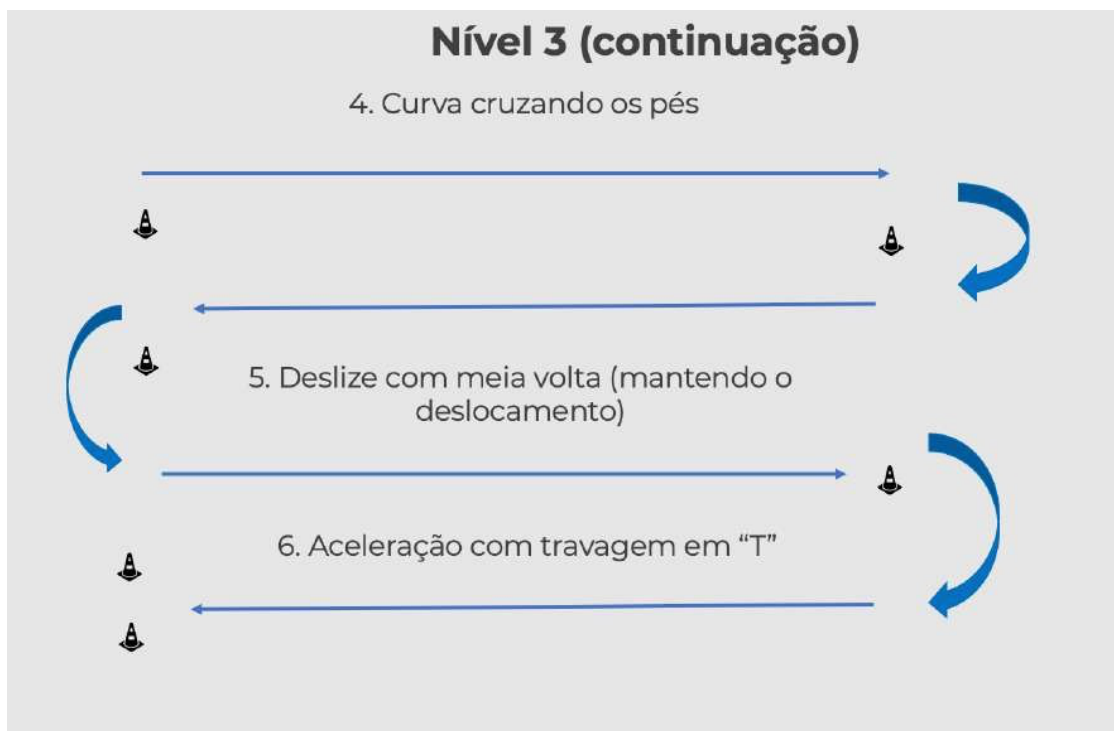
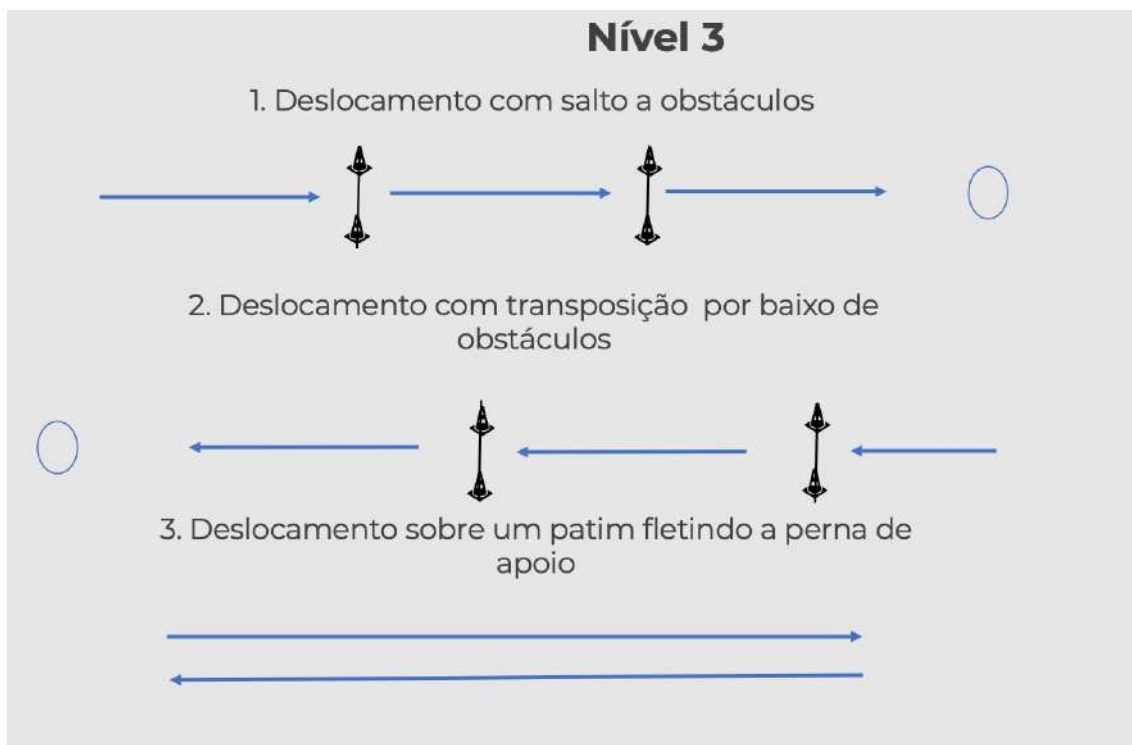
Situação de Aprendizagem	Objetivos	Descrição	Organização	Tempo	Croqui
<u>Círculo</u> <u>Ginástica de solo + Aparelho</u> <u>(Boque)</u>	Ginástica Solo-Cumprir com o padrão global de execução para as várias habilidades Fluidez durante o circuito Boque - Salto ao Eixo	Os alunos passam pelos seguintes percursos: avião, 1/2 volta, rolamento à retaguarda e rolamento à frente, posição de flexibilidade, Pino de braços e seguem para o salto ao eixo Critério de êxito: Os alunos conseguem concluir com sucesso as ações motoras combinando-as com fluidez nos movimentos.	Grupos de Trabalho Círculo	65'	
<u>Patinagem</u>	Cumprir com o padrão global de movimento das seguintes habilidades - Marcha; Arranque para a frente, para a esquerda e para a direita,	Os alunos realizam um percurso em meio campo, onde têm de realizar uma sequência pela seguinte ordem: 1. Marcha entre cones; 2. Deslize em Zig-Zag curvando com os pés paralelos; 3. Deslize em Zig-Zag com os pés alternados; 4. Deslize de cócoras realizando o carrinho; 5. Deslize sobre 1 patim. Critério de êxito: Os alunos conseguem concluir com sucesso as habilidades combinando-as com fluidez nos movimentos.	Individual		
Situação de Aprendizagem	Objetivos	Descrição	Organização	Tempo	Croqui
<u>Alongamentos</u>	Promover alongamento dos diferentes músculos utilizados na prática Os alunos devem colocar-se ao longo da linha lateral	Os alunos fazem alongamentos estáticos instruídos pelo professor.	Massivo	10'	

Apêndice IX – Atividades/exercícios aula 45 min Pavilhão

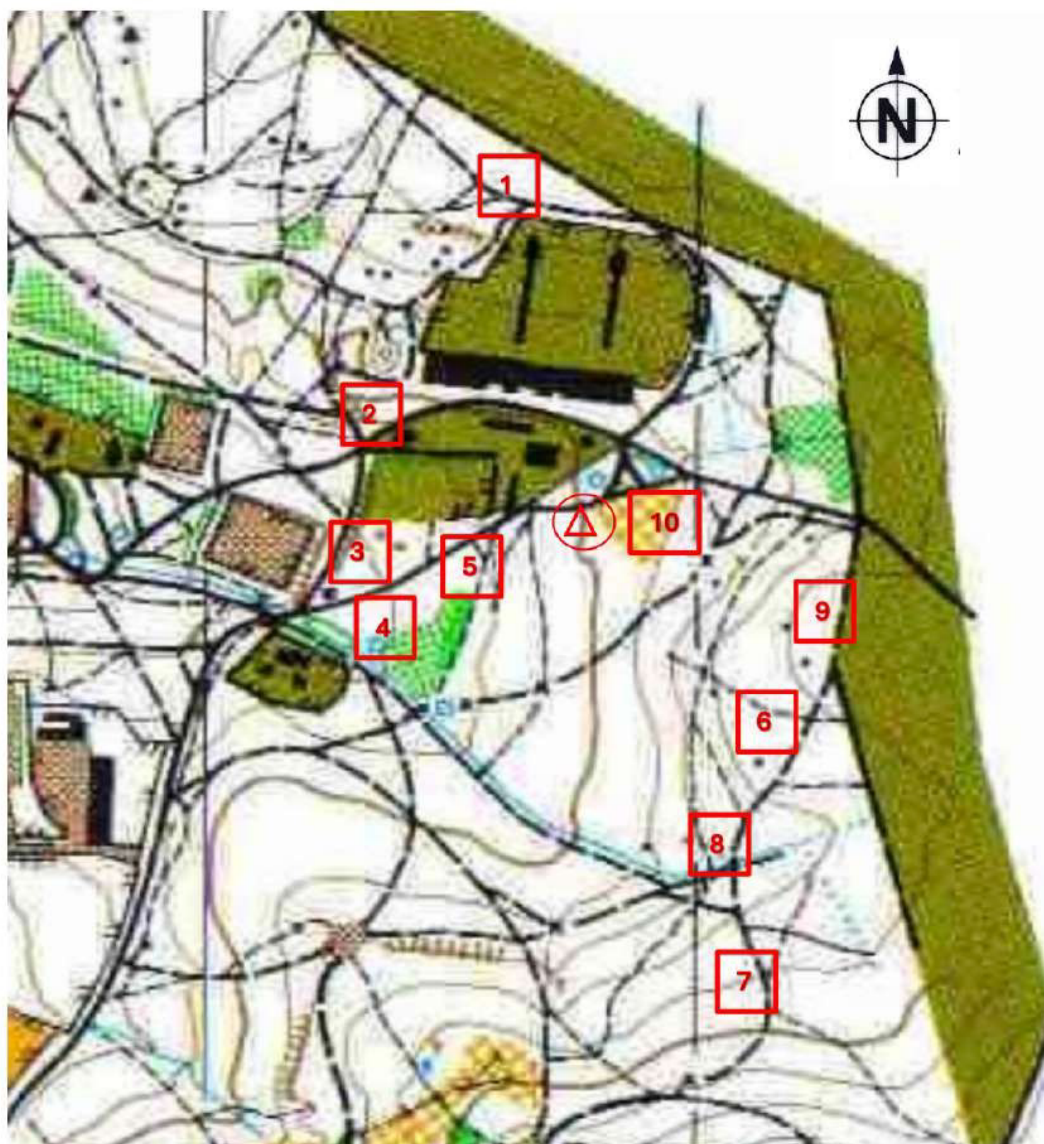
Situação de Aprendizagem	Objetivos	Descrição	Organização	Tempo	Croqui
<u>Ginástica de solo</u>	Cumprir com o padrão global de execução das várias figuras	Os alunos passam pelos seguintes percursos: avião, 1/4 volta, rolamento à retaguarda e rolamento à frente, posição de flexibilidade, Pino de braços e seguem para o salto ao eixo. Critério de êxito: Os alunos conseguem concluir com sucesso as ações motoras combinando-as com fluidez nos movimentos.	Grupos de Trabalho Círculo	25'	
<u>Badminton</u>	Consolidar os batimentos em clear, drive e amorti, em cooperação	Num campo de Badminton com as dimensões reduzidas os alunos, em grupos de 2 e em situação de cooperação, jogam com o objetivo de manter a bola em jogo, durante um período mínimo de 10 minutos.	Grupos de Trabalho		
Situação de Aprendizagem	Objetivos	Descrição	Organização	Tempo	Croqui
<u>Alongamentos</u>	Promover alongamento das diferentes articulações utilizadas na prática. 2 alunos devem organizar este momento. Triângulos: Adutores; quadriláteros: Isquiotibiais; solear: 1/4 pares	Os alunos fazem alongamentos estáticos instruídos pelo professor.	Massiva	5'	

Apêndice X – Proposta de Circuito de Avaliação Patinagem





Apêndice XI – Mapa de orientação Jamor



Legenda:

	Início
	Fim

Anexos

Anexo 1 – Roulement

ROTAÇÃO DOS ESPAÇOS - EDUCAÇÃO FÍSICA - 2.º SEMESTRE															
	2ª FEIRA			3ª FEIRA			4.ª FEIRA			5ª FEIRA			6ª FEIRA		
	PAVILHÃO	CAMPO 1	CAMPO 2	PAVILHÃO	CAMPO 1	CAMPO 2	PAVILHÃO	CAMPO 1	CAMPO 2	PAVILHÃO	CAMPO 1	CAMPO 2	PAVILHÃO	CAMPO 1	CAMPO 2
	CAMPO 1	CAMPO 2	PAVILHÃO	CAMPO 1	CAMPO 2	PAVILHÃO	CAMPO 1	CAMPO 2	PAVILHÃO	CAMPO 1	CAMPO 2	PAVILHÃO	CAMPO 1	CAMPO 2	PAVILHÃO
	CAMPO 2	PAVILHÃO	CAMPO 1	CAMPO 2	PAVILHÃO	CAMPO 1	CAMPO 2	PAVILHÃO	CAMPO 1	CAMPO 2	PAVILHÃO	CAMPO 1	CAMPO 2	PAVILHÃO	CAMPO 1
8:15 - 9:00		9C	5A			6E			5B	5C		6G		8B	5B
9:00 - 9:45		9C	5A			6E			5B	5C		6G	8A	9C	6B
10:00 - 10:45	7E	8D	5D	7F	9E	6F	9F	8E	5F	5A			8F	9H	8E
10:45 - 11:30	7E	8D	5D	7F	9E	6F	9F	8E	5F		5E	6F	8F		6D
11:45 - 12:30	9G	8G	9H	7D	9D	6G	9G					6E	7D	9E	
12:30 - 13:15	9G	5C	9H			DE - ATL	7E		DE - Basq	DE - ATL		6C	7D	8C	
13:30 - 14:15	DE - Boccia			DE - Bad	DE - VOL		DE - Boccia	DE - ATL	DE - Basq	DE - Pat			DE - Bad	DE - TM	
14:15 - 15:00	DE - Pat	DE - TM				6A	DE - Pat	DE - ATL		DE - VOL			DE - Pat		
15:15 - 16:00	8A	9B	6B	7A	8B	6C	7C	9A		7B		6A	7C	9B	
16:00 - 16:45	8A	9A	6B	7A	8B	6C		9A		7B		6A	7C	9B	7F
17:00 - 17:45				7B	8C	5E	8F	8G	6D	7A		9D	5F	8D	5D
17:45 - 18:30					8C	5E		8G	6D			9D			9F

CALENDARIZAÇÃO

PROFESSORES		ROTAÇÃO DOS ESPAÇOS - EDUCAÇÃO FÍSICA - 2.º SEMESTRE															
Ana Bento	6 D / 6E / 6F / 6G	SEMANA LARANJA				SEMANA BRANCA				SEMANA AMARELA							
João Andrade	5D / 5E / 6A / 6C															29/01 a 02/02	
Luís Rodrigues	5A / 5B / 5C / 6B	05/02 a 09/02								12/02 a 16/02							19/02 a 23/02
Ângelo Almeida	5F / 7A / 7B / 7C / 8A / 8F	26/02 a 01/03								04/03 a 08/03							11/03 a 15/03
Frederica Vicente	8C / 9H	18/03 a 22/03								08/04 a 12/04							15/04 a 19/04
Patrícia Alves	8C / 8D / 8E / 8G / 9A / 9B	22/04 a 26/05								29/04 a 03/05							06/05 a 10/05
Sandra Pinheiro	7D / 7E / 7F / 9F / 9G	13/05 a 17/05								20/05 a 24/05							27/05 a 31/05
Francisco Matos	8D	03/06 a 07/06								10/06 a 14/06							
Gonçalo Buracas	9E																
Rafael Batista	8B																

Anexo 2 – Critérios de avaliação

Domínios	Descritores do Perfil do Aluno ACPA (*)	Ponderação	Descritores de desempenho		Instrumentos de avaliação
Conhecimentos	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Criativo /Expressivo (A, C, D, J)	100%	O aluno está “Apto” quando, nos instrumentos de avaliação adotados, tiver classificação igual ou superior a 50%.		Observação direta Bateria de Testes do Fitescola Trabalhos temáticos individuais ou em grupo
Aptidão Física			O aluno, para ser considerado “Apto” deve encontrar-se na <u>Zona Saudável de Aptidão Física</u> : - No teste de aptidão aeróbia (Vaivém ou Milha); - No teste de aptidão muscular (Abdominais).		
Atividades Físicas Nas matérias, os alunos poderão demonstrar competências num dos seguintes níveis de especificação: Não atinge o Nível Introdução (NI), Introdução (I), Elementar (E) ou Avançado (A). É considerado que um aluno atinge um determinado nível (I, E ou A) se conseguir desenvolver as competências definidas para cada um desses níveis tendo por base as adaptações realizadas no projecto curricular da disciplina neste ano letivo.	Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)		Nível 1 de 0 a 3I	Agrupamento das Matérias para aplicação das Normas: Subárea – Jogos Desportivos Coletivos Subárea – Ginástica Subárea – Atletismo Subárea - Patinagem Subárea – Atividades Ritmico Expressivas Subárea – Outras Nota: são seleccionadas as melhores matérias de cada aluno das 5 subáreas.	Portefólios Jogos digitais Fichas de trabalho Questionários Relatórios Testes escritos Participação oral (espontânea ou solicitada) Guiões de visitas de estudo Fichas de autoavaliação
	Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)		Nível 2 4 a 5I		
	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)		Nível 3 6I - 2 Níveis em duas matérias da Subárea “Jogos Desportivos Coletivos”; - 1 Nível numa matéria da Subárea “Ginástica”; - 2 Níveis em duas matérias da Subárea “Atletismo” - 1 Nível numa matéria das restantes Subáreas.		
	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)		Nível 4 6I+1E / 4I+2E / 4I+1A / 3I+1E+1A		
	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)		Nível 5 5I+2E / 4I+3E / 3I+2A / 4I+1E+1A 3I+2E+1A / 2I+3E+1ª No final do 2º semestre, o aluno, para ter sucesso, tem de estar “Apto” no Domínio dos Conhecimentos e/ou na da Aptidão Física e atingir pelo menos o nível 3 no Domínio das Atividades Físicas.		
Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)					
Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)					

Nota: Este documento deve ser lido em conjunto com o Programa de Educação Física.

(*) ACPA - Áreas de Competência do Perfil do Alunos: **A** - Linguagens e textos. **B** - Informação e comunicação. **C**-Raciocínio e resolução de problemas. **D**-Pensamento crítico e pensamento criativo. **E**-Relacionamento interpessoal. **F**- Autonomia e desenvolvimento pessoal. **G**-Bem-estar e saúde e Ambiente. **H**-Sensibilidade estética e artística. **I**- Saber científico, técnico e tecnologias. **J**-Consciência e domínio do corpo.

