



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 DE
EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA
SECUNDÁRIA COM 3º CICLO DO ENSINO BÁSICO
DE PINHAL NOVO**

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 pela Prof.^a
Doutora Ana Margarida do Amaral Paulo

Francisco Miguel Magalhães Gomes, 22005594

**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 DE EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA SECUNDÁRIA COM 3º CICLO DO ENSINO BÁSICO DE PINHAL NOVO

“VERSÃO FINAL”

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 11/03/2024, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N.º604/2024, de 19 de Janeiro de 2024, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

Arguente: Prof. Doutor Luís Fernandes Monteiro

Orientador: Prof.ª Doutora Ana Margarida do Amaral Paulo

**Lisboa
2024**

Agradecimentos

Com a chegada ao fim de mais uma importante etapa deste meu percurso académico, é a hora de agradecer a todos aqueles que tornaram este percurso possível, e que me apoiaram de uma forma incontestável.

Agradeço ao Professor Sérgio Marta, Orientador da escola, pela orientação prestada ao longo destes meses, pela disponibilidade incansável e pela partilha do seu vasto conhecimento.

Aos meus pais, Margarida e António, por orientarem os meus passos, por todo o investimento no meu percurso académico e pelo apoio incondicional. À minha irmã, cunhado e sobrinha pela forte amizade e apoio incansável.

A toda a minha família pelo constante suporte e motivação ao longo de todo o ano letivo.

Ao meu Tio Rolando, gostaria de expressar a minha sincera gratidão pela valiosa assistência que me proporcionou no meu trabalho. A sua orientação e apoio foram fundamentais para o sucesso deste projeto.

À minha namorada Carolina, por ser a minha guia, por ser a minha reguladora de emoções, pelo apoio incondicional demonstrado, pelo carinho, afeto, paciência e amor que demonstrou durante todo o processo.

Aos meus colegas de estágio Nuno Sarreira e Gonçalo Silva, pela amizade, pela disponibilidade e pelo apoio incansável na concretização deste trabalho. Agradecer, ainda, à minha primeira turma pelo carinho e cooperação demonstrada durante todo o ano letivo.

Nos méritos da minha conquista, há um bocadinho de cada um de vocês.

Resumo

Este Relatório reflete o percurso de estágio pedagógico curricular no Mestrado de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na Escola Secundária de Pinhal Novo. Nele iremos encontrar quatro áreas de intervenção, Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário. Em cada uma delas irei centrar os planeamentos, balanços e reflexões retiradas das quatro etapas presentes no Estágio.

Na Lecionação, planeei o ano escolar segundo o método de planeamento por etapas, procurando atingir os supostos níveis para cada uma das matérias, atendendo às suas dificuldades e singularidades. O meu projeto Tema Objetivo Processo, nesta área, tem o tema do Seminário da Luta e tem como objetivo a melhoria do ensino da luta na Escola Secundária de Pinhal Novo, a importância dos Desportos de Combate na juventude e ainda o fornecimento de material didático, gravado por mim, de todas as técnicas existentes do plano plurianual.

Na Direção de Turma, acompanhei e identifiquei as principais funções de um Diretor de Turma nas três áreas: Encarregados de Educação, Conselho de Turma e alunos. A maior intervenção foi feita através do projeto Tema Objetivo Processo, “Impacto da Covid na Prática de Atividade Física e no Estilo de Vida Saudável dos Alunos”, indo de encontro à falta de atividade física no pós-Covid e ainda de uma sensibilização para a adoção de uma dieta mediterrânica.

No Desporto Escolar, acompanhei o grupo-equipa de Voleibol Juvenil Feminino, tendo acompanhado o grupo com mais dificuldades. O contributo, feito através do projeto Tema Objetivo Processo “Importância da Aptidão Física no Desporto Escolar”, permitiu que esta componente fosse trabalhada em todos os treinos, de modo a colmatar e prevenir a obesidade e a fadiga dentro do treino.

No Seminário, aprofundei o tema “Sessões de partilha de Luta”, analisando as dificuldades na lecionação da Luta no Grupo de Educação Física, através da análise dos conteúdos de Investigação-Ação. Procurei resolver estas dificuldades confirmadas nas sessões de partilha com o Grupo de Educação Física, onde promovi o desenvolvimento profissional dentro da escola e os conteúdos da Luta.

Palavras-chave: Aptidão física, Lecionação, desporto escolar, atividade física, estilo de vida saudável.

Abstract

This report reflects the journey of my curricular pedagogical internship in the Master's program in Physical Education for Primary and Secondary Education at the Secondary School of Pinhal Novo. In this report, you will find four areas of intervention: Teaching, Homeroom Coordination, School Sports, and Seminar. In each of these areas, I will focus on the planning, assessments, and reflections derived from the four stages of the internship.

In the Teaching area, I planned the school year using a stage planning method, aiming to reach the expected levels for each subject while considering their difficulties and specificities. My Theme Objective Process project in this area focused on the topic of Wrestling Seminar and aimed to improve the teaching of wrestling at Secondary School of Pinhal Novo, highlight the importance of combat sports in youth, and provide educational materials recorded by me for all existing techniques in the multi-year plan.

In Class Management, I accompanied and identified the main roles of a Homeroom Coordinator in three areas: Parents and Guardians, Homeroom Council, and students. The most significant intervention was through the Theme Objective Process project, "Impact of COVID on Physical Activity and Healthy Lifestyle of Students," addressing the lack of physical activity post-COVID and raising awareness about adopting a Mediterranean diet.

In the School Sports area, I accompanied the Youth Female Volleyball team, particularly focusing on the group with more difficulties. The contribution, through the Theme Objective Process project "Importance of Physical Fitness in School Sports," allowed for the development of this component in all training sessions, aiming to address and prevent obesity and fatigue within the training.

At the Seminar area, I delved into the theme of "Wrestling Sharing Sessions," analyzing the difficulties in teaching wrestling in the Physical Education Group through the analysis of Action Research contents. I aimed to resolve these difficulties confirmed in the sharing sessions with Physical Education Group, where I promoted professional development within the school and the wrestling content.

Keywords: Physical fitness, teaching, school sports, physical activity, healthy lifestyle.

Abreviaturas

ABCD	– Aptidão Física, Bolas, Colchões, Dança
AF	– Aptidão Física
AI	– Avaliação Inicial
APA	– American Psychological Association
CT	– Conselho de Turma
DE	– Desporto Escolar
DT	– Direção de Turma
EE	– Encarregado de Educação
EF	– Educação Física
EP	– Estágio Pedagógico
ESPN	– Escola Secundária de Pinhal Novo
et al	– e colaboradores
GEF	– Grupo de Educação Física
JDC	– Jogos Desportivos Coletivos
m	– metro
MAGIC	– Metas, Avaliação, Gestão, Instrução, Clima
n.º	– número
Ni	– Não cumpre Nível i
OMS	– Organização Mundial de Saúde
PIP	– Projeto de Inovação Pedagógica
PNEF	– Planos Nacionais de Educação Física
PTI	– Professor a Tempo Inteiro
TIAI	– Treino Intervalado de Alta Intensidade
TOP	– Tema, Objetivo, Processo
UD	– Unidade Didática

Índice

Introdução	11
1 Projeto Lecionação	13
1.1 Caracterização do Espaço Desportivo	13
1.2 Caracterização da Turma (7.º ano)	14
1.3 Plano Plurianual	14
1.4 Planeamento da 1.ª Etapa	15
1.4.1 Atividades Físicas	15
1.4.2 Aptidão Física	17
1.4.3 Conhecimentos	18
1.5 Balanço da 1.ª Etapa	19
1.5.1 Atividades Físicas	19
1.5.2 Aptidão Física	21
1.5.3 Conhecimentos	22
1.6 Planeamento da 2.ª Etapa	22
1.6.1 Atividades Físicas	22
1.6.2 Aptidão Física	24
1.6.3 Conhecimentos	25
1.7 Balanço da 2.ª Etapa	25
1.7.1 Atividades Físicas	25
1.7.2 Aptidão Física	27
1.7.3 Conhecimentos	27
1.8 Planeamento da 3.ª Etapa – Progresso	27
1.8.1 Atividades Físicas	28
1.8.2 Aptidão Física	30
1.8.3 Conhecimentos	31
1.9 Balanço da 3.ª Etapa	31
1.9.1 Atividades Físicas	31
1.9.2 Aptidão Física	33
1.9.3 Conhecimentos	33
1.10 Planeamento da 4.ª Etapa - Progresso	34

1.10.1 Atividades Físicas	35
1.10.2 Aptidão Física	36
1.10.3 Conhecimentos	37
1.11 Balanço 4.ª Etapa – Progresso	38
1.11.1 Atividades Físicas	38
1.11.2 Aptidão Física	40
1.11.3 Conhecimentos	40
1.12 Projeto TOP – Luta	41
1.12.1 – 1.ª Etapa- Caracterização	41
1.12.2 – 2.ª Etapa – Objetivos	41
1.12.3 – 3.ª Etapa – Operacionalização	42
1.12.4 – 4.ª Etapa – Resultados	42
1.13 Professor a Tempo Inteiro	43
1.13.1 Objetivos	43
1.13.2 Plano	44
1.13.3 Balanço	44
2 Projeto Direção de Turma	45
2.1 Introdução	45
2.2 Planeamento da 1.ª Etapa	46
2.3 Balanço da 1.ª Etapa	46
2.4 Planeamento da 2.ª Etapa	47
2.5 Balanço da 2.ª Etapa	47
2.6 Planeamento da 3.ª Etapa	48
2.7 Balanço da 3.ª Etapa	49
2.8 Planeamento da 4.ª Etapa	50
2.9 Balanço da 4.ª Etapa	50
3 Saída de campo	51
3.1 – 1.ª Etapa	51
3.2 – 2.ª Etapa	52
3.3 – 3.ª Etapa	53
3.4 – 4.ª Etapa	54
3.5 Projeto TOP – Impacto da Covid na Prática de Atividade Física e no Estilo de Vida Saudável dos Alunos	55
3.5.1 – 1.ª Etapa- Caracterização	55

3.5.2 – 2.ª Etapa – Objetivo	55
3.5.3 – 3.ª Etapa – Operacionalização	56
3.5.4 – 4.ª Etapa – Resultados	56
4 Projeto Desporto Escolar	58
4.1 Introdução	58
4.2 Planeamento da 1.ª Etapa	58
4.3 Balanço da 1.ª Etapa	59
4.4 Planeamento da 2.ª Etapa	60
4.5 Balanço da 2.ª Etapa	60
4.6 Planeamento da 3.ª Etapa	61
4.7 Balanço da 3.ª Etapa	62
4.8 Planeamento da 4.ª Etapa	62
4.9 Balanço da 4.ª Etapa	63
4.10 Projeto TOP – Importância da Aptidão Física no DE	64
4.10.1 – 1.ª Etapa- Caracterização	64
4.10.2 – 2.ª Etapa - Objetivo	64
4.10.3 – 3.ª Etapa – Operacionalização	65
4.10.4 – 4.ª Etapa – Resultados	65
5 Seminário	66
5.1 – 1.ª Etapa – Caracterização	66
5.2 – 2.ª Etapa – Objetivos	68
5.3 – 3.ª Etapa – Operacionalização	68
5.4 – 4.ª Etapa – Resultados	69
Conclusão	70
Bibliografia	75
APÊNDICES	i
Apêndice I - Calendário Escolar	ii
Apêndice II – Horário Semanal de Estágio	iii
Apêndice III – Planeamento e Calendarização da 1.ª Etapa	iv
Apêndice IV – PowerPoint Capa 1.ª Aula de Apresentação	v
Apêndice V – Plano de Aula n.º 2	vi
Apêndice VI – Resumo Avaliação Inicial	vii
Apêndice VII - Principais Dificuldades Específicas nas Matérias Prioritárias	viii
Apêndice VIII – Resultados AI FITescola	viii

Apêndice IX – Objetivos Intermédios Técnico-táticos relativamente às Matérias Prioritárias	ix
Apêndice X – Formação de Grupos de Trabalho Heterogéneos	ix
Apêndice XI – Planeamento Unidades Didáticas – 2.ª Etapa	x
Apêndice XII – Planificação da 2.ª Etapa de Lecionação	xi
Apêndice XIII – Resultados objetivos intermédios – Atividades Físicas	xii
Apêndice XIV – Diferença entre a avaliação inicial e avaliação final FITescola	xiii
Apêndice XV - Horário do 1.º PTI	xiv
Apêndice XVI – Planificação da 3.ª Etapa de Lecionação	xv
Apêndice XVII – Planeamento Unidades Didáticas – 3.ª Etapa	xvi
Apêndice XVIII – TOP Lecionação	xvii
Apêndice XIX – Excerto Vídeo Filmagem Técnica Luta	xviii
Apêndice XX – Autorização para a Saída de Campo	xix
Apêndice XXI – TOP Direção de Turma	xx
Apêndice XXII - Resultados TOP DT	xxi
Apêndice XXIII - Tabelas de Observação Voleibol	xxiii
Apêndice XXIV – Resumo Avaliação Inicial Voleibol Juvenis – Desporto Escolar	xxiv
Apêndice XXV – Planificação da 2.ª Etapa de DE	xxv
Apêndice XXVI – Planeamento 3.ª Etapa DE	xxvi
Apêndice XXVII – TOP Desporto Escolar	xxvii
Apêndice XXVIII – Resultados Testes Prioritários Aptidão Física Voleibol	xxviii
Apêndice XXIX – Resultados Primeiro Questionário Google Forms Luta	xxix
Apêndice XXX – Resultados Questionário Satisfação	xxxv
Anexos	xxxix
Anexo I – Espaço Desportivo Escolar	xl
Anexo II – Plano de Estágio	xl
Anexo III – Roulement dos Espaços Desportivos Escolares	xli
Anexo IV – Plano Plurianual Atividades Físicas ESPN	xli
Anexo V –Protocolo Resumo de Avaliação Inicial	xl ii
Anexo VI - Protocolo de Avaliação Inicial ESPN	xl iii
Anexo VII - Questões Conhecimentos	xl vii
Anexo VIII – Ficha de Controlo e Mapa	xl ix

Introdução

A concretização do meu estágio pedagógico (EP) traduz e culmina no momento mais importante no processo de estudo e de ensino de estudantes de Educação Física e Desporto que se irão transformar, durante este ano, em futuros professores capazes de lecionar. Dado que é um ano muito exigente, a todos os níveis, é natural que, para quem entre neste processo, possam surgir alguns receios, dúvidas e incertezas, sentimentos estes retratados por Bom e Brás (2003), onde os próprios afirmam que os estudantes, que decidam avançar para estágio, devem assumir o mesmo como uma ferramenta essencial ao seu desenvolvimento pessoal e profissional e não como um ano de trefismo. Para concluir este ano com sucesso e conseguir estar preparado profissionalmente para ser Professor, ele vai ser planeado e construído à volta das 4 áreas essenciais deste estágio, nomeadamente, Lecionação, Direção de Turma (DT), Desporto Escolar (DE) e ainda Seminário.

O presente EP curricular foi efetuado na Escola Secundária de Pinhal Novo (ESPN), situada no distrito de Setúbal, concelho de Palmela e freguesia de Pinhal Novo. Esta é a maior escola secundária do concelho de Palmela albergando cerca de dois mil alunos. O espaço que a área desportiva escolar dispõe, possibilita em todos os espaços (*Anexo I*) a existência de uma polivalência de matérias de ensino, o que corrobora a literatura defendida por Silva (2003). Todas as turmas desta escola têm três tempos de 50 minutos de aulas semanais de Educação Física (EF), estando de acordo com o preconizado pela ACSM (2021). Apesar de terem os três tempos de 50 minutos estes não respeitam a condição de dias não consecutivos (Jacinto et al., 2001) pois o número elevado de turmas da escola não o permite.

De acordo com a calendarização, o primeiro período letivo teve início a 16 de setembro de 2022 e termo a 16 de dezembro de 2022; o segundo período decorreu de 3 janeiro de 2023 a 31 março de 2023 e o terceiro período de 17 de abril de 2023 a 13 junho de 2023 (*Apêndice I*).

A decisão na escolha da escola teve por base a proximidade da minha residência, a existência de um núcleo de estágio orientado pelo Professor Doutor Sérgio Marta, experiente na área de formação pedagógica do grupo em que estou inserido, reconhecimento de um grande profissionalismo e conhecimentos vastos, pois já tinha sido meu professor no ensino secundário e que não fosse o único estagiário pois, acredito que, com o auxílio do trabalho cooperativo e colaborativo, todo o estágio se realizaria de uma forma mais proveitosa para todos os elementos

já que iríamos ser capazes de planejar, discutir e construir, em conjunto, o planeamento de todo o estágio.

Desde o início do estágio que me foram apresentados todos os momentos de realização e de entregas de documentos e acontecimentos das 4 áreas de intervenção estando presentes no [Anexo II](#), sendo que o horário foi elaborado em reunião de estágio de modo que todos os colegas estagiários pudessem observar as aulas uns dos outros, conforme representado no [Apêndice II](#).

Resumindo, cada área de intervenção irá fazer corresponder os detalhes e informações das condições de realização inerentes a cada área com a devida justificação bibliográfica. Todas as áreas de intervenção irão seguir como estrutura o método de planeamento por etapas, tendo os objetivos, o planeamento e o balanço de cada etapa.

No final deste relatório irá ser apresentada uma conclusão específica acerca da dimensão de todo o estágio.

De maneira a garantir o anonimato da identidade dos alunos, todas as menções presentes neste relatório, aos mesmos, foram substituídas por números fictícios.

Para uma observação mais rápida das tabelas foi feita uma hiperligação do texto aos respetivos Anexos e Apêndices.

1 Projeto Lecionação

1.1 Caracterização do Espaço Desportivo

Ao longo do meu percurso académico foi-me transmitido que as aulas de EF devem ser politemáticas, isto é, durante uma aula é esperado que sejam trabalhadas mais que uma matéria de ensino. Na elaboração do planeamento e face ao roulement, abordo os espaços tendo por base o modelo “ABCD”, isto é, desejavelmente as aulas deveriam ter Aptidão Física (AF), Bolas, Colchões e Dança. Este modelo de abordagem dos espaços no planeamento vai ao encontro do modelo proposto por Silva (2003), que apresenta modelos de aulas por áreas de trabalho. Uma vez que a turma lecionada apresenta um total de 20 alunos, de acordo com Silva (2003), espera-se que seja utilizado o modelo 3, 4 e 5 onde são trabalhadas pelo menos 3 tarefas diferentes. Estes modelos também devem ter em conta as características da tarefa, o espaço físico e o material disponível. Nas primeiras aulas de avaliação inicial (AI) apliquei os primeiros dois modelos, onde são trabalhadas duas áreas, uma vez que, como se tratava de uma AI, considerei que seria mais acessível em termos de observação, por ainda não me encontrar familiarizado com as competências dos alunos. O espaço que a área desportiva escolar dispõe, possibilita, em todos os espaços, a existência de uma polivalência de matérias de ensino, o que corrobora a literatura defendida por Silva (2003).

O espaço desportivo escolar ([Anexo I](#)) é constituído por seis espaços diferenciados. Em cada um deles há a possibilidade de desenvolver as matérias descritas a seguir:

Espaço 1: Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol, Dança, Ténis, Ginástica Acrobática, Lançamento do Peso, Orientação;

Espaço 2: Luta, Dança, Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos, Ginástica Acrobática;

Espaço 3: Ginástica Acrobática, Dança, Voleibol, Luta;

Espaço 4: Futebol, Andebol, Voleibol, Basquetebol, Dança, Corrida de Estafetas, Corrida de Velocidade, Salto em Comprimento, Orientação;

Espaço 5: Futebol, Andebol, Voleibol, Basquetebol, Dança, Lançamento do Peso, Salto em Comprimento, Orientação;

Espaço 6: Futebol, Andebol, Voleibol, Basquetebol, Dança, Corrida de Estafetas, Corrida de Velocidade (40 m), Orientação.

Por forma a colmatar a necessidade de planear as suas aulas, de acordo com os espaços de aula a serem utilizados, foi elaborado, pelo Grupo de Educação Física (GEF), um roulement (*Anexo III*), que estabelece rotação de instalações permitindo aos docentes de EF, planear as suas aulas de acordo com os espaços de aula a serem utilizados, existindo espaços que proporcionam melhores condições para umas matérias e outros que oferecem melhores condições para outras, mas sempre com o objetivo focado nas prioridades da turma e nas necessidades específicas de cada aluno. Este roulement permite que exista uma vasta e benéfica polivalência de espaços (Rosado, 1999) e que todos os alunos passem por todos os espaços, de igual forma, através de 6 rotações.

1.2 Caracterização da Turma (7.º ano)

No âmbito do EP, realizado no ano letivo de 2022/2023, foi-me atribuída uma turma de 7.º ano. Os alunos desta turma provinham de três escolas diferentes e por isso, no início do ano, não havia a proximidade que normalmente costuma haver nas turmas. Todos os alunos chegaram com nota positiva do ano letivo anterior na disciplina de EF. A turma era composta por 20 alunos, 11 alunos do sexo masculino e 9 alunas do sexo feminino. A média de idades rondava os 12 anos, contando com um repetente. Três alunos estavam incluídos no Projeto Educativo Individual por apresentarem condição de Autismo, Síndrome de *Williams* e dificuldades na gestão de sentimentos e emoções. Estes três alunos foram acompanhados pelo Professor de Educação especial e tiveram medidas adicionais/seletivas juntamente com adaptações curriculares.

1.3 Plano Plurianual

O GEF estruturou o plano plurianual com base nos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF). Este plano é revisto anualmente após a conclusão do ano letivo a fim de decidir quanto à sua implementação. Na ESPN os níveis de desempenho das matérias foram repartidos em níveis intermédios, traduzindo-se por: i, I, e, e E - onde as letras minúsculas são referentes às partes do nível. O GEF decidiu que seria injusto não atribuir parte de uma classificação, dado que o aluno efetivamente melhorou, mas, por um dado critério, pode não ter sido capaz de atingir o nível na sua totalidade.

Através da Tabela referente ao plano plurianual ESPN (*Anexo IV*) podemos observar que, para o sétimo ano de escolaridade, todos os Jogos Desportivos Coletivos (JDC), Ginástica, Dança, Luta têm o nível I, o atletismo e a orientação apresentam o nível I.

1.4 Planeamento da 1.ª Etapa

1.4.1 Atividades Físicas

A Etapa Prognóstica, que envolve a AI das matérias da área das atividades físicas, e é fundamental para definir as principais fragilidades de uma turma. De acordo com o nível de cada turma e com o seu grau de cooperação com os colegas é possível apurar quais as matérias prioritárias para a segunda etapa (Prioridades), resultando numa definição de objetivos concretos para cada turma. Será também através desta primeira etapa, com o suporte dos PNEF e do plano plurianual que o GEF elaborou, que irão ser definidos os objetivos intermédios e finais, correspondentes à segunda e terceira etapas (Fialho & Fernandes, 2011). Dado encontrar-me a trabalhar, com o 7.º ano, aspetos como a criação e aquisição de rotinas e autonomia (Catunda & Marques, 2017), e a compreensão das regras de higiene e de segurança, adquirem um valor ainda mais acrescido que o habitual uma vez que se trata de um início de ciclo onde o ambiente envolvente é novidade, nomeadamente a escola. Parece ser essencial que se possa providenciar todas as informações necessárias relativamente ao funcionamento da aula e da própria disciplina de EF, de modo a impedir o desvirtuamento da mesma e das suas finalidades, mantendo a segurança e permitir o sucesso dos alunos.

No caso da ESPN, no início de cada ano letivo todos os docentes de EF colocam em prática o protocolo resumo de avaliação (*Anexo V*) durante as primeiras 4 ou 5 semanas (Monteiro, 1993), o qual consiste em avaliar cada matéria de um dado ano curricular com base no plano plurianual da escola, completando a grelha com a devida avaliação, critérios de avaliação e indicadores de observação já elaborados pelo GEF, o que facilita a observação de cada uma das matérias, em cada ano de escolaridade. Após essa AI, no passado, realizar-se-iam reuniões de grupo (conferência curricular) por forma a avaliar o nível em que as turmas se encontram nas diversas matérias através da implementação de um plano plurianual e, eventualmente, para se ajustarem possíveis critérios. Parece-me ser crucial a realização destas reuniões por forma a que todos os professores, no âmbito de EF, se encontrem em sintonia no que respeita às matérias mais frágeis, critérios de avaliação e prováveis sistemas de ensino (Oliveira, 2016) para um ou mais anos escolares e condução de aula.

Na tabela Protocolo de Avaliação Inicial ESPN ([Anexo VI](#)) apresentamos as matérias de ensino, o nível de desempenho correspondente, situação de avaliação, critérios de avaliação e indicadores de observação, a ser aplicado durante esta primeira etapa.

Como se pode observar no [Apêndice III](#), planifiquei a AI de modo a reunir elementos que me permitissem tomar decisões com base no que aparentam ser as principais dificuldades dos alunos nas diversas matérias aferidas (Direção-Geral do Ensino Básico (1993)), para, com isso, passar à decisão de apurar quais são as matérias prioritárias que deviam integrar a 2.ª Etapa. Outro objetivo foi a criação de um ambiente de aula agradável e a implementação de rotinas de aula propícias à aprendizagem (Carvalho, 1994), para evitar possíveis comportamentos desviantes, sendo que esta etapa – Prognóstico – iria ter uma duração de cerca de 5 semanas.

De referir que não foi possível aferir o nível, em que a turma se encontraria, nas matérias de Luta e Natação. No que concerne à Luta, para além de não ser uma matéria nuclear, iria ser o seu primeiro ano de implementação no currículo da escola (substituindo o Judo) contendo somente duas técnicas a demonstrar. Como só iria passar no espaço que me permitiria avaliá-la só foi atribuída fora do prazo estipulado para a AI, decidi avaliá-la mais tarde. Em relação à Natação, uma vez que apenas teve início no 2.º Período, não foi possível avaliar o nível em que se encontravam os alunos.

Na primeira etapa, está prevista a realização de uma avaliação de duas matérias por aula, dado que o ano escolar em que os alunos se encontram exige uma maior supervisão, atendendo ao meu estatuto de Professor Estagiário. Executei a planificação desta etapa de acordo com os espaços que estavam à disposição, conforme o roulement, e às matérias nucleares do ano letivo, de acordo com a classificação decidida pelo GEF.

Na primeira aula elaborei uma apresentação em PowerPoint ([Apêndice IV](#)) por forma a dar a conhecer aos alunos os seguintes tópicos: Regras de funcionamento; Equipamento, Espaços de aula/Roulement, Matérias e avaliação e Desporto Escolar. Para além disso, foram estipulados os grupos de trabalho (um grupo de 10 e um grupo de 9 alunos), para as aulas seguintes, alertando os alunos que em todas as aulas era esperado haver aptidão física.

A partir da segunda aula ([Apêndice V](#)) passamos a ter aulas com 3 fases distintas, a fase inicial, parte principal e final (Carvalho & Mira, 1993). Na segunda aula foram abordadas as modalidades de Basquetebol e Voleibol, uma vez que o espaço é propício à execução de

Voleibol (existem redes montadas) e optei pelo Basquetebol dado que no mesmo espaço existem 4 tabelas disponíveis, permitindo assim colocar em prática todos os 19 alunos da turma.

Na terceira aula optei por realizar a AI das matérias de Ginástica Acrobática e Orientação, uma vez que, apesar de me encontrar no espaço exterior 5, é possível levar material (colchonetes) que permite aos alunos realizar as posições necessárias para aferir o seu nível, em segurança. A escolha da Orientação, como segunda matéria, surge pelo facto de os alunos de Orientação conseguirem executar a tarefa de forma mais autónoma durante o tempo estipulado, ao passo que os alunos a fazer Ginástica Acrobática provavelmente necessitariam de mais supervisão.

Na quarta aula decidi realizar a AI da Dança (Regadinho) e do Lançamento do Peso num espaço amplo e seguro. No espaço 1, o piso é bastante escorregadio; para manter a integridade física dos alunos, procurei evitar realizar desportos onde fosse necessário haver muita progressão em campo e onde existissem muitas mudanças de direção.

A quinta aula foi apresentada no espaço 4, espaço esse que dá acesso à caixa de saltos e à pista de Atletismo. Uma vez que só regressaria a esse espaço quase no final de outubro optei por dar prioridade à avaliação das duas matérias de Atletismo, o Salto em Comprimento e a Corrida de Velocidade/Estafetas.

Na sexta aula regressei ao espaço 6 onde tinha executado a segunda aula. Dado que este espaço oferece as condições necessárias para que seja possível realizar mais que um JDC com a turma toda em atividade. Desta forma, optei por aferir o nível da turma nos JDC que estavam em falta, Futebol e Andebol. Neste espaço é possível colocar-me, com facilidade, entre os dois campos e observar os diversos jogos ao mesmo tempo.

Na sétima aula foi-me permitido alcançar, por fim, o espaço 2 (Ginásio pequeno), espaço este onde apenas é possível realizar a Ginástica de Aparelhos. Aqui realizei a AI das disciplinas que me faltava aferir, Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos.

Os maiores desafios encontrados prenderam-se com o planeamento das aulas nos respetivos espaços, esforçando-me por combinar diferentes matérias para que me fosse mais benéfico observar a aula efetuando a AI dentro de um determinado espaço e com rigor.

1.4.2 Aptidão Física

A aptidão física é uma área que está diretamente ligada às atividades físicas sendo que esta foi avaliada dentro da primeira etapa. A aptidão física foi avaliada, através dos testes

FITescola, durante uma semana já planeada pelo grupo de EF, com roulement próprio, onde todas as turmas efetuaram os testes do FITescola durante uma determinada semana, neste caso foi de 17 a 21 de outubro. Importante referir que consegui realizar a bateria de testes em apenas duas aulas.

1.4.3 Conhecimentos

Durante este ano letivo as turmas de 7.º ano depararam-se com uma nova estratégia de ensino de cooperação espelhada no Plano de Intervenção Pedagógica (PIP) cujas medidas visam garantir a promoção da qualidade do ensino, sendo mais inclusivo, com mais autonomia e flexibilidade curricular. Os alunos trabalharam durante todo o ano em vários projetos e a área dos conhecimentos em EF integrou dois desses projetos, nomeadamente, “Jogos da Humanidade” (de 23 de fevereiro a 31 de março) e “A nossa Terra” (de 17 de abril a 9 de junho).

No primeiro projeto utilizamos a metodologia de aprendizagem cooperativa de modo que os alunos conseguissem interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos. As sugestões de atividades propostas para os alunos foram: comemoração do “Dia Olímpico” com palestra e posters alusivos ao tema; experimentação de uma modalidade paraolímpica. No segundo projeto utilizamos a mesma metodologia de modo que os alunos conseguissem elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente da resistência geral de longa e média duração, realizando percursos e utilizando técnicas de orientação, respeitando as regras de orientação, participação e de preservação da qualidade do ambiente. A atividade final deste último projeto foi a criação de um “*Peddy Paper*”, realizado fora do espaço da escola. Saliento que, neste contexto, existiu sempre um trabalho interdisciplinar para a concretização dos projetos.

Para abordar esta área utilizei a metodologia de aprendizagens ativas, de acordo com o PIP, pois os alunos iriam ser estimulados a ser criativos intelectualmente e a criar condições de discussão nos grupos de trabalho. Desta forma, conseguiriam criar soluções aos problemas propostos tornando a sua aprendizagem autêntica e significativa (Arends, 2008).

1.5 Balanço da 1.ª Etapa

1.5.1 Atividades Físicas

No início desta etapa senti-me apreensivo devido ao ano de escolaridade que me foi proposto, dado nunca ter tido contacto com esta faixa etária. Ainda assim, julgo que cumpri com sucesso as metas que planeei para esta turma, como por exemplo, corrigir e criar um clima facilitador à aprendizagem de novas matérias e fomentar um bom relacionamento com os alunos. Foi possível apontar várias metas e com isso criar rotinas relativamente ao clima e organização de aula, tais como: pontualidade, formação de tipos diferentes de disposições, trazer sempre o material necessário, rápidas transições e criação de alguma autonomia a nível da execução do aquecimento e dos alongamentos finais.

Apesar de ter observado muitas matérias, num curto espaço temporal, devido ao protocolo de avaliação inicial que o GEF disponibilizou ([Anexo VI](#)), posso afirmar que não senti dificuldades ao realizar esta AI, tendo-a acabado mais cedo que o previsto. Foi importante também conseguir aferir (diagnóstico) de forma completa todos os níveis das matérias, de modo a conseguir escolher (Prognóstico) as matérias prioritárias para completar o planeamento da segunda etapa.

Dentro dos Jogos Desportivos Coletivos foram apenas avaliados os desportos em forma jogada, jogo formal, não de forma analítica pois esta forma de avaliação é a única que permite realizar uma avaliação autêntica das capacidades dos alunos, sendo que o protocolo de avaliação da ESPN vai de encontro à bibliografia (Henriques, 2012). A principal dificuldade observada foi na tomada de decisão, nas várias execuções técnico-táticas e no desconhecimento de algumas regras de jogo. As formas analíticas devem ser utilizadas o menos possível pois, apesar de demonstrarem benefícios técnicos, não permitem expressá-los dentro do contexto de jogo e também não é possível visualizar componentes como a cooperação entre colegas, reação face à imprevisibilidade e ainda a própria oposição (Silva, 1998). Neste sentido, considero que o protocolo de avaliação está bem construído pelo grupo de EF da ESPN dado que vai ao encontro da literatura.

A Ginástica divide-se em 3 matérias (Ginástica Acrobática, Ginástica de Aparelhos, Ginástica de Solo). Na Ginástica, foi definido, pelo grupo de EF, que os alunos, para terem sucesso, têm que, no final do ano, cumprir o nível I ([Anexo V](#)). Avaliei a Ginástica de solo em modo de sequência gímnica e a Ginástica de Aparelhos (boque e minitrampolim) e a Acrobática

em elementos separados. A principal dificuldade na Ginástica de Solo foi a subida para pino e o rolamento à retaguarda; na Ginástica de Aparelhos, nos dois aparelhos, foi a chamada e o próprio receio de realização do salto ao eixo no boque e, por último, na Ginástica Acrobática foi a manutenção da posição em equilíbrio devido às pegas, impulso inicial e velocidade de entrada nas figuras.

O atletismo divide-se em 3 matérias: Estafetas, Lançamento do Peso e Salto em Comprimento. Para terem sucesso, foi definido, pelo grupo de EF no seu plano plurianual, que os alunos têm de cumprir o nível I (*Anexo V*). Estas matérias foram avaliadas em forma de concurso. A principal dificuldade nas Estafetas foi a entrega do testemunho, que têm de o receber com a mão contrária à que a transmitem, e o facto de estarem parados na sua receção; já no Lançamento do Peso a principal dificuldade manifestou-se na posição inicial e no facto de não realizarem a extensão do cotovelo e fazerem a rotação interna do braço; no Salto em Comprimento a maior dificuldade foi a elevação do joelho contrário ao pé da chamada e atingir a velocidade máxima durante a corrida de balanço.

No caso da Orientação, os alunos, para terem sucesso, têm de cumprir o nível i, de acordo com o plano plurianual (*Anexo V*). Existem 10 percursos de orientação (nível i) marcados na escola, onde os alunos têm à disposição mapas, o que facilitou a avaliação desta matéria. Os alunos deviam recolher os códigos dos mapas do nível i (12 pontos) em 12 minutos. A maior dificuldade foi a perceção do espaço, orientação e leitura do mapa e a velocidade de deslocamento.

Relativamente à matéria de Dança, escolhi a Dança Tradicional Portuguesa o Regadinho pois considero ser uma dança mais lúdica para este escalão etário. Introduzi a mesma com a ajuda de marcas para fazer um “+” onde nas extremidades teria de estar um par. Desta forma massiva e para toda a turma introduzi a dança, primeiro passo a passo, sem música e posteriormente com música, tendo recorrido à utilização do estilo comando (Mosston & Ashworth, 2008). Esta foi a matéria onde existiram menos dificuldades generalizadas, contudo a dificuldade sentida por uma minoria foi referente à sincronização da música e dos tempos dos passos. Assim, como prognóstico, não foi considerada prioridade.

No que respeita à Natação, esta só foi realizada no segundo período devido ao número de turmas existentes de 7.º ano e ao espaço que dispomos para a prática (piscina da Câmara Municipal). No que se refere à Luta, esta foi realizada ao passar novamente pelo espaço 2 já em contexto da segunda etapa, pois o espaço para realizar a modalidade chegaria fora da zona

temporal prevista para a execução da AI e, ainda, pelo facto de ser uma matéria nova para os alunos.

Como é possível observar no [Apêndice VI](#), foram atribuídos níveis aos alunos na AI, através da utilização de grelhas de registo. Estes níveis foram diagnosticados através de critérios de êxito e indicadores, por matéria, que permitiram refletir e ponderar um nível de prognóstico como objetivo final em cada uma das matérias. Assim, foi possível elaborar uma reflexão sobre o seu ensino e qual a melhor estratégia a adotar para que a aprendizagem dos alunos atingisse o nível prognosticado, seguindo o protocolo de avaliação.

As matérias que nomeei como prioritárias foram definidas de acordo com a AI e a avaliação de prognóstico, tendo sido as seguintes: o Futebol (13 Ni em 18) e o Voleibol (12 Ni em 18) porque me pareceu que era relevante escolher um JDC de invasão e um de não invasão, pois os seus comportamentos são bastantes diferentes e resolvendo um dos comportamentos dos JDC de invasão já se consegue fazer a transferência para os restantes; a Ginástica de Solo (16 Ni em 18) e Acrobática (11 Ni em 18); a Orientação (16 Ni em 18) e dentro do Atletismo o Lançamento do Peso (15 Ni em 18) e o Salto em comprimento (14 Ni em 18). As principais dificuldades encontradas nestas matérias prioritárias estão referenciadas no [Apêndice VII](#).

1.5.2 Aptidão Física

A aptidão física é uma área que está diretamente ligada às atividades físicas sendo que esta foi avaliada dentro da primeira etapa. A aptidão física foi avaliada, através dos testes FITescola, durante uma semana já planeada pelo grupo de EF, com roulement próprio, onde todas as turmas efetuaram os testes do FITescola durante uma determinada semana, neste caso foi de 17 a 21 de outubro. A aplicação desta bateria de testes foi muito importante para conseguir entender quais seriam as suas principais dificuldades a nível da aptidão física e considerá-los como prioritários.

Após a recolha de dados do FITescola construí uma tabela com os resultados para cada aluno e salientei os testes que estavam dentro ou fora da zona saudável da aptidão física ([Apêndice VIII](#)).

Observei que a maioria da turma precisa de trabalhar bastante nesta área e nos testes que considerei prioritários. Os que mereceram especial atenção foram os testes do Vaivém, Flexão de braços e Senta e Alcança, respetivamente as áreas da resistência aeróbia, força dos membros superiores e ainda a flexibilidade.

1.5.3 Conhecimentos

O balanço desta área foi feito quando a turma participou nos projetos, “Jogos da Humanidade” (de 23 de fevereiro a 31 de março) e “A nossa Terra” (de 17 de Abril a 9 de junho)

1.6 Planeamento da 2.ª Etapa

1.6.1 Atividades Físicas

Esta etapa revelou-se extremamente importante para que, no papel de professor, fosse possível analisar todas as informações recolhidas durante a 1.ª etapa, definindo as prioridades a serem mais trabalhadas pela turma, criar grupos de trabalho heterogéneos (Valente-dos-Santos, J., Faria, J., & Pinho, R. 2021) e criar objetivos intermédios para serem atingidos até ao final do primeiro período que também corresponde ao final da 2.ª etapa. Como já mencionado, as matérias aferidas como prioritárias foram o Voleibol, Futebol, Orientação, Atletismo (Lançamento do peso e Salto em comprimento) e Ginástica (Solo e Acrobática).

O passo seguinte foi definir os objetivos intermédios ([Apêndice IX](#)) para a turma, dado que os PNEF estão organizados nesse mesmo sentido e foi com base nestes objetivos que planeei as aulas desta etapa (Bom et al., 1992).

Foram formados dois grupos heterogéneos ([Apêndice X](#)) tendo em conta os alunos mais cooperantes e mais aptos de modo a dividi-los pelos dois grupos, considerando que o trabalho em espaço de aula, com grupos heterogéneos, é uma ferramenta bastante útil perante uma turma que revela ter poucas competências. Desta forma, os alunos mais aptos foram instruídos de modo a conseguirem ajudar os alunos com mais dificuldades; juntando-se com eles em grupos, o que faz com que esta estratégia seja uma facilitadora de ensino de modo a promover a aprendizagem (Heacox & dos Santos Almeida, 2006)

Na fase seguinte, organizaram-se os objetivos (ações técnicas e táticas) ([Apêndice IX](#)) de cada grupo relativamente a todas as matérias consideradas prioritárias, dividi-las pelo tempo (final do 1.º período), por 3 unidades didáticas (UD) ([Apêndice XI](#)) e com o número de aulas para cada matéria. A primeira UD foi de introdução, onde fizemos uma apresentação das matérias a abordar nesta etapa, a segunda UD foi referente ao desenvolvimento das matérias consideradas como prioritárias e a terceira UD foi a de transição com a realização da avaliação formativa de final de período das matérias trabalhadas nesta etapa ([Apêndice XII](#)).

As principais dificuldades e objetivos intermédios estão definidos no [Apêndice VII](#) e no [Apêndice IX](#), respetivamente. As escolhas de exercícios e progressões a serem trabalhadas tiveram em consideração as suas principais dificuldades.

Para a Ginástica de Solo, o objetivo, numa primeira fase, foi trabalhar os exercícios isoladamente e com progressões por zonas de trabalho com especial foco nos rolamentos e à subida para pino com apoio dos pés num plano vertical. Numa segunda fase, incidi mais o foco na sequência que defini no apêndice dos objetivos intermédios ([Apêndice IX](#)), no seu todo.

Na Ginástica Acrobática, optei, numa primeira fase, por centrar os alunos no seu comportamento na tarefa, no timing de subida para as posições e com ajudas/segurança dos colegas; numa segunda fase, optei por priorizar a autonomia, onde lhes forneci cartões com as progressões necessárias até chegarem às várias posições, com foco na manutenção do equilíbrio nas três posições e também a própria atitude em aula.

No Futebol, optei por utilizar jogos numericamente reduzidos e com superioridade numérica de modo a dar tempo a todos os alunos de tocarem na bola com regularidade acrescida, colocando o foco nas capacidades ofensivas e ainda exercícios analíticos, se necessário. Numa segunda fase, utilizei condicionantes, como sejam número de toques, “joker” e o foco também no reconhecimento do defesa. Utilizei, também, um circuito analítico onde os alunos realizaram as várias ações técnicas onde tinham mais dificuldades, nomeadamente o passe, condução de bola e receção.

No Voleibol, procurei, numa primeira fase, focar a relação com a bola, o toque de dedos e o deslocamento para o ponto de queda da bola, utilizando para esse fim, exercícios de cooperação 1+1 terminando, muitas vezes, com o jogo de cooperação 2+2. Numa segunda fase, foi dado mais ênfase ao passe de continuidade e à posição fundamental. Utilizei, também, vários exercícios com progressão, a pares, onde o grau de complexidade relativamente ao passe em toque de dedos iria aumentar com as diferentes metas propostas.

Para a Orientação, utilizei como estratégia os exercícios em estrela, uma vez que os alunos são capazes de perceber, ponto a ponto, se os estão a identificar corretamente; numa primeira fase, a pares e numa segunda fase, sozinhos com o mapa formal, mas com 8 pontos.

No Lançamento do Peso, optei, numa primeira fase, por focar os alunos na sua posição inicial e só numa segunda fase por focar na extensão do cotovelo e na ação de empurrar o peso.

No Salto em Comprimento, o primeiro objetivo foi o aceleração máximo com as 6 a 10 passadas e queda com os dois pés em simultâneo e em equilíbrio; numa segunda fase foquei o ensino para a elevação do joelho com o auxílio de uma barreira muito baixa.

1.6.2 Aptidão Física

O grande objetivo desta etapa é conseguir reduzir significativamente o número de alunos fora da zona saudável, baixando a percentagem o número de testes fora da zona saudável e, se possível, aumentar para perfil atlético os alunos que já estivessem perto do mesmo em alguns testes.

Nesta etapa, procurei focar-me mais nos testes considerados como prioritários para a minha turma, Vaivém, Flexões de Braços e Senta e Alcança.

Para desenvolver a capacidade aeróbia relativa ao primeiro teste utilizei três estratégias diferentes, de modo que os alunos conseguissem obter melhores resultados. A primeira estratégia ocorre durante o aquecimento, onde os alunos começaram por efetuar corrida contínua durante três minutos, nas primeiras aulas; o objetivo seria que, até ao final do período, conseguissem correr 8 a 10 minutos seguidos, sem parar. A carga de treino foi sempre progressiva e de acordo com as unidades didáticas em questão. Na segunda estratégia utilizei o método de Treino Intervalado de Alta Intensidade (TIAI) que é uma metodologia de exercício que combina períodos curtos de esforço intenso com períodos de recuperação onde, para além de trabalhar a força, também fornece um aumento da capacidade aeróbia (Costigan, et al., 2015). A última estratégia foi de encontro às modificações efetuadas nos JDC, como no caso do futebol, de modo a reduzir o número de jogadores e a aumentar o campo de jogo, especialmente nos jogos reduzidos por vagas, onde os alunos têm de percorrer uma maior área de jogo, aumentando assim o espaço percorrido por vaga, contribuindo, deste modo, para uma melhoria ao nível cardiorrespiratório (Clemente, 2016).

Neste caso, realizei nas aulas, a seguir ao aquecimento e como estação em TIAI, vários exercícios funcionais de melhoria de força geral e específica para a realização das extensões de braços, tais como, exercícios de empurrar, isométricos e explosivos. A realização destes exercícios fornece um aumento significativo da força geral (Engel et al., 2019), que se irá refletir no teste das flexões de braços.

No que toca à flexibilidade realizei vários exercícios de alongamentos dinâmicos, no aquecimento, e também uma rotina de alongamentos estáticos, na fase de retorno à calma, proporcionando também mais autonomia a uma grande parte dos alunos que já estão rotinados.

1.6.3 Conhecimentos

Como referido anteriormente, a área dos conhecimentos foi avaliada nas 3.^a e 4.^a etapas, correspondendo à altura do ano onde a EF participou nos projetos do PIP do 7.º ano, tal como os “Jogos da Humanidade” (de 23 de fevereiro a 31 de março) e “A nossa Terra” (de 17 de abril a 9 de junho).

1.7 Balanço da 2.ª Etapa

1.7.1 Atividades Físicas

Apesar de alguns contratempos a nível de escassez de aulas, devido a algumas greves, visitas de estudo e condições meteorológicas adversas, perdemos cerca de 4 aulas o que fez com que algumas matérias, nomeadamente o lançamento do peso e salto em comprimento, ficassem prejudicadas. Ainda assim, a maior parte dos alunos apresentou bastantes melhorias nas matérias prioritárias (*Apêndice XIII*). Relativamente aos objetivos intermédios julgo que, em algumas matérias, nomeadamente a ginástica, fui demasiado ambicioso, apesar de ter baixado bastante o que era suposto para o nível em questão. O que significa que, no futuro, irei ajustar as minhas expectativas e, com isso, reduzir ainda mais a dificuldade dos objetivos intermédios.

Dadas as condições meteorológicas adversas verificadas em diversas aulas planeadas, as matérias de lançamento do peso e salto em comprimento não foram lecionadas e, como tal, também não foram avaliadas, sendo deixadas para a etapa seguinte.

Na Ginástica de Solo, os alunos conseguiram evoluir nos vários elementos gímnicos da sequência, tendo especial dificuldade na subida para pino mesmo apoiando-se num plano vertical e no rolamento à retaguarda no plano inclinado. Estes são os dois elementos da sequência onde tiveram claramente mais dificuldade e, por esse motivo, foram mais trabalhados na 3.^a etapa. No futuro, não colocarei a subida para pino nos objetivos intermédios, dada a dificuldade apresentada pela generalidade da turma, tendo, muitos deles, referido que nunca a tinham realizado, o que fez com que só cinco alunos cumprissem estes objetivos intermédios

propostos para a 2.^a Etapa, o que dá a ideia de que não houve evolução nesta matéria o que não podia ser mais contraditório dado o seu desenvolvimento e evolução.

Na Ginástica Acrobática não houve o momento formal de avaliação devido às condições meteorológicas, mas reuni informações ao longo das aulas e aferi que toda a turma já conseguia realizar a figura a pares de equilíbrio em prancha facial. Na segunda figura continuam algumas dificuldades na subida e manutenção da posição, mesmo com algumas ajudas externas de colegas.

No Futebol deparei-me com a maior dificuldade da turma tendo mesmo que ter descido ao nível de um circuito analítico com várias variantes para garantir que, mesmo não sendo contextualizado, os alunos tivessem várias repetições e garantir que todos executassem as mais variadas ações técnicas, como a condução de bola, passe e remate, que eram as suas maiores dificuldades. Só numa última unidade didática é que inseri os exercícios de jogo com superioridade numérica, com defesa sombra, conseguindo realizar a avaliação final de período em situação de 3x1 onde, apesar da sua evolução, apenas metade da turma conseguiu efetuar os objetivos intermédios com consistência.

Existiu uma grande evolução na Orientação pois, com a estratégia da orientação em Estrela durante a primeira UD, os alunos conseguiram tirar muito maior proveito do exercício conseguindo comprovar, ponto a ponto, que chegaram ao ponto correto. Na segunda unidade didática comecei a alternar com a orientação seguida pelos pontos. Não consegui realizar a avaliação, no dia planeado, novamente devido às condições meteorológicas; realizei a avaliação a partir das folhas de registo anteriores tendo aferido que 9 alunos conseguiram efetuar os 8 pontos de mapa abaixo dos 14 minutos, como apontei nos objetivos intermédios para estas matérias.

Para finalizar, deixei a matéria onde houve uma maior evolução, dado que também foi a matéria que realizaram com maior frequência, pois quando chovia fomos muitas vezes para um terço do espaço 1, onde a melhor solução foi, frequentemente, realizar Voleibol. A turma conseguiu, praticamente toda, cumprir os objetivos intermédios que eram 6 passagens pela rede em modo cooperação 1+1. Na 2.^a UD, os alunos que já realizavam as 6 passagens começaram a realizar os 2+2, porém ainda com muitas dificuldades e inconsistência em realizar no mínimo 2 toques antes de devolverem a bola para os colegas.

1.7.2 Aptidão Física

No que concerne à aptidão física aferimos na 1.^a etapa que era uma área que merecia especial atenção e, como tal, foi dada como prioritária, especialmente os testes de Vaivém, Flexão de braços e Senta e Alcança. A fragilidade nestes testes também se refletia nas aulas ao nível do cansaço após pouco esforço e intensidade, portanto propus, na 2.^a etapa, realizar aptidão física em todas as aulas para conseguir colmatar este problema e conseguir recuperar os testes do FITescola com piores resultados. Com as estratégias realizadas para progredirmos nestes testes e conseguir que a turma evoluísse para uma zona saudável, foi necessário trabalhar, em todas as aulas, tanto a capacidade aeróbia como a força e a flexibilidade. Dentro da 3.^a UD avalei estes três testes na semana de 28 de novembro de 2023 a 2 de dezembro de 2023. Os resultados foram bastante satisfatórios já que conseguimos recuperar várias capacidades motoras na globalidade da turma, como é possível observar na tabela constante do [Apêndice XV](#). Nesta tabela conseguimos observar que, no teste de Vaivém, passamos de 12 alunos para 7 alunos, fora da zona saudável; no teste de Flexões de braços, apesar de ser o teste onde existem mais dificuldades, passámos de 14 para 9 alunos fora da zona saudável; no teste do Senta e Alcança, passámos de 8 para 4 alunos fora da zona saudável. O balanço final, da 2.^a etapa da área da aptidão física foi, bastante positivo, como se pode verificar pelos resultados apresentados anteriormente.

1.7.3 Conhecimentos

Como referido anteriormente, a área dos conhecimentos foi avaliada nas 3.^a e 4.^a etapas, correspondendo à altura do ano onde a EF participou nos projetos do PIP do 7.º ano tal como os “Jogos da Humanidade” (de 23 de fevereiro a 31 de março) e “A nossa Terra” (de 17 de abril a 9 de junho).

1.8 Planeamento da 3.^a Etapa – Progresso

No final desta segunda etapa, consegui compreender as dinâmicas e características próprias e únicas da turma e gerir expectativas nas 3 áreas em termos de projeções de resultados finais. Isso foi uma mais valia dado que ainda teria mais duas etapas para planear e avaliar. Os principais objetivos desta etapa foram desenvolver as matérias que ainda são prioritárias e dar início à avaliação da área dos conhecimentos das que não foram consideradas prioritárias, dado que iremos entrar no 1º projeto que nos permite fazê-lo, introduzir mais uma matéria a lecionar

nas aulas, passando de 3 para 4 matérias, pois este acréscimo faz com que exista um aumento de aprendizagens nas várias matérias havendo uma maior distribuição de aprendizagens aliado a uma maior frequência de realização das várias matérias (Silva, 2003). Nesta etapa também lecionei uma aula de natação, por semana, o que constituiu um desafio, pois nunca lecionei esta matéria, sendo um espaço novo para mim e para os alunos. Dei este passo já que a turma passou a apresentar dinâmicas de sala de aula mais eficientes e responsáveis, permitindo realizar 4 matérias numa só aula. O planeamento desta etapa está representado no *Apêndice XVI*. Os grupos de trabalho mantiveram-se, uma vez que não houve circunstâncias que motivassem a sua alteração, ambos os grupos trabalhavam bem e em cooperação. Os objetivos de cada Unidade Didática desta 3.^a etapa estão representados no *Apêndice XVII*.

1.8.1 Atividades Físicas

No Andebol planeei 5 aulas para esta etapa - Progresso. Por ter sido a primeira vez que os alunos iam entrar em contacto com esta matéria, criei um circuito mais analítico com várias variáveis onde os alunos se iriam familiarizar com a bola e praticar, ainda que fora do contexto, habilidades como o passe, receção, drible e remate em salto, tendo sempre o foco da armação do braço no passe e remate. Numa segunda fase, iniciei os jogos reduzidos com defesa sombra 3x1 e 3x2.

No caso do Futebol, à semelhança do Andebol, optei por continuar com as estratégias da etapa anterior pois entendi que as aprendizagens não estavam bem consolidadas. Como tal, utilizei um circuito analítico onde os alunos tiveram de realizar as várias ações técnicas onde apresentavam mais dificuldades, nomeadamente o passe, condução de bola, receção e remate.

Utilizar jogos reduzidos e com superioridade numérica de modo a dar tempo a todos os alunos de tocarem na bola, com regularidade acrescida, colocando o foco nas capacidades ofensivas e ainda exercícios analíticos, se necessário. Numa segunda fase utilizei condicionantes, como número de toques, “joker” e o foco também no reconhecimento do defesa. Planeei 5 aulas para esta matéria.

No Voleibol, de um modo geral todos os alunos atingiram os objetivos intermédios, ou seja, no exercício de 1+1 conseguem passar 6 vezes pela rede. Toda esta etapa teve o foco do jogo de cooperação 2+2. Focando-me neste jogo consegui garantir que os alunos se mantivessem motivados, mesmo havendo progressão em termos de dificuldade nesta matéria, o que se traduziu num desafio para os alunos (Ames, 1992). Nesta fase, foi dada mais ênfase às

componentes técnico-táticas do passe de continuidade, posição fundamental, deslocamento para o ponto de queda da bola e ainda à cooperação com os colegas.

No que diz respeito ao Basquetebol, criei um circuito analítico com variáveis onde os alunos poderiam praticar com elevada frequência as habilidades, técnicas do passe, receção, drible e lançamento. Numa segunda fase desta etapa, privilegiei o Jogo dos Seis, onde existe uma superioridade numérica e que os alunos também iriam realizar em contexto real de jogo, mas em modo reduzido.

Para a Ginástica de Solo, decidi manter as opções feitas na 2.^a etapa, até conseguirem realizar todos os elementos da sequência, sendo que, o objetivo, numa primeira fase, foi trabalhar os exercícios isoladamente e com progressões por zonas de trabalho, com especial foco nos rolamentos e na subida para pino com apoio dos pés num plano vertical; numa segunda fase, incidi mais o foco na sequência que defini no apêndice dos objetivos intermédios (*Apêndice IX*) no seu todo.

Na Ginástica Acrobática, optei por consolidar as posições da etapa seguinte e, numa primeira fase, centrar os alunos no seu comportamento na tarefa, no timing de subida para as posições e com ajudas/segurança dos colegas; numa segunda fase, optei por priorizar a autonomia, onde lhes forneci cartões com as progressões necessárias até chegarem às várias posições, com o foco na manutenção do equilíbrio nas três posições e também na própria atitude em aula.

No caso da Orientação, já que os objetivos intermédios foram cumpridos por quase todos os alunos, irei passar, numa fase inicial, da orientação em estrela, para um exercício de orientação em linha: esta forma de realizar orientação já demonstra que os alunos conseguem identificar os vários pontos no mapa e orientar-se no mesmo, sendo uma variante mais desafiante que a orientação em estrela. Numa segunda fase, sozinhos com o mapa formal, mas com 8 pontos.

No Lançamento do Peso, como na etapa passada, esta matéria foi muito pouco praticada devido aos espaços face às condições meteorológicas. Assim, optei por repetir um pouco o que tinha planeado na etapa anterior, ou seja, escolhi, numa primeira fase, focar os alunos na sua posição inicial e só numa segunda fase focar na extensão do cotovelo e na ação de empurrar o peso.

No Salto em Comprimento, tal como como na etapa passada, também esta matéria foi muito pouco praticada devido às condições meteorológicas. Tal como tinha planeado na etapa

anterior, o primeiro objetivo foi o aceleração máximo com as 6 a 10 passadas e queda com os dois pés em simultâneo e em equilíbrio. Só numa segunda fase foquei o ensino na elevação do joelho com o auxílio de uma barreira muito baixa.

Na Corrida de Estafetas, através de uma pesquisa feita na Federação Portuguesa de Atletismo (FPA, 2012), encontrei um exercício de iniciação que julguei fosse uma mais-valia para os alunos. Esta matéria foi introduzida através de um exercício onde a pista seria dividida em vários segmentos, até finalizar com a pista completa. Quando os fundamentos desta UD foram concluídos, adicionei o elemento competição e comecei a cronometrar os tempos das várias equipas dentro de cada grupo de trabalho.

Iniciei a matéria de Natação nesta 3.^a etapa, tendo cerca de 6 a 7 aulas planificadas para os objetivos em mente. Para conseguirem obter o nível, os alunos, deveriam desenvolver várias competências, tais como a respiração, equilíbrio, propulsão, habilidades, flutuação, manipulações, deslocamentos, orientação subaquática, equilíbrio e entrada na água através de saltos. Todas estas competências deveriam ser trabalhadas sempre numa perspetiva lúdica, privilegiando o ensino em descoberta guiada e o ensino por resolução de problemas (Barbosa et al., 2015). Numa primeira fase, realizei a AI através de um circuito que criei, onde foram abordadas as bases da adaptação ao meio aquático. Após reunir os dados da AI desta área construí objetivos intermédios para a mesma e o planeamento para que fosse cumprida até ao final do período.

1.8.2 Aptidão Física

O objetivo desta etapa é conseguir que os alunos passem todos para a zona saudável, no maior número possível de testes e, os que já estão na zona saudável, consigam aumentar os seus valores tendo como referência o perfil atlético.

Nesta etapa continuei a focar-me mais nos testes considerados como prioritários na etapa anterior, Vaivém, Flexões de Braços e Senta e Alcança.

Para desenvolver a capacidade aeróbia relativa ao primeiro teste, mantive duas das três estratégias propostas na etapa anterior, a estratégia do TIAI e a estratégia da distância percorrida nos JDC, estratégias diferentes de modo que os alunos conseguissem obter melhores resultados. Uma consequência nova nesta etapa acabou por ser a estratégia de realizar 4 matérias em cada aula, onde pelo menos duas foram JDC, estando incluídas, nessas matérias, o desenvolvimento da capacidade aeróbia.

No que respeita à Força, realizei o TIAI entre estações e como estação, pois, como passei a incluir mais uma matéria por aula, tendo aulas de 4 matérias não pude dispor de mais tempo para realizar o TIAI a seguir ao aquecimento.

No que toca à flexibilidade insisti na realização de vários exercícios de alongamentos dinâmicos, no aquecimento e também uma rotina de alongamentos estáticos, na fase da aula de retorno à calma, proporcionando mais autonomia a uma grande parte dos alunos que já a tinham memorizado.

1.8.3 Conhecimentos

A área dos conhecimentos foi trabalhada e avaliada já nesta etapa atendendo a que a disciplina de EF integrou o projeto do PIP no 2.º Período, chamado “Jogos da Humanidade” (início a 23 de fevereiro e fim a 31 de março). O GEF finalizou a construção desta área nesta etapa.

1.9 Balanço da 3.ª Etapa

1.9.1 Atividades Físicas

Apesar das várias interrupções, no processo de ensino/práticas, ao longo da etapa devido às sucessivas greves e respetivas alterações ao nível do planeamento inicial, considero que o balanço foi positivo na concretização dos objetivos pretendidos.

Esta etapa ficou marcada por várias adversidades em relação ao meu plano de trabalho, com uma redução significativa de aulas, originando um reajustamento do plano de trabalhos e afetando o aproveitamento global. Assim, considero que o Atletismo foi a área mais penalizada, tendo apenas conseguido uma abordagem ao nível da corrida de estafetas. O número de aulas previsto era de 32 e passou a 26 devido a constrangimentos externos; dessas 26 aulas só 24 foram práticas pois para trabalhar a área dos conhecimentos precisamos de duas aulas dentro de uma sala de aula.

Contudo, o balanço foi bastante positivo, face aos objetivos propostos para esta etapa, no que respeita à progressão das aprendizagens, mesmo que os objetivos intermédios não tenham sido cumpridos na totalidade pela maior parte da turma e da identificação de várias dificuldades nas matérias. A exceção, dado que quase toda a turma consegue cumprir o nível previsto no plano plurianual, é a matéria de Natação pois foram atingidas as competências necessárias para atingir o requerido para a adaptação ao meio aquático.

Na Ginástica de Solo, os alunos conseguiram evoluir nos vários elementos gímnicos da sequência, tendo especial atenção para a ultrapassagem da dificuldade na subida para pino apoiando-se num plano vertical e no rolamento à retaguarda no plano inclinado. Estes foram os dois elementos da sequência onde eles tinham mais dificuldades e conseguiram ultrapassá-las. Mantive os objetivos de uma etapa para a outra pois, na última, só 5 alunos teriam conseguido atingi-la e nesta etapa conseguiram cumprir cerca de 12 alunos, ou seja, mais perto de atingir a sequência prevista para o seu nível.

Na Ginástica Acrobática, neste período, já houve a possibilidade de realizar o momento formal de avaliação e aferi que toda a turma já conseguia realizar a figura a pares de equilíbrio em prancha facial; contudo, na segunda figura persistiam algumas dificuldades na subida e manutenção da posição, mas todos os grupos conseguiram executá-la, cumprindo, assim, o nível proposto ao seu ano de escolaridade.

No caso do futebol continuei a deparar-me com a maior das dificuldades da turma. O circuito analítico foi uma grande ajuda, por permitir que os alunos com mais dificuldades realizassem várias repetições e garantir que repetissem mais vezes ações técnicas, como a condução de bola, passe e remate que eram as suas maiores dificuldades. Só numa última unidade didática é que um dos grupos realizou 3x1 e o grupo mais forte conseguiu executar o 3x3 em espaço amplo e com regras pedagógicas. Ainda assim, a maior parte dos alunos continuou a não atingir as metas definidas, sendo a maior dificuldade o controlo e condução de bola. Para colmatar estas dificuldades na próxima etapa, será necessário recorrer a um volume maior de aulas dedicadas a esta matéria.

Verificou-se uma grande evolução na Orientação com a estratégia da orientação em linha, os alunos com um trajeto em linha mais simplificado conseguiram ter uma perspetiva diferente e mais contínua daquilo que é a orientação mais formal, dado que só tinham feito em estrela. Consegui realizar a avaliação no dia planeado e realizei a avaliação através da orientação em linha, onde aferi que 12 alunos conseguiram efetuar os 8 pontos de mapa abaixo dos 14 minutos, como apontei nos objetivos intermédios para estas matérias.

Deixei para o fim a matéria onde houve um menor desenvolvimento dado que também foi o JDC(Voleibol) que realizaram com menor frequência nesta etapa, pois os outros JDC foram mais prioritários nesta etapa. Toda a turma conseguiu praticamente cumprir os objetivos a realizar que eram os 2+2, mas não conseguiram, com consistência, realizar as 6 passagens na rede com um mínimo de 2 toques antes de a devolver.

Após a AI na Natação formei dois grupos de alunos, o dos que sabiam nadar e o dos que não sabiam nadar. Os alunos que sabiam nadar já conseguiam obter o nível pretendido pois tinham adquirido todas as competências como a respiração, equilíbrio, propulsão, habilidades, flutuação, manipulações, deslocamentos, orientação subaquática, equilíbrio e entrada na água através de saltos. Todas estas competências foram trabalhadas sempre com uma perspetiva lúdica devendo-se privilegiar o ensino em descoberta guiada e o ensino por resolução de problemas (Barbosa et al., 2015). Este grupo mais forte já se encontrava a realizar situações de aprendizagem do nível pretendido do ano de escolaridade seguinte. O grupo mais fraco que não conseguia executar as aprendizagens da adaptação ao meio aquático realizou e foi avaliado em domínios diferentes. O seu objetivo e avaliação foi referente a um ou dois domínios, o da respiração, submersão e conseguir percorrer 25 m sem técnica, com o auxílio de uma esponja entre as pernas, tendo conseguido cumpri-lo.

1.9.2 Aptidão Física

No que concerne à aptidão física aferimos na 2.^a etapa que era uma área que apesar de ter sofrido melhorias claras continuava a merecer especial atenção e, como tal, foi bastante trabalhada tendo o foco nos testes de Vaivém, Flexão de braços e Senta e Alcança. Com as estratégias realizadas para progredirmos nestes testes e conseguir que a turma evoluísse para uma zona saudável, foi necessário trabalhar, em todas as aulas, tanto a capacidade aeróbia como a força e a flexibilidade, ainda que a força tenha sido mais trabalhada dentro de uma estação aplicando o TIAI. Dentro da 3.^a UD avaliei estes três testes na semana de 6 de março a 8 de dezembro. Os resultados foram bastante satisfatórios já que conseguimos recuperar várias capacidades motoras na globalidade da turma e conseguimos aumentar o número de alunos dentro da zona saudável. O balanço final, da 3.^a etapa da área da aptidão física foi, bastante positivo, como se pode verificar pelos resultados apresentados anteriormente

1.9.3 Conhecimentos

A área dos conhecimentos foi finalmente avaliada nesta etapa e na seguinte, pois ainda não tinha sido decidido, a nível de departamento, como é que esta área seria avaliada, dado ser um ano atípico, o primeiro em que esteve a ser aplicado o projeto de inovação pedagógica e o trabalho por projetos, a partir do 7.^o ano. A minha turma, através da disciplina de Educação Física, participou nos projetos do PIP do 7.^o ano, tais como os “Jogos da Humanidade” (início

a 23 de fevereiro e fim a 31 de março) e “A nossa Terra” (início a 17 de abril e fim a 9 de junho).

Neste período foi trabalhado o projeto “Jogos da Humanidade” com a finalidade de se chegar ao dia Olímpico com todos os conhecimentos base em relação aos mesmos, ou seja, que os alunos conseguissem interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos. A Escola Secundária do Pinhal Novo costuma celebrar este dia, com palestras de sensibilização de atletas e ex-atletas olímpicos, para os alunos do 7.º ano. Este ano a atleta escolhida foi a nadadora Victoria Kaminskaya.

A atividade proposta teve o objetivo de aumentar a cooperação entre os alunos, através da realização de um trabalho de grupo, através de um clima relacional favorável e com a atribuição de tarefas específicas dentro do grupo (porta-voz, controlador do tempo, controlador do silêncio, secretário, repórter), respeitando as opiniões e agindo com cordialidade no cumprimento da tarefa a realizar.

Para os alunos trabalharem esta área foram-lhes lecionadas duas aulas teóricas: deveriam responder a 10 questões (*Anexo VII*) em modo cooperativo e em contexto de grupo, sendo permitido utilizarem computador e telemóvel para chegar às informações necessárias. No entanto, as referências utilizadas, teriam sempre de ser colocadas depois das respostas, de maneira a validá-las num documento *word*. Depois de terem as respostas finalizadas devem realizar o registo na aplicação *Padlet* e aí submeterem o documento *word*.

1.10 Planeamento da 4.ª Etapa - Progresso

No final da terceira etapa concluí que ela foi uma das mais importantes do ano, por ter representado as projeções anteriormente feitas relativamente à evolução e aprendizagens adquiridas ao longo do ano nas três áreas. Como tal, a 4.ª e última etapa de planeamento do meu estágio curricular teve quatro grandes objetivos: a consolidação das aprendizagens finais, o apuramento da ultrapassagem de dificuldades nas matérias consideradas prioritárias na turma, a recuperação de algumas matérias que pudessem estar muito atrasadas e ainda a preparação de alguns conteúdos do ano letivo seguinte. Em termos de gestão e organização de aula, continuei com a lógica da etapa anterior, com a utilização de dois grupos heterogéneos pois é este tipo de grupo que mais facilita as aprendizagens, em particular no caso do desempenho coletivo nos JDC.

1.10.1 Atividades Físicas

No Andebol aboli o circuito analítico e passei a efetuar apenas situações jogadas, uma vez que já realizava os jogos reduzidos com superioridade numérica. Nesta fase, dei prioridade à situação de jogo 4x4 sendo que limitei a defesa até necessário. Como nesta fase a defesa ainda ganha ao ataque por falta de competências ofensivas, esta limitante foi utilizada para promover a fase de construção ofensiva sem as perturbações da defesa, com o foco nas habilidades como o passe, receção, drible e remate em salto, tendo sempre o foco da armação do braço no passe e remate.

No caso do Futebol, dispensei o circuito analítico e passei a só efetuar situações jogadas, uma vez que já realizava o jogo dos 6 e jogos com superioridade numérica, nesta fase priorizei a situação de jogo 3x3 e 4x4 em campo amplo, limitando a defesa até necessário. Como nesta fase a defesa era superior ao ataque por falta de competências ofensivas, esta limitante foi utilizada para promover a fase de construção ofensiva sem as perturbações da defesa.

No Voleibol, praticamente todos os alunos atingiram os objetivos intermédios nesta matéria, ou seja, conseguiram, num exercício de 1+1, passar 6 vezes pela rede. Por esta lógica perspetivou-se que os objetivos finais desta matéria seriam cumpridos, ou seja, que os alunos conseguiriam cumprir o nível i, correspondente ao jogo do 2+2 em cooperação com consistência sendo que o foco continua no deslocamento para o ponto de queda da bola, o toque de dedos e fazer o passe em toque de dedos para dar continuidade ao jogo. O jogo 2+2 dá oportunidade aos alunos de conseguirem realizar as ações necessárias ao jogo com mais frequência e com a limitação de não poderem utilizar a manchete o que concentrou em termos de tempo as ações pretendidas (Barbosa, 2013).

No que diz respeito ao Basquetebol, aboli o circuito analítico e passei a só efetuar situações jogadas, sendo que já realizava o jogo dos 6, nesta fase irei priorizar a situação de jogo 3x3 sendo que irei limitar a defesa até necessário. Como nesta fase a defesa ainda ganha ao ataque por falta de competências ofensivas esta limitante é utilizada para promover a fase de construção ofensiva sem as perturbações da defesa.

Para a Ginástica de Solo mantive as opções feitas na 3.^a etapa até conseguirem realizar todos os elementos da sequência sendo que o objetivo numa primeira fase, foi trabalhar os exercícios isoladamente e com progressões por zonas de trabalho com especial foco nos

rolamentos e à subida para pino com apoio dos pés num plano vertical. Numa segunda fase incidi o foco mais na sequência completa ajustada ao seu nível e ano de escolaridade.

Na Ginástica Acrobática, como os alunos já cumprem o nível requisitado para o seu ano comecei a preparar algumas posições para o ano seguinte e consolidar as posições da etapa seguinte e numa primeira fase centrar os alunos no seu comportamento na tarefa, no timing de subida para as posições e com ajudas/segurança dos colegas. Numa segunda fase optei por priorizar a autonomia, onde lhes foram fornecidos cartões com as progressões necessárias até chegarem às várias posições, onde focarei a manutenção do equilíbrio nas três posições.

No caso da Orientação, já que os objetivos intermédios foram cumpridos por quase todos os alunos, numa fase inicial para os 8 alunos que não conseguiram efetuar com sucesso a orientação em linha, irão repeti-la, para os restantes irão passar a fazer a orientação formal.

Dentro do Atletismo, as condições de realização destas 3 matérias consistirão numa situação mais formal e com a maior proximidade com a situação de competição formal dado que já passámos por situações de progressões com sucesso nas 3 matérias.

A matéria de Natação, nesta 4.^a etapa, teve cerca de 8 aulas planificadas para os objetivos em mente. Os alunos para conseguirem obter o nível irão desenvolver várias competências tais como a respiração, equilíbrio, propulsão, habilidades, flutuação, manipulações, deslocamentos, orientação subaquática, equilíbrio e entrada na água através de saltos. Todas estas competências devem ser trabalhadas sempre com uma perspetiva lúdica devendo-se privilegiar o ensino em descoberta guiada e o ensino por resolução de problemas (Barbosa et al., 2015) Numa primeira fase realizei a AI através de um circuito que eu criei onde serão abordadas as bases da adaptação ao meio aquático. Após reunir os dados da AI desta área construí objetivos intermédios para a mesma e o planeamento para que esta seja cumprida até ao final do período.

1.10.2 Aptidão Física

O objetivo desta etapa foi o mesmo da anterior, isto é, conseguir que os alunos passem todos para a zona saudável, no maior número de testes e, os que já estavam na zona saudável, conseguir aumentar os seus valores para ter como referência o perfil atlético.

Nesta etapa continuei a focar-me mais nos testes considerados como prioritários na etapa anterior, o Vaivém, Flexões de Braços e Senta e Alcança.

Para desenvolver a capacidade aeróbia relativa ao primeiro teste irei manter as estratégias propostas na etapa anterior, a estratégia do TIAI e a estratégia da distância percorrida nos JDC, estratégias diferentes de modo que os alunos conseguissem obter melhores resultados. A estratégia, que acaba por ser uma consequência nova nesta etapa, vai ser a de realizar quatro matérias em cada aula, onde pelo menos duas serão JDC e nessas matérias está incluído o desenvolvimento da capacidade aeróbia.

No que toca à Força, continuei a realizar o TIAI somente entre estações e como estação pois, como passei a incluir mais uma matéria tendo aulas de quatro matérias, não pude de dispor de mais tempo para realizar o TIAI a seguir ao aquecimento.

No que toca à flexibilidade continuei a realizar vários exercícios de alongamentos dinâmicos no aquecimento e também uma rotina de alongamentos estáticos na fase da aula de retorno à calma, proporcionando também mais autonomia a uma grande parte dos alunos que já a tinham memorizada.

1.10.3 Conhecimentos

Na primeira e única aula prevista reservada para trabalhar esta área dos conhecimentos, todos os cinco grupos de trabalho trouxeram computador portátil de modo a conseguirem realizar a pesquisa relativamente às 10 questões que teriam de responder e submeter no *padlet*. O primeiro desafio foi relativo à ligação da internet que, naquele dia, estava intermitente o que dificultou bastante a pesquisa contínua do tema em questão. O segundo desafio foi relativo às competências dos alunos na utilização do software, pelo que me deparei com bastantes dificuldades ao ensinar a toda a turma *skills* básicas de pesquisa em motores de pesquisa e simples comandos no *word*. Esta primeira aula, por estes motivos, foi pouco produtiva em relação ao expectável e a maior parte dos grupos não chegou a meio das questões (5 de 10) pelo que foi planeada uma segunda aula para o término desta tarefa. Nesta segunda aula o desenvolvimento e autonomia foram muito maiores pelo que todos os grupos conseguiram acabar a tarefa das 10 questões e a respetiva submissão no *padlet*.

Dos 5 grupos as avaliações obtidas foram um grupo Ni, i, I, I e E. A forma como avaliámos as questões foi a seguinte: os grupos que não iam de encontro à resposta obteriam Ni, os grupos que tivessem uma resposta incompleta e só respondessem a um dos pontos obteriam i, os grupos que respondessem com quase toda a informação necessária, mas faltava

um dos pontos obteria I e por fim os grupos em que as respostas fossem de encontro ao pretendido obteriam E.

1.11 Balanço 4.^a Etapa – Progresso

1.11.1 Atividades Físicas

Esta quarta e última etapa continuou a ser marcada por várias interrupções devido a diferentes motivos e razões, sendo que as principais foram as greves, as provas de aferição e ainda atividades internas da escola que me impediram de realizar o número previsto de aulas, o que fez com que tivesse de me reorganizar continuamente ao longo do terceiro período: o número de aulas previsto era de 22 e passou a 17 devido àqueles constrangimentos externos e destas 17 aulas, 7 foram lecionadas na piscina.

Ainda assim, faço um balanço positivo desta etapa, nos vários níveis, relativamente aos objetivos a atingir, pelo que houve uma clara progressão nas aprendizagens prioritárias dos alunos.

Contudo, os balanços, face aos objetivos propostos para esta etapa, foram bastante positivos no que toca à progressão das aprendizagens apesar de ainda se identificarem várias dificuldades nas matérias e apesar desse progresso nas aprendizagens, os objetivos intermédios não foram cumpridos na totalidade pela maior parte da turma.

Na Ginástica de Solo, os alunos conseguiram evoluir nos vários elementos gímnicos da sequência tendo especial atenção para a ultrapassagem da dificuldade na subida para pino apoiando-se num plano vertical e no rolamento à retaguarda no plano inclinado. Estes são os dois elementos da sequência onde sempre tiveram mais dificuldades e somente 8 alunos conseguiram ultrapassá-los. O balanço final desta matéria é positivo ainda que, da turma, apenas 8 alunos conseguiram cumprir o nível na sua totalidade, mas se fosse retirado da equação o elemento mais desafiante, o pino, julgo que a taxa de sucesso teria sido muito superior dado que foi o elemento gímico mais desafiante de adquirir na grande maioria da turma.

Na Ginástica Acrobática, neste período, houve possibilidade de realizar o momento formal de avaliação e aferi que toda a turma já conseguia realizar tanto a figura a pares de equilíbrio em prancha facial, como a segunda figura de trios, dado que já cumprem o nível necessário para o seu ano de escolaridade, foi das matérias menos trabalhadas neste período tanto que consegui começar a lecionar algumas das posições do ano seguinte.

No caso do Futebol, as dificuldades sentidas mantiveram-se e julgo que seriam necessárias mais aulas para ultrapassar aquelas dificuldades ao nível das ações técnicas de sincronização do movimento do corpo com os pés, especificamente o passe e a condução da bola. Neste período não realizei o prévio circuito analítico e utilizei dois grupos homogêneos, um mais forte e outro menos forte, onde, respetivamente, um grupo realizou situações reduzidas e em superioridade numérica como o jogo 3x1 e o grupo mais forte conseguiu executar o 3x3 em espaço amplo e com regras pedagógicas. Ainda assim, a maior parte dos alunos continuou a não atingir as metas definidas, sendo a maior dificuldade o controlo, condução de bola e passe dirigido. Dentro do grupo mais forte, 6 alunos conseguiram atingir o nível previsto para o seu ano de escolaridade.

Dada a evolução na etapa anterior, relativamente à orientação, somente a 8 alunos faltava recuperar esta matéria com a estratégia da orientação em linha, mas, com o reduzido número de aulas, apenas 3 conseguiram recuperar a matéria, pois só tivemos uma aula para trabalhá-la esta matéria e a aula da avaliação da mesma.

Para finalizar deixei a matéria onde houve uma maior estagnação dado que também foi o JDC (Voleibol) que realizaram com menor frequência nesta etapa, pois os outros JDC foram mais prioritários nesta etapa. A turma conseguiu, praticamente toda, cumprir os objetivos a realizar que era os 2+2 mas não conseguiram, com consistência, realizar as 6 passagens na rede com um mínimo de 2 toques antes de a devolver, sendo que, apenas um grupo de 8 alunos, atinge o nível previsto.

Após a AI na Natação reuni 2 grupos, o grupo dos alunos que não sabiam nadar e o grupo dos que sabiam nadar. Os alunos do grupo com mais competências, dado que na etapa anterior já cumpriam as competências da adaptação ao meio aquático, nesta etapa, foi utilizado o ensino mais analítico das técnicas de costas e *crawl*. Todas estas competências foram trabalhadas sempre com uma perspetiva lúdica devendo-se privilegiar o ensino em descoberta guiada e o ensino por resolução de problemas (Barbosa et. al., 2015). O grupo com menos competências, apesar de não conseguir cumprir os objetivos da adaptação ao meio aquático, conseguiu realizar uma evolução gigante e atingir verdadeiras vitórias, tais como conseguir abrir os olhos debaixo de água, submergir toda a cabeça dentro de água, largar o apoio lateral da piscina, durante alguns momentos, sentir-se relaxado dentro de água e conseguir movimentar-se com recurso a materiais de apoio flutuantes.

A autoavaliação, desta última etapa, foi realizada na penúltima aula do ano. Praticamente todas as autoavaliações foram de encontro às hétéros avaliações feitas por mim e pelo orientador o que demonstra que os alunos, apesar de jovem idade, tiveram uma capacidade reflexiva do que realizaram durante todo o ano e das competências que adquiriram ou não. A última semana de aulas foi uma semana mais leve em termos de aquisição de conhecimentos, culminando numa última aula muito especial, onde foi feita uma reflexão do ano letivo e uma despedida bastante forte emocionalmente com a turma dado que foram estabelecidas ligações e laços de um ano inesquecível.

1.11.2 Aptidão Física

No que concerne à aptidão física aferimos na 3.^a etapa que era uma área que apresentou melhorias, contudo, uma parte significativa da turma não estaria dentro da zona saudável apesar de ter sofrido melhorias claras na perceção de esforço observada nos alunos aquando da realização da aptidão física. Com as estratégias realizadas para progredirmos nestes testes e conseguir que a turma evoluísse para uma zona saudável, foi necessário trabalhar, em todas as aulas, tanto a capacidade aeróbia como a força e a flexibilidade, ainda que a força tenha sido mais trabalhada dentro de uma estação aplicando o TIAI. Dentro da 3.^a UD avaliei estes três testes na antepenúltima semana de aulas. Os resultados foram bastante satisfatórios já que conseguimos recuperar vários testes na globalidade da turma e conseguimos aumentar o número de alunos dentro da zona saudável. O balanço final, da 3.^a etapa da área da aptidão física foi, bastante positivo, como se pode verificar pelos resultados apresentados anteriormente e de ressaltar que mais de metade da turma apresentou resultados que os colocariam dentro da zona saudável.

1.11.3 Conhecimentos

O balanço da área dos Conhecimentos do primeiro projeto foi efetuado na etapa anterior e o balanço da quarta etapa foi feito no projeto de Direção de Turma que se irá seguir no relatório de estágio.

1.12 Projeto TOP – Luta

1.12.1 – 1.ª Etapa- Caracterização

No ano letivo 2021/2022 foi decidido pelo GEF da ESPN que iria haver uma alteração no seu plano plurianual relativamente ao Judo que iria ser substituído pela Luta devido ao facto que o seu plano estava curto relativamente às técnicas dado que para a grande maioria das técnicas é necessário existir o *Judogi* para as pegas.

Esta decisão também teve como base os benefícios que a inclusão da luta pode ter para os alunos de EF, tais como o abandono de complexos de contacto corporal com os colegas de turma, desinibição interativa e ainda a promoção de valores como o respeito pelo adversário direto (Vit & Reguli, 2015). Estes benefícios seriam ainda mais relevantes dado que estes alunos tiveram uma grande parte da sua escolaridade sem EF, o que fez que este tipo de contactos com o seu corpo e o corpo dos colegas tenham sido inexistentes.

Durante a minha primeira semana do Professor a Tempo Inteiro em conversa informal com vários Professores percebi que uma grande parte não se sentiam familiarizados com a matéria porque não a tiveram na sua formação superior ou porque já não lidavam com ela há muitos anos, daí também a necessidade de me pedirem para iniciar a primeira aula desta matéria com as suas turmas.

O meu objetivo deste Tema, Objetivo, Processo (TOP) é realizar uma revisão bibliográfica acerca dos benefícios do ensino através da utilização do conteúdo gráfico, proceder à gravação das várias técnicas de luta e expô-las e entregá-los ao grupo de EF.

Defini o Tema, Objetivo Geral e Específico e o Processo no [Apêndice XVIII](#).

1.12.2 – 2.ª Etapa – Objetivos

No que concerne aos objetivos gerais deste projeto TOP, procedeu-se à substituição do judo pela luta no plano plurianual da escola, bem como às respetivas demonstrações dos vídeos aos docentes do GEF. Concomitantemente, promoveu-se o desenvolvimento de competências formativas na modalidade de luta na ESPN, através da visualização dos vídeos das respetivas técnicas.

Relativamente aos objetivos específicos, tive como principal foco a melhoria do ensino das técnicas de luta, no solo e em pé, através da visualização de vídeos.

O último objetivo específico consistiu em gravar, editar e deixar uma biblioteca videográfica através da *cloud* do GEF de modo que todos os atuais e futuros docentes e alunos de EF na ESPN pudessem recorrer para relembrar as técnicas de solo e em pé que estão no plano plurianual, progressões dos mesmos e ainda jogos de iniciação à Luta.

1.12.3 – 3.ª Etapa – Operacionalização

De modo a conseguir tirar ilações sobre o ensino com o auxílio do meio digital neste caso vídeo tive de efetuar uma pesquisa bibliográfica sobre o mesmo e onde irei apresentar na etapa seguinte de resultados.

No que toca à gravação e edição dos próprios vídeos das técnicas de luta que estão no plano plurianual foram gravadas no espaço de ginástica com uma *gopro* com o auxílio dos meus colegas estagiários. A edição destes vídeos irá ser realizada através do software *adobe lightroom classic*.

1.12.4 – 4.ª Etapa – Resultados

A utilização de visualização de vídeos como meio educacional tem se mostrado altamente benéfico no mundo do ensino. Nesta revisão bibliográfica, irei explorar os benefícios do uso de vídeos no processo de ensino-aprendizagem, analisando como a abordagem através do vídeo pode facilitar a compreensão de certas matérias na área da EF e contribuir para uma aprendizagem mais eficaz. O uso de vídeos como ferramenta de ensino tem ganho destaque nos últimos anos, tendo despertado interesse no mundo docente devido aos seus potenciais benefícios no processo de aprendizagem.

O uso de vídeos como complemento ao ensino tradicional pode aprimorar a compreensão dos alunos sobre matérias e exercícios mais complexos. A conjugação de aulas com recurso a vídeos demonstrativos podem aumentar a eficácia do ensino, pois os vídeos oferecem esquemas visuais/mentais e exemplos concretos que complementam as explicações verbais do professor (Oliveira, 2015).

O aumento da atenção e motivação existente na natureza visual e audiovisual dos vídeos tende a capturar a atenção dos alunos, mantendo-os atentos e motivados durante o processo de aprendizagem. A combinação das imagens e da própria explicação verbal criam um ambiente estimulante, que favorece a concentração e o interesse ativo dos estudantes especialmente dos alunos com mais dificuldades (Jastrow et al., 2022).

Os vídeos também podem ser utilizados como ferramentas para a promoção da aprendizagem colaborativa. Os alunos podem assistir a vídeos em grupo, discutir e compartilhar ideias, ampliando a compreensão coletiva dos conceitos apresentados. Além disso, a interação social estimulada pela visualização de vídeos contribui para o desenvolvimento de habilidades de comunicação e colaboração (Urquiza-Fuentes et al., 2014).

Em suma a utilização de vídeos no ensino apresenta inúmeros benefícios cientificamente comprovados, promovendo a compreensão de vários exercícios e movimentos, a estimulação multissensorial e o aumento da atenção e motivação dos alunos. Por isso, o seu uso deve ser incentivado, visando aprimorar a qualidade do ensino e facilitar a aprendizagem de forma efetiva.

A filmagem dos vídeos das técnicas de luta (*Apêndice XIX*) foi realizada num único momento e editada em vários momentos após a sua realização, tendo sido completada e partilhada com o GEF antes do momento do seminário.

1.13 Professor a Tempo Inteiro

Inserido no nosso estágio, na área de lecionação, foi proposto que fizéssemos duas semanas de Professor a Tempo Inteiro (PTI) até ao final de janeiro de 2023. O PTI fez-nos experienciar o mundo real de trabalho como docente de Educação Física assumindo o horário completo de 22 horas semanais atribuídas a cada estagiário. Para o fazermos tivemos de dialogar com vários professores de modo a perceber se estavam disponíveis para trabalhar e discutir connosco durante estas semanas e, ainda escolher as respetivas turmas, de diferentes anos de escolaridade, de modo a experienciarmos várias realidades de ensino.

1.13.1 Objetivos

Dentro desta área defini como principais objetivos, lecionar a matéria de luta a todas as turmas que escolhesse dentro do PTI de modo que todos os alunos e Professores conseguissem aprender um pouco mais desta nova matéria dentro do plano plurianual da escola fazendo também uma ponte de ligação ao meu TOP de Lecionação de Luta. O maior objetivo foi mesmo a capacidade de dialogar e discutir novas estratégias de modo a conseguir planear as aulas com os professores realizando novas atividades em grupos e por áreas e com isso aprender cada vez mais com professores com uma longa carreira docente ativa. Melhorar a nível pessoal aspetos como a minha capacidade de adaptação a novas turmas e alunos com rotinas e

hábitos de sala de aula diferentes, obrigar-me a rever novas matérias e critérios, uma vez que iria lecionar anos de escolaridade diferentes e ainda conseguir influenciar de forma positiva de que a forma mais correta e eficaz de leção é através do planeamento por etapas.

1.13.2 Plano

Foi na nossa reunião semanal que planeámos o PTI. Começámos por definir as duas semanas onde iremos concretizá-lo, a nossa escolha destas semanas baseou-se basicamente que fossem semanas onde não houvessem feriados nem atividades escolares como visitas de estudo entre outras que não pudessem interferir com as 22 horas propostas no PTI. Daí as duas semanas escolhidas em reunião de estágio foram as de 7 a 11 de novembro e de 6 a 10 de fevereiro.

O passo seguinte seria então questionar os vários docentes do GEF para saber se estariam disponíveis para trabalhar e cooperar comigo na semana do PTI, explicando todo o seu processo e objetivo.

Depois de falar com os professores pretendidos e os mesmos aceitarem consegui então construir o meu horário do 1.º PTI (*Apêndice XV*).

Reunindo com os professores que aceitaram cooperar comigo na primeira semana do PTI conseguimos dialogar e discutir à cerca das matérias que concordámos realizar naquela semana e finalmente conseguir criar os respetivos planos.

1.13.3 Balanço

Julgo que a minha primeira semana do PTI foi extremamente enriquecedora a nível pessoal dado que fez com que eu enfrentasse o que vou fazer e lidar na minha futura profissão dado que é uma simulação quase real, tendo as 22 horas semanais, do que eu irei vivenciar nos anos futuros como Professor de Educação Física.

Em relação aos Professores, penso que foi mais uma boa oportunidade para me integrar ainda mais no GEF e conseguir perceber como é que os professores da ESPN organizam o seu planeamento e gestão de sala de aula, estilo de ensino e forma como lidam com os seus alunos.

Esta nova realidade fez também com que eu me deparasse com diferentes turmas com diferentes características e diferentes idades pois dentro desta semana eu lecionei turmas do 7.º ao 12.º ano o que fez com que eu tivesse de adequar bastante várias questões como a exigência, discurso e as próprias matérias a lecionar.

Apesar de ter sido uma semana bastante exigente a todos os níveis julgo que consegui cumprir com o pressuposto dentro desta área e ainda conferir mais uma confirmação ao nível pessoal em relação ao que eu escolhi praticar como futuro docente de EF.

Consegui também ir de encontro aos meus objetivos dado que consegui efetuar uma aula de iniciação à luta às turmas que ainda não o tinham feito e que os espaços a permitisse, com vários jogos de iniciação e prática primeiro com progressões e depois toda a técnica no seu todo; estabeleci um espaço harmonioso com todos os professores o que permitiu com que houvesse um espaço de diálogo, discussão e partilha de conhecimentos relativamente a novas estratégias com o objetivo de criar um plano para a turma durante essa semana, o que fez com que existisse uma interação positiva de ambas as partes sentindo que foi positivo tanto para mim como também para os Professores envolvidos; a nível pessoal penso que fui eficaz de modo a ajustar-me a cada turma percebendo que todas as turmas têm motivações, rotinas e aptidões diferentes.

2 Projeto Direção de Turma

2.1 Introdução

O cargo de Diretor de Turma revela ser crucial na gestão de comportamentos e conflitos, assim como, na condução dos alunos ao longo do seu percurso académico. Cabe ao Diretor de Turma executar funções burocráticas, mas também proporcionar uma relação com os alunos, assim como, com os Encarregados de Educação (EE) dos mesmos, e ainda com os demais docentes do Conselho de Turma (CT). O cargo de Diretor de Turma encontra-se inserido numa estrutura pedagógica elevada, ocupando um posicionamento intermédio da instituição, orientado para os alunos e para a sua orientação, funcionando em colaboração com os demais docentes (Boavista & de Sousa, 2013).

Cabe ao Estagiário estar em conformidade com o Diretor de Turma, indo no sentido do trabalho deste último perante a turma que leciona no âmbito da disciplina de Educação Física. É ainda relevante que o Estagiário fomente uma ponte de ligação com os (EE), no apoio aos alunos e na coordenação pedagógica. De acordo com Bom e Brás (2003):

“O horário letivo dos alunos não se pode desenrolar como se fosse um conjunto de acontecimentos ocasionais, de encontros fortuitos. É necessário o entendimento pedagógico e didático dos professores que lecionam a mesma turma quanto às prioridades e às opções gerais de ensino”.

Neste prisma, parece pertinente destacar a importância da ponte de comunicação com os EE, com a criação de um vínculo entre escola-família, e ainda a relevância do estabelecimento de um bom relacionamento e comunicação entre os docentes das variadas disciplinas por forma a compreender melhor e procurar solucionar as adversidades educativas dos alunos.

2.2 Planeamento da 1.ª Etapa

Para esta etapa, priorizei compreender as principais funções de um DT, com a DT da turma ao meu encargo (reuniões periódicas na sua hora de atendimento, sexta-feira no horário das 10h00 às 10h50), para realizar a caracterização dos alunos, recolher dados sobre o mesmo através dos seus processos, identificar alunos problemáticos, os que mais cooperam e preparar a eleição do delegado e subdelegado e informá-los dos respetivos deveres e funções. Nesta função de DT procurei aproximar-me dos alunos em tópicos que não estivessem relacionados diretamente com a escola, de entre estes os seus passatempos e elos familiares, por forma a criar uma vinculação com os alunos, através do conhecimento acerca do meio em que estão inseridos, o que impacta de forma positiva a forma como podemos lidar mais facilmente com os alunos (Marzano, Waters, & McNulty, 2005).

Durante esta primeira etapa também ocorreu a reunião do CT que teve como principal objetivo dar a conhecer e organizar os novos elementos de ensino da turma, dado que todos os 7.^{os} anos da nossa escola irão realizar o ensino pelo Plano de Inovação Pedagógica (através de metodologias ativas de ensino).

2.3 Balanço da 1.ª Etapa

A turma é composta por 19 alunos, 8 do sexo feminino e 11 do sexo masculino com a média de idades de 12 anos, sendo que os alunos no ano anterior pertenciam a turmas diferentes e inclusive a escolas diferentes. Deste grupo, existe um aluno que se encontra a repetir o ano escolar e três alunos com Programa Educativo Individual, sendo um dos alunos autista, outro apresenta a patologia Síndrome de *Williams* e outro revela dificuldades ao nível da gestão emocional.

No que toca ao balanço da 1.ª etapa, na direção de turma, foi concluído, na etapa seguinte, porque a Professora DT estava em atestado médico prolongado.

2.4 Planeamento da 2.ª Etapa

Esta etapa teve como objetivo a continuação e compreensão de algumas tarefas relativas à direção de turma tais como fazer o acompanhamento aos pais, usar plataformas online como o E360 e lidar com faltas disciplinares. Outro dos objetivos foi a preparação e planeamento do meu projeto TOP relativo a esta área, ter mais autonomia e ainda perceber o objetivo, preparação e condução da reunião de final de período com os pais e com o conselho de turma.

Indo de encontro aos meus objetivos definidos, aquando das reuniões de receção aos pais com a DT da turma, aprenderei com o auxílio da DT trabalhar na plataforma E360 nas suas componentes mais básicas e essenciais ao nível da profissão de docente e em especial de um DT. Naquilo que seria o meu foco desta etapa seria caracterizar o tema devido ao que eu observei na minha turma relativamente a hábitos de saúde. Nesta etapa procurei conseguir definir bem os objetivos, planear e iniciar parte do processo. O que equivaleu à construção de um questionário aos alunos e respetiva aplicação dos mesmos através do *google forms*.

Por último chega o final do período e planeei, junto com a DT quais eram os objetivos, preparação, condução da reunião de final de período como é o caso da reunião de CT e de EE.

2.5 Balanço da 2.ª Etapa

O balanço desta 2.ª etapa foi bastante positivo dado que consegui cumprir todos os meus objetivos desta etapa, entre os quais entender por completo a plataforma E360 o que representa uma ferramenta essencial à comunidade docente e em especial de um DT. As positivas intervenções junto dos EE nos dois casos de faltas disciplinares na aula de Matemática, onde o protocolo manda enviar aos EE as informações relativas à falta disciplinar, os EE desses dois alunos foram à hora de atendimento onde através do diálogo procurámos explicar aos EE o sucedido e dar informações relativas/estratégias ao comportamento dos seus educandos para não voltarem a ser repetidos. Relativamente ao projeto TOP consegui reunir as informações necessárias para construir e realizar um questionário à cerca dos hábitos de vida.

No final desta etapa temos as reuniões finais de período do CT e dos EE. A primeira reunião foi referente ao CT, onde a DT faz um balanço do 1.º Período, relativamente ao comportamento, aproveitamento da turma e ainda um balanço do PIP, dos seus respetivos projetos e grupos de trabalho. No final da reunião existe um momento formal onde, disciplina

a disciplina, os Professores apresentam as avaliações de cada aluno e uma respetiva justificação dos casos onde as avaliações são negativas. Na reunião dos EE, onde só compareceram 6 EE, a DT começou por fornecer algumas informações gerais tais como material necessário para algumas disciplinas, inclusive a EF, dado que iremos começar com a natação no próximo semestre, a questão das faltas de atraso também foi um ponto relevante dado que alguns alunos apresentam algumas faltas de atraso aos primeiros tempos da manhã. De seguida, o tema foi o aproveitamento e comportamento da turma que foi considerado Suficiente em ambas, daí vieram as recomendações/estratégias e conselhos da parte da DT para que os educandos conseguissem tirar mais proveito das aulas e projetos. No final da reunião ficaram alguns EE a falar em privado comigo e com a DT demonstrando algumas preocupações relativamente aos seus educandos.

2.6 Planeamento da 3.ª Etapa

Para o início do 2.º Período e início da 3.ª etapa de DT tive em mente os seguintes objetivos: intervenção pedagógica aos alunos n.º 6 e n.º 13, planeamento e execução das assembleias de turma, aplicação de um *google forms* relativo ao TOP desta área. Também irei continuar com as funções feitas na última etapa de preparação e execução das reuniões de CT e dos EE, receção dos pais e manutenção da plataforma E360.

No que respeita à intervenção pedagógica com o aluno n.º 6 vou procurar saber como funciona a sua estrutura familiar pois, de acordo com os autores Cavanagh e Fomby (2012), jovens que estejam expostos a contextos familiares instáveis e inseguros tendem a expressar um aproveitamento escolar negativo, o que comprovaria os resultados deste aluno pois é o único da turma que apresenta 3 negativas e como tal está em risco de reprovar de ano letivo. As estratégias que vou implementar junto deste aluno, que, por sinal, é o aluno com melhor nota a EF, serão tentar no final de cada aula conseguir comunicar de modo que o aluno consiga consciencializar-se da situação onde se encontra, questionar as suas rotinas de estudo e também acerca das suas relações familiares. Outra estratégia junto do aluno será um “contrato” de estudo onde o aluno se vai comprometer a construir um horário de estudo diário que inclua todas as matérias, em especial as matérias onde teve uma classificação negativa. Por fim tentar marcar algumas reuniões junto dos EE de modo que consigamos sensibilizar a que o seu educando tenha mais horas de estudo fora da escola.

Relativamente à aplicação do questionário do *google forms* relativo ao tema TOP “Impacto do Covid na Prática de Atividade Física e no Estilo de Vida Saudável dos Alunos”, procurei que este fosse respondido por todos os alunos até à semana antes da assembleia de turma e realizar uma atividade onde existisse algum tipo de comportamento reflexivo relativamente aos seus hábitos de prática de atividade física e dos seus hábitos de alimentação pois, seguindo as diretrizes das seis fases deste comportamento segundo Rodgers (2002), os alunos terão que entrar em contacto com a temática em questão, refletir sobre as questões e tema, dar um nome ao que estão a experienciar, encontrar os motivos, criar soluções e concretizar uma das soluções.

No decorrer desta assembleia os alunos terão de entender o tema ao qual foram questionados, lembrarem-se das suas respostas, comparando com o desejável e tentarem tirar as suas ilações, dar um nome ao seu projeto pessoal de mudança de comportamentos, encontrar os motivos pelas quais cumprem ou não o que é desejável e recomendado, criar soluções para o conseguir cumprir e por fim concretizá-lo.

2.7 Balanço da 3.ª Etapa

O balanço desta área foi muito positivo na medida em que, as medidas de intervenção pedagógica realizadas junto dos dois alunos, professores e respetivos EE, foram um sucesso pois estes alunos conseguiram recuperar as 3 negativas que tinham obtido no 1.º período. Penso que o contacto frequente efetuado com os EE foi determinante para conseguir recuperar conflitos existentes da relação entre o EE e o seu educando, com o CT foram uma mais-valia devido à transmissão de informações relevantes para cada aluno e estratégias de forma a recuperá-los em termos de aproveitamento escolar.

Julgo que o compromisso feito, através do “contrato”, com estes alunos, possa ter sido uma mais-valia para o processo de consciencialização e responsabilização para o que seria necessário fazer no 2.º período para recuperar as notas e melhorar o seu aproveitamento em sala de aula.

Relativamente aos projetos desta etapa penso que, ao nível das dinâmicas interdisciplinares, foram atingidas com sucesso sendo que o entrosamento com os professores, para o fornecimento das diferentes tarefas realizadas de forma atempada, foi determinante.

Já no plano das assembleias de turma, estas não puderam ser realizadas devido ao contexto de greve que foi vivido sendo que estes momentos foram substituídos por decisão da

DT para funcionarem como uma aula normal com o objetivo de recuperar matérias não lecionadas, mas com o intuito de serem realizadas no período seguinte.

O mesmo sucedeu ao plano TOP, tendo sido reagendado para a etapa seguinte.

2.8 Planeamento da 4.^a Etapa

Para o início do 3.º Período e início da 4.^a e última etapa de DT tive em mente os seguintes objetivos: preparação da saída de campo, intervenção pedagógica aos alunos n.º 12 e n.º 16, planeamento e execução das assembleias de turma, aplicação de um *google forms* relativo ao TOP desta área. Também dei continuidade às funções definidas na última etapa de preparação e execução das reuniões de CT e dos EE, receção dos pais e manutenção da plataforma E360.

No que respeita à intervenção pedagógica utilizei exatamente as mesmas estratégias aplicadas nos dois alunos referidos anteriormente, pois, de facto, obtive resultados positivos e favoráveis com os mesmos, ou seja, convocar e realizar reuniões periódicas com os EE, planejar, junto dos EE e do CT, estratégias a implementar junto dos seus educandos/alunos e apresentar um “contrato” de estudo dedicado.

Relativamente às assembleias de turma o plano será o mesmo da etapa anterior pois estas não se realizaram devido ao contexto forte de greve que foi experienciado.

A maior parte do tempo dedicado, a esta etapa, relativamente à DT, foi tomado pela saída de campo realizada no dia 9 de Junho. Para o efeito, planeámos esta atividade junto do coordenador dos 7.ºs anos e dos professores do CT de modo que haja uma interdisciplinaridade, neste campo, pois as atividades que serão realizadas no “*peddy paper*” dependem de todo o CT pois irão ter matérias variadas envolvidas no processo da atividade.

2.9 Balanço da 4.^a Etapa

O balanço desta área foi muito positivo na medida em que os alunos sujeitos a medidas de intervenção pedagógica, com o acompanhamento de professores e respetivos encarregados de educação, conseguiram recuperar as duas classificações negativas que tinham obtido no 2.º período. O CT foi uma mais-valia devido à transmissão de informações relevantes para cada aluno e estratégias de forma a recuperá-los em termos de aproveitamento escolar.

Julgo que o compromisso feito, através do “contrato”, com estes alunos possa ter sido uma mais-valia para o processo de consciencialização e responsabilização para o que teriam

que fazer, no 3.º período, para recuperar as notas e melhorar o seu aproveitamento em sala de aula.

As intervenções e contactos estabelecidos junto dos Professores, relativamente ao projeto de saída de campo, foi essencial e fundamental para a construção e planeamento do mesmo, que culminou no *peddy paper* realizado pelo 7.º Ano.

Relativamente aos projetos desta etapa, penso que, ao nível das dinâmicas interdisciplinares, estas foram atingidas com sucesso, sendo que o entrosamento, com os professores, para o fornecimento das diferentes tarefas realizadas de forma atempada, foi determinante.

Já no plano das assembleias de turma, neste período, foi realizada uma única assembleia de turma e esta foi utilizada para realizar o TOP de DT, o que irei explicar detalhadamente mais à frente.

3 Saída de campo

3.1 – 1.ª Etapa

No domínio da área de estágio da DT, o núcleo de estágio realizou uma saída de campo que consistiu num “*peddy paper*” que se realizou na zona urbana e rural Norte de Pinhal Novo e envolveu todas as turmas de 7.º Ano pois, e está integrado no 5.º projeto “A minha Terra” e realizou-se entre os dias 17 e 9 de Junho. Esta saída de campo transcendeu as competências da disciplina da Educação Física pois foi realizada com a participação de professores de várias disciplinas onde irão, com as suas matérias, integrar vários pontos do “*peddy paper*”, o que resultou num trabalho que promoveu a interdisciplinaridade rumo a um objetivo comum, com organização e avaliação coletiva do projeto (Becker & Batista, 2019).

A Educação Física foi o ponto principal deste “*peddy paper*” dado que se utilizaram as competências das matérias de Orientação tais como a simbologia básica, como as cores do mapa, edifícios, zonas pavimentadas e não pavimentadas, vedações, muros e árvores, a própria orientação do mapa segundo os pontos cardeais e a localização no mapa mantendo-o orientado para Norte e ainda as capacidades físicas da resistência cardiorrespiratória de média e longa duração.

Os alunos terão de percorrer um percurso traçado no mapa ([Anexo VIII](#)), a realizar na zona Norte de Pinhal Novo. Nesse percurso há várias estações onde são apresentados conteúdos

com tarefas a realizar das várias disciplinas referentes ao tema do projeto e onde os alunos irão demonstrar os conhecimentos previamente adquiridos nas disciplinas ligadas a este 5.º projeto “A Nossa Terra”.

O grande tema deste “*peddy papper*” foi a preservação da qualidade do meio ambiente, o que faz com que esta atividade ao ar livre tenha um carácter de maior importância dado que são portadoras de uma valorização e preservação da natureza, escape aos imensos tempos de exposição a ecrãs o que faz com que haja uma influência positiva para a prática de atividade física ao ar livre tendo em mente a proteção do mesmo (Calogiuri & Elliott, 2017).

Em jeito de conclusão, saliento a interdisciplinaridade, cooperação e participação demonstrada pelos vários professores, de modo a conseguirmos planificar toda esta atividade da saída de campo que será uma mais-valia e ainda o fomento das relações entre professores, alunos e professores e alunos.

3.2 – 2.ª Etapa

Nesta segunda etapa foram definidos os objetivos principais da saída de campo, construído o planeamento da mesma e ainda as tarefas a realizar no final até que todas as turmas de 7.º ano chegassem ao local.

Os objetivos a cumprir, pelos alunos, durante toda esta saída de campo estavam relacionados com os conteúdos de várias disciplinas incluindo a educação física no que toca à prática da matéria de orientação e também no estilo de vida saudável e ativo que tanto foi transmitido ao longo do ano.

Os objetivos foram a preservação ativa da natureza, a aplicação dos conhecimentos da matéria de orientação, dentro do mapa, disponibilizada nos vários pontos, a melhoria do trabalho cooperativo entre colegas e professores de modo a chegar a todos os pontos e ainda o objetivo final de terem um fim de ano letivo agradável entre alunos e professores de modo a promover um relacionamento saudável entre ambos.

De modo a conseguirmos planear toda esta tarefa, para o 7.º ano, eu e o meu colega de estágio Gonçalo Silva, em parceria, contactámos com o coordenador dos sétimos anos que seria o professor responsável pela realização deste tipo de atividades e alguns professores das nossas direções de turma de modo a haver a maior interdisciplinaridade possível, pois sem este trabalho cooperativo entre todas as partes a realização desta tarefa não teria sido possível.

Depois de nos reunirmos várias vezes e finalmente termos construído toda a atividade eu e o meu colega de estágio Gonçalo Silva procedemos à simulação e marcação de todo o percurso na zona norte de Pinhal Novo. Em teoria teríamos de efetuar dois percursos diferentes para não haver tanta afluência de grupos de alunos, em cada ponto, mas não foi possível devido aos timings de saída de cada grupo pela escola e pelo elevado número de grupos, sendo que o tempo de saída foi reduzido para cerca de 3 minutos.

Os alunos chegavam ao próximo ponto com o auxílio do mapa, mas também com um código QR disponibilizado na partida na escola onde teriam questões e enigmas relacionados com a matéria de modo a conseguirem chegar ao ponto seguinte. Esta foi uma forma atrativa de relacionarem as práticas com os conhecimentos.

Como os grupos não chegariam, ao mesmo tempo, ao ponto final onde iria ocorrer o almoço, eu e o meu colega estagiário Gonçalo Silva planeámos várias atividades e desafios relacionados com a Educação Física para os grupos que chegassem, em primeiro, ao último ponto. Exemplos destas atividades foram o mega salto à corda onde foram unidas várias cordas e o desafio seria entrarem 10 alunos ao mesmo tempo e conseguirem saltar, o jogo pré desportivo do queimado, *ultimate frisbee*, *tag rugby* e um percurso no parque de manutenção onde existiam algumas máquinas de exercício físico.

3.3 – 3.ª Etapa

Dado que o planeamento da saída de campo já estava organizado passámos à organização dos recursos humanos e materiais, como seja fazer a simulação numa passada calma com o meu colega Gonçalo, reavaliar, na prática, os pontos de interesse no mapa e o tempo que demoraríamos em cada um destes, elaborar as autorizações e ainda reunir os professores das turmas do 7.º ano de modo que eles acompanhassem grupos das respetivas turmas.

No que se refere aos professores, a direção da escola requisitou todos os que estivessem presentes na atividade para acompanharem os grupos das suas turmas, para se manterem também como suplentes e para permanecerem nos pontos do mapa. Eu e o meu colega Gonçalo ficámos responsáveis pela explicação inicial a cada grupo e a contagem da saída dos mesmos.

Refiro também a importância da requisição de alguns professores suplentes, tendo sido essenciais e utilizados devido a vários contratempos com os professores inicialmente escolhidos para acompanharem os grupos.

Com a chegada dos primeiros grupos de alunos eu e os meus colegas de estágio dirigimo-nos para o último ponto (10.º) de modo a organizarmos e dinamizarmos as tarefas anteriormente explicadas até que chegassem todos os alunos.

Todos os alunos participantes neste *peddy paper* tiveram que apresentar, ao diretor de turma, uma declaração, elaborada por nós, assinada pelo EE autorizando a participação nesta atividade ([Apêndice XX](#)).

Neste momento, toda a saída de campo se encontrava devidamente planeada, bem como elaborados os cartões de controlo juntamente com o mapa ([Anexo VIII](#)), a fornecer aos alunos para a sua realização.

3.4 – 4.ª Etapa

Fazendo o balanço, esta saída de campo demonstrou ser um momento de grande relevância no meu estágio, e em especial na área da DT, pois deu-me a oportunidade de criar dinâmicas de planeamento e operacionalização do *peddy paper*, contactar com diversos professores do conselho de turma, promover o trabalho colaborativo e cooperativo, contactar os pais, para obter as autorizações e, ainda, dinamizar atividades a realizar pelos alunos durante toda a iniciativa.

Refiro ainda que esta atividade teve imensa importância e significado para os alunos pois conseguiram passar um dia inesquecível com os seus colegas e professores, tendo-me dado feedback bastante positivo relativamente a toda a atividade e ainda conseguindo fazer a ponte entre o lazer e a aprendizagem e correlação de conteúdos escolares.

Analizando os objetivos pessoais, julgo que todos eles foram atingidos dado que na medida da realização do *peddy paper*, todas as metas foram cumpridas conforme o delineado. Na medida dos objetivos inerentes aos alunos e à sua participação nesta saída de campo também foram cumpridos pois conseguiram ter uma participação ativa na preservação da natureza dado que tiveram como missão recolher todo o lixo que estaria no último ponto onde haviam almoçado, conseguiram aplicar os conteúdos aprendidos em EF na orientação, tendo conseguido completar todos os pontos e por fim a promoção do trabalho cooperativo também

foi cumprida dado que teriam de se unir e trabalhar em grupo de modo a conseguirem resolver os enigmas e desafios em cada ponto do mapa com os conhecimentos das diferentes disciplinas.

3.5 Projeto TOP – Impacto da Covid na Prática de Atividade Física e no Estilo de Vida Saudável dos Alunos

3.5.1 – 1.ª Etapa- Caracterização

Durante a primeira aula do primeiro período questionei os alunos sobre os seus hábitos de atividade física e somente dois alunos disseram que praticavam atividade física fora das aulas de EF o que me causou logo um sentimento de alerta em relação àquilo que são as recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS), ou seja, 60 minutos diários de intensidade moderada a vigorosa (*World Health Organization*, 2010). Observei de imediato que, pelo menos seis alunos da turma, apresentavam excesso de massa gorda e ausência de tónus muscular.

A escolha do meu tema foi dirigida face a esta problemática juntamente com o tema da alimentação, pois, segundo a literatura, para além de benefícios ao nível do ganho de massa magra e perda de gordura, uma dieta mediterrânica também pode aumentar o aproveitamento académico em jovens, resultando em melhores resultados escolares (Esteban et al., 2016).

Através de um questionário via *google forms* aferi o impacto que a covid teve na prática de exercício físico dos alunos e também algumas questões básicas relativamente à sua nutrição diária.

Defini o Tema, Objetivo Geral e Específico e o Processo no [Apêndice XXI](#)

3.5.2 – 2.ª Etapa – Objetivo

O meu grande objetivo para esta etapa foi mesmo e incutir nos meus alunos a promoção e criação de hábitos de prática de atividade física regular e de vida saudáveis, dado a maior parte deles não cumprir os requisitos nem as recomendações da (OMS) relativamente à prática de exercício físico.

Relativamente aos objetivos específicos pretendi, concretamente, é que os alunos atinjam o cumprimento das recomendações da OMS relativamente à prática de atividade física. O ganho de uma consciência alimentar equilibrada e de uma dieta mediterrânica através da aquisição de conhecimentos relativos a rótulos e porções alimentares transmitidos através da área dos conhecimentos.

3.5.3 – 3.ª Etapa – Operacionalização

Com o questionário em fase final de construção aguardei a realização da assembleia de turma do mês de fevereiro para aplicar este mesmo questionário (*Apêndice XXII*).

Após a aplicação dos questionários percebi o forte impacto que o covid veio trazer aos alunos da minha turma, em que a maior parte não pratica atividade física regularmente e que tem ainda uma alimentação muito á base de alimentos processados, não cumprindo uma dieta mediterrânica.

Em termos de operacionalização da sessão de sensibilização com os alunos, na assembleia de turma, com a duração de 50 minutos, apresentei, em primeira mão, os resultados do questionário previamente aplicado e expliquei a importância da prática de atividade física regular. No final abordei os benefícios de os alunos, adotarem, o mais possível, uma dieta mediterrânica e como isso os pode afetar positivamente a nível de saúde e rendimento escolar. O culminar desta sessão foi um questionário oral aos alunos relativamente aos conteúdos abordados de forma a poder haver uma ligeira discussão dos temas debatidos.

3.5.4 – 4.ª Etapa – Resultados

O período pós-covid ainda é sentido e ainda apresenta desafios significativos para a prática de atividade física dos jovens. Embora as restrições e consequências diretas da covid tenham diminuído, ainda existem consequências duradouras que afetam a participação e a motivação dos jovens de modo a praticarem atividade física.

A interrupção das atividades físicas durante a pandemia pode ter afetado a motivação e a confiança dos jovens em relação à prática regular de exercício físico. Muitos podem ter perdido o hábito de o praticar e ainda enfrentam dificuldades para retomá-lo. A falta de motivação pode ser influenciada por fatores como o hábito do sedentarismo, a falta de companhia para a prática desportiva e a redução da interação social.

Durante a pandemia, muitos jovens foram forçados a ficar isolados e distantes dos seus colegas e amigos. Essa falta de interação social pode dificultar o retorno às atividades físicas em grupo. A retoma das atividades desportivas pode requerer um ajuste emocional para reconstruir os laços sociais e a sensação de pertencer a uma comunidade/grupo/equipa de amigos e colegas (Paterson et al., 2021).

Alguns jovens que foram infetados pelo vírus podem sentir sintomas de longa duração, como fadiga persistente, falta de ar e debilidade muscular. Estes sintomas podem limitar a

capacidade de participar em atividades físicas intensas ou mesmo moderadas. O acompanhamento médico e a orientação adequada são essenciais para garantir uma reintegração segura às atividades físicas (Le & Stracciolini, 2021).

A comunidade escolar desempenha um papel crucial na promoção da prática de atividade física dos jovens no período pós-covid. É necessário investir na qualidade do ensino e em especial atenção com a prática da aptidão física e os benefícios que os alunos podem retirar dela e assim garantir um ambiente seguro e motivador para a participação dos estudantes (Ribeiro, 2023). Além disso, a oferta de atividades físicas extracurriculares, como o DE pode desempenhar um papel fundamental na reintegração dos jovens à prática de exercícios.

Em suma, o período pós-covid trouxe desafios significativos para a prática de atividade física dos jovens. A falta de motivação, as dificuldades na reintegração social, os efeitos físicos pós-covid e as mudanças nas preferências e interesses são alguns dos obstáculos a enfrentar. No entanto, é fundamental reconhecer a importância da atividade física para a saúde e bem-estar dos jovens e trabalhar em conjunto, envolvendo escolas e famílias, para superar os demais desafios e fornecer oportunidades adequadas para a prática de exercício físico.

Existem vários estudos que indicam que existe uma associação positiva entre a adoção da dieta mediterrânica e o aproveitamento escolar. Diversos componentes da dieta, como frutas, vegetais, peixes, azeite e frutos secos, têm sido relacionados com a melhoria na concentração, memória, desempenho cognitivo e estado motivacional dos alunos. Além disso, a dieta mediterrânica promove a saúde cardiovascular e reduz os fatores de risco para doenças crónicas, o que pode contribuir para um melhor aproveitamento escolar a longo prazo (Esteban et al., 2016).

Os benefícios da dieta mediterrânica para o aproveitamento escolar podem ser explicados por diversos mecanismos. A presença de ômega-3 no peixe e azeite, por exemplo, desempenha um papel crucial no desenvolvimento e funcionamento do cérebro. Os antioxidantes presentes nas frutas e vegetais protegem as células cerebrais de danos oxidativos e inflamatórios, melhorando assim a função cognitiva. Além disso, a dieta mediterrânica também pode regular a flora intestinal, influenciando indiretamente o desempenho cognitivo (Siervo et al., 2021).

Em suma, a dieta mediterrânica mostra-se promissora como uma abordagem alimentar saudável para melhorar o aproveitamento escolar dos estudantes. A sua composição nutricional

e as suas propriedades antioxidantes podem beneficiar a função cognitiva, memória, concentração e motivação dos estudantes.

4 Projeto Desporto Escolar

4.1 Introdução

Segundo o Decreto-Lei n.º 137/2012, de 2 de julho, Lei de Bases do Sistema Educativo, “as atividades curriculares dos diferentes níveis de ensino devem ser complementadas por ações para a formação integral dos alunos”. A partir daí é possível identificar o Desporto Escolar.

A definição de DE consiste nas variadas práticas lúdico-desportivas e de caráter formativo com fim desportivo elaboradas por forma a ocuparem uma função de complementação curricular e preenchimento dos momentos livres, num sistema de livre-arbítrio de participação, incluídas no plano de atividade da instituição e estruturadas no domínio do sistema educativo (Decreto-Lei n.º 95/1991, de 26 de fevereiro). O Ministério da Educação é responsável pelo DE, dispondo de meios financeiros e suporte logístico que dê resposta ao desenvolvimento de competições e eventos desportivos. Desta forma, o DE tem como fim o fomento de saúde e aptidão física, o desenvolvimento de rotinas de vida saudáveis e a perceção do desporto como agente de cultura, possibilitando aos alunos a aquisição de práticas sociais por forma a fomentar a solidariedade, cooperação, autonomia e criatividade, assegurados pelo direcionamento de profissionais qualificados. A carga horária dos docentes de Educação Física inclui as atividades referentes ao DE.

4.2 Planeamento da 1.ª Etapa

Neste ano letivo optei pela modalidade Voleibol no escalão de juvenis femininos. O regulamento refere que um dos grandes objetivos é o de conceber diversas situações que ajudem a adaptabilidade com várias condicionantes a nível do jogo. Ainda que no escalão em questão se tencione jogar os 6x6, em situação de treino utilizaremos muito mais situações de jogos reduzidos e com condicionantes e variantes.

Os horários desta oferta de DE ocorrem todas as terças-feiras no horário das 14h00 às 15h50 e quartas-feiras no horário das 14h00 às 14h50. Nesta fase inscreveram-se 18 alunas.

Por forma a fazer alusão à área da lecionação, esta modalidade será também lecionada nas minhas aulas e como tal os PNEF serão também utilizados como um guia para organizar todo o processo de planeamento e ação.

Os objetivos desta primeira etapa consistiram na abertura das inscrições aos alunos, divulgação do Grupo-Equipa através de cartazes, receção aos alunos e aferição do nível dos mesmos. Dado que os treinos tiveram início a 11 de outubro decidi elaborar o planeamento desta primeira etapa até dia 28 de outubro de 2022.

Dado o forte interesse por esta modalidade na escola não se revelaram dificuldades notórias na divulgação do grupo equipa pois no último treino que ocorreu no dia 12 de Novembro contámos com 18 alunas no treino, o que considero que seja uma mais-valia para um início de período.

Esta etapa, à semelhança da primeira etapa de lecionação, irá revelar-se de extrema importância no sentido de conhecer as alunas e desenvolver rotinas de organização e clima nas sessões de treino. Sendo que o DE não está incluído no currículo, as alunas comparecem dado o interesse que têm. Assim, identifico como crucial conseguir criar uma ligação afetiva com estas alunas uma vez que pode ser benéfico a nível motivacional e de planeamento (Amado, Freire, Carvalho & André, 2009).

Para ser possível aferir o nível das alunas aplicámos exercícios de jogos reduzidos como o clássico, para aferir o nível I, 2+2 cooperação e inclusive exercícios simples de passe 1+1 pela rede só em toque dedos, 2+2 em espaço reduzido e 1x1 num campo comprido, mas estreito. Foram utilizadas as mesmas tabelas de observação que utilizei para aferir o nível dos alunos na área da lecionação (*Apêndice XXIII*).

4.3 Balanço da 1.ª Etapa

No fim da AI consegui ter dados para perceber e dividir todas as alunas por níveis (*Apêndice XXIV*). Como se pode verificar, existe uma grande disparidade em termos de níveis dentro do grupo-equipa, em acordo com a professora responsável, eu ficarei mais vezes com o grupo mais fraco (8 alunas Ni e 3 alunas i) onde ainda não conseguiam realizar o jogo 2+2, a professora vai ficar com o grupo mais forte (12 alunas E e 3 alunas e), grupo esse que irá integrar o quadro competitivo mais à frente no 2.º período. Em termos de rotinas e autonomia, considero que ambos os grupos já adquiriram rotinas de treino como a pontualidade, a formação de tipos diferentes de disposições, rápidas transições e criação de alguma autonomia a nível do

aquecimento e alongamento. As principais dificuldades sentidas no grupo, em que eu estou mais presente, foram o toque de dedos (colocação das mãos e cotovelos demasiado afastados do tronco), o ponto de queda da bola (velocidade de reação) e a manutenção da posição base.

4.4 Planeamento da 2.^a Etapa

Com o balanço da 1.^a etapa concluído conseguimos dividir o grande grupo equipa em dois grupos, o grupo mais forte que ficando com maior frequência com a Professora responsável e o grupo com mais dificuldades, que não cumpria o nível i, vai ficar comigo com maior frequência. Dado que estou a acompanhar e aplicar os PNEF também ao nível do DE consigo perceber que estas alunas tinham as mesmas dificuldades que os meus alunos da leção, ou seja, o excesso de abertura dos cotovelos e da posição das mãos/dedos no toque de dedos, tocar na bola em cima da cabeça em vez de ser à frente da testa, o relaxe muscular na posição básica e ainda a falta de estímulo para se dirigirem para o ponto de queda da bola.

Assim sendo, o meu planeamento foi de encontro às necessidades das alunas para colmatar as dificuldades mais sentidas e observadas. O planeamento desta etapa está descrito por três UD no [Apêndice XXV](#).

Nesta etapa aprimorei o toque de dedos com alguns exercícios analíticos a pares e contra a parede. Na segunda UD trabalhei mais a pares com exercícios com progressões até chegar à meta final e conseguir efetuar, em pares e em toque de dedos, 10 passagens pela rede em cooperação sem a bola cair ao chão. Na última UD procedi à avaliação da evolução das alunas e também iniciei o serviço por baixo como num jogo onde um par vai jogar contra o outro e sempre que a bola acertasse dentro do campo adversário, irá ganhar 1 ponto.

4.5 Balanço da 2.^a Etapa

Antes de fazer o balanço desta etapa acho relevante dizer que no final do 1.^o período o grupo equipa de voleibol foi prejudicado relativamente à realização dos seus treinos pois como foi um mês muito chuvoso, o espaço 3 que é o pavilhão coberto era quase sempre ocupado pelas aulas de EF que teriam lugar no espaço exterior, o que fez com que perdêssemos cerca de 4 treinos devido às condições climáticas. Constatamos também a inscrição de mais 2 alunas no grupo equipa voleibol, passando de 26 para 28 elementos. A taxa de assiduidade foi calculada à volta dos 70%, o que pode ser um objetivo a melhorar na 3.^a etapa.

No caso do meu grupo, dados os objetivos intermédios pretendidos e as aprendizagens associadas, o plano proposto ou seja os exercícios realizados nos treinos que visam colmatar as principais dificuldades das alunas, tais como o deslocamento para o ponto de queda da bola e a realização do toque de dedos foram ultrapassados durante esta etapa o que fez com que o grupo de alunas mais fraco que ainda não cumprem o nível i (8 alunas), todas conseguiram cumprir os objetivos intermédios propostos para a 2.^a etapa de lecionação, onde a par teriam que realizar 10 passagens pela rede em toque de dedos.

4.6 Planeamento da 3.^a Etapa

Com o balanço da 2.^a etapa concluído conseguimos definir o que desejaríamos que este grupo conseguisse atingir no final da 3.^a etapa que, na minha opinião, seria atingir o nível i, ou seja, conseguir num jogo de 2+2 trocar a bola com consistência com um mínimo de dois toques antes de devolvê-la aos colegas. Dado que estou a acompanhar e aplicar os PNEF também ao nível do DE consigo perceber que esta etapa progresso vai ser determinante para os resultados destas alunas. As principais dificuldades passam a ser o passe direcionado para o colega do seu lado da rede antes desta a devolver, o relaxe muscular na posição básica e ainda conseguirem efetuar o toque de dedos numa posição frontal à rede e não lateral.

Assim sendo o meu planeamento foi de encontro às necessidades dos alunos para colmatar as dificuldades mais sentidas e observadas. O planeamento desta etapa está descrito por três UD no [Apêndice XXVI](#).

A primeira UD foi referente à consolidação das aprendizagens feitas na etapa anterior. Já na segunda UD o meu grupo de alunas realizaram o jogo 2+2 o máximo de vezes possível sempre com o foco de realizarem um jogo de cooperação com os colegas em que o objetivo e meta seria trocarem a bola cerca de 6 a 8 vezes antes desta cair no chão com a regra de que a bola antes de ser devolvida teria que passar pela dupla pelo menos 2 vezes e se possível 3 vezes de modo a iniciar a dinâmica dos 3 toques. Este jogo 2+2 também teve várias condicionantes que iriam mudar consoante o objetivo da unidade de treino em questão. Por exemplo, se numa sessão de treino o objetivo era trabalhar mais o toque de dedos estipulava como condição obrigatória realizarem sempre o auto passe antes do passe e se por exemplo o objetivo seria misturar a aptidão física com o deslocamento para o ponto de queda da bola seria no momento em que faz o passe que também teria de realizar um agachamento ou *burpee*.

4.7 Balanço da 3.^a Etapa

Antes de fazer o balanço desta etapa acho relevante dizer que durante todo o 2.^o período o grupo equipa de voleibol foi muito prejudicado relativamente à realização dos seus treinos pois foi um período com bastantes interrupções devido à greve, o que fez com que perdêssemos cerca de 3 treinos devido à situação. Constatamos também a inscrição de mais 2 alunas no grupo equipa passando de 28 para 30 elementos. A taxa de assiduidade foi calculada à volta dos 80%, o que é bastante positivo dado que aumentou 10% relativamente à etapa passada.

No caso do meu grupo, dados os objetivos pretendidos e as aprendizagens associadas, o plano proposto, ou seja, os exercícios feitos nos treinos que visam colmatar as principais dificuldades das alunas tais como a sustentação da bola no ar e conseguirem, em jogo de cooperação 2+2, trocar a bola cerca de 6 a 8 vezes com serviço em toque de dedos perto da rede e com um mínimo de 2 toques antes de esta ser devolvida. Isto significa que, nesta etapa, todas as alunas conseguiram realizar este jogo de cooperação 2+2 com sucesso e completar assim o jogo de nível I. Na próxima etapa vamos avançar para o nível II.

4.8 Planeamento da 4.^a Etapa

Realizado o balanço da 3.^a etapa conseguimos definir o que desejaríamos que este grupo conseguisse atingir no final da 4.^a etapa que na minha opinião seria atingir o nível II, ou seja, conseguir num jogo de 2+2 num campo 6x3m trocar a bola com muita sustentação e consistência onde se iria consolidar o toque de dedos, iniciar a manchete para dar continuidade ao jogo, iniciar o serviço por baixo direccionado a 4m da rede e ainda promover preferencialmente os 3 toques antes de devolver a bola. Dado que estou a acompanhar e aplicar os PNEF também ao nível do DE, consegui perceber que esta etapa Produto iria ser determinante para os resultados destas alunas dado que consolidamos o nível II na matéria de voleibol.

A primeira UD foi referente à consolidação das aprendizagens feitas na etapa anterior e a um treino mais analítico das competências do serviço por baixo e da manchete pois são ações técnicas que as alunas têm muita dificuldade. A questão do serviço por baixo foi trabalhada de uma forma mais analítica, mas lúdica, através de um jogo com competição onde as alunas colocaram arcos no chão do outro lado da rede e cada arco teria uma pontuação. No final de 10 serviços as alunas teriam de somar os pontos. A manchete será iniciada através do

trabalho a pares, onde o par que tem a bola atira-a à colega e esta tem que a devolver em manchete. Este exercício repetiu-se em várias situações, quer a colega estivesse sentada de joelhos, quer em deslocamento ou quer na rede.

Já na segunda UD o meu grupo de alunas realizou o jogo 2+2 o máximo de vezes possível, sempre com o foco na realização de um jogo de cooperação com as colegas em que o objetivo e meta seria trocarem a bola cerca de 5 vezes antes desta cair no chão com a regra de que a bola antes de ser devolvida teria que passar pela dupla pelo menos 2 vezes e com maior preponderância á dinâmica dos 3 toques, observar mais manchetes de modo a dar continuidade ao jogo e ainda o início do jogo sempre realizado com o serviço por baixo . Este jogo 2+2 também teve várias condicionantes que iriam mudar consoante o objetivo da unidade de treino em questão. Por exemplo, se numa sessão de treino o objetivo era trabalhar mais a manchete punha como condição realizarem a receção obrigatoriamente em manchete e se por exemplo o objetivo fosse conjugar a aptidão física com o deslocamento para o ponto de queda da bola, seria no momento em que faz o passe que teria de realizar um agachamento ou *burpee*.

4.9 Balanço da 4.ª Etapa

Conseguimos objetivar que o grupo conseguisse atingir o nível I no final da 4.ª etapa, ou seja, conseguir num jogo de 2+2, num campo 6x3m, trocar a bola com muita sustentação e consistência onde se iria consolidar o toque de dedos, iniciar a manchete para dar continuidade ao jogo, iniciar o serviço por baixo direcionado a 4m da rede e ainda promover, preferencialmente, os 3 toques antes de devolver a bola. No caso do meu grupo, dados os objetivos pretendidos e as aprendizagens associadas, o plano proposto, ou seja, os exercícios realizados nos treinos que visavam colmatar as principais dificuldades das alunas, tais como a consistência da sustentação da bola no ar e conseguirem, em jogo de cooperação 2+2, trocarem a bola cerca de 10 vezes com serviço por baixo, perto da rede e com um mínimo de 2 toques antes de esta ser devolvida. O que significa que nesta etapa todas as alunas conseguiram realizar este jogo de cooperação 2+2 com sucesso e completar por completo assim o jogo de nível I.

A taxa de assiduidade foi calculada à volta dos 70%, isto é, menos 10% relativamente ao período anterior. A única explicação que consegui vislumbrar foi a não existência de aulas na penúltima semana, no ensino secundário, devido à realização de exames.

Dado que estive a acompanhar e aplicar os PNEF também ao nível do DE, consegui perceber que esta etapa Produto foi determinante para os resultados destas alunas uma vez que conseguiram cumprir os objetivos pretendidos e consolidaram o nível I na matéria de Voleibol.

Esta etapa culminou num momento competitivo mais descontraído, a nível regional, de vôlei de praia, em Sesimbra, onde o grupo-equipa participou com duas equipas tendo eu ficado com o meu grupo e a professora-responsável com o seu grupo mais forte.

4.10 Projeto TOP – Importância da Aptidão Física no DE

4.10.1 – 1.ª Etapa- Caracterização

No regulamento do programa do DE (DGE, 2022) a aptidão física é referenciada em: organizar atividades que promovam a melhoria da condição física dos alunos, incentivando e apoiando a aplicação e registo dos resultados dos protocolos de avaliação da aptidão física, contribuindo para a caracterização escolar.

Neste sentido e por experiência própria, enquanto aluno que frequentava o DE e por meio da observação de várias Equipas de DE na escola onde estou inserido, identifiquei que a componente da Aptidão Física acaba por se revelar secundária a nível do DE. O DE é uma prática que é esperado ter um impacto bastante positivo no que respeita aos níveis de Aptidão Física dado que é expectável que se pratique dentro dos treinos momentos dedicados ao mesmo (Alves, 2012). No meu grupo-equipa, a AF parece ser uma componente onde é necessário incidir, dado que é possível observar que muitas das praticantes apresentam excesso de peso e que alcançam a fadiga muscular precocemente dentro da unidade de treino e havendo também dificuldades técnicas associadas a essa tal fadiga muscular.

Defini o Tema, Objetivo Geral e Específico e o Processo no [Apêndice XXVII](#).

4.10.2 – 2.ª Etapa - Objetivo

Dadas as minhas observações das alunas do DE senti que o grande objetivo do meu TOP, para esta área, seria a melhoria da aptidão física das alunas de modo que as mesmas conseguissem treinar sem constrangimentos relativamente à fadiga.

Os objetivos específicos deste TOP têm por finalidade que todas as alunas cheguem à zona saudável, nos testes FITescola, nomeadamente, os de Flexões de braços e impulsão horizontal. Através da criação de uma rotina de exercícios por nível, as alunas irão procurar aumentar a sua força geral. A motivação para a prática de exercício físico regular também é um

dos focos pois as alunas não devem praticar atividade física somente nas aulas e treinos na escola, mas também fora dela. O culminar deste projeto TOP será com o objetivo de melhorar o desempenho das alunas na unidade de treino pois com a redução de fadiga elas conseguirão estar mais concentradas e aptas para se focarem na técnica e na tática específica de modalidade.

4.10.3 – 3.ª Etapa – Operacionalização

A primeira fase deste TOP será analisar e perceber quais são as atletas que têm os seus testes do FITescola fora da zona saudável e para isso tive de contactar todos os professores de EF de modo a obter essas informações. Com todos os testes analisados (*Apêndice XXVIII*) consegui apurar quais os testes prioritários a trabalhar que, neste caso, foram a impulsão horizontal, flexões de braços e ainda o teste do Vaivém, embora sendo este o menos preocupante. Para colmatar esta dificuldade criei uma rotina de preparação física específica para estes dois testes considerados prioritários que serão aplicados em todos os treinos até ao final do ano letivo.

4.10.4 – 4.ª Etapa – Resultados

O treino das capacidades físicas desempenha um papel crucial no desenvolvimento físico e no desempenho dos jovens praticantes de voleibol. Irei abordar os efeitos do treino das capacidades físicas para a faixa etária e como este tipo de treino pode melhorar a potência muscular, a performance desportiva e a prevenção de lesões em jovens atletas de voleibol.

O treino de força, em jovens praticantes de voleibol, promove adaptações neuromusculares importantes. Estudos demonstram que o treino de força pode aumentar a ativação dos músculos envolvidos nos movimentos específicos do voleibol, melhorando a coordenação e a eficiência dos gestos técnicos. Além disso, o treino de força estimula a hipertrofia muscular, o desenvolvimento de fibras musculares de contração rápida e a melhoria da capacidade de geração de força (Trajković & Bogataj, 2020).

A potência muscular é um fator determinante no desempenho atlético dos praticantes de voleibol. O treino de força adequado pode aumentar a potência muscular, permitindo aos jovens praticantes saltar mais alto, executar movimentos explosivos, como ataques e blocos, e melhorar a eficácia dos gestos técnicos. Estudos mostram que o treino de força em conjugação com exercícios pliométricos podem resultar em melhorias significativas na potência muscular em jovens praticantes de voleibol (Silva et al., 2019).

O treino de força desempenha um papel crucial na prevenção de lesões em jovens praticantes de voleibol. O fortalecimento dos músculos abdominais, dos membros inferiores e superiores contribui para o aumento da estabilidade articular e da resistência dos tecidos conjuntivos, reduzindo o risco de lesões musculoesqueléticas comuns, como entorses e distensões. Além disso, o treino de força adequado pode ajudar a corrigir desequilíbrios musculares e melhorar a postura, contribuindo para uma mecânica corporal mais eficiente e reduzindo o risco de lesões crónicas (Benetti, et al., 2005).

O balanço deste TOP foi bastante positivo porque, como podemos analisar no [Apêndice XXVIII](#), uma parte significativa das alunas conseguiu melhorar os valores nos testes dados como prioritários. Foi bastante gratificante observar o empenho de todo o grupo face a esta nova dinâmica dentro das unidades de treino e ainda referir com bastante importância a aceitação e reconhecimento deste tipo de exercícios pela professora responsável pelo grupo-equipa.

5 Seminário

5.1 – 1.ª Etapa – Caracterização

Como podemos verificar nos PNEF e nas Aprendizagens Essenciais os desportos de combate estão presentes na área das atividades físicas e como tal deveriam estar incluídos nos planos plurianuais de todas as escolas que tivessem condições para o aplicar. No caso da ESPN, o judo foi trocado pela Luta e este ano letivo 2022/2023 é a primeira vez que está a ser lecionada a matéria de luta na escola. Esta decisão foi tomada no final do ano letivo passado face à falta de material (necessidade de *judogi*) para aplicar as técnicas que estavam no plano plurianual e no caso da luta não ser necessário nenhum material acessório para a sua prática.

O meu tema de seminário surgiu durante o decorrer das duas semanas de PTI, já efetuados, pois vários Professores pediram-me que lecionasse a matéria de Luta, dado que possivelmente, se não fosse eu a lecionar esta matéria, a mesma não teria sido abordada, o que iria representar uma desvirtuação da lecionação desta matéria dos Desportos de Combate e ainda uma falha para com o plano plurianual em causa. Este pensamento foi retirado das aulas dos PTI, mas também pela minha observação sistemática de aulas de EF onde a matéria de Luta continuava a não ser abordada sistematicamente pelos vários Professores do GEF. Esta foi a minha principal causa de estudo do meu seminário e também a iria estudar através de um

questionário via *google forms* de modo a perceber e confirmar o porquê desta matéria ser negligenciada e quais seriam as causas da mesma.

Como sabemos o desenvolvimento profissional contínuo em contexto escolar deve ser cumprido para que exista uma atualização de conhecimentos e ainda uma interação cooperante e positiva dentro do GEF.

O autor Nóvoa (2009) no seu ensaio questiona acerca do que significa ser um bom Professor, mas chega à conclusão que é praticamente impossível defini-lo, mas tenta fazê-lo à volta de 5 conceitos: o conhecimento, a cultura profissional, o tato pedagógico, o trabalho em equipa e o compromisso social. Irei centrar-me mais no quarto ponto onde o mesmo refere a importância do reforço das dimensões coletivas, colaborativas e do trabalho em equipa dentro da mesma escola.

De acordo com Nóvoa (2009), o desenvolvimento profissional, dentro da mesma escola e grupo, é de extrema relevância: *“A formação de professores deve valorizar o trabalho em equipa e o exercício coletivo da profissão, reforçando a importância dos projetos educativos de escola.”*

Relativamente a este ponto o mesmo autor refere que a escola deve ser o primeiro local onde existe a formação dos docentes dado que é um espaço onde se podem observar diferentes práticas, aprender com as mesmas e refletir sobre as aprendizagens. A mesma escola deve servir para existirem momentos de sessões de partilha pedagógica entre colegas de modo a construir um caminho de aprendizagem mútua que a sua meta seria a melhoria das aprendizagens dos alunos.

Para Branco (2013) o desenvolvimento profissional dos professores tem que ser revisto pois não se pode resumir a uma única formação obrigatória dentro do ciclo avaliativo, mas sim como um conjunto contínuo de aprendizagens seja em contexto de formação formal ou não. A mesma autora refere que existe um desenvolvimento profissional ativo e positivo em escolas onde a aprendizagem entre colegas era colaborativa, relativamente às escolas onde o trabalho de aprendizagem era algo solitário e individual.

Guskey (2002), afirma que o elemento-chave para que exista uma mudança significativa nas crenças dos professores, tem que existir uma clara evolução nas aprendizagens dos seus alunos e para tal o autor criou um modelo de mudança do Professor. Esta seria desenvolvida em 4 passos, o desenvolvimento profissional, a mudança nas práticas do Professor

em sala de aula, evolução positiva das aprendizagens dos alunos e por fim a mudança das crenças limitantes por parte do docente.

Apesar de todos os benefícios do desenvolvimento profissional parece existir uma certa resistência à mudança e à prática de novas formas de formação profissional o que muitas vezes é motivada por um conjunto de crenças limitantes o que faz com que muitos docentes não queiram tomar novas atitudes e mudar derivado de certas crenças guiadas por mediação pessoal (Pajares, 1997).

Destani et al., (2014) afirmam que, para além das já conhecidas vantagens ao nível do físico nas áreas da rapidez, agilidade e resistência muscular, também existem muitas vantagens ao nível do foro psicológico dado que é uma modalidade que, dada a sua natureza física e emocional bastante intensas, permite que se desenvolvam competências psicológicas tais como o autocontrolo, capacidade de decisão, desportivismo e *fairplay*.

5.2 – 2.ª Etapa – Objetivos

Os meus objetivos para este seminário foram melhorar o ensino da matéria de Luta dado que através de algumas sessões de partilha e do fornecimento dos vídeos das várias técnicas e progressões das mesmas o GEF ficou mais habilitado para conseguir lecionar a matéria de luta com mais qualidade. Forneci ferramentas didáticas ao GEF através da gravação de vídeos das técnicas e progressões das mesmas e colocar os vídeos dentro da *cloud* online do GEF. Promovi a realização de sessões de partilha com o GEF de modo a fomentar o trabalho cooperativo e o desenvolvimento profissional.

5.3 – 3.ª Etapa – Operacionalização

Esta terceira etapa de operacionalização foi iniciada através de um questionário via *google forms* e enviado para o GEF de modo a todos conseguirem responder. Neste questionário abordámos o GEF numa primeira fase, de carácter mais geral, onde foi perguntado qual o sexo, idade, curso, instituição que frequentou, ano de conclusão do curso, habilitações literárias, categoria profissional e tempo de lecionação. Numa segunda secção do questionário aprofundámos o tema da luta olímpica com questões tais como se frequentou uma unidade curricular onde fosse lecionada a luta, a forma como esta foi trabalhada, se a mesma foi suficiente para que pudesse desenvolver esta matéria nas suas aulas de EF, se a ESPN permite

a leção da luta, se efetivamente desenvolve a matéria nas suas aulas e como o faz e por fim se considera que necessita de formação nesta área (*Apêndice XXIX*).

Através da realização de pelo menos duas sessões de partilha com o GEF concluí quais as maiores dificuldades e tentei através destas sessões colmatá-las e demonstrar todas as técnicas de Luta e respetivas progressões das mesmas (Torres, 2023).

Estas duas sessões de partilha foram realizadas no espaço 2 e 3, respetivamente. Na primeira sessão foram apresentados os resultados do questionário de modo a justificar a relevância destas sessões de partilha, abordados os conteúdos da Luta do 7.º ano e do 8.º ano. A última sessão serviu para consolidar os conteúdos abordados durante a primeira sessão e ainda abordar os conteúdos do 9.º ano e assim fechar um ciclo de ensino.

Numa fase intermédia passei à gravação de material didático em forma de vídeo demonstrativo de todas as técnicas que constam no plano plurianual da ESPN e algumas progressões/jogos de modo que todo o GEF e futuros professores da ESPN consigam visualizar todas as diferentes técnicas que têm de lecionar em todos os ciclos de aprendizagem.

A fim de perceber se a minha ação sobre o seminário foi concluída construí um questionário *google forms* e enviei-o ao GEF de modo a perceber se as sessões de partilha foram bem-sucedidas e se conseguimos atingir os objetivos definidos. Na última sessão comparei os resultados do primeiro e do último questionário.

5.4 – 4.ª Etapa – Resultados

O GEF foi muito recetivo e colaborativo relativamente à rapidez e participação nas respostas, que estão expressas no *Apêndice XXX*.

O culminar deste seminário foi a apresentação, do mesmo, ao GEF no dia 17 de Maio em que foram apresentadas, em primeira mão, a importância do desenvolvimento profissional para a carreira de um docente e a importância do desenvolvimento profissional contínuo, ao longo da carreira, através de uma breve revisão bibliográfica específica destes dois temas. De seguida, a comparação dos resultados do primeiro e do segundo questionário de modo a perceber se a minha intervenção teve ou não o efeito desejado junto do grupo de EF. Abordámos também o modo como as sessões de partilha se desenvolveram em termos dos conteúdos abordados, operacionalização e das intervenções realizadas nas mesmas, dando bastante ênfase à questão do valor que a formação continua, mesmo que em contexto informal dentro de uma escola, pode ter através do ensino recíproco entre professores (Nóvoa, 2009).

Para demonstrar que o efeito destas sessões foi benéfico, apresentei os resultados do último questionário dirigido ao GEF onde os mesmos deram o seu feedback pessoal e anónimo relativamente a todo o processo das sessões de partilha. Na parte final da apresentação, em conjunto com o meu colega de estágio Nuno Sarreira, apresentámos uma proposta de implementação destas sessões de partilha para os próximos anos letivos, abordando outro tipo de matérias onde pudesse haver mais necessidade. Esta apresentação culminou num debate bastante rico entre todo o GEF e os estagiários presentes, tendo-se concluído que estes momentos de formação informal interna são de grande valor para a formação contínua e que seria dada continuidade a este projeto sendo que o grande objetivo deste seminário foi atingido com sucesso.

Conclusão

O estágio curricular como professor estagiário de Educação Física é uma experiência enriquecedora e fundamental para o desenvolvimento profissional e pessoal de qualquer estudante que deseje seguir essa carreira. Durante o estágio, o futuro professor tem a oportunidade de aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do curso, bem como de aprimorar suas habilidades práticas, em ambiente real, numa escola ou instituição de ensino.

Durante esse período, o estagiário é exposto a uma ampla gama de situações, desafios e responsabilidades inerentes à prática docente. Tive a oportunidade de interagir diretamente com os alunos, planear e conduzir aulas, avaliar o progresso dos estudantes e adaptar as atividades de acordo com as necessidades individuais e coletivas. Além disso, o estágio proporciona a oportunidade de observar e aprender com professores experientes, recebendo orientações valiosas e *feedback* construtivo.

Ao longo do estágio, o estagiário também tem a possibilidade de desenvolver estratégias de gestão de aula, aprendendo a lidar com a diversidade de alunos e a promover um ambiente de aprendizagem seguro, inclusivo e motivante. Além disso, o estágio permite que o futuro professor compreenda a importância do trabalho em equipa, pois muitas vezes ele colabora com outros profissionais da educação, encarregados de educação e responsáveis para garantir o bem-estar e o desenvolvimento dos alunos.

Além de proporcionar uma aprendizagem prática significativa, o estágio curricular também é uma oportunidade para refletir sobre a prática pedagógica e de modo a existir um desenvolvimento contínuo. O estagiário pode analisar as experiências, identificar pontos fortes e áreas que precisam ser aperfeiçoadas, e encontrar estratégias para se tornar num professor mais eficiente e eficaz. Esta reflexão crítica é essencial para o crescimento profissional e para a construção de uma identidade docente sólida.

O estágio curricular, em Educação Física, desempenha um papel fundamental na formação do futuro profissional, fornecendo uma experiência prática, autêntica e ainda a oportunidade de aprender e refletir sobre a prática pedagógica. Ao enfrentar desafios do quotidiano escolar, interagir com os alunos e colaborar com outros profissionais, o estagiário tem a oportunidade de desenvolver as habilidades, competências e a confiança necessárias para se tornar um professor eficaz e comprometido com a EF e o bem-estar dos estudantes.

Na área de lecionação, julgo que a melhoria em vários aspetos dos meus alunos foi cumprida, seja no aproveitamento nas matérias, autonomia e relacionamento interpessoal, pelo que houve muita progressão especialmente na área das atividades físicas.

Quando falamos de normas MAGIC, julgo que as minhas dificuldades iniciais diziam respeito ao ciclo de feedback, gestão do tempo de aula e ainda no meu posicionamento espacial. Todas estas dificuldades tornaram-se resolvidas ao longo do processo também com a ajuda dos orientadores e dos meus colegas de estágio.

No âmbito do PTI, considero que toda a experiência e desafio do PTI foi extremamente enriquecedora, a nível pessoal, dado que fez com que eu enfrentasse o que vou realizar e lidar, na minha futura profissão, já que é uma simulação quase real do que irei vivenciar nos anos futuros como Professor de Educação Física.

Em relação aos Professores, foi uma boa oportunidade para me integrar ainda mais no GEF e conseguir perceber como é que os professores da ESPN organizam o seu planeamento e gestão de sala de aula, estilo de ensino e forma como lidam com os seus alunos.

Esta nova realidade fez também com que eu me deparasse com diferentes turmas com diferentes características e diferentes idades pois dentro destas semanas lecionei turmas do 7.º ao 12.º ano o que fez com que eu tivesse de adequar bastante várias questões como a exigência, discurso e as próprias matérias a lecionar.

Apesar de ter sido uma fase bastante exigente a todos os níveis julgo que consegui cumprir com o pressuposto dentro desta área e ainda conferir mais uma confirmação ao nível pessoal em relação ao que eu escolhi praticar como futuro docente de EF.

Consegui também ir de encontro aos meus objetivos dado que efetuei uma aula de iniciação à Luta às turmas que ainda não o tinham feito, com vários jogos de iniciação e prática, primeiro com progressões e depois a técnica no seu todo; estabeleci um espaço harmonioso com todos os professores o que permitiu com que houvesse um clima de diálogo, discussão e partilha de conhecimentos relativamente a novas estratégias com o objetivo de criar um plano para a turma durante essa semana, o que fez com que existisse uma interação positiva de ambas as partes sentindo que foi positivo tanto para mim como também para os Professores envolvidos. A nível pessoal penso que fui eficaz de modo a ajustar-me a cada turma percebendo que todas as turmas têm motivações, rotinas e aptidões diferentes.

Na área de DT, acompanhei ativamente o Diretor de Turma o que se revelou ser crucial na gestão de comportamentos e conflitos, assim como, na condução dos alunos ao longo do seu percurso académico. Coube-me entender e executar funções burocráticas, mas também proporcionar uma boa relação com os alunos, assim como, com os Encarregados de Educação dos mesmos, e ainda com os demais docentes do Conselho de Turma. O cargo de Diretor de Turma encontra-se inserido numa estrutura pedagógica elevada, ocupando um posicionamento intermédio da instituição, orientado para os alunos e para a sua orientação, funcionando em colaboração com os demais docentes.

Neste prisma, parece pertinente destacar a importância da ponte de comunicação com os Encarregados de Educação, com a criação de um vínculo entre escola-família e ainda a relevância do estabelecimento de um bom relacionamento e comunicação entre os docentes das diferentes disciplinas por forma a compreender melhor e procurar solucionar as adversidades educativas dos alunos.

Neste ano letivo optei pela modalidade Voleibol no escalão de juvenis femininos. O regulamento refere que um dos grandes objetivos será o de conceber diversas situações que ajudem a adaptabilidade com várias condicionantes a nível do jogo. Ainda que no escalão em questão se tencione jogar os 6x6, em situação de treino utilizamos muito mais situações de jogos reduzidos e com condicionantes e variantes.

Os horários desta oferta de DE ocorreram todas as terças-feiras no horário das 14h00 às 15h50 e quartas-feiras no horário das 14h00 às 14h50 pelo que neste sentido foi um ponto negativo, dado que estes horários impossibilitam várias alunas de comparecer.

Por forma a fazer alusão à área da lecionação, esta modalidade será também lecionada por mim nas minhas aulas e como tal os PNEF foram também utilizados como um guia para organizar todo o processo de planeamento e ação.

Dado o forte interesse pela modalidade do voleibol, na escola, não se revelaram dificuldades notórias na divulgação do grupo equipa pois na primeira semana contámos com 18 alunas inscritas, o que considero que seja uma mais-valia para um início de período.

Sendo que o DE não está incluído no currículo, as alunas compareceram dado o interesse que tinham. Assim identifiquei como crucial conseguir criar uma ligação afetiva com estas alunas uma vez que foi benéfico a nível motivacional, e de planeamento.

Na área do seminário, o culminar deste foi a apresentação ao GEF no dia 17 de Maio em que foram apresentadas, em primeira mão, a importância do desenvolvimento profissional para a carreira de um docente e a importância do desenvolvimento profissional contínuo ao longo da carreira através de uma breve revisão bibliográfica específica destes dois temas. De seguida, a comparação dos resultados do primeiro e do segundo questionário de modo a perceber se a minha intervenção teve ou não o efeito desejado junto do grupo de EF. Abordámos também o modo como as sessões de partilha de desenrolaram em termos dos conteúdos abordados, operacionalização e das intervenções realizadas nas mesmas, dando bastante ênfase à questão do valor que a formação contínua, mesmo que em contexto informal dentro de uma escola, pode ter através do ensino recíproco entre professores.

Para demonstrar que o efeito destas sessões foi benéfico apresentei os resultados do último questionário feito ao GEF onde os mesmos deram o seu feedback pessoal e anónimo relativamente a todo o processo das sessões de partilha. Na parte final da apresentação em conjunto com o meu colega de estágio Nuno Sarreira propusemos uma proposta de implementação destas sessões de partilha para os próximos anos letivos abordando outro tipo de matérias onde também pudesse haver mais necessidade. Esta apresentação culminou num debate bastante rico entre todo o GEF e os estagiários presentes onde se chegou à conclusão de que estes momentos de formação informal interna são de grande valor para a formação contínua e que seria dada continuidade a este projeto sendo que o grande objetivo deste seminário foi atingido com sucesso.

Em jeito de conclusão, depois de completar todo o processo de formação inicial como professor estagiário, o estágio pedagógico curricular realizado como parte do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, oferecido pela Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, foi a minha última e crucial etapa para avaliar e verificar as minhas competências, marcando o fim da minha formação superior. Este estágio é caracterizado pelos seus próprios valores e características essenciais para proporcionar uma formação inicial sólida aos seus estagiários, fornecendo-lhes conhecimento específico, experiência prática e uma prática reflexiva regular, fundamentais para a sua futura carreira profissional. Com a conclusão deste estágio pedagógico, sinto-me mais capacitado para tentar superar os desafios que irão surgir ao longo da minha atividade profissional.

Bibliografia

- Alves, N. (2012). Desporto Escolar Enquanto Atividade Física: Relação da Sua Prática Com Os Níveis de Aptidão Física. Tese apresentada ao Instituto de Educação da Universidade do Minho para obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos ensinos Básico e Secundário, orientada pelo Professor Doutor António Camilo Teles Nascimento Cunha, Braga.
- Amado, J., Freire, I., Carvalho, E., & André, M. (2009). O lugar da afetividade na relação pedagógica. Contributos para a formação de professores. *Sísifo. Revista de Ciências da Educação*, (8), 75-86.
- American College of Sports Medicine. (2021). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (11th ed). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of educational psychology*, 84(3), 261-271.
- Arends, R. (2008). *Aprender a ensinar* (7^a ed.). Boston: McGraw-Hill
- Barbosa, C. (2013). Análise das diferenças de ações de jogo de cooperação em Voleibol entre grupo de nível e mistos. Tese apresentada à Faculdade de Educação, da Universidade Lusófona para obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Básico e Secundário, orientada pelo Professor Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa, Lisboa.
- Barbosa, T., Costa, M., Marinho, D., Queirós, T., Costa, A., Cardoso, L., et al., (2016). *Manual de referência FPN para o ensino e aperfeiçoamento técnico em natação*. Lisboa: Federação Portuguesa de Natação.
- Becker, E., & Batista, N. (2019). Saída de campo: vivências e práticas interdisciplinares para a construção do conhecimento geográfico. *Para Onde!?*, 12(2), 21-29.
- Benetti, G., Schneider, P., & Meyer, F. (2005). Os benefícios do esporte e a importância da treinabilidade da força muscular de pré-púberes atletas de voleibol. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Benefícios Humano do Esporte*, 7(2), 87-93.
- Boavista, C., & de Sousa, Ó. (2013). O diretor de turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*, (23), 77-93.

- Bom, L., Carreiro da Costa, F., Jacinto, J., Cruz, S., Pedreira, M., & Rocha, L. (1992). *A Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico*. Edição: DGEBS-Ministério de Educação.
- Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor»? *Revista Horizonte*, 18(108), 15-24.
- Branco, A. (2013). Desenvolvimento profissional contínuo para professores de educação física. Estudo do impacto de um modelo de formação recíproca em contexto escolar. Tese apresentada à Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana, para obtenção do grau de Doutor em Ciências da Educação na Especialidade de Sistemas de Formação orientada pelo Doutor Marcos Teixeira de Abreu Soares Onofre, Lisboa.
- Calogiuri, G., & Elliott, L. (2017). Why do people exercise in natural environments? Norwegian adults' motives for nature-, gym-, and sports-based exercise. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(4), 377.
- Carvalho, L., & Mira, J. (1993). Organização e gestão da aula de educação física – 1º ciclo do Ensino Básico. *Revista Horizonte*, 9(53), 173-179.
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (10-11), 135-151.
- Catunda, R., & Marques, A. (2017). *Educação física escolar: referenciais para o ensino de qualidade*. Belo Horizonte: Casa da Educação Física.
- Cavanagh, S., & Fomby, P. (2012). Family instability, school context, and the academic careers of adolescents. *Sociology of Education*, 85(1), 81-97.
- Clemente, F. (2016). *Small-Sided and conditioned games in soccer training: the science and practical applications*. Singapore: Springer
- Costigan, S., Eather, N., Plotnikoff, R., Taaffe, D., & Lubans, D. (2015). High-intensity interval training for improving health-related fitness in adolescents: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 49(19), 1253-1261.
- Decreto-Lei n.º 95/1991 de 26 de fevereiro, do Ministério da Educação. Diário da República: Série I-A, n.47 (1991). Disponível em <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/95-1991-484419>
- Decreto-Lei n.º 137/2012) de 2 de julho, do Ministério da Educação e Ciência. Diário da República, 1ª Série, n. 126 (2012). Disponível em: <https://files.diariodarepublica.pt/1s/2012/07/12600/0334003364.pdf>

- Destani, F., Hannon, J., Podlog, L., Brusseau, T. (2014). Promoting character development through teaching wrestling in physical education. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 85(5), 23-29.
- Direção-Geral do Ensino Básico (1993). *A Educação Física no 1º ciclo do Ensino Básico*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Direção-Geral da Educação (2022). *Regulamento do Programa do Desporto Escolar 2022-2023*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Direção-Geral da Educação (2022). *Regulamento Específico de Voleibol 2022-2023*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Engel, F., Wagner, M., Schelhorn, F., Deubert, F., Leutzsch, S., Stolz, A., & Sperlich, B. (2019). Classroom-based micro-sessions of functional high-intensity circuit training enhances functional strength but not cardiorespiratory fitness in school children—a feasibility study. *Frontiers in Public Health*, 7, 291.
- Esteban-Cornejo, I., Izquierdo-Gomez, R., Gómez-Martínez, S., Padilla-Moledo, C., Castro-Piñero, J., Marcos, A., & Veiga, O. (2016). Adherence to the Mediterranean diet and academic performance in youth: the UP&DOWN study. *European Journal of Nutrition*, 55(3), 1133-1140.
- Federação Portuguesa de Atletismo [FPA]. (2012). *Dossier do Professor: Fundamentos correr, saltar e lançar*. Lisboa: Federação Portuguesa de Atletismo
- Fialho, N., & Fernandes, D. (2011). Práticas de professores de educação física no contexto da avaliação inicial numa escola secundária do concelho de Lisboa. *Meta Avaliação*, 3(8), 168-191.
- Guskey, T. (2002). Professional development and teacher change. *Teachers and Teaching: theory and practice*, 8(3), 381-391.
- Heacox, D. (2006). *Diferenciação curricular na sala de aula: como efetuar alterações curriculares para todos os alunos, 2º e 3º ciclos do ensino básico e ensino secundário* (J. Almeida, Trad.), 1ª ed., Porto: Porto Editora.
- Henriques, J. (2012). A avaliação autêntica em Educação Física: o problema dos jogos desportivos coletivos. Tese apresentada à Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Instituto de Educação, para obtenção do grau de Doutor em Educação orientada pela Professora Doutora Maria do Carmo Clímaco, Lisboa

- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Revisão e Atualização dos Programas Nacionais de Educação Física-Ensino Secundário*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Jastrow, F., Greve, S., Thumel, M., Diekhoff, H., & Süßenbach, J. (2022). Digital technology in physical education: A systematic review of research from 2009 to 2020. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 52(4), 504-528.
- Le, H., & Stracciolini, A. (2021). Current recommendations on returning to youth sports after COVID-19 infection. *Pediatric Annals*, 50(11), 461-464.
- Marzano, R., Waters, T., & McNulty, B. (2005). *School leadership that works: From research to results*. Alexandria: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Monteiro, J. (1993). Características da avaliação no âmbito dos novos programas. *Revista Horizonte*, 10(55), 29-33.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching physical education* (1ª ed.). Spectrum Institute for Teaching and Learning.
- Nóvoa, A. (2009). *Imagens do futuro presente*. Lisboa: Educa.
- Oliveira, B. (2016). A Construção da Relação Pedagógica em Educação Física: Um Estudo de Caso. Tese apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, para obtenção do grau de Doutor em Ciências do Desporto, orientada pela Professora Doutora Paula Maria Leite Queirós, Porto.
- Oliveira, C., Moura, S., & Sousa, E. (2015) TIC'S na educação: a utilização das tecnologias da informação e comunicação na aprendizagem do aluno. *Pedagogia em Ação*, 7(1), 75-95.
- Pajares, M. (1992). Teachers' beliefs and educational research: Cleaning up a messy construct. *Review of Educational Research*, 62(3), 307-332.
- Paterson, D., Ramage, K., Moore, S., Riazi, N., Tremblay, M., & Faulkner, G. (2021). Exploring the impact of COVID-19 on the movement behaviors of children and youth: A scoping review of evidence after the first year. *Journal of Sport and Health Science*, 10(6), 675-689.
- Ribeiro, M. (2023). O efeito das aulas de educação física ao nível da aptidão física em tempos de pós-pandemia covid-19. Tese apresentada ao Instituto Piaget, I.S.E.I.T. - Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada, para obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientada pela Professora Doutora Amália Rebolo, Almada.

- Rodgers, C. (2002). Defining reflection: Another look at John Dewey and reflective thinking. *Teachers College Record*, 104(4), 842-866.
- Rosado, A. (1999). *Léxico comentado sobre planificação e avaliação*. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.
- Siervo, M., Shannon, O., Llewellyn, D., Stephan, B., & Fontana, L. (2021). Mediterranean diet and cognitive function: From methodology to mechanisms of action. *Free Radical Biology & Medicine*, 176, 105-117.
- Silva, A., Clemente, F., Lima, R., Nikolaidis, P., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2019). The effect of plyometric training in volleyball players: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(16), 2960.
- Silva, E. (2003). *Pela Inclusividade - O trabalho por áreas na aula de EF*. *Revista Horizonte*, 18(107), 193-196.
- Silva, J. (1998). O ensino dos jogos desportivos coletivos: Perspetivas e tendências. *Revista Movimento*, 4(8), 19-26.
- Torres, G. (2023). *1000 Ejercicios y juegos de actividades de lucha*. Barcelona: Paidotribo Editorial.
- Trajković, N., & Bogataj, Š. (2020). Effects of neuromuscular training on motor competence and physical performance in young female volleyball players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1755.
- Urquiza-Fuentes, J., Hernán-Losada, I., & Martín, E. (2014). Engaging students in creative learning tasks with social networks and video-based learning. *In Frontiers in Education Conference (FIE), 2014 IEEE*, 1(8), 1364-1371.
- Valente-dos-Santos, J., Faria, J., & Pinho, R. (2021). Fair Play. *Lisboa: Texto Editores*.
- Vit, M., & Reguli, Z. (2015) The role of combatives teaching in physical education. 2016, *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 11(1), 128.
- Global recommendations on physical activity for health*. (2010). World Health Organization.

APÊNDICES

Apêndice I - Calendário Escolar

<i>Calendário Escolar 2022/2023</i>										
	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun
Sábado		1						1		
Domingo		2			Ano Novo			2		
Segunda		3			2			3	Dia do trabalhador	
Terça		4	Todos os Santos		3			4	2	
Quarta		Implantação República	2		4	1	1	5	3	
Quinta	1	6	3	Independência de Portugal	5	2	2	6	4	Feriado Municipal
Sexta	2	7	4	2	6	3	3	Sexta Feira Santa	5	2
Sábado	3	8	5	3	7	4	4	8	6	3
Domingo	4	9	6	4	8	5	5	Páscoa	7	4
Segunda	5	10	7	5	9	6	6	10	8	5
Terça	6	11	8	6	10	7	7	11	9	6
Quarta	7	12	9	7	11	8	8	12	10	Final 9º, 11º e 12º ano
Quinta	8	13	10	Imaculada Conceição	12	9	9	13	11	8
Sexta	9	14	11	9	13	10	10	14	12	9
Sábado	10	15	12	10	14	11	11	15	13	Dia de Portugal
Domingo	11	16	13	11	15	12	12	16	14	11
Segunda	12	17	14	12	16	13	13	17	15	12
Terça	13	18	15	13	17	14	14	18	16	13
Quarta	14	19	16	14	18	15	15	19	17	Final 7º, 8º e 10º ano
Quinta	15	20	17	15	19	16	16	20	18	15
Sexta	16 Apresentação 7º ano	21	18	16	20	17	17	21	19	Corpo de Deus
Sábado	17	22	19	17	21	18	18	22	20	17
Domingo	18	23	20	18	22	19	19	23	21	18
Segunda	19	24	21	19	23	20	20	24	22	19
Terça	20	25	22	20	24	Entrudo	21	Dia da Liberdade	23	20
Quarta	21	26	23	21	25	22	22	26	24	21
Quinta	22	27	24	22	26	23	23	27	25	22
Sexta	23	28	25	23	27	24	24	28	26	23
Sábado	24	29	26	24	28	25	25	29	27	24
Domingo	25	30	27	Natal	29	26	26	30	28	25
Segunda	26	31	28	26	30	27	27		29	26
Terça	27		29	27	31	28	28		30	27
Quarta	28		30	28			29		31	28
Quinta	29			29			30			29
Sexta	30			30			31			30
Sábado				31						
Domingo										

Apêndice II – Horário Semanal de Estágio

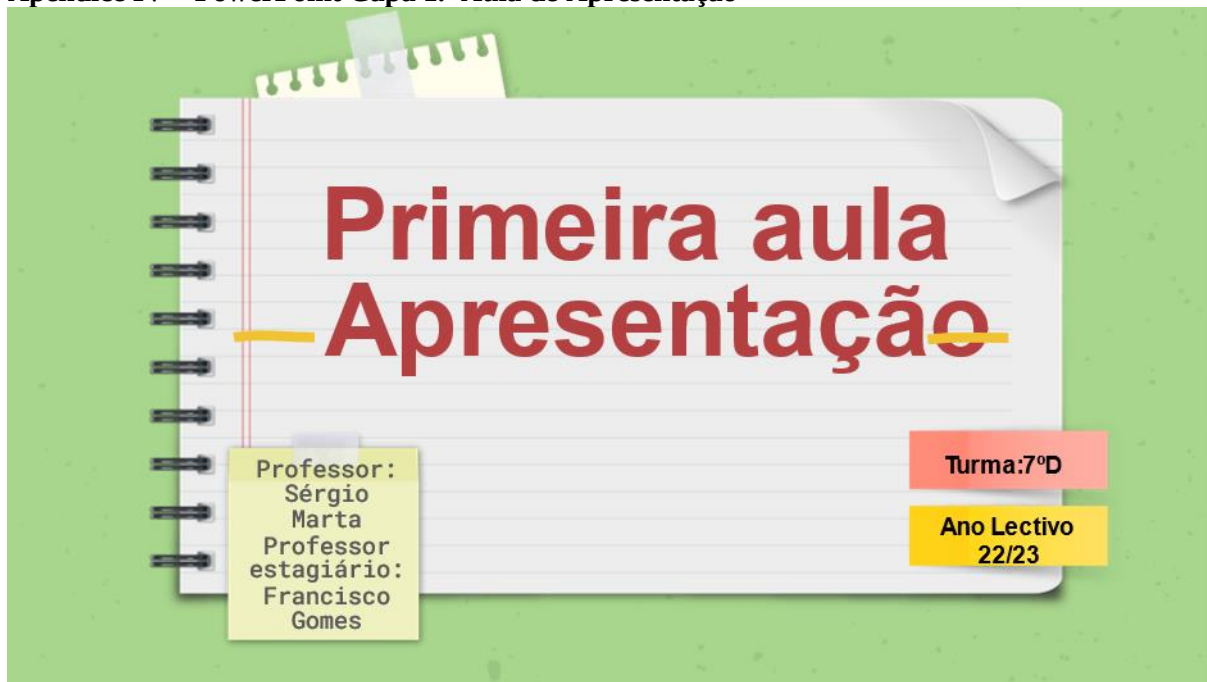
Tempos	Segunda	Sala	Terça	Sala	Quarta	Sala	Quinta	Sala	Sexta	Sala
08:00 - 08:50										
09:00 - 09:50										
10:05 - 10:55			11D		7D					
11:05 - 11:55			!!C		REUNIÃO				DT	
12:00 - 12:50										
13:00 - 13:50	Turma a escolher		7D		11C					
14:00 - 14:50	11C									
15:00 - 15:50	7D									
16:05 - 16:55	7C									

	Observação de aulas
	Desporto Escolar
	Lecionação
	Reunião de Estágio
	Direção de Turma

Apêndice III – Planeamento e Calendarização da 1.ª Etapa

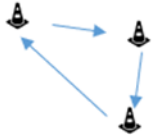
Etapas	1.ª Etapa - Prognóstico													
	4 Semanas													
Unidade Didática	Prognóstico													1.ª U
Mês	Setembro					Outubro								
Dia da Semana	2ª	3ª	4ª	2ª	3ª	4ª	2ª	3ª	2ª	3ª	4ª	2ª	3ª	4ª
Aula nº	19	20	21	26	27	28	3	4	10	11	12	17	18	19
Matérias	Apresentação											Fitescola	Fitescola	Fitescola
Espaço	SA	6	5	1	4	6	2	5	5	1	3	6	2	1
Modalidades:														
Andebol						AI								
Basquetebol		AI												
Futebol						AI								
Voleibol		AI												
Solo							AI							
Aparelhos							AI							
Acrobática			AI					AI						
V/Estafetas					AI									
Barreiras														
Peso				AI										
Dardo														
Comprimento					AI									
Triplo Salto														
Natação – 2.º P														
Luta														
Orientação			AI					AI						
Ténis														
Regadinho				AI										
Merengue														

Apêndice IV – PowerPoint Capa 1.ª Aula de Apresentação



Apêndice V – Plano de Aula n.º 2

Professor: Francisco Gomes			Matérias: Basquetebol e Voleibol	
Ano: 7º	Turma: D		Data: 20/09/2022	Hora início: 13:00 Hora <u>término: 13:50</u>
U.D n.º: 1	Aula n.º 2	Espaço: 6	Objetivos: Avaliação Inicial Basquetebol e Voleibol	
Material: 4 bolas de voleibol, 4 bolas de basquetebol e 20 marcas				Nº alunos - 19

Estrutura U.A.	T.T.	T.P.	Situações de exercício /Planeamento	Competências/Refs. Aprdiz	Organização (diagrama)
Parte Inicial	10'	2' 8'	- PALESTRA INICIAL SOBRE OS OBJETIVOS A REALIZAR NA AULA E A SUA ESTRUTURA - AQUECIMENTO: Corrida com variantes e aquecimento articular Jogo: o Abismo (-Ámbito PIP)	Aumento da frequência cardíaca de modo a preparar as atividades seguintes	Em massa: 
PARTE FUNDAMENTAL	36'	6'	Circuito Condição Física 2 séries 20" on, 20" off -Lunge - Jumping Jacks -Flexões	Desenvolvimento da força	Estações: 
		15'	Estação 1 Avaliação inicial Basquetebol 3x3 meio-campo Grupos de 3 elementos Metas: Muitas finalizações não protagonizadas	Avaliação nível i 1. Oportunidade de finalização para as 2 equipas; 2. Há deslocamentos no campo (em progressão); 3. Há procura do espaço vazio e à distância de passe, ocupando equilibradamente o espaço de jogo. 4. Assume com bola, posição de "tripla ameaça".	
		15'	Estação 2 Avaliação inicial voleibol 2=2 espaço reduzido Grupos de 4 elementos Metas: 6 toques	Avaliação nível i 1. Sustentação da bola no ar, evitando a devolução ao 1º toque; 2. A maior parte dos toques são por cima em toque de dedos (passes altos de frente).	
PARTE FINAL	4'		REFLEXÃO FINAL SOBRE OS OBJETIVOS DA AULA; ALONGAMENTOS: Hip Flexor, Piriformis, Gato/Vaca, Gêmeo, Tríceps, Deltóide e bicipite braquial. Tentar criar rotina- autonomia CONVERSA SOBRE AS MATERIAS A ABORDAR NA PROXIMA AULA	Retorno à calma	DISPOSIÇÃO EM XADREZ 
GRUPO 1	5 Elementos – Ana Ferreira, Ariana Vida, Bernardo Fernandes, David Gonçalves e Diogo Matos				
GRUPO 2	5 Elementos – Camila Santos, Carlota Gomes, Gonçalo Barbosa, Martin Jorge, Patrick Andrade				
GRUPO 3	5 Elementos – Denise Quitério, Lúcia Grilo, Rafael Martins, Rodrigo Fonseca, ~~Shabeen Hussain~~				
GRUPO 4	4 Elementos – Marcela Gerstein, Rafael Quitério, Rodrigo Brás e Saad Hussain				

Apêndice VI – Resumo Avaliação Inicial

Basquetebol	Voleibol	Futebol	Andebol	Solo	Aparelhos	Acrobática	Dança Regional	Orientação	L. Peso	C. Estafetas	Comp.	Luta	Natação	Nº
Ni	Ni	Ni	Ni	Ni	Ni	i	i	Ni	Ni	i	Ni			1
Ni	Ni	Ni	Ni	Ni	Ni	i	i	Ni	Ni	i	Ni			2
i	Ni	i	i	Ni	Ni	i	i	Ni	Ni	i	i			3
Ni	Ni	Ni	Ni	i	i	i	i	Ni	Ni	i	Ni			4
Ni	Ni	Ni	Ni	i	i	i	i	Ni	Ni	i	Ni			5
Ni	Ni	Ni	Ni	Ni	i	Ni	Ni	Ni	Ni	Ni	Ni			6
Ni	Ni	Ni	Ni	Ni	i	Ni	i	Ni	Ni	i	Ni			7
i	i	i	i	Ni	i	Ni	i	i	i	i	i			8
Ni	Ni	Ni	Ni	Ni	i	i	Ni	Ni	Ni	Ni	Ni			9
Ni	Ni	Ni	Ni	Ni	Ni	Ni	Ni	Ni	Ni	Ni	Ni			10
i	i	i	i	Ni	i	Ni	i	Ni	Ni	i	i			11
														12
i	i	i	Ni	Ni	Ni	i	i	Ni	i	i	Ni			13
Ni	Ni	Ni	Ni	Ni	i	Ni	Ni	Ni	Ni	Ni	Ni			14
Ni	Ni	i	Ni	Ni	i	Ni	Ni	Ni	Ni	Ni	Ni			15
Ni	i	Ni	i	Ni	i	Ni	i	Ni	i	i	Ni			16
Ni	Ni	Ni	Ni	Ni	Ni	Ni	Ni	Ni	Ni	i	Ni			17
i	i	Ni	i	Ni	i	Ni	i	i	Ni	i	i			18
i	i	Ni	Ni	Ni	Ni	Ni	i	Ni	Ni	i	Ni			19
12	12	13	13	16	7	11	6	16	15	5	14			
6	6	5	5	2	11	7	12	2	3	13	4			

Apêndice VII - Principais Dificuldades Específicas nas Matérias Prioritárias

Ginástica de Solo	Ginástica Acrobática	Futebol	Voleibol	Salto em comprimento	Lançamento do Peso	Orientação
- Manutenção da extensão dos braços aquando em pino - Impulsão nos rolamentos - Confiança	- Equilíbrio - Subida pausada - Manutenção da posição (bases)	- Tomada de decisão (passar, rematar, condução de bola) - Pouca familiarização com a bola - Falta de literacia e coordenação óculo-pedal	- Posição das mãos/dedos no toque de dedos - Posição básica - Estímulo para se deslocar para o ponto de que da bola	- Aceleração inicial - Não elevar o suficiente o joelho da perna livre - Recepção a dois pés equilibrada	- Posição inicial - Rotação da anca - Empurrar a bola e empurrar para a frente	- Orientação do mapa relativamente ao Norte - Encontrar pontos de referência perto do ponto

Apêndice VIII – Resultados AI FITescola

VaiVém	Abdominais	Impulsão Horizontal	Flexões Braços	Senta & Alcança		Flexibilidade Ombros		Zona Saudável	1.º Período
				Dta	Esq	Dta	Esq		
18		116		24	25			NÃO APTO	1
16								NÃO APTO	2
31	33	155	13	11	8	Não	Não	APTO	3
21	26	135		36	35	Sim	Sim	NÃO APTO	4
13	23	115		33	26	Sim	Sim	NÃO APTO	5
	21	175		25	23	Sim	Sim	NÃO APTO	6
22	21	140	7	36	38	Sim	Sim	APTO	7
52	33	172	18	22	25	Sim	Não	APTO	8
25	31	158		21	21	Sim	Sim	APTO	9
25	18	110		37	37	Sim	Sim	APTO	10
39	25	118		36	40	Sim	Sim	APTO	11
30		150		13	12	Sim	Sim	NÃO APTO	12
	36	134		23	20	Sim	Sim	NÃO APTO	13
24	9	108		16	11	Sim	Não	NÃO APTO	14
32	24	119	6	19	25	Sim	Sim	APTO	15
22	22	138		32	30	Sim	Sim	APTO	16
18	17	125		21	21	Sim	Não	NÃO APTO	17
34	28	135	10	25	23			APTO	18
18	16	118		22	20			NÃO APTO	19
7	3	3	14	7	8	1	4	Fora Zona Saudável	

Apêndice IX – Objetivos Intermédios Técnico-táticos relativamente às Matérias Prioritárias

Ginástica Solo	Ginástica Acrobática	Futebol	Voleibol	Salto em Comprimento	Lançamento do Peso	Orientação
Realizar: O aluno realiza: - rolamento à frente engrupado (sem ajuda das mãos) - rolamento à retaguarda engrupado no plano inclinado - subida para pino apoiando os pés num plano vertical	Realizar em situação de exercício: - Equilíbrio num só pé - Equilíbrio em prancha facial - Equilíbrio em pé nas coxas dos bases	Em situação de jogo reduzido: - No ataque, em situação de 3x1 realiza receção e condução de bola na direção da baliza, passa a bola a um companheiro e tenta desmarcar-se -Na defesa, em situação de 3x1, assume posição defensiva de imediato	Em situação de 1+1, coopera com o companheiro para tentar manter a bola no ar através de passe por cima, deslocando-se para o ponto de queda da bola, assumindo posição básica defensiva Meta: 5 passagens na rede -Em situação de 2+2, joga com os colegas efetuando toques com as duas mãos por cima mantendo a bola no ar, deslocando-se e mantendo o enquadramento Meta: 5 passagens na rede	Em concurso consegue: 1. Acelera progressivamente a corrida. 2. Avanço e elevação enérgica da coxa da perna livre, com fixação do joelho fletido à frente e em cima 3. Receção a dois pés e em equilíbrio.	Em situação de concurso o aluno consegue: 1. Cotovelo elevado e afastado em relação ao tronco; 2. Rotação da anca no sentido do lançamento; 3. Extensão da perna e do braço do lado do lançamento. 4. Ambos os pés em contato com o solo. 5. Empurra o peso para a frente e para cima, não o atira	- O aluno em situação de exercício consegue efetuar os 8 pontos do mapa, abaixo de 14 minutos

Apêndice X – Formação de Grupos de Trabalho Heterogéneos

Grupo I	Grupo II
1, 4, 8, 9, 10, 11, 14, 16, 19	2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 17, 18

Apêndice XI – Planeamento Unidades Didáticas – 2.ª Etapa

Data	Semana	Espaço	Unidade Didática/Estrutura das unidades	Matérias
10 de Outubro a 2 de Novembro	1.ª Semana	5-1-3	1.ª UD Introdução Aulas Politemáticas Massiva e por estações	- Avaliação inicial Luta - Avaliação inicial FITescola - Orientação – Estrela - Lançamento do peso – Posição inicial - Salto em comprimento – Acelerar até à velocidade máxima e aterrar a pés juntos - Ginástica de solo – Trabalhar isoladamente os elementos onde têm mais dificuldades nomeadamente o pino contra a parede e rolamento à retaguarda. - Ginástica Acrobática – Nível comportamental, entrada lenta nas posições - Futebol – Relação com a bola, passe e receção, condução de bola, remate e tomada de decisão. - Voleibol – Relação com a bola, toque de dedos, deslocamento para o ponto de queda da bola
	2.ª Semana	FITescola 2-6-2		
	3.ª Semana	4-3-3		
	4.ªSemana	3-5		
7 de Novembro a 23 de Novembro	5.ª Semana	1-4-6	2.ª UD Desenvolvimento Aulas Politemáticas Massiva e por estações	- Orientação – Transição para o mapa formal - Lançamento do peso – Extensão e empurrar o peso - Salto em comprimento – Elevação do joelho - Ginástica de solo – Trabalhar os elementos onde têm mais dificuldades(progressões), mas em situação de sequência - Ginástica Acrobática – Manutenção em equilíbrio nas 3 posições - Futebol – Passe e recepção, condução de bola, remate, tomada de decisão, desmarcação e reconhecer-se como defesa. - Voleibol – Toque de dedos, deslocamento para o ponto de queda da bola, Posição fundamental e passe para dar continuidade ao jogo.
	6.ª Semana	2-5-4		
	7.ª Semana	5-1-3		
28 de Novembro a 7 de Janeiro	8.ª Semana	6-2-1	3.ªUD Transição Aulas Politemáticas Massiva e por estações	- Nova avaliação dos testes FITescola com mais dificuldades: Vaivém, Flexões de braços e Abdominais. - Avaliação formativa das matérias prioritárias
	9.ª Semana	4-3-2		
Organização/sequência das aulas				- Instrução inicial - Aquecimento - Aptidão Física - Desenvolvimento das matérias - Alongamentos - Instrução final

Apêndice XII – Planificação da 2.ª Etapa de Lecionação

Períodos	1.º Período																											
	13 Semanas																											
Etapas	2.ª Etapa - Prioridades																											
	5 Semanas														Aval. 3 semanas										Ativid.			
Unid. Didáticas	1ª UD - Introd.		2ª UD - Desenvolvimento												3ª UD - Transição													
Mês	Outubro						Novembro												Dezembro									
Dia da Semana	3ª	4ª	2ª	3ª	4ª	2ª	4ª	2ª	3ª	4ª	2ª	3ª	4ª	2ª	3ª	4ª	2ª	3ª	4ª	2ª	3ª	4ª	2ª	3ª	4ª			
Dia																												
Dia	18	19	24	25	26	31	2	7	8	9	14	15	16	21	22	23	28	29	30	5	6	7	12	13	14			
Espaço			6	2	1	4	2	3	6	5	1	4	6	2	5	4	5	1	3	6	2	1						
Espaço																												
Matérias																												
Aula n.º	13	14	15	16	17	18	x	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33						
Modalidades:								UD2										UD3										
Andebol																												
Basquetebol																												
Futebol	1	2						3	4		5			6	7				AF		AF							
Voleibol	3	3		4			4					6						AF										
Solo				2		3	4						5							AF								
Aparelhos																												
Acrob						2							3							AF								
Velocidade/Estafetas																												
Peso					3					4											AF							
Comprimento									1		2				3													
Natação																												
Luta				AI																								
Orientação					1			2		3		4		5					AF									
Regadinho																												

Apêndice XIII – Resultados objetivos intermédios – Atividades Físicas

7.º D	Domínio Atividades Físicas									
N.º do aluno	And	Basq	Fut	Vol	Gin	Atl	Dança	Nat	Luta	Orie
Níveis / Produto Esperado	i	i	i	i	i	I	i	i	i	I
1			0	1	0					1
2			0	1	0					0
3			1	1	0					0
4			0	1	1					1
5			0	1	1					1
6			1	0	0					0
7			0	0	0					0
8			1	1	1					1
9			1	1	0					0
10			0	1	0					0
11			1	1	1					1
12										
13			1	1	0					1
14			0	1	0					0
15			1	0	0					0
16			1	1	0					1
17			0	0	0					0
18			1	1	1					1
19			0	1	0					1

Apêndice XIV – Diferença entre a avaliação inicial e avaliação final FITescola

VaiVém	Flexões Braços	Senta & Alcança			
		Dta		Esq	
18 19		24 27		25 29	
16 20		0 26		0 23	
31 41	13 11	11 17		8 14	
21 25	0 3	36 36		35 35	
13 14		33 34		26 29	
0 25		25 25		23 23	
22 21	7 12	36 36		38 38	
52 50	18 20	22 22		25 25	
25 27	0 8	21 21		21 21	
25 30		37 37		37 37	
39 36	0 6	36 36		40 40	
30 0		13 13		12 12	
0 19		23		20 21	
24 9		16 22		11 22	
32 33	6 3	19 18		25 18	
22 29	0 1	32 32		30 30	
18 16	0 5	21 21		21 21	
34 41	10 12	32 32		23 23	
18 19	0 1	21 21		20 18	
12 7	14 9	8 3		8 4	

Apêndice XV - Horário do 1.º PTI

Hórorio/Dia/Espaço	7 Segunda 1,3,2,3	8 Terça 2,2,3,3,6	9 Quarta 5,6	10 Quinta 6,6,6	11 Sexta 1,1,4,5
08:00 - 08:50		11ºH-2 Luta		2ºF-6 - Barreiras e Futebol	11ºH-1 Chá Chá Chá
09:00 - 09:50		12ºF-2 Luta			12ºD-1 - Futebol e Acrobática
10:05 - 10:55			7ºD-5 - Futebol e comprimento		9ºC-4 - Transmissão testemunho, Basquetebol jogo dos 6, Ténis 1-1
11:05 - 11:55		9ºC-3 Voleibol (toque de dedos)	Reunião	12ºD-6 Basquetebol 4x4 e Ténis 1-1	Horário DT
12:00 - 12:50	12ºF-1 - Valsa L. ou Malhão M.		7ºF-6 Natação - AMA	11ºH-6 - Futebol e Orientação	7ºF-5 - Orientação(estrela), andebol jogo reduzido, basquetebol jogo 6
13:00 - 13:50		7ºD-6 - Futebol e orientação			
14:00 - 14:50	9ºC-2 Luta	DE	DE		
15:00 - 15:50	7ºD-3 - Voleibol e Solo	Reunião	DE		

Apêndice XVI – Planificação da 3.ª Etapa de Lecionação

Mês	Janeiro												Fevereiro												Março											
Dia da Semana	3ª	4ª	2ª	3ª	4ª	2ª	3ª	4ª	2ª	3ª	4ª	2ª	3ª	4ª	2ª	3ª	4ª	2ª	3ª	4ª	2ª	3ª	4ª	2ª	3ª	4ª	2ª	3ª	4ª							
Dia	3	4	9	10	11	16	17	18	23	24	25	30	31	1	6	7	8	13	14	15	27	28	1	6	7	8	13	14	15	20	21	22				
Espaço	3	2	3	6	5	1	4	6	2	5	4	5	1	3	6	2	1	4	3	2	3	6	5					1	4	6	2	5	4			
Matérias																																				
Aula n°	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65				
Modalidades	UD1												UD2												UD3											
And					1	2				3						4							AF						AF							
Basq				1			2							3									4									AF				
Fut				1		2	3				4																					AF				
Vol	1	2					3						4							5												AF				
Solo		1	2		3						4								5												AF					
Aparelhos																																				
Acrob		1											2						4										AF							
V/Est						1				2						3																	AF			
Peso				1					2							3												AF								
Comp						1				2																							AF			
Natação															1		2		3					4			5					AF				
Luta								1							2																	AF				
Orientação										1				2		3														AF						
Regadinho	1										2							3									AF									
AtF																																				
ApF	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x				

Apêndice XVII – Planeamento Unidades Didáticas – 3.ª Etapa

Data	Semana	Espaço	Unidade Didática/Estrutura das unidades	Matérias
3 a 18 de Janeiro	1.ª Semana	3-2	1.ª UD Introdução Aulas Politemáticas Massiva e por estações	- Andebol – Familiarização com a bola, passe, remate em salto, drible e armação do braço. Circuitos com pouca oposição ou com defesa sombra. - Dança – Regadinho - Orientação – Estrela e Mapa formal. - Lançamento do peso – Posição inicial - Salto em comprimento – Acelerar até à velocidade máxima e aterrar a pés juntos - Ginástica de solo – Trabalhar isoladamente os elementos onde têm mais dificuldades nomeadamente o pino contra a parede e rolamento à retaguarda. - Ginástica Acrobática – Nível comportamental, entrada lenta nas posições - Futebol – Relação com a bola, passe e receção, condução de bola, remate e tomada de decisão. - Voleibol – Toque de dedos, deslocamento para o ponto de queda da bola, Posição fundamental e passe para dar continuidade ao jogo e 2x2. - Corrida estafetas – Entrega do testemunho cima para baixo na diagonal D-E, entrega do testemunho em movimento, aceleração máxima.
	2.ª Semana	3-6-5		
	3.ª Semana	1-4-6		
23 de Janeiro a 28 de Fevereiro	4.ª Semana	2-5-4	2.ª UD Desenvolvimento Aulas Politemáticas Massiva e por estações	- Orientação – Transição para o mapa formal - Lançamento do peso – Extensão e empurrar o peso - Salto em comprimento – Elevação do joelho - Ginástica de solo – Trabalhar os elementos onde têm mais dificuldades(progressões), mas em situação de sequência - Ginástica Acrobática – Manutenção em equilíbrio nas 3 posições - Futebol – Passe e recepção, condução de bola, remate, tomada de decisão, desmarcação e reconhecer-se como defesa e jogo de superioridade numérica 3x1 e 3x2. - Voleibol – 2x2 - Andebol – Passe, remate em salto, drible e armação do braço. Jogos reduzidos e em superioridade numérica 3x1 3x2.
	5.ª Semana	5-1-3		
	6.ª Semana	6-2-1		
	7.ª Semana	4-3-2		
	8.ª Semana	3-6-5		
1 de Março a 22 de Março	8.ª Semana	1-3-2	3.ª UD Transição Aulas Politemáticas Massiva e por estações	- Realização dos testes FITescola - Avaliação formativa das matérias prioritárias - Desenvolvimento Natação
	9.ª Semana	1-4-6		
	10.ª Semana	2-5-4		
Organização/sequência das aulas				- Instrução inicial - Aquecimento - Desenvolvimento das matérias - Alongamentos - Instrução final

Apêndice XVIII – TOP Lecionação

Tema	• Luta – 1.º Ano de implementação na ESPN
Objetivo Geral	• Troca de judo pela luta e respetiva formação da mesma dada a necessidade sentida • Desenvolver competências formativas na modalidade de luta
Objetivo Específico	• Melhorar o ensino de luta das técnicas no solo e em pé na ESPN • Fornecer ferramentas didáticas ao GEF relativamente à Luta
Processo	• Revisão bibliográfica relativamente ao tema escolhido • Questionário via google forms relativamente à formação base da matéria de luta • Demonstrar técnicas, progressões das mesmas e dar exemplos de pequenos jogos de iniciação de contacto em unidades de partilha entre os elementos do GEF • Gravação e edição das técnicas abordadas nas sessões de partilha do seminário. • Partilha do conteúdo didático ao GEF • Apresentação final ao GEF do projeto através do seminário e de um novo questionário de modo a ter feedback do grupo de EF.

Apêndice XIX – Excerto Vídeo Filmagem Técnica Luta



Apêndice XX – Autorização para a Saída de Campo

 REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO	 Cód. 403222 Escola Secundária de Pinhal Novo Ano Letivo 2022 / 2023
Exmo. (a). Sr. (a) Encarregado(a) de Educação, Venho por este meio informá-lo(a) sobre a realização de um <i>peddy paper</i>, a realizar-se pelo Pinhal Novo (norte) que decorrerá na próxima semana, no âmbito do projeto interdisciplinar “A nossa terra”, que está a ser desenvolvido pelas turmas de 7º ano. O <i>peddy paper</i> será gratuito.	
Data de realização: 14 de junho de 2023 Itinerário: Esc. Sec. Pinhal Novo- Pinhal Novo (norte) - Esc. Sec. Pinhal Novo Hora de partida: 8.30h Hora provável de chegada: 13.00h Custo da visita: (gratuito) Transporte: o percurso será realizado a pé, com um professor acompanhante.	
Com os melhores cumprimentos, As Professoras Responsáveis _____ As Coordenadoras do Projeto: Luísa Mantas/ Maria Malveiro _____ Autorizo o meu educando _____ aluno(a) nº ____, do 7º ano, Turma ____, a participar no <i>peddy paper</i>, a realizar no dia 14 de junho de 2023, entre as 8.30 e as 13.00h. Pinhal Novo, ____ de _____ de 2023 _____ Assinatura do Enc. de Educação	

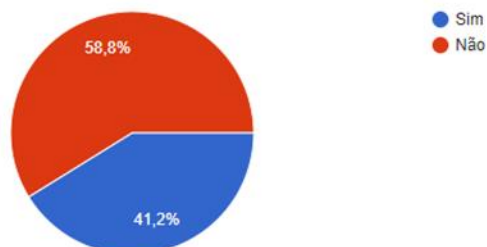
Apêndice XXI – TOP Direção de Turma

Tema	• Impacto do Covid na prática de atividade Física e no estilo de vida saudável dos alunos
Objetivo Geral	• Promover e criar hábitos da prática de atividade física e de vida saudáveis
Objetivo Específico	• Cumprimento das recomendações da OMS relativamente à prática de atividade física • Capacidade de os alunos lerem rótulos de alimentos e a terem uma dieta mediterrânica • Uso de uma aplicação registo atividade física
Processo	• Questionário relativo a hábitos alimentares e à prática de atividade física antes e depois do Covid (Confinamento) • Construção de uma sessão em assembleia de turma • Formação teórica com os alunos relativamente a uma alimentação saudável – Ler rótulos

Apêndice XXII - Resultados TOP DT

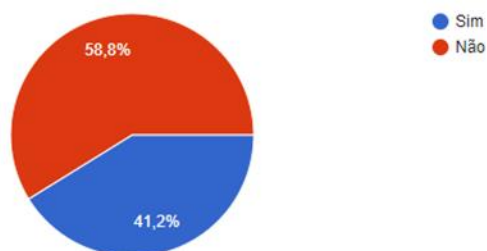
1. Pratica actividade física diariamente?

17 respostas



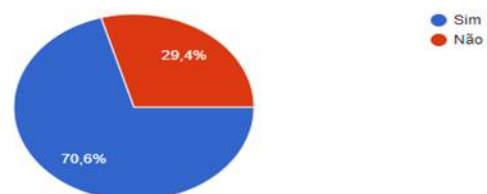
2. Pratica actividade física fora da escola?

17 respostas



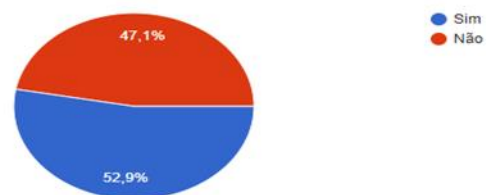
3. Praticava diariamente actividade física antes da pandemia?

17 respostas



4. Praticava actividade física fora da escola antes da pandemia?

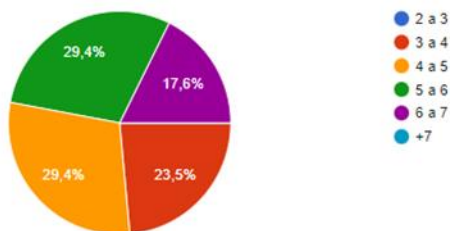
17 respostas



5. Quantas refeições fazes ao longo do dia?

[Copiar](#)

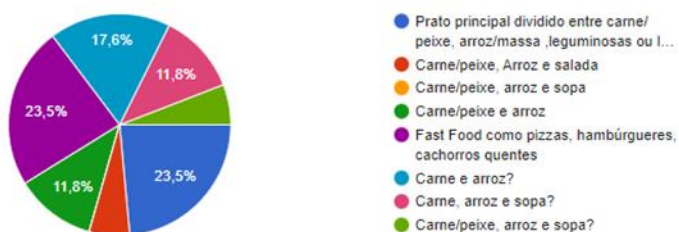
17 respostas



6. Nas tuas refeições principais costumás ter qual das conjugações de alimentos?

[Copiar](#)

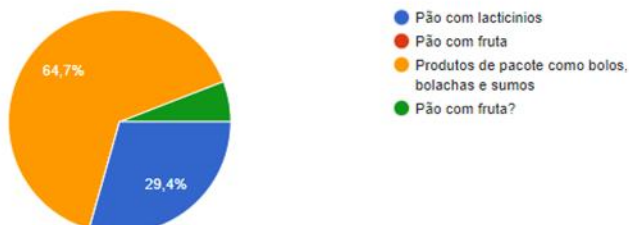
17 respostas



7. Nas tuas refeições secundárias(lanches) costumás comer qual das opções?

[Copiar](#)

17 respostas



Apêndice XXIII - Tabelas de Observação Voleibol

	Nível i – jogo 2+2		Nível I – jogo 2+2			NIVEL Jogo	Indicador de destaque
Nome	1. Sustentação da bola no ar, evitando a devolução ao 1.º toque.	2. Maioria toques por cima toque de dedos	(1) Muita Sustentação	(2) Toque de dedos	(3) Mínimo 2 toques		

Apêndice XXIV – Resumo Avaliação Inicial Voleibol Juvenis – Desporto

Escolar

Ni	i	I	e	E	N ^a
X					1
				X	2
	X				3
				X	4
	X				5
				X	6
				X	7
X					8
				X	9
				X	10
X					11
				X	12
				X	13
X					14
				X	15
X					16
				X	17
				X	18
			X		19
X					20
			X		21
X					22
X					23
			X		24
				X	25
	X				26
<u>8</u>	-	-	-	-	Nível NI
	3	-	-	-	Nível i
		-	-	-	Nível I
	-	-	<u>3</u>	-	Nível e
-	-	-	-	<u>12</u>	Nível E

Apêndice XXV – Planificação da 2.ª Etapa de DE

Data	Semana	Unidade Didática/Estrutura das unidades	Matérias
17 de Outubro a 4 de Novembro	1.ª Semana	1.ª UD Introdução	• Relação com a bola • Aptidão física • Toque de dedos • Deslocamento para o ponto de queda da bola
	2.ª Semana		
	3.ª Semana		
7 de Novembro a 28 de Novembro	4.ª Semana	2.ª UD Desenvolvimento	• Toque de dedos • Deslocamento para o ponto de queda da bola, • Posição fundamental e passe para dar continuidade ao jogo.
	5.ª Semana		
	6.ª Semana		
5 de Dezembro a 12 de Dezembro.	8.ª Semana	3.ª UD Transição	• Nova avaliação dos níveis das alunas • Aptidão Física
	9.ª Semana		
Organização/sequência das aulas			1. Instrução inicial 2. Aquecimento 3. Aptidão Física 4. Desenvolvimento das matérias 5. Alongamentos 6. Instrução final

Apêndice XXVI – Planeamento 3.ª Etapa DE

Data	Semana	Unidade Didática/Estrutura das unidades	Matérias
3 a 18 de Janeiro	1.ª Semana	1.ª UD Introdução	• Relação com a bola • Aptidão física • Toque de dedos • Deslocamento para o ponto de queda da bola • Relembrar os objetivos passados e repetição desses exercícios
	2.ª Semana		
	3.ª Semana		
23 de Janeiro a 28 de Fevereiro	4.ª Semana	2.ª UD Desenvolvimento	• Toque de dedos • Deslocamento para o ponto de queda da bola, • Posição fundamental e passe para dar continuidade ao jogo. • Aptidão Física • Jogo 2x2 • Serviço por baixo • Quando possível dinâmica dos 3 toques
	5.ª Semana		
	6.ª Semana		
1 de Março a 22 de Março	8.ª Semana	3.ªUD Transição	• Nova avaliação dos níveis das alunas • Aptidão Física
	9.ª Semana		
Organização/sequência das aulas			1. Instrução inicial 2. Aquecimento 3. Aptidão Física 4. Desenvolvimento das matérias 5. Alongamentos 6. Instrução final

Apêndice XXVII – TOP Desporto Escolar

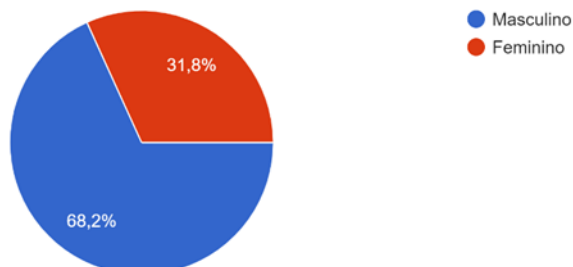
Tema	Importância da Aptidão Física no DE
Objetivo Geral	• Aumentar a aptidão física das alunas
Objetivo Específico	• Atingirem os valores de perfil na zona saudável nos testes Fitescola nomeadamente Extensões de braços, abdominais e Impulsão Horizontal. • Planeamento dos exercícios de acordo com as capacidades de cada aluno (grupos de nível) • Aumentar a força geral • Motivar para a prática de exercício físico de forma regular • Melhorar o desempenho na unidade de treino
Processo	• Avaliação do seu nível através dos resultados do Fitescola efetuado em EF. • Dividir os alunos por grupos de acordo com a sua classificação. • Organização das sessões através de exercícios diferenciados • Aplicação dos mesmos ao longo das sessões de treino • TPC para as interrupções letivas • Avaliação final dos resultados • Questionário de satisfação às participantes

Apêndice XXVIII – Resultados Testes Prioritários Aptidão Física Voleibol

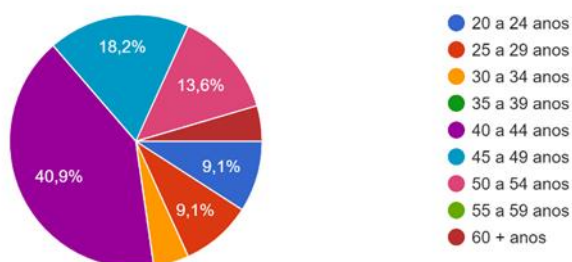
Número Alunas	Impulsão Horizontal		Flexões Braços		1.º Período	3.º Período	1.º Período	3.º Período
	1.º P	3.º P	1.º P	3.º P	Flexões	Flexões	I.H	I.H.
1	136	141	7	10	APTO	APTO	APTO	APTO
2	122	129	8	12	APTO	APTO	NÃO APTO	APTO
3	119	127	0	5	NÃO APTO	NÃO APTO	NÃO APTO	APTO
4	145	143	9	11	APTO	APTO	APTO	APTO
5	123	132	4	7	NÃO APTO	APTO	NÃO APTO	APTO
6	130	130	6	8	NÃO APTO	APTO	APTO	APTO
7	115	123	4	7	NÃO APTO	APTO	NÃO APTO	NÃO APTO
8	121	128	5	7	NÃO APTO	APTO	NÃO APTO	NÃO APTO
9	127	127	3	6	NÃO APTO	NÃO APTO	APTO	APTO
10	120	136	0	4	NÃO APTO	NÃO APTO	NÃO APTO	NÃO APTO
11	152	149	10	10	APTO	APTO	APTO	APTO
12	133	139	2	6	NÃO APTO	NÃO APTO	APTO	APTO
13	119	125	6	9	NÃO APTO	APTO	NÃO APTO	NÃO APTO

Apêndice XXIX – Resultados Primeiro Questionário Google Forms Luta

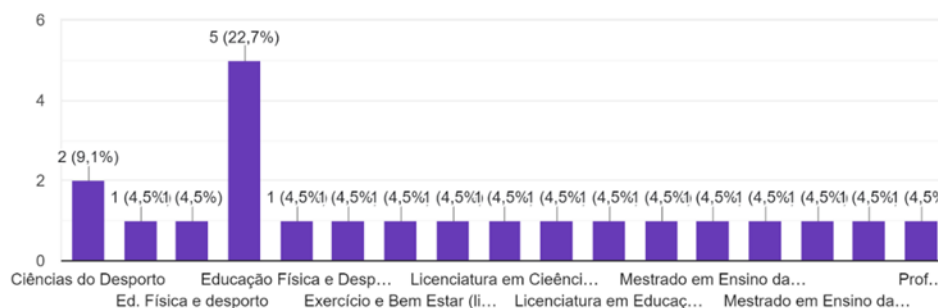
1. Sexo
22 respostas



2. Qual a sua idade?
22 respostas

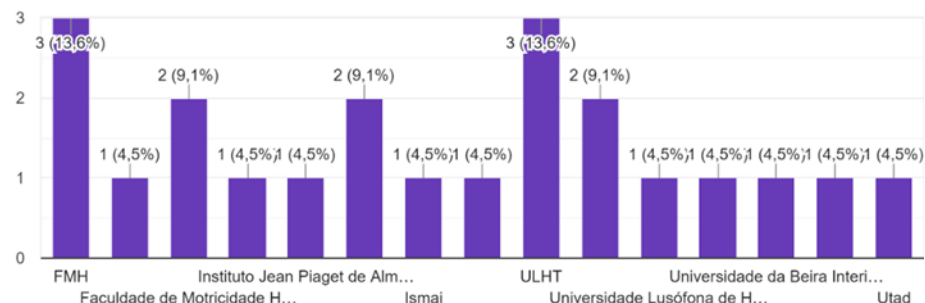


3. Qual foi o curso que frequentou?
22 respostas



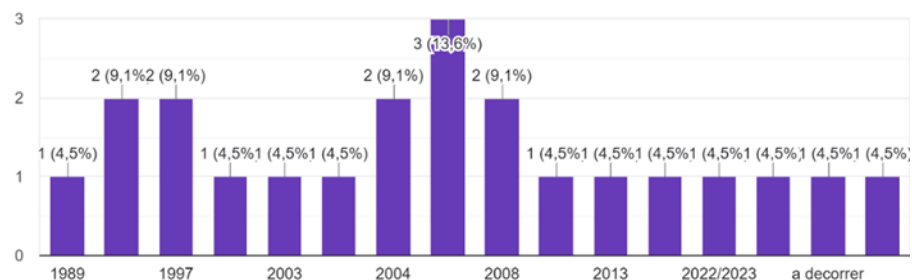
4. Qual foi a instituição de ensino que frequentou?

22 respostas



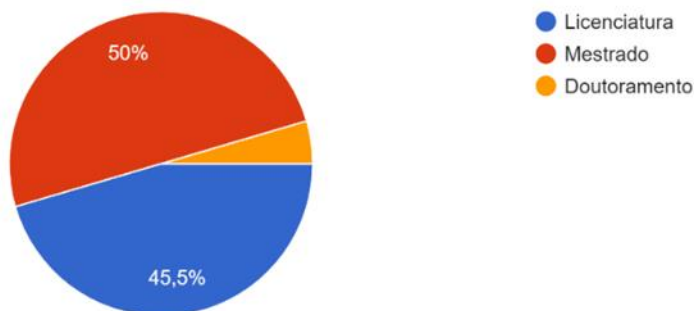
5. Qual foi o seu ano de conclusão?

22 respostas



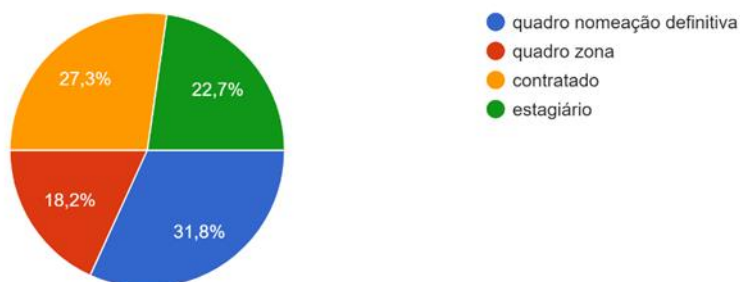
6. Quais são as suas habilitações literárias?

22 respostas



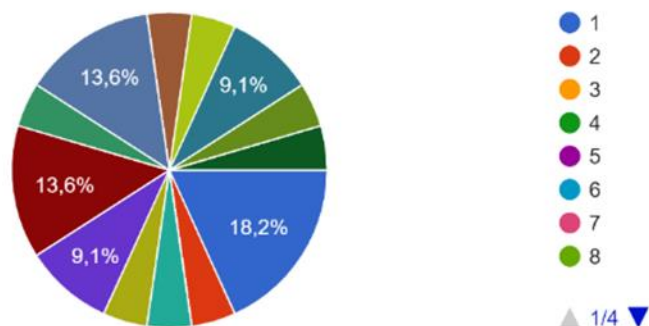
7. Categoria Profissional

22 respostas



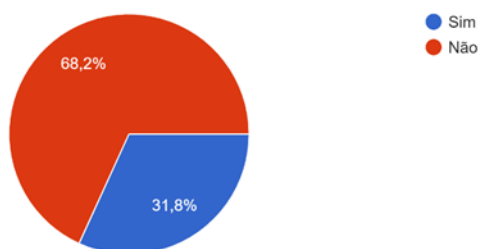
8. Há quanto tempo é que leciona (em anos)?

22 respostas



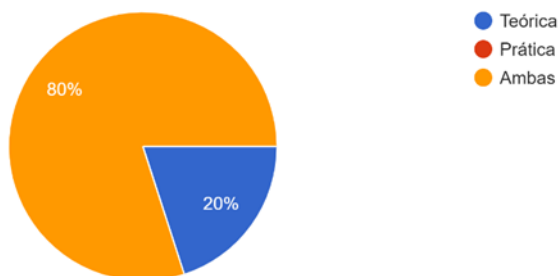
9. Na sua formação universitária frequentou uma unidade curricular específica de luta olímpica?

22 respostas



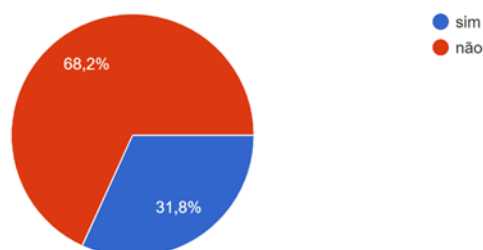
10. De que forma é que foi trabalhada?

10 respostas



11. No seu entendimento, o seu curso ofereceu-lhe condições suficientes para que desenvolva o ensino da luta olímpica nas suas aulas de Educação Física?

22 respostas



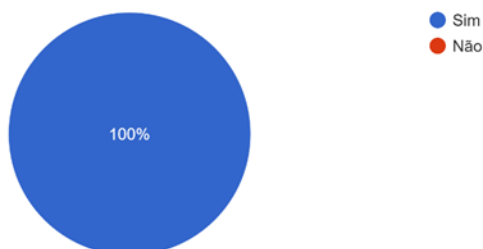
11.1 Porquê?

22 respostas

Tive no mestrado uma unidade curricular de luta olímpica mas direccionada para a aprendizagem e não para a lecionação da mesma
Foi uma disciplina de opção com elevada carga horária.
Não tive a matéria
Aulas foram dadas muito rapidamente, mais foco no judo que na luta.
Não existiu
Foram trabalhadas outras modalidades (Judo), atendendo ao currículo de Educação Física à data de realização do curso.
Não denos
Porque a luta não fazia parte do plano de estudos e como tal não tive formação de base da modalidade.

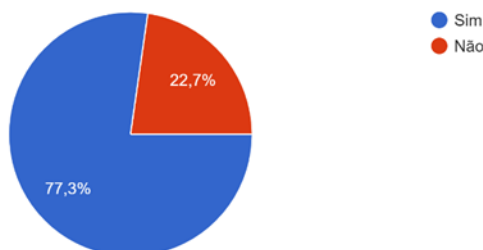
12. No seu entendimento, é possível trabalhar a matéria luta nas aulas de Educação Física na nossa escola?

22 respostas



13. Desenvolve a a matéria de luta nas suas aulas de Educação Física?

22 respostas



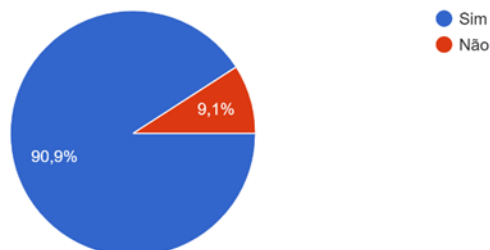
13.1 Se respondeu sim à questão anterior, como é que trabalha a matéria de luta ao longo do ano com as suas turmas?

17 respostas

Através do que aprendi no mestrado, utilizando vídeos ilustrativos das técnicas e falando com outros docentes
Do solo para de pé com utilização de jogos de oposição e progressões para realizar as técnicas do plano plurianual.
De acordo com a rotação de espaços, leciono no espaço 2, em conjunto com outras matérias
Leciono no espaço 3 ou 2 quando possível. Trabalho a pares, com progressões até chegar á tecnica completa e com várias mudanças de parceiros.-
Em grupos
É o 1º ano que vou trabalhar a Luta nesta escola. O trabalho será progressivo, iniciando com os gestos técnicos base e evoluindo para técnicas mais avançadas que possibilitam a situação de simulação de combate no chão.
Jogos de oposição corporal

14. Dado que a luta consta nas aprendizagens essenciais considera que necessita de formação na modalidade?

22 respostas

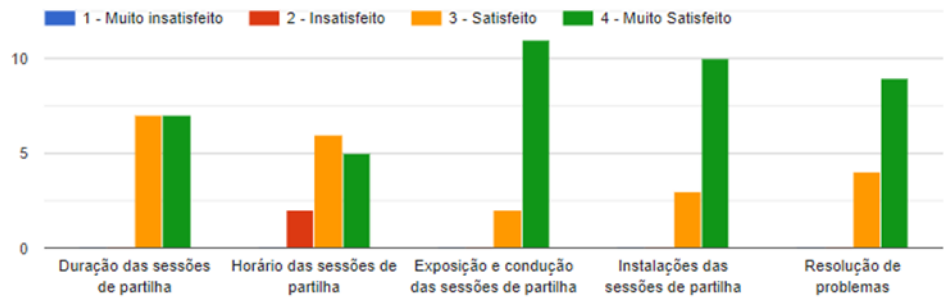


Apêndice XXX – Resultados Questionário Satisfação

Questionário sobre as sessões de partilha - Luta Olímpica

1. Classifique de 1 a 5 os seguintes aspectos - Organização

Copiar



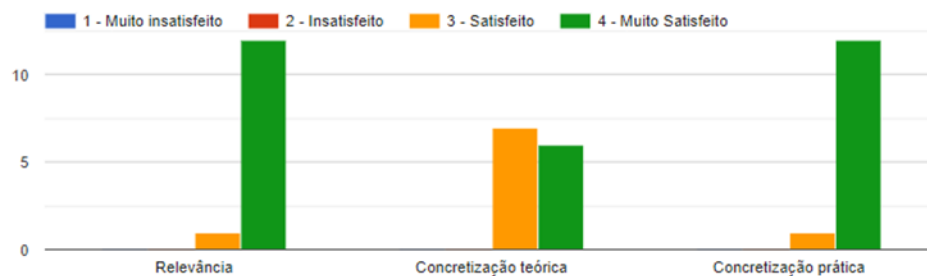
2. Classifique de 1 a 5 os seguintes aspectos - Conteúdo programático

Copiar



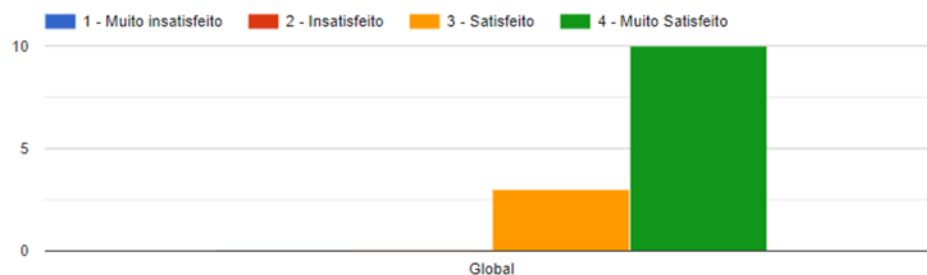
3. Classifique de 1 a 5 os seguintes aspectos - Objectivos das sessões de partilha

 Copiar



4. Classifique de 1 a 5 os seguintes aspectos - Global

 Copiar



5. Indique dois aspectos positivos relativamente às sessões de partilha

10 respostas

1 - A disponibilidade do grupo de Educação para participar nas sessões.
2 - A temática discutida

- Ambiente informal e de partilha de conhecimentos e estratégias pedagógicas de intervenção junto dos alunos.

Aprofundar conhecimento e técnicas de ensino.

Interação e troca de ideias com colegas

Técnicas lecionadas úteis para a formação dos professores da escola; clareza na explicação e demonstração dos conteúdos; disponibilização dos vídeos das técnicas com as técnicas para professores que não puderam estar presentes nas sessões.

O forte conhecimento do professor estagiário nos conteúdos da Luta, o que facilita o processo de partilha. A boa relação entre os professores na partilha de novos conhecimentos, boa entre-ajuda.

Ter noções básicas de luta, aplicabilidade direta em aula

6. Indique dois aspectos negativos relativamente às sessões de partilha

14 respostas

Nada a indicar

Nada

Não tenho

Nada a registar!

Deveria ter uma maior duração para exploração das técnicas.
Poderem decorrer em diferentes momentos e não só em 2 sessões.

Para mim, um dos aspectos negativos que possa mencionar, está relacionada com a data e hora da segunda sessão, que não me permitiu estar presente. O outro, é o facto de não ter grande gosto por modalidades ligadas às áreas de luta, mas é uma questão pessoal.

7. Recomendaria este tipo de sessões de partilha?

 Copiar

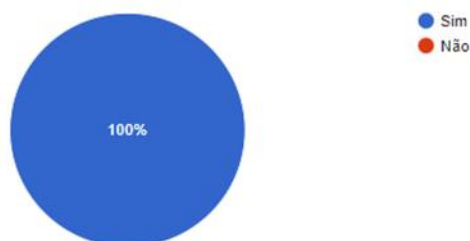
14 respostas



8. Sentiu que estas sessões de partilha efectuaram melhorias no seu desenvolvimento profissional e consequentemente nas suas aulas de EF?

 Copiar

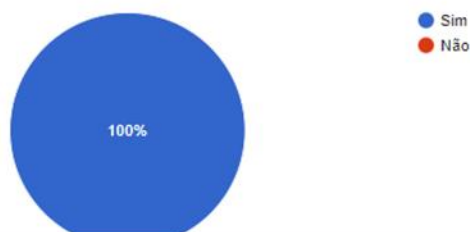
14 respostas



9. Gostaria de ver desenvolvidas mais sessões de partilha?

 Copiar

14 respostas



Anexos

Anexo III – Roulement dos Espaços Desportivos Escolares

Mapa Base (R1)	2.ª Feira						3.ª Feira						4.ª Feira						5.ª Feira						6.ª Feira					
	1	6	3	5	2	4	1	6	3	5	2	4	1	6	3	5	2	4	1	6	3	5	2	4	1	6	3	5	2	4
08:00 - 08:50				12.ª ADS	9.ªA	8.ªL	7.ªJ	11.ªF	7.ªK	7.ªF	9.ªJ	9.ªE	11.ªK MI	7.ªC	8.ªG	8.ªE	7.ªA	9.ªD		9.ªA	9.ªJ	7.ªK	12.ª MI	11.ªH		11.ªK MI	12.ªH	9.ªD	12.ª ADS	
08:55 - 09:45	12.ªA	11.ªK	8.ªL	12.ªF	12.ª ADS	9.ªH		11.ªH	9.ªI		11.ªI	11.ªG	11.ªK MI	7.ªD	7.ªI	12.ª MC	8.ªL	10.ªG		9.ªH	7.ªJ		9.ªF	9.ªA	10.ªI	11.ªK MI	11.ªC	10.ªO	12.ª ADS	
09:50 - 10:40	12.ªE	10.ªO	10.ª M	9.ªF	11.ªK ADS	7.ªI	11.ªK ADS	9.ªG	12.ª MI	9.ªM	7.ªE	12.ªC	9.ªH	10.ªF	7.ªJ	10.ªD	12.ª MC	9.ªC	10.ªE	10.ª M	12.ªB	7.ªH	7.ªL	12.ªG	11.ªE	8.ªE	12.ªA	9.ªK	12.ªF	12.ªD
10:45 - 11:35	12.ªB	10.ªH	9.ªK	12.ªC	12.ªH	7.ªL	11.ªK ADS		12.ª MI	12.ªG	10.ªG	12.ªA	11.ªK MC	7.ªG	12.ªI	10.ªI	8.ªK	9.ªL	7.ªF	11.ªJ	12.ªD	9.ªL	9.ªI	12.ªF	7.ªC	7.ªE	12.ªC	9.ªB	9.ªE	12.ªE
11:40 - 12:30	7.ªB	9.ªD	9.ªM	11.ªI	11.ªD	9.ªI		10.ªJ	12.ªE	9.ªE	10.ªE	9.ªB	10.ª M	8.ªJ	11.ªE	10.ªB	11.ªC	8.ªI	7.ªG	9.ªM	10.ªH	11.ªK	7.ªI	12.ªH	7.ªD	7.ªF	7.ªB	8.ªC	12.ªG	12.ªB
12:35 - 13:25	7.ªA	11.ªC	9.ªL	11.ªA	11.ªJ	7.ªK	12.ªD	7.ªH			7.ªG	9.ªK	10.ªH	8.ªF	9.ªJ	7.ªB	11.ªB	11.ªA	7.ªE	7.ªC	9.ªB		9.ªC	11.ªD	11.ªL	10.ªE	7.ªA	7.ªL	9.ªF	
13:30 - 14:20																														
14:25 - 15:15	8.ªI	7.ªD	10.ªJ	11.ªK MC		12.ªJ						8.ªM							10.ªJ		8.ªI	8.ªN			10.ªC	8.ªA		11.ªJ	8.ªM	10.ªF
15:20 - 16:10		10.ªD	7.ªH	11.ªK MC	8.ªO	11.ªB	11.ªB		8.ªJ	8.ªF	8.ªN								10.ªK	11.ªF	10.ªC	8.ªK	8.ªH	11.ªK ADS		8.ªO	8.ªB	8.ªD	8.ªN	10.ªG
16:15 - 17:05	9.ªC	10.ªC	10.ªK	11.ªF	9.ªG	8.ªB	8.ªB	11.ªL	8.ªO										9.ªG	11.ªG	10.ªF	10.ªN	8.ªA	11.ªK ADS	8.ªH		8.ªJ	11.ªD	11.ªA	
17:10 - 18:00	8.ªE	10.ªN	10.ªA	11.ªG	8.ªC	8.ªG	8.ªA		10.ªL		10.ªI	10.ªA								11.ªE		10.ªL	8.ªG	8.ªD			10.ªD		11.ªI	
18:05 - 18:55	8.ªM	10.ªL	10.ªB		8.ªD	8.ªH	12.ªJ	8.ªK	10.ªN		10.ªB	10.ªK							10.ªA	11.ªH	8.ªF		8.ªC							

Anexo IV – Plano Plurianual Atividades Físicas ESPN

ESCOLA SECUNDÁRIA DE PINHAL NOVO - GRUPO DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA						
PLANO PLURIANUAL - MATÉRIAS ANO LETIVO 2021/2022						
	7.º ANO	8.º ANO	9.º ANO	10.º ANO	11.º ANO	12.º ANO
ANEBOL	i	l	e	e	e	E
BASQUETEBOL	i	l	e	e	e	E
FUTEBOL	i	l	e	e	E	a
VOLEIBOL	i	l	e	e	e	E
SOLO	i	i	l	l	e	e
APARELHOS	i	i	l	l	e	e
ACROBÁTICA	i	i	l	l	e	e
ATLETISMO	l	e	E	E	a	A
SALTO EM COMPRIMENTO	l	e	E	E	a	
LANÇAMENTO PESO	l	e	E	E		
CORRIDA DE ESTAFETAS	l	e	E	E	a	A
CORRIDA DE BARREIRAS		e	E	E	a	A
LANÇAMENTO DARTO					a	A
TRIPLO SALTO						A
TÊNIS		l	e	e	e	E
DANÇA (DS + DTP)	i	i	l	e	e	E
MERENGUE	i					
REGADINHO	i					
VALSA LENTA		i				
ERVA CIDREIRA		i				
RUMBA QUADRADA			l			
SARIQUITÉ			l			
RUMBA QUADRADA				e		
TACÃO E BICO				e		
CHÁ-CHÁ-CHÁ					e	
VAI DE RODA E SIGA A RODA					e	
VALSA LENTA						E
Natação	i					
MALHÃO MINHOTO						E
Luta	i					
ORIENTAÇÃO	l	e	e	e		

NI = 0 pontos; i = 0,5 pontos; l = 1 ponto; e = 1,5 pontos; E = 2 pontos; a = 2,5 pontos; A = 3 pontos.

Anexo V –Protocolo Resumo de Avaliação Inicial

	7.º Ano	8.º Ano	9.º Ano	10.º Ano	11.º Ano	12.º Ano
Andebol	Nível Introdução (<u>I</u>)			Nível Elementar (<u>E</u>)		
	Jogo 5 x 5 (4+GR x 4+GR), campo (25x14m), baliza (1,80m), bola (n.º 0 ou 1), área de baliza (5m)			Jogo 5 x 5 (4+1 x 4+1), campo (32x18m)		
Basquetebol	Nível Introdução (<u>I</u>)			Nível Elementar (<u>E</u>)		
	Jogo 3 x 3 (meio-campo), bola n.º 5		Jogo 3 x 3 (campo inteiro), bola n.º 5	Jogo 5 x 5		
Futebol	Nível Introdução (<u>I</u>)			Nível Elementar (<u>E</u>)		
	Jogo 4 x 4 (3+Gr x 3+Gr), em espaço amplo			Jogo 5x5 (4+GR x 4+Gr), num reduzido 28x20m		
Voleibol	Nível Introdução (<u>I</u>)			Nível Elementar (<u>E</u>)		
	Jogo 2 + 2, rede a 2 metros, campo 6x3m			Jogo 4 x 4, rede a 2,15m metros, campo 12x6m		
Ginástica	Nível Introdução (<u>I</u>)					P. N. Elementar (<u>E</u>)
	Solo:	Sequência de habilidades gímnicas por uma ordem pré-determinada, de acordo com o definido no Plano Plurianual.				
	Aparelhos:	Percurso de saltos no Trampolim ~~Reuther~~ /Boque e Minitrampolim, de acordo com o definido no Plano Plurianual				
	Acrobática:	Realiza em situação de exercício critério as Figuras a Pares e a Trios, de acordo com o definido no Plano Plurianual.				
Atletismo		Nível Introdução (<u>I</u>)		Nível Elementar (<u>E</u>)		
	CV	Prova de 40m				
	CE	Prova de 4 x 40m		Prova de 4 x 40m		
	CB			Prova de 40m		
	SC	Corrida de balanço de 6 a 10 passadas		Corrida de balanço de 8 a 12 passadas		
	TS			Corrida de balanço de 6 a 10 passadas		
	LP	De LADO, sem balanço, peso (2kg/3kg)		De COSTAS, sem balanço, peso (3kg/4kg)		
	~~LV~~erter/ Bola			Corrida de 4 a 7 passadas de balanço		
Dança	DS	1.ª Introdução ao Merengue	1.ª Introdução à Valsa Lenta	1.ª Introdução à Rumba Quadrada	Ava. Inicial Dança a Pares a Rum. Quadrada (<u>I</u>)	1.ª ~~Introd.~~ ~~Cha Cha Cha~~ Ava. Inicial Dança a Pares a Valsa Lenta (<u>I</u>)
	DTP	1.ª Introdução ao Regadinho	1.ª Introdução à Erva Cidreira	1.ª Introdução ao ~~Sariquitê~~	1.ª Introdução ao Tacão e Bico	1.ª ~~Introd.~~ Vai de Roda Siga a Roda 1.ª Introdução ao Malhão Minhoto
Ténis	Nível Introdução (<u>I</u>)			Nível Elementar (<u>E</u>)		
	Jogo 1 + 1			Jogo 1 x 1		
Orientação	Nível Introdução (<u>I</u>)		P. Niv. Element. (<u>E</u>)	N. Elementar (<u>E</u>)		
	Percurso individual, na zona dos campos de jogos da escola (Mapas 10 a 19), de 12 pontos, em 12'		Percurso individual, na zona dos campos de jogos da escola e blocos C e B			
			Mapas 40 a 49, de 14 pontos, em 12'	Mapas 70 a 79, de 18 pontos, em 12'		
Luta	Parte de Nível Introdução (<u>I</u>)					
	Em situação de exercício no solo (<i>dupla prisão de braços</i>) e em situação de exercício em pé (<i>entrada às pernas</i>)					

Anexo VI - Protocolo de Avaliação Inicial ESPN

Matéria	Nível	Situação de avaliação/Critérios de avaliação	Indicadores de observação
Andebol	i	Jogo 5x5 (GR+4 x 4+GR), campo reduzido (25 m x 14 m), baliza (1,80m), área de baliza de 5m, bola (n.º 0 ou 1) - Pega e armação do braço. - Passe-recepção em corrida. - Drible. - “Quandos” do passe e do drible. - Posição base defensiva (posição diagonal de defesa). - GR defende com ambas as mãos para agarrar a bola.	1. Há progressão no campo (a bola vai de “costa a costa”). 2. Há procura de espaço vazio à distância de passe (desmarcação intencional), ocupando equilibradamente o espaço de jogo
Basquetebol	i	Jogo 3x3 (meio-campo), bola n.º 5: - Recepção e Passe de peito e picado. - Drible progressão. - Paragens e rotações sobre 1 apoio. - Lançamento parado. - “Quandos” do passe e drible.	1. Oportunidade de finalização para as 2 equipas. 2. Há deslocamentos no campo (em progressão). 3. Há procura do espaço vazio e à distância de passe, ocupando equilibradamente o espaço de jogo. 4. Assume com bola, posição de “tripla ameaça”.
Futebol	i	Jogo 4 x 4 (Gr +3 x 3+Gr), num espaço amplo: - Passe e Recepção. - Condução de bola. - Remate.	1. Não há aglomeração sobre a bola. 2. Jogadores tentam controlar a bola. 3. Há procura de espaço vazio à distância de passe.
Voleibol	i	Jogo cooperação 2+2 e com rede a dois metros, utilizando uma bola leve e grande: - Passe (para dar continuidade ao jogo). - Posição Fundamental. - Deslocamento para o ponto queda da bola.	1. Sustentação da bola no ar, evitando a devolução ao 1.º toque. 2. A maioria dos toques são por cima em toque de dedos (Passes altos de frente).
Ginástica de solo	i	<u>Sequência de habilidades:</u> - Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical; - Rolamento à frente engrupado; - Salto vertical com ½ pirueta; - Rolamento à retaguarda engrupado;	Realiza todas as habilidades gímnicas da Sequência definida para o seu ano de escolaridade, de acordo com o padrão

		- Posição de flexibilidade (selecionar uma entre: de pé ou sentado fletir o tronco à frente, espargata, ponte).	global de execução e sem erros técnicos grosseiros.
Ginástica de aparelhos	i	Percurso de saltos no: - Boque – Salto ao eixo - Minitrampolim – Salto em extensão	1. chamada a pés juntos no trampolim. 2. Transposição definindo o elemento gímico durante a fase aérea 3. receção ao colchão, em equilíbrio, para adotar a posição de sentido.
Ginástica Acrobática	i	Coreografia Gímica: - Duas figuras de pares - Uma figura de trios	- Pegas realizadas de forma correta - Monte e desmonte (em segurança) - Definição de Figuras (Pares/Trios), durante pelo menos 2 segundos.
Atletismo – Corrida Estafeta	I	Prova de 4 x 40 m - Partida em pé de posição agachada; - Exercícios de reação. - Exercícios de coordenação para partida e aceleração. - Uso da mão direita para transmitir e da esquerda para receber. - Receção com a palma da mão virada para cima.	1. Rápida entrada em ação 2. Elevada frequência de movimento, sem desaceleração nítida para transmitir. 3. Transmissão em movimento com controlo visual, mantendo-se na sua pista/corredor.
Atletismo – Salto em comprimento	I	Em concurso: - Coordenação corrida-chamada; - Chamada com toda a planta do pé. - Corrida em aceleração. - Fase de voo em “gazela” - técnica na passada, com receção no pé da frente. - Receção com 2 pés realizada somente após domínio da técnica na passada. - Uso de zona de chamada (1m)	1. Acelera progressivamente a corrida. 2. Avanço e elevação enérgica da coxa da perna livre, com fixação do joelho fletido à frente e em cima 3. Receção a dois pés e em equilíbrio
Atletismo – Lançamento do Peso	I	Em concurso: - Lançamento com pés destacados. - Flexão prévia dos membros inferiores	1. Cotovelo elevado e afastado em relação ao tronco;

		- Utilizar a extensão de pernas e avanço do ombro antes da extensão do braço.	2. Rotação da anca no sentido do lançamento; 3. Extensão da perna e do braço do lado do lançamento. 4. Ambos os pés em contato com o solo. 5. Empurra o peso para a frente e para cima, não o atira
Natação	i	Em exercício: realiza uma série de habilidades de adaptação ao meio aquático	1. Respirações 2. Apanhar objetos no fundo da piscina 3. Posições de flutuabilidade 4. Saltos de cabeça 5. Percorre 12,5 m em várias posições
Danças Sociais	i	Merengue	1. Entra na dança no tempo certo da música e com o apoio correto. 2. Assume uma posição natural. 3. Observam-se os passos exigidos na coreografia.
Danças Tradicionais Portuguesas	i	Regadinho	1. Entra na dança no tempo certo da música e com o apoio correto. 2. Respeita as diferentes posturas e posições assumidas na dança. 3. Observam-se os passos exigidos na dança.
Luta	i	Realiza: Dupla prisão de braços e entrada às pernas: - Assentamento de espáduas - Enquadramento frontal (solo e em pé), - Dupla prisão de braços - Entrada às pernas	1. Demonstra de uma forma espontânea respeito pelo colega . 2. Concretiza o objetivo da luta. 3. Realiza com controlo, oportunidade e correção as técnicas de solo (dupla prisão de braços).

			4. Realiza com controlo, oportunidade e correção a técnica de pé (Entrada às pernas).
Orientação	I	Percurso individual (mapas 10 a 19), de 12 postos de controlo: - Simbologia básica. - Orientar o mapa segundo os pontos cardeais. - Localização no mapa (manutenção do mapa orientado).	Realiza o percurso no máximo de 12 minutos, sem falhas nos pontos de controlo

Anexo VII - Questões Conhecimentos

Introdução

As aprendizagens essenciais constituem um bloco estratégico da proposta curricular da disciplina de Educação Física. No 7.º ano, o aluno deve desenvolver essas competências nas diferentes áreas (atividades físicas, aptidão física e conhecimentos). Na área dos conhecimentos pretende-se que o aluno consiga interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente nos jogos olímpicos e paraolímpicos.

A atividade proposta tem o objetivo de aumentar a cooperação entre os alunos, através da realização de um trabalho de grupo através de um clima relacional favorável e com a atribuição de tarefas específicas dentro do grupo (porta-voz, controlador do tempo, controlador do silêncio, secretário, repórter), respeitando as opiniões e agindo com cordialidade no cumprimento da tarefa a realizar.

Metodologia

- 1.º Os alunos devem comparecer na aula com pelo menos um computador por grupo.
- 2.º Ao realizar as pesquisas sobre as questões devem recolher e tratar a informação considerada pertinente (copiar as referências utilizadas) para organizar um documento em word com as respostas.
- 3.º Os alunos devem realizar o registo na aplicação *Padlet*.
- 4.º As respostas serão submetidas num *Padlet* após terminarem a ficha de trabalho, sem esquecer o nome de cada elemento do grupo.
- 5.º O *Padlet* será disponibilizado pelo Professor(a) no início da ficha de trabalho.
- 6.º O *Padlet* têm que “necessidade de aprovação a cada submissão”. Só assim se garante que cada grupo só terá acesso ao seu trabalho.
- 7.º A realização da ficha de trabalho terá que está finalizada no dia 2 de março de 2023.

Educação Física - Área de Conhecimentos

Ficha de Trabalho

Instruções: O grupo de trabalho deve responder às questões formuladas sobre os Jogos Olímpicos, após pesquisa (internet, livros ...). As respostas têm que ser publicadas na aplicação *Padlet* que é acedida através de um *QRcode*.

Questões:

1. O que se entende por Espírito Olímpico?
2. Quem lidera o Movimento Olímpico (MO)? Qual o seu objetivo?
3. Qual o objetivo da realização dos Jogos Olímpicos?
4. Qual a intenção da criação dos Jogos Paralímpicos?
5. Quais são os Símbolos Olímpicos?
6. Qual o significado do Olimpismo?
7. Quando se comemora o Dia Olímpico? Qual o seu objetivo?
8. Quais são os Valores Olímpicos e o seu significado
9. Quem é reconhecido como o fundador do movimento olímpico moderno? Em que ano se iniciou? (Pierre de Coubertin)
10. Em que ano se iniciou a participação das mulheres nos Jogos Olímpicos?

Anexo VIII – Ficha de Controlo e Mapa

cartão de controlo		Nome do Grupo:		Professor Acompanhante:	
Turma:					
Ponto 1 • observações		Ponto 2 • observações		Ponto 3 • observações	
Ponto 4 • observações		Ponto 5 • observações		Ponto 6 • observações	
Ponto 7 • observações		Ponto 8 • observações		Ponto 9 • observações	
Ponto 10 • observações					
Tempo Total da Prova		Penalizações Totais		Apuramento Final	
Início:					
Final:					
Apurado:					

