



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 NO COLÉGIO VALSASSINA

Relatório de Estágio apresentado a provas públicas para obtenção do Grau de Mestre em
Educação Física no Curso de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos
Básicos e Secundário, orientado por João Paulo Ferreira de Sousa Cruz.

Rui Martins Aguiar, a22005162

Lisboa

2025



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 NO COLÉGIO VALSASSINA VERSÃO FINAL

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário Lisboa no dia 06/06/2025, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação Nº1159/2024, de 12 de dezembro de 2024, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Pedro Daniel Nunes
Silva Onofre Pinto

Arguente: Prof. Doutor Eduardo Jorge Brazão Vacas de
Sousa da Silva

Orientador: Prof. Doutor João Paulo Ferreira de Sousa
Cruz

Rui Martins Aguiar, a22005162

Lisboa

2025

Agradecimentos

Ao Professor Jorge Mira obrigado pela sua disponibilidade para haver reflexões e discussões.

Ao Professor Dr. Miguel Pombeiro obrigado por me incentivar a ser melhor.

O meu agradecimento à Professora Graça Luís pelo trabalho colaborativo desenvolvido em Cidadania e Desenvolvimento.

Ao GEF agradeço a disponibilidade para ajudar e ouvir.

A receção e acolhimento do Colégio Valsassina foi impecável, agradeço a todos os diretores, professores e funcionários.

A todos os Professores que na minha formação académica me marcaram.

Pelo companheirismo e trabalho que desenvolvemos neste percurso agradeço ao André.

Um carinho especial à minha família por sempre me apoiarem incondicionalmente.

Obrigado à Rita pela paciência e ajuda ao longo do nosso caminho.

E por fim aos alunos do 9ºB e Desporto Escolar aprecio o vosso trabalho e empenho.

Resumo

Este documento retrata todo o percurso de estágio pedagógico realizado no Colégio Valsassina, no ano letivo 2021/2022, com o propósito da obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

O documento está dividido em 4 áreas de prática pedagógica, que seguem o modelo de planeamento por etapas: Lecionação e Direção de Turma (9ºB), Desporto Escolar e Seminário. Foi aplicado em cada área um projeto específico estruturado por tema, objetivo, processo e avaliação.

Na Lecionação, foi desenvolvido um projeto anual e específico ao longo do ano letivo. Este projeto baseou-se na utilização do torneio-escada condicionado por divisões no basquetebol como estratégia de lecionação. Os objetivos foram criar competitividade ajustada ao nível do aluno, trabalhar com a turma as características do jogo onde havia mais dificuldade, selecionar grupos com as mesmas dificuldades e criar grupos heterogéneos para que existisse entreajuda dos pares. Foram realizados dois torneios diferentes alterando as divisões, objetivos e regras. A avaliação efetuada foi a comparação entre a avaliação inicial e final de ano letivo.

Na Direção de Turma, para além do trabalho desenvolvido ao longo do ano na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento e na Coordenação de Turma, foi desenvolvido um projeto específico no âmbito do trabalho cooperativo trabalhando o tema de saúde mental. Este projeto teve como objetivos aumentar e fomentar o trabalho cooperativo e desenvolver o tema Saúde Mental.

No Desporto Escolar, o projeto específico foi entender a importância da aptidão física no desporto escolar como complemento ao treino técnico-tático. O objetivo principal foi melhorar a capacidade física dos jogadores direcionada para o Voleibol e assim complementar o treino desta modalidade com a parte da aptidão física específica das exigências físicas do Voleibol. Uma das metodologias utilizadas foi o treino de integração neuromuscular.

No Seminário, foi trabalhado a implementação da Orientação no currículo de Educação Física do Colégio Valsassina. Foi criado material didático para o grupo de Educação Física poder utilizar e realizadas propostas de aplicação. Houve adesão dos professores e aprovação do projeto para o ano seguinte.

Palavras-Chave: Torneio Escada; Trabalho Cooperativo; Saúde Mental; Aptidão Física; Orientação.

Abstract

This document portrays the entire course of the pedagogical internship at Colégio Valsassina, in the academic year 2021/2022, to obtain a master's degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education. The document is divided into four areas of pedagogical practice, all following the planning model in stages: Teaching and Class Management carried out with the same class and School Sports and Seminar. A specific project structured by theme, objective, process, and evaluation was applied to each area. In Teaching, I also developed a particular project in addition to the work produced in the annual project throughout the school year. This project was based on using the division-conditioned ladder tournament in basketball as a teaching method. This project was based on the use of the ladder tournament, conditioned by divisions in basketball, as a teaching strategy. The objectives were to create competitiveness adjusted to the students' level, working with the students on the game's characteristics where there was more difficulty, selecting groups with the same challenges and pairing them into heterogeneous groups so that peers could help each other. The evaluation method was to compare the initial and final evaluations of the school year. In the Class Management, in addition to the work developed throughout the year in the Citizenship and Development discipline and Class Coordination, a specific project was developed within the scope of cooperative work, developing the theme of Mental Health. This project aims to increase and encourage collaborative work and create a topic on Mental Health. In School Sports, the specific project was to understand the importance of physical fitness in complementing technical-tactical training. The main objective was to improve the physical capacity of players in volleyball and thus complement volleyball training with physical fitness training. One of the methodologies used was neuromuscular integration training. Finally, at the Seminar, the implementation of Orienteering in the Physical Education curriculum of Colégio Valsassina was worked on. Didactic material was created for the Physical Education group, and application proposals were made. There was adhesion of teachers and approval of the project for the following year.

Keywords: Ladder Tournament; Cooperative Work; Mental health; Physical aptitude; Orienteering.

Abreviaturas, siglas e símbolo

CD – Cidadania e Desenvolvimento

CT – Conselho de Turma

CV – Colégio Valsassina

DE – Desporto Escolar

DEF – Departamento de Educação Física

DrT – Diretor de Turma

DT – Direção de Turma

EE – Encarregado de Educação

EF – Educação Física

GE – Grupo de Estágio

GEF – Grupo de Educação Física

GR – Guarda-Redes

IMC – Índice de Massa Corporal

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

PAI – Protocolo de Avaliação Inicial

PEF – Professor de Educação Física

PNEF – Programas Nacionais de Educação Física

PTI – Professor a Tempo Inteiro

TIN – Treino de Integração Muscular

ZSAF – Zona Saudável de Aptidão Física

Índice geral

Introdução	9
1. Lecionação – Projeto Anual	12
1.1. Modelo de Organização	12
1.2. Avaliação	13
1.3. Caracterização da Turma	14
1.4. Etapa Prognóstico	14
1.4.1. Atividades Físicas Desportivas	16
1.4.2. Aptidão Física	17
1.4.3. Conhecimentos	18
1.4.4. Balanço de Etapa	18
1.5. Etapa Prioridades	20
1.5.1. Atividades Físicas Desportivas	20
1.5.2. Aptidão Física	23
1.5.3. Conhecimentos	24
1.5.4. Balanço de etapa	24
1.6. Etapa Progresso	27
1.6.1. Atividades Físicas Desportivas	28
1.6.2. Aptidão Física	29
1.6.3. Conhecimentos	30
1.6.4. Balanço de etapa	30
1.7. Etapa Produto	32
1.7.1. Atividades Físicas Desportivas	32
1.7.2. Aptidão Física	33
1.7.3. Conhecimentos	33
1.7.4. Balanço Final	34
1.8. Projeto Pessoal	35
1.8.1. Semanas Professor a tempo inteiro	35
1.8.2. Balanço Semanas Professor a tempo inteiro	37
1.9. Projeto Específico – Estratégia de Lecionação através de utilização de Torneio Escada de Basquetebol condicionado por divisões	39
1.9.1. Justificação	40
1.9.2. Objetivos	40
1.9.3. Processo	40

1.9.4. Avaliação	42
1.9.5. Balanço Final	42
2. Direção de Turma – Projeto anual	44
2.1. Projeto anual	44
2.1.1. Etapa Prognóstico	44
2.1.2. Balanço de Etapa	45
2.1.3. Etapa Prioridades	45
2.1.4. Balanço de Etapa	46
2.1.5. Etapa Progresso	46
2.1.6. Balanço de Etapa	47
2.1.7. Etapa Produto	47
2.1.8. Balanço de Etapa e Final	47
2.2. Projeto Específico - Ensino cooperativo – Saúde mental	48
2.2.1. Objetivos.....	48
2.2.2. Justificação	48
2.2.3. Processo	49
2.2.4. Avaliação	50
2.2.5. Balanço Final	50
2.3. Saída de Campo	50
2.3.1. Balanço Saída de Campo	52
3. Desporto Escolar – Projeto anual	54
3.1. Etapa Prognóstico	54
3.2. Balanço de Etapa	55
3.3. Etapa Prioridades	56
3.4. Balanço de Etapa	57
3.5. Etapa Progresso	58
3.6. Balanço de Etapa	58
3.7. Etapa Produto	59
3.8. Balanço de Final	59
3.9. Projeto Específico – Importância da aptidão física no Desporto Escolar.....	60
3.9.1. Justificação	60
3.9.2. Objetivos.....	60
3.9.3. Processo	61
3.9.4. Avaliação	61
3.9.5. Balanço Final.....	61

4. Seminário - A matéria de Orientação no currículo de EF	63
4.1. Justificação	63
4.2. Objetivos.....	63
4.3. Processo	64
4.4. Avaliação	65
4.5. Balanço Final.....	65
Conclusão	66
Referências Bibliográficas.....	69
Apêndices	I
Apêndice I.....	II
Apêndice II	IV
Apêndice III.....	V
Apêndice IV.....	VI
Apêndice V	VII
Apêndice VI.....	VIII
Apêndice VII	IX
Apêndice VIII	X
Apêndice IX.....	XI
Apêndice X	XIII
Apêndice XI.....	XV
Apêndice XII	XVI
Apêndice XIII	XVII
Apêndice XIV	XIX
Apêndice XV	XX
Apêndice XVI.....	XXI
Apêndice XVII	XXII
Apêndice XVIII	XXIII
Apêndice XIX.....	XXIV
Apêndice XX	XXVII

Introdução

O presente relatório foi realizado no âmbito da unidade curricular de Estágio Pedagógico, inserido no segundo ano do curso de mestrado Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Este teve como objetivo principal a experiencição de trabalho como professor de Educação Física (EF), estabelecendo áreas de trabalho, trabalhando cooperativamente e apoiado na ciência atual para poder conduzir a ação ao melhor nível possível e, transmitir para este relatório de estágio toda a atividade realizada no Colégio Valsassina (CV) durante o ano letivo 2021/2022. Foi desenvolvido neste estágio a área de Lecionação, nomeadamente a disciplina de Educação Física a uma turma de 9º ano. Foi estabelecido a importância de haver uma participação ativa na área de Direção de Turma (DT), no qual houve integração como parte ativa nas aulas de Cidadania e Desenvolvimento (CD) e apoiar o professor responsável por coordenar a turma nas suas funções. Na área de Desporto Escolar (DE), houve a integração num núcleo com dois professores, na modalidade de Voleibol ao longo do ano letivo. E, por fim, a realização de um seminário.

A lógica estruturante destas áreas foi o projeto anual, projeto específico e projeto pessoal. O projeto anual seguiu o método de planeamento por etapas, definindo objetivos para cada etapa: prognóstico, prioridades, progresso e produto. Os projetos específicos e seminário foram estabelecidos através do tema, objetivos, processo e avaliação. Também nestes foi definido a justificação para a sua realização. No projeto pessoal foram definidos objetivos para melhorar a intervenção nas diferentes áreas, através da observação, autoavaliação e avaliação dos pares.

Segundo Bom e Brás (2003), no quadro do estágio pedagógico profissionalizante, integrado na formação inicial, trata-se de formar professores capazes de corresponder de forma autónoma e responsável a estas características, projetando e conduzindo o processo de ensino-aprendizagem com as suas turmas, mas também participar na resolução dos problemas pedagógicos de que depende a qualidade da educação escolar numa instituição.

Na Lecionação, o estagiário acompanha a turma, executando o processo de ensino-aprendizagem tendo em conta os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) e criando um plano de turma que promova a aprendizagem tendo em conta as necessidades dos alunos. Nas Semanas de Professor a Tempo Inteiro (PTI) existe uma maior

semelhança ao que é a profissão, permitindo trabalhar as variáveis de eficácia do ensino: gestão/organização, clima, feedback e instrução (Martins, Gomes & Carreiro da Costa, 2017). No projeto específico, o tema escolhido foi Estratégia de Lecionação através de utilização de Torneio Escada de Basquetebol condicionado por divisões para melhorar a lecionação.

Na área de Direção de Turma (DT), o estagiário tem a função de acompanhar e seguir o trabalho do Diretor de Turma (DrT), promovendo o processo de desenvolvimento dos alunos de forma contínua, articulando com a família, acompanhando as atividades da turma e de coordenar o ensino que se organiza para essa turma. Também deve promover o trabalho cooperativo (interdisciplinaridade incluída) entre os professores do Conselho de Turma (CT) e cooperar com o DrT. Esta área deve ser completada com a saída de campo, organizada pelos estagiários para as turmas pelas quais estão responsáveis. O projeto específico efetuado foi o ensino cooperativo, estabelecendo interdisciplinaridade com a EF, trabalhando a área da saúde mental.

Na área do Desporto Escolar (DE), o estagiário partilha o controlo de uma equipa com dois outros professores/treinadores, preparando e acompanhando os treinos e também acompanhando a mesma nas competições. O projeto específico procurou realçar a importância da aptidão física no DE, desenvolvendo planos de treino individualizados às necessidades dos alunos/atletas para potenciar a sua performance.

Na área do Seminário, o estagiário tem como função realizar uma atividade de carácter científico-pedagógico, onde identifica um problema na EF, DE ou outro presente na escola, pesquisa, reflete, crie soluções e promova a discussão dentro do departamento através de uma apresentação à comunidade escolar. Neste caso, o tema foi a matéria de Orientação no currículo de EF.

Foi construída uma tabela síntese dos projetos específicos realizados, disponível no Apêndice 1.

O Estágio Pedagógico foi realizado no Colégio Valsassina (CV), uma instituição privada que teve origem em outubro de 1934 e que promove um ensino mais individualizado na procura da excelência académica. O CV é uma escola que pertence à rede de estágios da Universidade Lusófona, tendo recebido estagiários de EF pela primeira vez no ano letivo 2020/2021. O CV foi a instituição que elegi para o meu estágio curricular, por várias

razões, entre elas, a oportunidade de experienciar o ensino privado e como se distingue do ensino público, e a oportunidade de trabalhar com crianças desde o Jardim de Infância ao 12º ano.

O Professor Doutor Miguel Pombeiro foi o meu orientador de escola que permitiu uma adaptação fácil e rapidamente iniciar o desenvolvimento das áreas do estágio pedagógico.

No Apêndice 2 é apresentado o Plano Geral de Estágio estruturado ao longo do tempo.

O planeamento do ano teve em consideração as instalações e recursos espaciais disponíveis, bem como a documentação escolar disponibilizada pelo CV nomeadamente o Regulamento Interno do CV e o Projeto Educativo. O CV valoriza o ideal desportivo como fonte de saúde, disciplina, espírito de grupo e competitividade (Projeto Educativo do Colégio Valsassina, 2013). No jardim de infância os alunos têm EF lecionada por Professores Especializados, podendo assim praticar Iniciação aos Desportos Coletivos e Desportos de Combate. No 1º ciclo têm EF complementada com as atividades de Enriquecimento Curricular de Ginástica, Dança, Ténis, Desportos de Combate e Iniciação aos Desportos Coletivos. No 2º e 3º ciclo e secundário, para além dos alunos frequentarem EF, têm a possibilidade de ingressar nas várias ofertas extracurriculares como Futebol, Voleibol, Ginástica, Dança, Desportos de Combate e Ténis.

Os espaços estão especificados no Apêndice 3. Estes permitem o trabalho de todas as matérias estabelecidas nos PNEF, sendo que alguns podem apresentar limitações, nomeadamente a impossibilidade de usar alguns materiais gímnicos no exterior, ou a impossibilidade de jogar basquetebol e badminton no espaço 2. Quanto aos recursos materiais, fica em falta material de patinagem e algum material de atletismo.

Um dos objetivos foi a presença ativa como professor no dia-a-dia do CV, onde se procurou melhorar a intervenção do estagiário ao longo do tempo. No Apêndice 4 está disponível o horário de Estágio, sendo que a presença para o acompanhamento do diretor de turma não está especificada, assim como outras atividades desenvolvidas fora do estágio, que são consideradas um complemento.

A norma adotada e reconhecida foi American Psychological Association, 6ª edição.

1. Lecionação – Projeto Anual

A área de lecionação é a área na qual se investe mais tempo e em que houve mais autonomia para direccionar o ensino.

1.1. Modelo de Organização

Uma turma de 9º ano orientada pelo Professor Doutor Miguel Pombeiro foi atribuída ao estagiário. Segundo os PNEF, o 9º ano é dedicado à revisão de matérias, aperfeiçoamento e/ou recuperação dos alunos relativamente ao 3º ciclo (Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira, 2001). Seguindo esta lógica, a fase inicial de prognóstico, seguindo o planeamento por etapas, torna-se essencial para definir as matérias que devem ser revistas, aperfeiçoadas ou recuperadas.

Após a realização da etapa de prognóstico, inicia-se a etapa Prioridades, nesta, foram priorizados os alunos com mais necessidades, trabalhando especificamente as matérias em que foi identificado que mais alunos, e a turma em geral, tinham dificuldades que necessitavam de ser colmatadas. Na etapa de Progresso, após ser realizado um balanço da etapa de prioridades, alguns alunos não tinham alcançado os objetivos propostos, principalmente nas matérias de JDC, e houve necessidade de reestruturar a unidade didática anterior para criar situações de aprendizagem mais favorecidas a esses alunos. A etapa produto marca a avaliação final do trabalho realizado ao longo do período letivo, onde os objetivos são avaliados através dos resultados.

No Apêndice 5 é apresentado o Plano por Etapas do projeto anual da Lecionação.

O *roulement* foi realizado de forma a que uma turma por semana ocupasse um espaço 1,2,3 ou alternativo. Relativamente ao 9ºB, tendo duas aulas de noventa minutos por semana, tinha cento e oitenta minutos por semana em cada espaço e à terceira semana voltava a esse espaço. Neste âmbito, o CV não vai de encontro às recomendações dos PNEF, que sugere sessões de treino pelo menos três vezes por semana, em dias não consecutivos para promover uma melhor aplicação dos princípios de treino e desenvolvimento da aptidão física (Jacinto et al., 2001). Segundo Marques, Ferro e Carreiro da Costa (2011), é conveniente que as aulas passem a ser de quarenta e cinco minutos, distribuídos ao longo da semana, preferencialmente em dias não consecutivos visto não existir diferenças significativas nos níveis médios de frequência cardíaca das aulas de 45 minutos para as de 90 minutos. O *roulement* não permitia realizar um

planeamento por etapas a certas matérias devido à falta de polivalência de espaços. A ginástica nos espaços 2 e 3 poderia ser realizada, mas de forma limitada, e os desportos coletivos, retirando o Voleibol, quando estavam condições meteorológicas adversas também estavam limitados devido à permanência de três turmas no espaço 1 (espaço alternativo).

Vivendo esta experiência numa fase de pandemia houve necessidade de seguir normas e recomendações. Atualmente o Colégio Valsassina apresenta vários documentos de informação no âmbito da emergência da COVID-19, entre eles planos de contingência, medidas específicas para atividades letivas, materiais de informação e sensibilização, entre outros. Devido a este constrangimento algumas matérias da EF não foram lecionadas como a Luta, ginástica acrobática, parte de ginástica de aparelhos e patinagem.

Entre os documentos disponibilizados pelo CV destaca-se também o plano de atividades, que conta a nível desportivo do 3º ciclo com o Campeonato de Voleibol, o Corta-Mato e Mega sprint, no qual a turma, voluntariamente, participou em todos.

As aulas foram distribuídas em três partes. A 1ª parte, normalmente destinada a um aquecimento mais específico consoante o trabalho a realizar na 2ª parte, mas sempre garantindo as recomendações do Ministério da Educação (ME, 1992), com a presença da aptidão física, das bolas, dos colchões e da dança, ou seja, o “ABCD”. Os alunos tinham de estar 10 minutos após o toque prontos para iniciar atividade. Inicia-se a mesma com um breve resumo do plano de aula, os seus objetivos e a formação dos grupos estipulados.

A 2ª parte da aula foi dedicada ao trabalho específico das áreas e matérias através de situações reduzidas, simplificadas ou condicionadas. Consoante o espaço, houve entre 3 a 4 estações por aula permitindo o trabalho de várias matérias ou áreas por aula, este aspeto permitiu aumentar a motivação dos alunos nas aulas (Carvalho, 1994).

A 3ª e última parte foi dedicada ao retorno à calma, sempre finalizada com alongamentos e reflexões de aula.

1.2. Avaliação

Relativamente à avaliação, o colégio divide os critérios de avaliação em dois: 85% - Competências/Conhecimentos, que se divide em 10% - Competências do Saber e 75% - Competências do Saber Fazer; e 15% - Atitudes e Valores, que se divide em 5% - Métodos de trabalho, 5% - Empenhamiento e 5% - Autonomia/Responsabilidade. Este sistema de

avaliação difere para as outras disciplinas apenas na percentagem de competência do saber fazer que é maior na EF. Este método de avaliação não vai de encontro ao estabelecido nos PNEF (Bom et al., 1989; Jacinto et al., 2001). A maior diferença da avaliação, no CV, é a distribuição da avaliação das competências do saber fazer, sendo que, se subdivide em desportos coletivos, desportos individuais e condição física. Segundo os PNEF, consideram-se as três grandes áreas de avaliação específicas da Educação Física: Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos, sendo que, na área da Atividades Físicas, a referência para o sucesso é o aluno nas matérias selecionadas de acordo com os critérios das normas evidencia competências para atingir: seis níveis introdução mais um nível elementar ou outros parâmetros semelhantes disponíveis nos PNEF. Este tipo de avaliação permite uma maior discriminação das matérias, pois é mais detalhado nos critérios de avaliação e nas matérias em si e não como num componente geral como desportos coletivos em que é analisado em percentagem com pouca referência ao que se traduz realmente.

1.3. Caracterização da Turma

O 9º B era composto por 30 alunos, dos quais 17 são rapazes e 13 são raparigas. Através de questionamento na primeira aula, foi aferido que 17 alunos não praticam desportos ou têm hábitos de prática de atividade física fora da escola. Houve incentivo para que os alunos se juntassem ao DE através do diálogo e demonstração/experimentação de algumas atividades que seriam realizadas no Voleibol.

A turma, após a fase prognóstico, foi sempre dividida por grupos heterogéneos, consoante as competências nas matérias, de modo a promover a cooperação, pois, segundo Dyson (2001) a aprendizagem cooperativa leva a melhorias na aprendizagem, desempenho, competências sociais, motivação e superação.

1.4. Etapa Prognóstico

A fase inicial do ano letivo é marcada pela avaliação inicial para proceder à identificação das matérias prioritárias para os alunos tendo em conta as suas necessidades educacionais. Nessa ordem de trabalho, foi procurado caracterizar a turma através de uma avaliação inicial e assim prosseguir para a decisão das práticas pedagógicas tendo em conta a orientação dos Programas Nacionais de Educação Física complementado com as

Aprendizagens Essenciais e os documentos regulamentares e orientadores do Colégio Valsassina nomeadamente o Projeto Educativo, Regulamento Interno e O Aluno Valsassina.

O 9º ano é dedicado à revisão de matérias, aperfeiçoamento e/ou recuperação dos alunos relativamente ao 3º ciclo (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001).

As informações na avaliação inicial e avaliação formativa permitem estabelecer objetivos intermédios e finais consoante as prioridades e necessidades do aluno no sentido do seu desenvolvimento (Carvalho, 1994).

Além da avaliação inicial, na primeira etapa de trabalho procedeu-se à revisão das matérias tratadas anteriormente e à recuperação do nível de aptidão física eventualmente diminuído, pela interrupção da atividade física educativa (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001).

Esta fase teve a duração de 17 setembro a 5 de novembro, correspondente a 15 aulas, que foram encurtadas para 12 devido a um feriado, uma visita de estudo e uma avaliação a outra disciplina.

Nesta fase inicial de prognóstico realizou-se a avaliação inicial das matérias, a avaliação da aptidão física dos alunos utilizando o FIT escola, possibilitando que, através destes testes, se identificasse desempenhos saudáveis ou a necessidade de ser melhorados baseados em critérios de saúde. Foi um objetivo aumentar os níveis de aptidão física para os níveis anteriores à interrupção letiva e para o que é identificado como desempenhos saudáveis. Também criar rotinas de organização que permitissem uma maior fluidez de aula e, deste modo, potenciar o nível de aprendizagem. Algumas rotinas criadas e regras estabelecidas nesta fase inicial foram: estabelecer horário de chegada prontos para iniciar a aula, rotina de iniciação de aula (meia lua numa zona do ginásio), regras de falta de material, regras de pausa, significado de apitos, rotina de estabelecimento de grupos e início de atividades e por fim, no fim da aula, cada grupo arruma o material da sua estação, inicia alongamentos e reflexão final com o professor.

Os objetivos para esta 1ª etapa foram: criar rotinas de organização, estabelecer regras para que a aula decorresse normalmente, avaliar os alunos nas diferentes matérias, avaliar a aptidão física dos alunos, criar um clima positivo na aula, caracterizar os alunos.

Na avaliação inicial foi indicado aos alunos quais eram os critérios de avaliação em cada matéria, analisando antes de cada avaliação, os critérios de avaliação da situação e como alcançar os diferentes níveis. A criação de grupos nesta etapa foi aleatória devido a ainda não haver informação suficiente da turma.

1.4.1. Atividades Físicas Desportivas

A escola não apresenta um documento de protocolo de avaliação inicial (PAI), sendo que foi estabelecido um PAI em cooperação com o grupo de estágio para a turma tendo em conta os PNEF, as aprendizagens essenciais e as aprendizagens do 1º ano do curso de mestrado. Nesta fase foi importante estabelecer o processo de avaliação inicial como fase de avaliação formativa, em que os alunos foram ajudados a perceber os objetivos dos programas e em que situação estão. Segundo Carvalho (1994), o processo de avaliação formativa permite-nos recolher as informações necessárias à orientação, regulação e controlo da aprendizagem e desenvolvimento dos alunos.

Estabelecendo indicadores de observação e critérios de avaliação para distinguir entre o nível de introdução e elementar foram criadas situações para avaliar os alunos.

Sendo assim, as formas de jogo avaliadas nos jogos desportivos coletivos foram: Futebol 4x4 mais guarda-redes no campo de futebol num espaço 40x 20 metros, podendo ou não haver alterações ao jogo consoante a dificuldade dos alunos, por exemplo, a utilização de defesa sombra, guarda redes poder ou não avançar, jogador mais capacidade de controlo de bola jogar no meio campo. Andebol 5x5 com guarda-redes num espaço 40x20m também com algumas condicionantes como, não ser permitido tirar a bola da mão. Basquetebol 3x3 com duas tabelas com espaço 15x12m não podendo tirar a bola da mão e podendo escolher o tipo de defesa preferido, individual ou espaço (cada aluno num corredor) e Voleibol 2+2 com serviço de 3m a 4,5m da rede, rotação a cada 2 serviços e rede a 2m de altura tendo como critério de êxito realizar 6 transposições de bola pela rede, mas desafiando a realizar mais que os outros pares. Os pares foram trocados para possibilitar uma melhor avaliação.

Na Ginástica de solo tinham de realizar uma sequência de habilidades gímnicas de nível introdução e caso conseguissem, para o nível elementar, apresentavam uma nova sequência com habilidades gímnicas deste nível. Na Ginástica de aparelhos apenas foi avaliado saltos de nível introdução no minitrampolim.

Na área de Atletismo apenas foi avaliado a matéria de velocidade devido à falta de material como barreiras, pesos, dardos ou risco de contágio devido à pandemia no caso do salto em altura. Posteriormente houve possibilidade de realizar corrida em estafetas.

Na Dança foi avaliado a dança merengue em line dance (xadrez), devido às restrições da pandemia. Foi avaliada esta dança no nível introdução pois tinha sido a única que tinham realizada anteriormente.

O Badminton foi avaliado em situação de cooperação com os alunos distanciados entre 6 metros e jogo 1x1 para o nível introdução, realizando clear e lob, sendo critério de êxito a transposição do volante oito vezes sobre a rede. Também foi importante perceber se os alunos sabiam as pegas da raquete.

A Orientação foi avaliada através da realização de um circuito de 10 min em pares com mapa. Os critérios de êxito foram saber interpretar o mapa e conseguir encontrar todos os pontos. Não foi estabelecido critério de tempo de realização, estes critérios foram referentes ao nível introdução.

1.4.2. Aptidão Física

Nesta etapa, o planeamento da aptidão física foi focado, principalmente, na sua aferição (testes FIT escola) e na recuperação dos níveis de aptidão física anteriores. A recuperação do nível de aptidão física do ano letivo anterior foi trabalhada através da diminuição das paragens e tornar mais intensos os ritmos de corrida ao longo desta fase. Na realização dos testes FIT escola, foram criadas fichas individuais onde os alunos podem consultar os valores de referência para definirem objetivos individuais, compararem com os colegas e posteriormente verem os resultados anteriores e compararem com as etapas seguintes. Antes dos testes foi realizado uma breve explicação de como executar os exercícios. Os testes foram realizados em pares. Foi também calculado o IMC.

Devido à recomendação de uso da máscara durante as aulas, foi acordado com os alunos que se necessário após a realização de atividades de aula com intensidade máxima, os alunos poderiam afastar-se do grupo e baixar a máscara. Caso algum dos alunos não quisesse utilizar máscara durante as aulas, seria criada uma zona onde este aluno estaria sozinho a trabalhar. Todos os alunos aceitaram a utilização da máscara.

1.4.3. Conhecimentos

Na área dos conhecimentos no início das aulas, houve períodos de reflexão sobre os conhecimentos do grupo sobre as temáticas abordadas nesta área no ano anterior.

Durante um período da aula, podendo ser o início ou o fim, houve revisão das matérias de 8º ano: “Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.” (Ministério da Educação [ME], 2018, p. 8). Os alunos eram questionados num âmbito de avaliação formativa, todos juntos para fosse um momento de aprendizagem conjunta. Foram selecionadas perguntas realizadas em fichas pelo professor do ano anterior e, ao longo desta etapa, foram realizadas duas perguntas à turma para que pudessem responder e ser discutido em turma a melhor resposta.

O principal objetivo desta etapa foi consolidar estes conhecimentos.

1.4.4. Balanço de Etapa

No fim desta etapa, houve aspetos bons e aspetos a melhorar, definidos pelo estagiário e pelo professor orientador. Em termos dos objetivos todos foram cumpridos, nomeadamente, criar rotinas de organização, estabelecer regras, avaliar os alunos nas diferentes matérias, avaliar a aptidão física dos alunos, criar um clima positivo na aula, caracterizar os alunos. No entanto, quando estava demasiado tempo sem direccionar a atenção a certos alunos havia tendência para parar de realizar as tarefas ou mesmo a existir comportamentos de desvio.

Nesta primeira etapa, com a ajuda do meu colega estagiário, e observando estratégias dos outros professores do grupo de EF, tal como o professor orientador, foi definido uma rotina de chegada à aula e regras importantes para a organização harmoniosa da aula. Uma das estratégias que foram adotadas foi a utilização de um apito para os alunos saberem quando trocar de estação ou vir ter com o professor. Para os alunos também ficou definidos regras de vestuário, pausas, horários, comportamento e organização.

Após a avaliação inicial, foi concluído que 15 alunos não cumpriam o nível Introdução de Futebol (os seguintes critérios disponibilizados na AE (ME, 2018) não eram alcançados por um aluno, sendo que os restantes alunos não cumpriam um ou dois

critérios: recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação: remata, se tem a baliza ao seu alcance, passa a um companheiro desmarcado, conduz a bola na direção da baliza, para rematar (se, entretanto, conseguiu posição) ou passar, desmarca-se após o passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre, aclara o espaço de penetração do jogador com bola. Na defesa, marca o adversário escolhido).

No Basquetebol, 23 alunos não cumpriam o nível Introdução (os seguintes critérios não foram alcançados: lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento e participa no ressaltos, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola.).

No Andebol, 24 alunos não cumpriam o nível Introdução (havia uma vasta dificuldade em maior parte dos critérios, mas principalmente era preciso mais atenção aos critérios de posse).

No Badminton, 11 alunos não cumpriam o nível Introdução (estes alunos não conseguiam atingir o mínimo de passes entre si).

Na Ginástica de solo, 20 alunos não cumpriam o nível Introdução (grande parte destes alunos demonstravam não cumprir maior parte dos requisitos).

Estas foram as matérias prioritárias estabelecidas para a turma, diferenciando matérias prioritárias para diferentes grupos posteriormente. Foi importante que os alunos soubessem qual o nível em cada matéria para que aceitassem os objetivos propostos na etapa seguinte (Apêndice 6).

Quanto aos resultados FIT escola, maior parte dos alunos encontram-se na zona saudável de cada parâmetro, tirando os seguintes casos: Flexibilidade de Ombros: 1, 13, 16, 26, 27 e 28; Vaivém: 14, 17; Senta e Alcança: 1, 10, 14, 18, 23, 25, 27 e 30; Impulsão Horizontal: 30; IMC: 13, 25 e 26.

Na área dos conhecimentos, os alunos demonstraram que sabiam responder às perguntas do ano anterior quando trabalhavam em grupo e se complementavam, tendo as respostas às perguntas do ano anterior sido completas. Os alunos mais participativos nesta área tiveram um melhor rendimento sendo necessário escolher os alunos que respondiam às perguntas para que todos pudessem participar. Também foi importante após cada reflexão, realizar um sumário sobre os pontos chave e adicionar informação sobre o que

faltava responder. Este método permitiu que os alunos consolidassem todo o conhecimento do ano anterior pois, permitiu que revisitassem a matéria no ano seguinte. O sucesso desta etapa permitiu alterar para o tema para a seguinte etapa.

1.5. Etapa Prioridades

Esta etapa teve início a 8 de novembro e terminaria a 21 janeiro, tendo sido prolongada mais uma semana devido ao aumento do período de interrupção de Natal, finalizando no dia 28 de janeiro. Esta etapa foi caracterizada por duas unidades didáticas, a primeira teve como objetivo melhorar certas capacidades dos alunos selecionadas tendo em conta a etapa anterior de prognóstico, e a segunda, sendo mais curta, tendo como propósito a consolidação e reavaliação das capacidades e habilidades abordadas.

Tendo sido realizado um balanço da etapa de prognóstico, foi essencial trabalhar nas prioridades que se tornam evidentes para o desenvolvimento dos alunos. Nesta etapa foi definido quais os alunos com maiores dificuldades e em que matérias, sendo estas prioritárias. Neste sentido, os alunos com mais dificuldades tornam-se um maior centro de atenção para que possam chegar aos níveis desejados como estipulado para o 9º ano (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001).

Uma avaliação eficaz deve informar e guiar a prática pedagógica, ajudando os educadores a adaptar suas abordagens para melhor atender às necessidades de cada aluno (Perrenoud, 1999). Para que todos os alunos alcancem o sucesso na EF é necessário realizar a diferenciação do ensino, procurando ajustar os objetivos, tendo em conta as dificuldades e qualidades dos alunos. É importante alterar os processos que permitem que todos os alunos tenham as mesmas oportunidades (Crahay, 2013).

1.5.1. Atividades Físicas Desportivas

As matérias prioritárias foram o Futebol, Basquetebol, Andebol, Ginástica de Solo e Badminton. É nestas matérias onde mais alunos apresentaram maior necessidade de aprendizagem e desenvolver habilidades importantes para atingir o nível desejado.

No trabalho dos JDC, como os alunos trabalhavam para alcançar o nível introdução, houve um maior foco no trabalho de ataque e menos de defesa como nos níveis elementar e avançado. Neste sentido, todos os alunos que não cumpriam introdução trabalharam o ataque maioritariamente e alguns complementaram com a marcação e colocação quando a defender.

No Futebol, foi trabalhado com os alunos 3,4,5,6, 9, 10, 16, 17, 18, 19, 21, 24, 26, 27 e 30 a decisão entre passe e finalização, a desmarcação e a marcação. Foi trabalhado em situações de jogo adaptadas, a realização destes critérios anteriores. Os objetivos foram receber a bola controlando-a e enquadrar-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação por rematar, se tem a baliza ao seu alcance, passar a um companheiro desmarcado, conduzir a bola na direção da baliza, para rematar (se, entretanto, conseguiu posição) ou passar, desmarcar-se após o passe e para se libertar do defensor, cria linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre, aclara o espaço de penetração do jogador com bola. Segundo Evangelio, Sierra-Díaz, González-Víllora e Clemente (2019), a utilização de situações de jogo reduzidas melhora a tomada de decisão entre passar ou rematar. Além disso, promove um maior nível de participação de todos os alunos. Na defesa o objetivo foi marcar o adversário escolhido. Para atingir estes objetivos foi utilizado situações de jogo em superioridade numérica 3x1+GR, situação de jogo 4x4 + GR sem drible e jogo da rã com desafios especificados para cada objetivo.

No Basquetebol, os alunos 2,4,5, 9, 14, 21 e 24 treinaram a desmarcação e decisão entre lançamento da passada ou passe para o colega os alunos 3, 10, 14, 16, 17, 18, 19, 22, 23 e 27 trabalharam a decisão lançamento na passada ou passe e todos os alunos excluindo os 17, 18, 22, 23, 25, 26 e 28 trabalharam lançamento da passada. No Basquetebol a aluna 26 é jogadora de basquetebol e teve como objetivo/função ajudar os outros colegas a trabalharem os seus objetivos. Para trabalhar estas dificuldades, criei situações de ataque em superioridade numérica 3x1/2, situações critério do lançamento da passada e jogos valorizando o lançamento da passada, exercícios com as duas tabelas com utilização do lançamento na passada e ressaltos. Nestas situações não era permitido retirar a bola da mão do colega, podendo apenas interceptar passes ou roubar durante o drible. Esta abordagem foi baseada nos constrangimentos de Newell (1986), que sugere que a intervenção ao nível do aluno, da tarefa ou do ambiente ajudam na criação de condições de reforço dos comportamentos desejados.

No Andebol, os alunos 4, 6, 9, 10, 16, 19, 21 e 23 tinham dificuldade na marcação, os alunos 6 e 9 na desmarcação, os alunos 6, 9, 14 e 16 na finalização quando isolados. A turma toda excluindo os alunos 1, 7, 8, 11, 13 e 20 trabalharam remate em salto. O aluno 13 é conhecedor e experiente da modalidade tendo sido bastante útil para ajudar no ensino aos outros alunos. Para treinar estas dificuldades foram utilizados exercícios específicos

com superioridade numérica 3x1 com objetivos e desafios a superar heterógenos, situações critério para desenvolver o remate em salto e jogo 5x5 com desafios direcionados para as dificuldades e para perceber se havia transição das aprendizagens dos exercícios específicos para o jogo. Tanto no Basquetebol como no Andebol e Futebol, foi utilizado um número menor de alunos em situação de jogo para permitir a realização mais frequente de dribles, passes e lançamentos/remates (Klusemann et al., 2012).

Na Ginástica de Solo, apenas os alunos 3, 5, 6, 9, 12, 17, 18, 19, 21, 24 e 29 conseguiram executar a sequência de nível introdução pretendida, sendo que os restantes alunos em todas as habilidades gímnicas requisitadas ou não faziam ou demonstravam não as ter totalmente aperfeiçoadas. Os alunos realizaram situações de aprendizagem das habilidades gímnicas em questão, progredindo para exercícios mais próximos de execução da habilidade até execução. Como instrumento de acompanhamento e reconhecimento da execução e aperfeiçoamento das capacidades foi desenvolvido um quadro exposto durante as aulas para nos acompanhar ao longo do ano letivo. Após cada avaliação um novo quadro era elaborado com as avaliações atualizadas. No quadro estavam explícitos os objetivos da ginástica de solo, e em cada nome do aluno o seu nível de desempenho distribuído por três níveis: vermelho, amarelo e verde. Sendo como método de avaliação formativo os alunos poderiam numa aula elevar o seu nível. Esta estratégia proporcionou que os alunos tivessem um maior acompanhamento do seu desenvolvimento. Também permitiu que os alunos percebessem quais eram os objetivos, o que se espera individualmente destes e um maior entendimento do processo (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001).

No Badminton, os alunos 5, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 21, 23, 26 e 30 não cumpriam o critério: colocar o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos: clear e lob. A aluna 17 não executava o clear. Nesta área exercícios de cooperação 1+1 foram realizados tendo objetivos específicos (garantidos com desafios como jogos de quem dá mais toques entre dois parceiros) para os alunos menos habilidosos. Segundo Quinaz (1986), as habilidades do jogo (batimentos, trabalho de pernas e equilíbrio corporal) devem ser aprendidas, e é imperativo saber como utilizá-las no desenrolar do jogo.

Para a definição de grupos na fase inicial, foi criada uma tabela para estabelecer grupos heterogêneos (Apêndice 7).

Nesta etapa os grupos foram:

Quando no espaço 1 e 3 - Grupo 1 – 2, 12, 4, 6, 9, 13, 3, 10, Grupo 2- 1, 7, 14, 15, 28, 5, 17, 30, Grupo 3- 8, 11, 16, 19, 22, 25 e Grupo 4: 20, 21, 23, 29, 18, 24, 26, 27.

Quando no espaço 2 - Grupo 1 – 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 15, Grupo 2- 1, 7, 14, 17, 28, 30, Grupo 3- 8, 11, 16, 19, 22, 25 e Grupo 4: 5, 18, 20, 21, 23, 24, 26, 27, 29.

Os alunos 4, 9, 10, 16, 19 e 24 são considerados alunos SOS porque não cumprem os parâmetros mínimos em três ou mais matérias. O planeamento da parte da lecionação teve mais impacto para estes alunos para que haja uma maior aprendizagem para os alunos com maior necessidade. Na fase inicial, um maior acompanhamento destes alunos do professor e fornecer mais informação de retorno durante as aulas foram algumas estratégias utilizadas.

1.5.2. Aptidão Física

Tendo em conta os resultados obtidos nos testes FIT escola, foi planeado um treino geral para a turma incorporando as componentes em que certos alunos estavam com resultados negativos. Ficou definido, em conjunto com os alunos, o treino para preparação do Corta-mato Inter Turmas como objetivo para o treino de resistência aeróbia (Jarstad & Mamen, 2019). Uma vez por semana os alunos realizavam o percurso Corta-mato com contabilização do tempo para uma melhor perceção dos tempos e analisar o progresso.

Quanto à flexibilidade dos membros inferiores e superiores, no fim de todas as aulas um aluno em cada grupo ficava responsável por demonstrar e instruir aos colegas selecionados exercícios para desenvolver a flexibilidade. O desenvolvimento da flexibilidade é mais eficaz quando dentro da “fase ótima” com os estímulos externos mais eficazes (Marques, 1995). Numa fase inicial desta etapa, é essencial destacar a sua importância, particularmente para os alunos com avaliações muito baixas nesta área.

O treino da força dos alunos foi trabalhado durante as aulas em estações específicas de trabalho de condição física sendo complementando o treino da força com o trabalho realizado na área das atividades físicas desportivas. No trabalho da força foram definidos exercícios com variantes diferentes consoante a avaliação prognóstica. Maioritariamente, esta estação era definida por planos de treino Tabata (Tabata et al., 1996), com exercícios específicos com variantes consoante as capacidades dos alunos. Consoante a capacidade do aluno havia variantes para facilitar a realização do exercício. Por exemplo, se o aluno

não conseguia realizar 10 flexões, realizava num plano mais inclinado para que houvesse menos força da gravidade e facilitasse o exercício.

Os objetivos para esta etapa foram: Flexibilidade de Ombros: 1, 13, 16, 26, 27 e 28 - atingir zona saudável; Vaivém: 14, 17 - atingir zona saudável; Senta e Alcança: 1, 10, 14, 18, 23, 25, 27 e 30 - atingir zona saudável; Impulsão Horizontal: 30 - atingir zona saudável; IMC: 13 - diminuição de peso, 25 e 26 - aumento da massa muscular.

1.5.3. Conhecimentos

Nesta área, foi proposto aos alunos, em grupos, a realização de uma pesquisa e identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável (Direção-Geral da Educação, 2018) para apresentação oral à turma na parte inicial de algumas aulas. O aluno 15, como se encontrava lesionado, foi proposto a realização de uma apresentação sobre a importância da atividade física para a saúde. Estes trabalhos foram reunidos para a realização de uma ficha no final da etapa.

Nesta fase a formação de grupos na área dos conhecimentos foi realizada segundo os seguintes fatores: em cada grupo deveria haver um aluno responsável (capitão). As suas funções era certificar-se que o trabalho era feito em grupo e não apenas por um aluno e que existia comunicação e proatividade. Sendo assim, foram nomeados alunos como responsáveis de grupo e cada responsável escolhia o seu grupo.

Os trabalhos foram entregues aos alunos para estudo para a ficha após ser revisto e corrigido. A ficha teve a duração de trinta minutos com seis perguntas sobre os trabalhos realizados.

1.5.4. Balanço de etapa

Na etapa Prioridades, houve uma maior preocupação em motivar os alunos a trabalharem nas matérias que tinham mais dificuldade. Para que os alunos com mais necessidades nessas matérias (principalmente os alunos classificados como SOS, que são alunos com mais necessidades em mais de 3 matérias) se sentissem mais motivados, foram formados grupos heterogéneos e equipas equilibradas, para que em situação de competição ou, em situação de cooperação, os alunos experienciassem sucesso nos objetivos propostos.

A turma respondeu bem aos grupos formados, sendo que não houve quaisquer disputas sobre a formação ou problemas na realização das atividades. Nalgumas tarefas, a necessidade de um chefe de grupo e a rotatividade dessa responsabilidade colocou alunos

pouco comunicativos e tímidos nessa posição, o que demonstrou uma boa comunicação nos grupos, respeito pelos colegas e cumprimento das tarefas de aula.

Quanto às matérias trabalhadas, ficaram definidas após a primeira etapa, definindo objetivos em cada matéria diferenciadas para os alunos. Os objetivos maioritariamente foram cumpridos. Alguns alunos necessitavam de mais tempo de prática em jogos desportivos coletivos para conseguirem alcançar os objetivos aos quais os propus. No Badminton todos os alunos mostraram melhorias e alguns alunos como o 21 e 23 demonstraram grandes melhorias nos exercícios de cooperação e realização dos elementos técnicos. Nesta matéria foi importante o feedback interrogativo, realizado com perguntas simples para apelar à reflexão das matérias (Martins, Gomes & Carreiro da Costa, 2017).

Na Ginástica de Solo, os alunos que tinham dificuldades nos elementos gímnicos do nível introdução foram desafiados a cumprirem o mesmo até ao final do ano letivo (utilização dos elementos gímnicos em sequência), foram disponibilizadas e explicadas fichas com situações de aprendizagem para os elementos gímnicos consoante as necessidades dos alunos observadas na etapa de prognóstico e os alunos foram acompanhados, dando ajudas manuais e feedback técnico para melhorar a sua aprendizagem. Em termos de progresso nos objetivos, todos os alunos com dificuldades nos elementos gímnicos passagem por pino, subida para pino, cambalhota à retaguarda com saída com os pés juntos mostraram progresso. Os alunos 1, 10, 21 e 30 demonstram grande dificuldade na realização dos elementos gímnicos. Os alunos 5, 9 e 29 foram elementos-chave na progressão da aprendizagem dos colegas. Estes alunos como tinham muita facilidade e experiência na realização dos elementos gímnicos que os outros alunos estavam a trabalhar, durante o tempo que estavam nestas matérias ficavam responsáveis por ajudar um ou dois alunos a trabalhar nos elementos gímnicos que tinham mais dificuldade. Os alunos 2 e 20 em especial, tiveram uma progressão de não conseguir levantar as pernas para realização do pino para subida e manutenção da posição de pino com ajuda manual do colega na fase final e descida para cambalhota à frente.

No Futebol, situações de jogo com diferenciação do tipo de ação do defesa, com regras diferentes (nomeadamente o “defesa sombra”), permitiu que os alunos com dificuldade em receber a bola e enquadrar se com a baliza tivessem mais tempo e menos pressão para treinar. Os alunos melhoraram no enquadramento com a baliza e controlo da bola, os

alunos 4, 9, 21 e 23 necessitam de mais tempo de prática de receção da bola em situação de jogo (Garganta & Pinto, 1994).

No Basquetebol houve progressão em todos os objetivos, retirando os alunos 10, 14, 16, 19, 21 e 23 que em situações de exercícios critério realizavam o lançamento da passada, mas, em contexto de jogo, em situação favorável para realizar o lançamento na passada, não transferiam do exercício critério para o jogo. Como solução, na próxima unidade didática para estes alunos, apenas foi permitido pontos se o lançamento for lançamento da passada e restringir a defesa no último terço.

No Andebol todos os objetivos foram alcançados, excluindo o remate em salto, que alguns alunos demonstram muita dificuldade em transferir para o jogo depois de executar sem oposição.

Especificando os alunos caracterizados como SOS, que são alunos que não cumpriam nível introdução a três matérias ou mais, o aluno 4 demonstrava uma progressão lenta, tinha faltado a quatro aulas o que prejudica a continuação da sua aprendizagem. Necessitava de trabalhar com alunos que a motivassem mais em grupos mais pequenos. O aluno 9 entendeu os objetivos propostos e tinha vindo a melhorar bastante em todas as matérias. O aluno 10 melhorava em todas as matérias, menos Ginástica de Solo, em que se não houvesse acompanhamento do professor ou de um aluno mais experiente após algumas tentativas parava e aguardava que fosse chamado à atenção para continuar, foi então proposto um maior acompanhamento em par com o aluno 29. Os alunos 16 e 19 demonstravam melhorias em todas as matérias, mas eram alunos que necessitavam muito tempo de prática nas matérias de Andebol e Futebol para mostrar melhorias significativas, nomeadamente em enquadramento com a baliza no Andebol e receção e enquadramento no futebol. O aluno 24 tinha cumprido os objetivos propostos e como os alunos 9 e 10 passam a não ser alunos SOS pois progrediram para uma situação em que não têm três matérias em atraso.

Na área de aptidão física, os alunos, para alcançarem a zona saudável, realizaram durante as aulas exercícios de treino específicos. O treino da flexibilidade foi realizado em todas as aulas no fim da aula. A preparação para o Corta-mato iniciou-se com contagem do tempo de execução do percurso para motivar os alunos a melhorarem. Em termos de resultados, a realização das provas foi atrasada para o fim de janeiro/início de fevereiro

pois foi priorizado a unidade didática de aprendizagem das matérias da área de atividade física desportiva, atrasando a avaliação uma semana.

Relativamente à área dos Conhecimentos, o aluno 15 foi proposto a fazer uma apresentação sobre os benefícios da atividade física que foi partilhada com os outros colegas numa apresentação, enquanto os outros alunos realizaram apresentações orais em que identificavam os fatores associados a um estilo de vida saudável (Direção-Geral da Educação, 2018). Em termos dos objetivos para esta área, eram a identificação e reflexão dos fatores associados a um estilo de vida saudável. Nesta reflexão os alunos, de forma individual, identificavam esses fatores, e seguiam para uma progressão de descoberta e discussão em grupos, colocavam os fatores num quadro visível a todos e discussão com a minha orientação. Os alunos identificaram os fatores mais importantes após uma discussão com a turma.

A ficha foi realizada na semana seguinte e todos os alunos tiveram nota positiva.

1.6. Etapa Progresso

A 3ª etapa iniciou dia 31 de janeiro e prolongou-se até dia 22 de abril. Esta etapa teve como base para o seu planeamento a avaliação inicial de 1º período, a distribuição dos espaços para as aulas, as avaliações e observações realizadas na etapa anterior e um maior conhecimento dos alunos e novas informações sobre os mesmos.

É importante notar que nesta etapa, inicialmente 7 alunos estão confinados em casa e posteriormente vários alunos ficaram confinados ao longo de mês e meio. Foi publicado, na plataforma *Classroom*, planos de treino para que a aptidão física dos alunos não se deteriorasse e continuassem os hábitos de treino.

Os objetivos gerais para esta etapa foram a continuação do trabalho com os alunos nas matérias prioritárias e a reformulação do planeamento para os alunos que têm mostrado progressão aquém do expetável. Os objetivos específicos foram nos JDC, finalização em lançamento da passada e remate em salto quando em posição favorável, receção e enquadramento com o alvo, no badminton consolidação das aprendizagens, na ginástica de solo continuação da progressão dos alunos para realizarem a sequência com os elementos gímnicos do nível de introdução. Os objetivos pessoais foram diferenciar mais as aprendizagens dos alunos nos planos de aula e ter mais situações de parar exercícios para dar feedback técnico aos alunos que não demonstravam transferência das técnicas

para o jogo. Segundo Henriques (2012), apenas as situações baseadas em contextos de jogo garantem autenticidade. Nessas situações, é possível identificar os conhecimentos, habilidades e capacidades necessários para o jogo.

A etapa progresso iniciou-se com uma unidade didática de reformulação dos exercícios praticados na etapa anterior, em que os alunos que tinham menos sucesso, foram integrados em grupos com colegas que os podiam ajudar (ginástica de solo), tal como novos exercícios mais orientados para trabalhar as necessidades destes alunos (JDC). Na segunda unidade didática os alunos revisitaram matérias realizadas na avaliação inicial que foi considerado importante serem revistas para consolidar algumas aprendizagens e criar algumas novas. Ao longo do ano letivo os alunos praticaram Orientação, uma matéria que tinha vindo a ser mais negligenciada.

Como método de criar diferentes ambientes de aprendizagem, os grupos foram reformulados para que os alunos que não tinham mostrado grande progresso pudessem atingir o seu potencial. No espaço 1 os grupos na maioria das aulas foi grupo 1 – 1, 7, 8, 10, 11, 14, 23, 25, grupo 2- 2, 13, 20, 22, 27, 28, 29, grupo 3: 3, 4, 5, 6, 12, 21, 26 e grupo 4: 9, 15, 16, 17, 18, 19, 24, 30 sendo que, consoante algumas mudanças nas tarefas alterei alguns grupos. No espaço 2 e 3 os grupos foram grupo 1 – 1, 4, 5, 6, 10, 12, 16, 22, 28, 30, grupo 2- 2, 3, 7, 9, 13, 15, 17, 18, 19, 27 e grupo 3: 8, 11, 14, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 29 que eram divididos em subgrupos consoante a estação.

1.6.1. Atividades Físicas Desportivas

No Futebol, os alunos com mais dificuldade, apesar de mostrarem progresso, necessitavam de muito tempo de prática para cumprirem os critérios do nível introdução. Os objetivos para o Futebol mantiveram-se iguais, alterando os grupos, continuando heterogéneos, e adicionando mais tempo de prática aos alunos com mais dificuldade (4, 9, 21 e 23). Em jogo formal estes alunos demonstravam erros de execução, nomeadamente receção e passe, que podem ser resolvidos em treino analítico, mas deve-se priorizar sempre a resolução de problemas através de situação de jogo (Henriques, 2012). Uma das formas de resolução foi na situação em contexto de jogo haver uma redução do número de alunos para haver mais tempo para poder controlar a bola, continuando os alunos a defender em situação de “defesa sombra”.

No Badminton todos os alunos mostraram grandes melhorias, sendo possível observar que todos os alunos conseguiam jogar em *clear* aplicando força na raquete para o volante

sair em velocidade para o campo do adversário várias vezes, sendo que para a etapa progresso deixou de ser uma matéria prioritária. No lugar do Badminton houve uma rotatividade de matérias: continuação do Badminton, Basquetebol em duas estações, Ginástica de aparelhos, Voleibol, Dança e Atletismo.

No Basquetebol, os exercícios critério para o lançamento na passada foram treinados e consolidados em situação de jogo em superioridade numérica e posteriormente em situação de jogo 3x3. Durante o jogo, houve momentos em que apenas se pôde executar lançamento na passada para pontuar, para que existisse transição dos exercícios para a situação de jogo, seguindo a mesma abordagem quanto aos constrangimentos (Newell, 1986).

No Andebol, a situação era semelhante ao Basquetebol, sendo que foi utilizada a mesma estratégia agregado à reformulação dos grupos e mais tempo de prática em jogo em superioridade numérica, os alunos conseguissem realizar o remate em salto em situação de jogo. Durante os jogos em superioridade numérica apenas era permitido rematar à baliza se não houvesse oposição entre atacante e a área de golo e, apenas se podia executar remate em salto.

Na Ginástica de solo, os alunos que não mostraram melhorias, que não cumpriam o nível introdução foram designados a um colega-tutor. Devido à alta disparidade entre os níveis dos alunos, este método funcionou bem na etapa anterior quando os alunos se mostravam empenhados. Nesta etapa, a importância deste trabalho colaborativo foi mais enaltecida para que os alunos possam estar mais tempo em tarefa sem desmotivar. Os grupos mantiveram-se heterogéneos, seguindo os princípios demonstrados por Dyson (2002). Contudo, por vezes, no fim da aula, foram criados grupos mais homogéneos para que os alunos com nível mais elevado trabalhassem tarefas mais desafiantes.

O objetivo para as novas matérias foi consolidação das matérias, sendo que, em todas existiam alunos que não cumpriam introdução.

1.6.2. Aptidão Física

Após a realização dos testes FIT-Escola, os resultados demonstraram progresso em todas as áreas, excluindo três alunos que no teste de resistência do Vaivém pioraram ligeiramente. É de salientar que os três alunos estiveram infetados com Covid-19 e sofreram paragens anteriores aos testes e poderiam ainda estar a sofrer sequelas do vírus.

As principais alterações efetuadas nesta etapa foram permitir aos alunos que criassem planos de treino para os grupos onde estavam inseridos, tendo como base, os treinos aplicados anteriormente pelo professor e os princípios de treino. Esta foi também uma tarefa trabalhada nos conhecimentos sendo disponibilizado no *Classroom* aos alunos uma apresentação em PowerPoint de como realizar planos de treino e discutido em aula.

Em geral, foi procurado aumentar a intensidade das aulas, trabalhando várias vezes a velocidade máxima para preparação para o Mega-Sprint do CV, e continuar a preparação para as outras atividades interturnas.

1.6.3. Conhecimentos

Os alunos, em grupos, foram propostos a realizar uma apresentação sobre os fatores mais importantes a melhorar na escola e na vida dos alunos para promover um estilo de vida saudável. Este trabalho de grupo deu continuação ao trabalho anterior desta área, mas com intuito mais prático para como realmente ajudar a escola e os alunos. Os grupos foram escolhidos por mim consoante as notas da primeira ficha, criando grupos heterogéneos consoante a sua classificação.

Também foi iniciada a aprendizagem da importância da EF para a saúde mental. Foi pedido aos alunos que fossem pesquisar sobre o assunto para que fosse discutido em aula, com o intuito de iniciar atividade para a etapa seguinte. Este tema foi um trabalho conjunto entre EF e CD em que existiria um maior aprofundamento sobre o tema.

1.6.4. Balanço de etapa

Na primeira unidade didática houve melhorias nos alunos 4, 9, 21 e 23 no Futebol. Os créditos desta melhoria foram dados ao aumento do tempo de prática destes alunos, em conjunto com exercícios mais orientados para a aprendizagem destes, e com o excelente espírito de grupo que os alunos mais aptos ao ajudarem a criar condições favoráveis para que os alunos menos aptos pudessem ter mais tempo com bola.

No Badminton houve uma maior preocupação por atender à vertente mais competitiva, com muita realização de torneios escada com preocupação com a continuação da predominância do uso do clear.

No Basquetebol os alunos 4, 14, 15, 21 e 30 em situação isolada em situação de jogo raramente faziam lançamento na passada apesar de conseguirem. Nesta situação, uma maior valorização da execução desta ação seria necessária. A minha ação inicial para estes

alunos de instrução e demonstração foi eficaz, com os alunos a perceberem as vantagens de realizar lançamento na passada, mas a não transferirem para situação de jogo. As utilizações de exercícios analíticos anteriormente tinham demonstrado que os alunos sabiam realizar o lançamento na passada, foi necessário perceber porque não transferiam para o jogo. Os alunos 4, 21 e 30 sentiam-se pouco confortáveis com as suas capacidades para a realização do lançamento na passada, os alunos 14 e 15 estavam acostumados a lançar ao cesto sem saltar. A intervenção para estes alunos foi a realização de jogos reduzidos em que só se poderia realizar lançamento na passada e com defesas mais passivos no último terço do campo.

No Andebol os alunos 3, 4, 5, 9, 16, 17, 19 e 21 em situação favorável à realização do remate em salto raramente o faziam. Estes alunos, quando na estação de Andebol, realizaram mais situações de exercícios de superioridade numérica com o defesa limitado a um espaço entre o meio-campo e uma linha 2 metros antes da área de baliza, para que assim que os alunos a ataquem a baliza passassem a zona do defesa pudessem realizar o remate em salto sem oposição. Posteriormente, conforme o sucesso dos alunos, o defesa ia perdendo limitações.

A metodologia de trabalho em pares através da tutoria na Ginástica de Solo funcionou bem com um maior número de alunos a realizarem mais repetições dos exercícios e menos tempo de pausa.

Na aptidão física a passagem da realização dos planos de treino para os alunos aumentou o nível de empenho e preparou os alunos para terem cargos de responsabilidade de preparação, aplicação e liderança.

Nas competições Interturmas, nomeadamente no Corta-Mato, oito alunos participaram, três do sexo feminino e cinco do sexo masculino, com uma vitória no sexo feminino da aluna 26 e segundo lugar no masculino para o aluno 28. No Mega-Sprint houve a participação de doze alunos da turma com três alunos a alcançarem o pódio. No interturmas de Voleibol 4x4, foram formadas três equipas, uma feminina com cinco alunas, uma masculina com cinco alunos e uma mista com seis alunos. A equipa masculina e mista venceram a prova e a equipa feminina ficou em segundo lugar. Esta competição foi uma boa consolidação das matérias da aula e demonstração do nível mais elevado desta turma na matéria.

A apresentação e discussão do trabalho sobre os fatores mais importantes a melhorar na escola e na vida dos alunos para promover um estilo de vida saudável foi realizado na aula de CD e, desta aula, foi possível retirar a melhor apresentação, reunir mais dados das outras apresentações e entregar à direção do CV com propostas de ideias da turma.

1.7. Etapa Produto

Esta etapa iniciou a 23 de abril e finalizou a 8 de junho sendo a mais curta. A etapa produto teve como objetivos gerais a consolidação de aprendizagens, realização das avaliações finais e fornecer competição interturmas. As primeiras quatro aulas desta etapa foram utilizadas para a consolidação das matérias e preparação para as avaliações finais. Sendo que nas aulas seguintes foram realizadas as avaliações finais e após o fim das avaliações foram realizados dois torneios interturmas com a turma 9ºD.

Os objetivos específicos foram a consolidação das matérias prioritárias, e que os alunos com mais dificuldade em determinada matéria tivessem mais tempo de prática na mesma. Os objetivos pessoais foram a melhoria da comunicação, gerindo o tempo de comunicação, a frequência e a clareza, e a certificação de que os alunos compreendiam através do questionamento.

1.7.1. Atividades Físicas Desportivas

No início do período foi discutido com os alunos individualmente as matérias que eram preciso melhorar. Os alunos tinham de reconhecer essas dificuldades e trabalhar ao máximo nestas últimas aulas para colmatar essas falhas até ao início das aulas de avaliação final.

No Futebol, apesar de ter havido grandes melhorias na etapa anterior, os alunos 4, 9 e 21 ainda não estavam no nível introdução, os alunos 5 e 17 demonstravam alguma falta de motivação para continuar a praticar a matéria e foi necessário alterar os grupos em duas aulas para se juntarem a alunos que os pudessem motivar a continuar a sua aprendizagem.

No Badminton continuou a ser realizado torneio escada com o propósito de aumentar o nível de competitividade e aprendizagem.

No Basquetebol, após a pausa letiva, os alunos 4, 14, 15, 21 e 30 ainda mostravam alguma relutância em realizar o lançamento na passada, mas realizavam com mais frequência. A continuação da realização do projeto específico de torneio escada condicionado por

divisões estava especificamente planeado para que os alunos pudessem trabalhar esta matéria.

O Andebol só foi possível realizar em duas aulas, sendo que a preparação para a avaliação final passou pela realização de jogo 5x5 em grupos heterogéneos. Este treino, utilizando este contexto de jogo, proporcionou aos alunos 3,4, 5, 9, 16, 17, 19 e 21 a possibilidade de consolidarem os dois critérios que estavam em falta para alcançarem o nível de introdução. Estes eram a finalização em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis, e o desmarque oferecendo linha de passe, se entre o aluno e o companheiro com bola se encontra um defesa (“quebra do alinhamento”), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo.

Na Ginástica de Solo, os alunos que tinham elementos a melhorar tiveram a possibilidade de ter autonomia para trabalhar. Foi colocado na estação os quadros dos gestos técnicos (Apêndice 11) e os alunos realizaram os exercícios definidos na etapa anterior para poderem progredir a sua execução, com a ajuda dos alunos-modelo.

A avaliação final destas matérias seguiu os mesmos procedimentos da avaliação inicial.

Na parte final desta etapa, a realização de dois torneios nas matérias de Voleibol, Andebol, Futebol e Basquetebol tiveram o intuito de fomentar o espírito competitivo e consolidar as aprendizagens.

1.7.2. Aptidão Física

Na área de aptidão física, a importância de manter os princípios de treino nas aulas foi importante, para dar continuidade ao trabalho durante o ano letivo. Nesse sentido, a continuação da realização de um aquecimento com duração e intensidade adequada foi cautelosamente preparado. Na estação de preparação física, presente em todas as aulas, onde os exercícios eram diferenciados consoante as necessidades dos alunos teve como principal objetivo manter os níveis de aptidão física dos alunos da etapa anterior. Este objetivo foi menos ambicioso devido ao menor número de aulas deste período. Após as primeiras 4 aulas iniciou-se a realização dos testes Fit escola.

1.7.3. Conhecimentos

Na área dos conhecimentos, devido ao curto tempo de aula, foram realizadas apenas algumas apresentações sobre o tema “Importância da EF para a saúde mental” como consolidação do que se tinha falado anteriormente. Os alunos realizaram uma ficha para

consolidar os conhecimentos sobre o tema saúde mental relacionando com a disciplina de EF.

1.7.4. Balanço Final

Após a conclusão desta etapa mais curta, ficou concluído que foi um ano em que os alunos aprenderam bastante e tiveram um desenvolvimento muito positivo nas várias matérias trabalhadas na área das atividades físicas desportivas (Apêndice 12).

No Futebol, uma das matérias prioritárias para muitos alunos, houve um claro progresso. A entreaajuda dos alunos mais habilidosos com os alunos menos habilidosos em situações de exercícios adequados às suas capacidades, foi uma mais valia. De destacar, na continuação da fase anterior, a importância da criação de grupos heterogéneos para desenvolver o trabalho cooperativo, sendo essencial para a melhoria e desenvolvimento das aprendizagens e das competências dos alunos (Dyson, 2001). O resultado foi dos dezasseis alunos que não cumpriam o nível Introdução apenas quatro não conseguiram cumprir os critérios para chegarem ao nível Introdução.

No Badminton, a adequação das situações de aprendizagem em função da progressão dos alunos segundo Carvalho (1994) através da definição de objetivos e da sua concretização, seguida da progressão para novos exercícios adequados aos novos objetivos, foi essencial para essa melhoria. Para os alunos com mais dificuldade nesta matéria, a progressão de exercícios de cooperação com instrução técnica do professor e em pares heterogéneos foi adequada e eficaz para haver aprendizagem e posteriormente haver progressão para jogo.

No Basquetebol, sem mencionar a importância do projeto específico de lecionação, a importância de criar desafios dentro do jogo com constrangimentos utilizados (Newell, 1986) mostrou se importante para criar objetivos concretos, alcançáveis para os alunos. Também a importância de momentos competitivos nas aulas, criou um ambiente mais desafiante para os alunos (Bernstein, Phillips & Silverman, 2011).

No Andebol, houve bastantes melhorias e novas aprendizagens pelos alunos. O treino dos critérios específicos para alcançar o nível Introdução, como "Finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis" (DGE, 2018, p. 7), realizado em situações de jogo adaptadas para incentivar a realização destes critérios e estabelecendo desafios e critérios de êxito para o sucesso da atividade, teve um impacto positivo. Também a consolidação destes critérios em situação de jogo, por vezes estabelecendo

regras de jogo ou desafios que obrigassem ou incentivassem à utilização do remate em salto ou à desmarcação. Também o incentivo à competição posteriormente permitiu um maior envolvimento dos alunos. Segundo Quina (2003) a competição desportiva pode servir como condutor de intervenção pedagógica para o desenvolvimento emocional, psicológico e moral dos seus participantes.

É de realçar o progresso realizado na ginástica de solo, na qual a importância do trabalho cooperativo dentro dos grupos e posteriormente em pares, potenciou a aprendizagem dos alunos e criou motivação para os alunos que estavam com mais dificuldades. Também os exercícios estabelecidos para os alunos com mais dificuldade tiveram bons resultados, para estes alunos foi necessário aumentar o tempo de prática desta matéria pois esta matéria era onde havia mais discrepância entre níveis. Nesta última etapa, os alunos que não cumpriam o nível Introdução tiveram um maior tempo de prática nesta área, com mais acompanhamento e exercícios com progressões para os elementos gímnicos estabelecidos como critérios para cumprir o nível Introdução.

Na Aptidão física, apesar de existir melhorias nos alunos, houve alguns objetivos que não foram alcançados apesar de se verificarem melhorias (Apêndice 13).

Na área dos conhecimentos, a possibilidade de utilizar a disciplina de CD para poder criar pontos de interdisciplinaridade com a EF, possibilitou que os alunos tivessem nas aulas de EF poucos momentos teóricos e que estes fossem realizados nas aulas de CD com o consentimento da Professora. Nas fichas realizados, todos os alunos tiveram resultados positivos. As apresentações foram realizadas com sucesso, foram discutidas com a turma em modo reflexão com discussão dos pontos chave. Também foram entregues notas aos grupos para que pudessem corrigir as apresentações e reenviarem pela plataforma, como método de ensino formativo.

1.8. Projeto Pessoal

1.8.1. Semanas Professor a tempo inteiro

Um dos grandes objetivos do estágio pedagógico é que os futuros professores de EF experienciem toda a vivência que é ser professor de EF. Deste modo, a semana PTI propõe-nos vivenciar todo o horário semanal. Com o início do ano letivo e o início da leção das aulas de ambos os estagiários, o GE em conjunto com o Prof. Jorge Mira, chegou à conclusão que o CV oferecia disponibilidade para poder ser realizado duas

semanas PTI. Deste modo, não só seria muito benéfico para os estagiários ganharem experiência com diferentes anos de escolaridade, como para poder ser possível seguir o progresso e melhorias ou aspetos a melhorar na lecionação das aulas do GEF. Sendo que também os professores do GEF integraram a avaliação e propuseram aspetos a melhorar consoante as dimensões AGIC, avaliação, gestão, instrução e clima (Siedentop & Tannehill, 2002)

Uma grande parte desta etapa passa por planear as aulas tendo em conta as orientações dos professores titulares e as matérias que os alunos estão a trabalhar e, especificamente, o que os professores querem ver melhorado.

Na primeira fase foi necessário entender como escolher quais as turmas que queria lecionar, ficou decidido optar por escolher uma turma de cada ano do 5º ao 12º ano. Infelizmente não foi possível conciliar com nenhuma turma de 11º ano. Também era importante conhecer como as turmas de diferentes professores funcionavam em termos de rotinas e organização. Houve também uma grande abrangência de turmas de diferentes professores. Também para entender e principalmente para poder refletir sobre as práticas do GEF e as minhas, no início do ano pedi para assistir às aulas de alguns dos professores. Na semana anterior foi possível assistir a maior parte das aulas em que ia intervir, permitindo conhecer algumas rotinas de cada aula e criticar construtivamente e criar soluções para os mesmos problemas.

Na 1ª semana PTI (Apêndice 14), houve a importância prévia de trabalhar com os professores titulares para realizar o plano de aula, tendo a perspetiva do que o professor titular queria que fosse trabalhado na aula, e o que eu tinha liberdade de propor ao professor. Na primeira turma de 7ºA, houve um trabalho de cooperação com o professor no sentido de trabalhar as áreas que o professor desejava podendo utilizar diferentes estratégias propostas por mim. Maior parte dos professores tiveram esta abertura tirando o professor do 5ºA que disse exatamente como queria que a aula fosse lecionada e o professor do 8ºD e 10º1C/3 apesar de estarem ambos abertos a propostas de estratégias diferentes de lecionação. Alguns professores pediram especificamente para que a matéria de dança fosse lecionada pois não têm conhecimentos para o fazer.

A 2ª semana PTI (Apêndice 15), teve em maior parte a repetição das aulas da primeira semana de PTI. Inicialmente foi discutido com os professores titulares o que podia melhorar na minha intervenção e criar novos planos de aula incluindo a matéria de

Orientação em todas as aulas, inerente ao projeto de seminário em conjunto com os objetivos para as aulas dos professores titulares.

1.8.2. Balanço Semanas Professor a tempo inteiro

A primeira semana PTI foi uma boa semana de experiência, alguns destaques principais foi a necessidade de adaptar os planos realizados à realidade, por exemplo, a primeira aula metade da turma estava em quarentena, as aulas ao 8ºD e 10º1C/3 foram realizadas sem supervisão e orientação do professor titular. Estas necessidades impuseram a rápida reestruturação do planeamento e adaptação às condições existentes.

A aula com o 7ºA, apesar de apenas metade da turma estar disponível, permitiu trabalhar com um grupo de alunos mais novo e com rotinas diferentes. Nesta turma, o professor tem um grande foco no trabalho da resistência aeróbia. Na preparação para esta aula foi necessário entender a metodologia utilizada pelo professor e dar continuidade. A aula correu bem apesar de apenas ter sido restrito a uma atividade de cada vez devido à falta de alunos.

Na aula seguinte com a turma 12º1C/4 houve o requisito de introduzir a dança Merengue. Houve também a necessidade de criar condições de prática para uma aluna que está limitada a exercícios de intensidade baixa, mas a aluna não compareceu na aula. Em geral, houve muita facilidade de comunicação, os alunos tirando a matéria da dança estavam muito habituados a trabalhar as matérias.

Na aula do 8ºD, tinha sido instruído a realizar uma aula mais direcionada para o Voleibol, sendo que a turma teve um aquecimento adequada, e vários exercícios de progressão até à realização de um torneio escada de jogos 1x1, 2x2, 3x3 e 4x4. Apesar do professor titular não estar presente a aula decorreu sem problemas e devido às instruções claras do professor os alunos puderam dar continuidade ao trabalho que estavam a realizar.

No dia seguinte, dei a aula do 6ºD. Esta turma tinha rotinas muito bem enraizadas e foi relativamente fácil aproveitar estas rotinas para favorecer um clima de aprendizagem e de organização. Em termos de organização e matérias a trabalhar foi bastante semelhante ao que costumava realizar com a minha turma retirando a necessidade de vigilância quase constante obrigatória para evitar comportamentos desviantes.

A aula com o 5ªA, apesar de planeada ao pormenor com o professor titular e parecer ter todas as condições para ter sucesso, acabou por ser bastante caótica. A turma era

constituída por 30 alunos, com poucas ou nenhuma rotinas organizativas. O meu primeiro erro foi não definir regras básicas. O segundo erro foi um grande número de grupos em atividades diferentes causou que quando os alunos trocavam de atividade não se lembravam como de realizar as tarefas e ou iniciavam tarefas diferentes às desejadas ou não fizessem nada até eu chegar. Em suma, a minha preparação para esta aula devia ter seguido uma linha de pensamento em que os alunos têm pouca autonomia e necessitam que o professor esteja sempre a fornecer feedback. Também devia ter criado situações de mais fácil entendimento pois apesar de na fase inicial se explicar como realizar as tarefas há sempre alunos que não entendem.

A aula com o 9ºA serviu como teste ao meu trabalho com a turma que tenho vindo a trabalhar para entender se podia melhorar a minha aula quando comparada a uma turma do mesmo ano. Na minha opinião, a turma em termos de autonomia nas tarefas e as rotinas eram semelhantes. No entanto, foi interessante perceber algumas metodologias utilizadas pelo professor na formação dos grupos e o método de trabalho da capacidade aeróbia na parte inicial do treino.

Na aula seguinte com a turma 10º1B/4 houve o requisito de introduzir a dança Merengue tal como anteriormente com o mesmo professor com outra turma. A aula decorreu de forma semelhante à aula com o 12º ano, a diferença notou-se nos âmbitos organizativos em que o 12º ano tinham iniciativa e em termos organizativos não dependiam do professor. Nesta turma as transições entre atividades eram um pouco mais demoradas devido a uma certa inércia para iniciar as atividades autonomamente.

O 10º1C/3 é composto por um grupo de alunos altamente motivados para a competição desportiva e devido ao professor estar em baixa procurei oferecer aos alunos mais atividades nesse sentido criando jogos competitivos equilibrados em diferentes modalidades. Em geral, a aula correu bem exatamente por o grupo estar na zona de conforto e ser mais uma aula de jogo em que consolidaram as aprendizagens anteriores.

A aula ao 12º1A iniciou com a realização de revisão da dança. O que inicialmente seria uma revisão do Merengue acabou por ser uma revisão de três danças diferentes devido à facilidade demonstrada pelos alunos na matéria. De seguida, houve um encaminhamento para as matérias de Voleibol e Basquetebol em que os objetivos eram criar jogo. Apesar de ter sido eu a conduzir a aula, toda a aula fluiu com naturalidade e os alunos antes de

eu os instruir já sabiam o que tinham de fazer e estavam preparados para realizar as tarefas.

Na 2ª semana PTI tive em conta o feedback e reflexões realizadas sobre a minha intervenção. Os feedbacks centraram-se mais na minha intervenção e na organização da aula principalmente na turma de 5º ano em que era necessária uma intervenção mais assertiva devido à facilidade com que se distraíam.

Nesta segunda semana houve um complemento da atividade de Orientação em todas as turmas no âmbito do projeto seminário. Todos os professores aceitaram as propostas de realização de percursos de orientação complementado com as outras matérias.

Nas aulas de 5º e 6º ano foi realizado uma atividade de Orientação com percurso em estrela, nas restantes turmas foi realizado um percurso linear de Orientação em que os alunos estavam em multi-estações trabalhando várias matérias. Estes alunos saíam do pavilhão para realizar estes percursos de Orientações enquanto os outros grupos mantinham se em atividade nas outras estações. Assim que os grupos finalizavam o percurso havia rotação dos grupos pelas estações. Este formato permite aulas multitemáticas em diferentes espaços, permitindo dar responsabilidade e autonomia aos alunos e permitindo às turmas com grande número de alunos mais espaço de trabalho dentro do pavilhão.

Todos os professores apreciaram a realização da matéria de Orientação e foi relatado uma melhoria significativa na minha condução da aula e interação com os alunos. Também aprendi que os professores têm diferentes estratégias de organização, foi necessário adequar os planos de aula aos diferentes hábitos/rotinas que os professores do GEF utilizam nas suas aulas.

1.9. Projeto Específico – Estratégia de Lecionação através de utilização de Torneio Escada de Basquetebol condicionado por divisões

O desporto pode e deve promover os valores de respeito, cooperação, solidariedade, autodisciplina, espírito de sacrifício e trabalho quando alinhados com a orientação de um professor (Carvalho, 2010). A competição é algo que deve ser realizado num ambiente produtivo e não num ambiente tóxico em que a superação dos colegas é motivo de discriminação. A EF torna-se um veículo para a promoção do desporto praticado de

forma saudável e não como é promovido muitas vezes em desporto de alta competição propagado pelos media.

O torneio escada tem duas características que promovem a sua utilização, não existem equipas ou jogadores eliminados, quando perdem descem para uma divisão mais baixa e promove o lado competitivo em que quem ganha sobe de divisão para competir a um nível mais elevado (Abrevaya, 2002). Todos os jogadores jogam o mesmo número de jogos em níveis competitivos adequados às suas capacidades. Neste caso, para que não seja apenas um método de competição, mas também uma estratégia de lecionação, em cada divisão o jogo é alterado para que se adapte às necessidades de aprendizagem dos alunos e consoante a aprendizagem dessas capacidades, os alunos progridem para outras aprendizagens (Rokosz, 1989).

1.9.1. Justificação

O Basquetebol é uma das matérias prioritárias da turma. Desde o início do ano letivo que percebi que muitos dos alunos da turma não cumprem o nível introdução. Como esta é uma matéria que iria ser muito trabalhada em aula, resolvi estabelecer uma forma dos alunos se manterem motivados ao longo do ano.

Esta estratégia de lecionação, em que dependendo do nível do aluno jogam em condicionantes diferentes, é ideal para os alunos trabalharem as suas necessidades ao mesmo tempo que se mantêm motivados por estarem a competir e querer progredir para as divisões superiores.

1.9.2. Objetivos

Os objetivos foram divididos por três categorias: objetivo geral, objetivos específicos e objetivos para os alunos (Apêndice 16).

1.9.3. Processo

O processo iniciou na avaliação inicial quando, após a conclusão da primeira etapa de lecionação, ficou evidente a necessidade da turma em geral, em ter aprendizagens sobre o jogo de Basquetebol.

Após consideração das opções decidi discutir com o orientador se esta estratégia poderia ser eficaz para os alunos. Após discussão com o orientador, fomos capazes de idealizar um formato com divisões e regras específicas para as necessidades dos alunos do 9ºB, que quando discutido com outros PEFs e especialistas da matéria foi reformulado.

Um dos métodos utilizados para criar competitividade entre equipas foi o registo dos resultados dos jogos.

O torneio consiste em cinco divisões, onde diferem os objetivos do jogo, as regras e os critérios de sucesso (Apêndice 17):

1ª divisão- Objetivo: Participação no ressalto; Regra de pontuação: ganhar a bola após ressalto conta + 1 ponto

2ª divisão - Objetivo: Desmarcação; Regra de pontuação: condição de 5 passes para poder lançar

3ª divisão - Objetivo: Enquadramento ofensivo e decisão passe/finalização; Regra de pontuação: jogo sem drible (apenas há drible se existir possibilidade de chegar ao cesto sem oposição)

4ª divisão - Objetivo: Lançamento na passada ou curta distância; Regra de pontuação: obrigatório lançamento na passada ou curto em suspensão

5ª divisão - Objetivo: Trabalho de tomada de decisão passe/lançamento; Regra de pontuação: Aluno a defender tem de estar a 1m de distância do atacante portador de bola e não pode tirar a bola se estiver nas mãos do atacante

Após o fim do tempo (5 min), a equipa vencedora sobe de divisão e a equipa perdedora desce de divisão.

Na 5ª divisão a equipa que perde mantêm-se na mesma divisão e a equipa que sobe para a 4ª divisão escolhe um jogador da equipa que desce da 4ª divisão para integrar a sua equipa, mantendo-se um jogador nessa divisão. O mesmo acontece da 2ª para a 1ª divisão, a equipa que ganha na 2ª divisão escolhe um jogador da equipa que desce da 1ª divisão.

Após a formação deste formato, foi importante aplicá-lo em aula após a fase de prognóstico.

Após avaliação intercalar do projeto, e revisão da estrutura do projeto com professores especialistas e tendo em conta o progresso da turma e reavaliação da matéria, o torneio foi alterado para colmatar as novas necessidades dos alunos e redefinir o que era mais importante para os alunos trabalharem. Os grupos criados nesta fase eram heterogéneos, que se mantiveram durante o torneio. Esta escolha permitiu criar um torneio relativamente

justo em termos competitivos. Também ficou claro que o trabalho de participação no ressalto deveria ser um objetivo secundário.

Desta reflexão o novo torneio foi:

1ª divisão- Objetivo: Passe e corte; Regra de pontuação: para poder lançar ao cesto é necessário haver uma situação de passe, corte e passe de volta para o aluno que passou inicialmente. Campo inteiro 4x4

2ª divisão - Objetivo: Enquadramento ofensivo e decisão passe/finalização; Regra de pontuação: jogo sem drible (apenas há drible se existir possibilidade de chegar ao cesto sem oposição). Campo inteiro 4x4

3ª divisão - Objetivo: Trabalho de desmarcação; Regra de pontuação: condição de 5 passes para poder lançar. Meio campo 3x3

4ª divisão - Objetivo: Enquadramento ofensivo (mais espaço e tempo para o jogador com a posse da bola); Regra: Não se pode tirar a bola das mãos, joker é sempre da equipa atacante (normalmente jogador com maior dificuldade). Meio campo 2x2+joker

Nesta segunda fase do torneio as equipas foram alteradas mantendo os grupos heterogêneos para promover a cooperação dentro de cada equipa. Também a importância de registar os resultados e manter uma tabela classificativa ao longo dos torneios permitiu uma motivação extra para os alunos.

1.9.4. Avaliação

Para avaliar se esta estratégia de lecionação teve sucesso foi realizada uma avaliação inicial para aferir o nível dos alunos e realizar mais duas avaliações, uma intercalar e outra final para aferir se os alunos melhoraram (Apêndice 18). Estas avaliações também serviram como pontos de reflexão sobre o projeto e como alterar as divisões em benefício da aprendizagem sem retirar a competição existente. Também foi importante discutir com professores especialistas na matéria para criar as melhores condições de aprendizagem.

1.9.5. Balanço Final

Esta metodologia permitiu criar divisões de níveis diferentes em que os alunos mais aptos na matéria de Basquetebol trabalhavam objetivos mais avançados e os alunos com mais dificuldades trabalhavam dentro do que era os seus objetivos para a matéria. Quando

tinham sucesso nos objetivos da divisão onde estavam, a equipa passava para a divisão acima onde havia novas condicionantes e objetivos.

Os alunos com mais dificuldades no âmbito dos padrões de competição normal seriam eliminados da competição, o que não foi a realidade nesta metodologia e permitiu aos alunos restabelecer novos objetivos ao descer de divisão. Esta estratégia permitiu níveis competitivos mais altos durante a aprendizagem do Basquetebol.

Os alunos alcançaram os objetivos propostos, com principal destaque para a importância dos grupos heterogêneos que permitiu altos níveis de cooperação não só para alcançar a vitória nos jogos e consequente passagem para divisões superiores, mas também como os objetivos dos jogadores com mais dificuldades tornaram-se objetivos da equipa.

2. Direção de Turma – Projeto anual

No CV, o papel de Diretor de Turma (DrT) difere do que é habitual nas escolas portuguesas. O DrT desempenha esta função em várias turmas, tendo um horário mais reduzido de aulas para se dedicar a esta função. O DrT não tem de efetivamente lecionar a turma na qual desempenha estas funções. Esta é nomeada pelo Diretor Pedagógico do CV, e apresenta várias funções, nomeadamente atender aos encarregados de educação (EE) e alunos, deve liderar e orientar os Conselhos de Turma (CT) procurando ter uma visão aprofundada do desenvolvimento individual de cada aluno e da turma como um todo. Tem a função de transmitir informações e comunicações importantes entre os professores do CT e os EE e de ser o coordenador pedagógico. O coordenador pedagógico tem como funções cooperar com os restantes professores para realizar o plano de atividades, estabelecer relatórios sobre o desempenho dos alunos, participações comportamentais, ter reuniões, se necessário com os alunos, professores e EE e sugerir alunos para apoios nas matérias em que têm desempenho negativo.

Após discussão com o orientador de estágio do CV, e seguindo a lógica de estágios anteriores, foi aconselhado aos estagiários coadjuvar a disciplina de Cidadania e Desenvolvimento nas turmas em que lecionamos EF, para que pudéssemos estar mais presentes na vida escolar dos alunos e assim completar a função de DrT. Segundo Boavista e de Sousa (2013), uma das principais funções do DrT é a integração e orientação do aluno na sua vida escolar que foi a preocupação do GE estar incluído para conseguir desempenhar estas funções.

2.1. Projeto anual

No projeto anual da área da Direção de Turma foi planeada pelas etapas: prognóstico, prioridades, progresso e final.

2.1.1. Etapa Prognóstico

Após reunião do núcleo de estágio, a primeira tarefa foi falar com a professora de CD da turma e perguntar se seria possível frequentar e acompanhar as aulas e ter uma função de professor coadjuvante. Após este passo, formulei objetivos para a fase inicial, os objetivos gerais para esta etapa foram conhecer a turma, conhecer rotinas e plano curricular da disciplina, identificar possíveis problemáticas da turma, acompanhar e identificar funções do DrT. Os objetivos pessoais foram fazer pequenas intervenções nas aulas de CD e cooperar com a professora no planeamento das aulas.

Nesta etapa foi realizado uma reunião de CT antes do início do estágio pedagógico na qual não estive presente.

2.1.2. Balanço de Etapa

No fim da etapa prognóstico, foram identificados alguns problemas da turma que seriam importantes trabalhar. A turma era constituída pelos mesmo alunos do 8º ano com a exceção do aluno 30, que tinha vindo de uma realidade escolar diferente e que, durante esta etapa, foi observado que não estava integrado na turma, pois não comunicava com os outros alunos e passava muito tempo sozinho no recreio. Este aluno também mostrava pouco interesse nas aulas e por vezes tinha de ser chamado à atenção para acompanhar a aula.

Outro problema identificado na turma era a existência de vários casos de alunos com ataques de ansiedade. A primeira intervenção neste caso foi imediatamente entender se os alunos tinham acompanhamento psicológico e se necessário recomendá-los aos alunos e EE dos mesmos.

Quanto ao objetivo de conhecer a turma, tive alguma facilidade em decorar os seus nomes e comunicar com eles devido a passar muito tempo semanalmente com os mesmos, sendo nas aulas de EF, CD e com alguns no DE.

2.1.3. Etapa Prioridades

Tendo em conta as informações recolhidas da etapa anterior e a consolidação dos objetivos anteriores, foram formados novos objetivos. Os objetivos gerais foram preparar a reunião de CT, preparar reunião com o EE, preparar e desenvolver temas para a aula de CD e preparar a saída de campo. Os objetivos específicos foram a inclusão do aluno 30, incentivar os alunos a participarem na discussão dos temas e incentivar à realização de mais trabalho cooperativo. Como objetivos pessoais foi definido melhorar a minha apresentação oral com intervenções pertinentes nos temas de aula pois em reunião do núcleo de estágio, foi-me identificado algumas falhas na forma como tinha comunicado.

Para que o aluno 30 fosse integrado, foram planeadas várias atividades em pequenos grupos em que os alunos teriam de cooperar entre si, com objetivos e apresentação posterior das experiências ou trabalhos realizados. Relativamente à sua atenção nas aulas, após discussão com a Professora de CD, apresentei ao Coordenador de Turma uma

proposta de alteração do lugar do aluno na planta da sala de aula, para que o aluno estivesse sentado mais perto do quadro de aula e do lugar do professor.

Nas aulas de CD, foi proposto aos alunos a realização de um projeto para apresentar no Parlamento Jovem, sendo que a importância de trabalho em grupo foi muito enaltecida e expectada.

2.1.4. Balanço de Etapa

No fim do 1º período houve a reunião de CT, esta reunião foi liderada pelo Coordenador de Turma, e contou com todos os professores da mesma. Nesta reunião foram discutidas as notas, comportamentos e necessidades dos alunos de forma individual. Também foram identificados os alunos que integravam o quadro de honra e os que necessitavam de apoios nas matérias de Matemática e Físico-Química, que eram as únicas disciplinas com alunos com resultados negativos.

Após a conclusão de um período letivo, os EE têm possibilidade de solicitar uma reunião com qualquer professor do CT. No 1º período nenhum EE o solicitou.

Na aula de CD tive algumas intervenções pertinentes aos temas a ser discutidos, sempre procurando, quando possível, relacionar com a disciplina de Educação Física. Nestas intervenções procurei ter feedback da professora sobre a clareza de discurso e pertinência da comunicação.

O aluno 30 foi bem incluído na turma sendo que mostrou comportamentos claros de inclusão como estar em grupo durante o intervalo, boa disposição e mais participação e intervenções nas aulas. Quanto à sua atenção nas aulas, na aula de CD tem demonstrado menos períodos de distração e existe mais facilidade de o chamar à atenção sem interromper a aula devido ao seu posicionamento na planta da sala.

Quanto ao desenvolvimento dos projetos todos os grupos apresentaram as suas ideias em aula e houve muita discussão sobre alterações e possíveis melhorias dos mesmos, em que, tanto eu como a professora, apenas moderamos a discussão. Maior parte dos alunos demonstra capacidade crítica e demonstra bom trabalho em grupo.

2.1.5. Etapa Progresso

Os Objetivos Gerais mantiveram-se iguais sendo eles, preparar a reunião de CT intercalar, preparar reunião com o EE, preparar e desenvolver temas na aula e continuar a preparação da saída de campo. Os objetivos específicos foram criar estratégias para os alunos menos

participativos nas aulas de CD a participarem e darem mais a sua opinião sobre os temas discutidos. Como continuação do projeto de desenvolvimento pessoal, os objetivos pessoais foram procurar ter um papel mais ativo nas tarefas do DT.

2.1.6. Balanço de Etapa

Enquanto parte ativa na ajuda à função de DrT, no CV uma das minhas responsabilidades nos CT era enaltecer as preocupações com os alunos, e ajudar a criar estratégias para corrigir esses comportamentos. Nesta etapa, o aluno 15 desenvolveu um problema de saúde que criou a necessidade de ir à casa de banho. O problema foi identificado quando o aluno começou a utilizar esta situação para evitar ir a momentos de avaliação doutras disciplinas, perdendo momentos importantes avaliativos e potenciando reprovar o 9º ano. Para a resolução deste problema foi necessário falar com o aluno e acompanhá-lo e fazer um requerimento para que o aluno fosse acompanhado por um psicólogo.

Nesta etapa, os EE do aluno 10 requisitaram uma reunião com o PEF, neste caso eu e o Professor Miguel Pombeiro, devido a preocupações com os resultados obtidos e como poderiam ajudar o seu educando a melhorar a nota na disciplina. A preparação para esta reunião consistiu na reunião dos documentos de avaliação, os critérios de avaliação e efetivamente as classificações deste aluno. Os aspetos a destacar da reunião foi a facilidade, empenho e autonomia que o aluno demonstrava para algumas matérias (Badminton, Voleibol) e a falta de empenho e motivação para as que tinha mais dificuldade (Futebol, Andebol e Basquetebol).

2.1.7. Etapa Produto

Esta etapa iniciou com um período de reflexão sobre as atividades desenvolvidas. Os objetivos gerais foram a realização da saída de campo, a preparação da reunião final do CT já presencial, pôr em prática o projeto específico e preparar as reuniões com os EE que não houve.

2.1.8. Balanço de Etapa e Final

Esta etapa, por ser mais curta, teve menos atividades. Foi realizado o projeto específico com sucesso na aula de CD, assim como a saída de campo no âmbito da disciplina de CD e EF. As atividades realizadas em CD, para além das já anteriormente mencionadas, foram projetos relacionados com a atualidade vivida atualmente, sendo um deles a guerra, no qual os alunos tinham de criar um manifesto antiguerra.

Na ajuda ao DT, a reflexão e balanço da atividade individual dos alunos foi realizada, com análise de proposta de alunos ao quadro de honra e mérito. Também foi criado um adicionado ao currículo do aluno as notas importantes e reflexões sobre a atuação do aluno durante o ano letivo, sendo importante ter um ata da reunião de CT para poder transitar estas informações para o ano seguinte.

Durante todo o ano os alunos foram acompanhados por docentes com o propósito de ajudá-los a decidir a área para que os alunos estão mais vocacionados. Sendo este processo importante devido à transição para o 10º ano e a realização da escolha da área a frequentar.

2.2. Projeto Específico - Ensino cooperativo – Saúde mental

A capacidade dos alunos trabalharem em grupo é algo que deve ser trabalhado e valorizado. Este projeto irá procurar estabelecer a importância do trabalho cooperativo relacionando-o com o tema da Saúde Mental.

Segundo Pujólas et al. (2011), existem três razões para implementar o programa “Cooperar para Aprender/Aprender a Cooperar” (CA/AC): a promoção de aulas inclusivas onde alunos diferentes trabalham juntos; a valorização da inclusão em vez da exclusão; e o entendimento de que é difícil aprender os fundamentos do conhecimento sem trabalhar de forma contínua e em equipa durante as aulas.

Desta forma, este projeto foi baseado neste programa de CA/AC para promover a implementação da aprendizagem cooperativa na turma, através da realização de atividades durante as aulas.

2.2.1. Objetivos

O objetivo geral deste projeto foi a melhoria do trabalho cooperativo trabalhando o conhecimento da saúde mental.

Os objetivos específicos foram os alunos trabalharem em grupos cooperativamente, desenvolver o tema saúde mental e criar cooperação, respeito e espírito de grupo

2.2.2. Justificação

Desde o início do contacto com a turma do 9º B que ficou perceptível que maior parte dos alunos não trabalham fora do seu grupo de amigos, então foi procurado promover o

trabalho em grupo e novas amizades em grupos de amigos diferentes, incentivar a turma ao trabalho/estudo em colaboração que foi pouco visto nas aulas observadas e lecionadas.

Sabendo que a quarentena pode originar uma constelação de sintomas psicopatológicos, designadamente, humor deprimido, irritabilidade, ansiedade, medo, raiva, insónia, etc (Brooks et al., 2020). Além disso, identificaram-se consequências a longo prazo para a saúde mental. Cerca de três anos após a quarentena, verificou-se um aumento de risco para o aparecimento de abuso de álcool, sintomas de perturbação de stress pós-traumático e depressão. (Wu et al., 2008)

Também a enaltecer importância da atividade física como método de combate às doenças do foro psicológico.

2.2.3. Processo

Este projeto iniciou após a etapa prognóstico quando foi identificado que grande parte da turma não interagiu uns com os outros ou apenas em grupos muito restritos. Foi fácil identificar esta característica da turma ao comparar com a turma do meu colega de estágio. Na mesma altura, dois alunos sofreram ataques de ansiedade, e foram imediatamente direccionados a um psiquiatra. Apesar destes incidentes deverem ser abordados por profissionais de psicologia, senti a necessidade de que os meus alunos soubessem o que é e como podem melhorar a sua saúde mental.

No primeiro período foram identificados os alunos que necessitavam de mais trabalho em grupo e foram criados grupos diferentes aos normalmente criados pelos mesmos. Foram estabelecidos os grupos de alunos que não interagiam com a turma e dividido pelos diferentes grupos.

Após identificar os alunos com mais dificuldade de trabalhar em grupo, e colocá-los em grupos diferentes aos habituais, realizei uma atividade chamada “Cooperamos quando...” (Pujóla, et al., 2011), que tem como objetivo a sensibilização para o trabalho cooperativo.

Identificada a importância do trabalho cooperativo, realizei uma apresentação sobre a Saúde Mental com a oportunidade dos alunos realizarem trabalhos em grupo heterogêneos utilizando o método de cooperação “Lápis al centro” (Pujólas et al., 2011). Este método permite um maior envolvimento individual na atividade do grupo.

Durante a atividade, o professor realiza uma pergunta direccionada à turma. Cada grupo tem um aluno responsável por iniciar por pergunta, este aluno não deve ser interrompido.

Após acabar a sua reflexão sobre a resposta, passa a palavra para o aluno ao lado, e consecutivamente até todos darem a sua opinião sem serem interrompidos. De seguida inicia-se o debate em grupo sobre a melhor resposta a dar. Quando finalizarem a discussão, cada aluno escreve a resposta sem poder falar com os colegas.

Após a atividade os alunos apresentaram propostas para métodos de sensibilização para a importância da saúde mental e como combater a ansiedade, fazendo a ligação com a atividade física.

Para consolidar a importância do trabalho em grupo, a saída de campo foi realizada utilizando os mesmos grupos.

2.2.4. Avaliação

Foi aplicado um questionário sobre saúde mental. Houve uma análise do trabalho em equipa durante a atividade e a saída de campo.

O questionário sobre saúde mental resultou numa média de turma de 87% com todos os alunos a identificarem a atividade física e outros hábitos saudáveis importantes para a prevenção de doenças do foro psicológico.

2.2.5. Balanço Final

A atividade teve um balanço positivo no sentido de criação de conhecimento coletivo através da cooperação entre colegas para chegarem à melhor resposta possível. Após os alunos responderem às perguntas, as respostas eram dadas pelo professor com a mostragem de vídeos interativos e da resposta em si. Os alunos após ouvirem a resposta deviam autoavaliar a sua resposta.

Tanto na saída de campo como durante a atividade foi possível ver uma aproximação ao grupo conforme o tempo em atividade era maior. As tarefas de cooperação realizadas na saída de campo foram um sucesso com os alunos a criarem relações cooperativas eficazes para ter sucesso nas atividades, tendo alunos mais introvertidos, assumirem cargo de líder.

2.3. Saída de Campo

A saída de campo enquadra-se na área de direção de turma, mas complementa também a lecionação e o projeto do seminário.

A realização de atividades de exploração da natureza é importante para o desenvolvimento harmonioso e multilateral através do trabalho nas suas diferentes

dimensões (Bom et al., 1989; Jacinto et al., 2001). O propósito principal inicial da saída de campo é realizar atividades que promovam a exploração da natureza.

Para a realização desta saída de campo houve comunicação com a direção, professores de EF, professores de CD, encarregados de educação e alunos. Também houve contato com o professor de Geografia e CD para a criação de momentos interdisciplinares para a atividade de orientação. Além destes contatos, houve necessidade de propor ao coordenador de turma, definir datas consoante as avaliações e plano de atividades da turma e as possibilidades do CV.

Segundo Marques Vidal (2011), as atividades ao ar livre têm cinco variantes: recreativas, educativas, de formação de desenvolvimento, de desenvolvimento desportivo e expedições e de exploração. Para o GE, o nosso principal foco foi educativo, mas sem necessariamente excluir as outras variantes.

A saída de campo realizou-se no Parque da Bela Vista a 6 de maio. Devido a algumas restrições na utilização de meios de transporte, a solução foi realizar numa localização próxima. A atividade foi realizada com ambas as turmas de estágio, 9ºB e 9ºC.

Os objetivos gerais da saída de campo foram: promover interdisciplinaridade entre a EF e a CD, promover o gosto por atividades de exploração da natureza, promoção de realização de atividade física fora do contexto escolar. Os objetivos específicos são desenvolver o nível dos alunos na matéria de Orientação, contato com atividades de exploração da natureza, os alunos cooperarem nos grupos formados em CD e criar atitude de responsabilização para cada grupo. Como objetivo do projeto do colega de estágio há mais um objetivo de desenvolvimento dos valores de respeito e fairplay.

Definindo os objetivos é preciso salientar que da parte dos meus projetos de direção de turma, um dos objetivos é trabalhar em cooperação dentro dos grupos estipulados no projeto. Quanto ao projeto seminário dedicado à implementação da Orientação no currículo de EF do CV, este projeto tem como objetivo a divulgação ao GEF a possibilidade do uso do Parque da Bela Vista como ferramenta para desenvolver esta matéria e para os alunos o desenvolvimento da Orientação para o nível elementar segundo os PNEF (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001; Vidal, 2011).

A proposta de saída de campo realizada foi a sua realização no dia 6 de maio, com saída do Colégio com as turmas às 10h, caminhada até ao ponto de encontro do Parque da Bela

Vista, chegada ao ponto de encontro e preparação para a atividade, atividade de Orientação e slackline, reunião com todos os alunos, caminhada de volta ao Colégio e chegada ao Colégio às 13h35.

Alguns procedimentos foram realizados, segundo o Regulamento Interno para a preparação desta atividade como a elaboração de uma ficha de autorização, onde os EE permitiam a participação dos seus educandos na visita de estudo, a entrega de uma lista com os professores acompanhantes, funcionários e alunos participantes à direção. Também foi necessário registar no Plano de Atividades e apresentar e pedir autorização para a sua realização ao Coordenador de Turma. Devido ao início da montagem dos equipamentos para o evento Rock in Rio Lisboa foi necessário contactar a Câmara Municipal e os organizadores do evento para verificar que o espaço podia ser utilizado.

Para a realização da atividade de Orientação foi utilizado a aplicação iOrienteering que permite aos alunos o uso do telemóvel para a realização do percurso através da leitura de códigos QR. Na preparação do percurso de Orientação foi necessário fazer o reconhecimento do terreno para não criar situações de perigo para os alunos, criar um percurso desafiante dentro do tempo disponível e de forma a que os alunos não tivessem muitas pistas visuais da localização dos pontos através da observação dos outros grupos. A atividade de cooperação realizada num dos pontos do percurso de Orientação foi dividida por quatro estações com desafios de grupo.

2.3.1. Balanço Saída de Campo

As Atividades de Exploração da Natureza são de enorme importância para o desenvolvimento pessoal e interpessoal de qualquer aluno.

Devido às restrições, o GE em coordenação com a Direção da Escola resolveu realizar uma atividade que fosse possível ser realizada dentro da realidade vivida atualmente, dando muita importância à possível realização desta atividade. O Parque da Bela Vista foi o local escolhido devido à sua proximidade e assim anulando a necessidade de utilização de transportes.

As visitas de estudo, para além de complementarem as aprendizagens dos alunos, através da aplicação de conhecimentos ou de projeção dos mesmos, fomentam a relação pedagógica entre professores e alunos e entre os professores.

A atividade decorreu sem problemas. O feedback dos alunos foi muito positivo, inclusive uma aluna doutra turma pediu se era possível realizar a atividade com a sua turma. Este feedback veio demonstrar a falta que as Atividades de Exploração da Natureza fazem no CV e daí a importância da realização do Seminário nesta área.

A atividade de Orientação propôs uma competição intraturma e interturmas, com todos os grupos a realizarem a atividade efusivamente.

O balanço desta atividade é muito positivo, na medida em que possa ser reproduzida nos anos seguintes pelo GEF. Todos os alunos gostaram da atividade e pediram a realização mais vezes e correu tudo como previsto.

3. Desporto Escolar – Projeto anual

Segundo a alínea 5, do artigo 51º da Lei n.º 85/2009, de 27/08, da Lei de bases do Sistema Educativo, o desporto escolar visa especificamente a promoção da saúde e condição física, a aquisição de hábitos e condutas motoras e o entendimento do desporto como fator de cultura, estimulando sentimentos de solidariedade, cooperação, autonomia e criatividade, devendo ser fomentada a sua gestão pelos estudantes praticantes, salvaguardando-se a orientação por profissionais qualificados. Neste caso específico orientada pelo professor de EF do CV.

O DE no CV apresenta várias opções de modalidades, o Voleibol está distribuído por três conjuntos: Voleibol de 5º ano, Voleibol de 6º ano e Voleibol de 7º ao 10º ano.

Atualmente os escalões do Voleibol são distribuídos desta forma: Minis B - 10 a 12 anos; Infantis - 13 anos; Iniciados - 14 anos; Juvenis - 15 anos.

A minha intervenção para este projeto foi realizada no Voleibol de 7º ao 10º ano. Este grupo-equipa tinha como treinadores especialistas o Professor Dr. Miguel Pombeiro e o Professor Tiago Tavares. Tinha uma carga semanal de 170 min distribuídos por dois treinos à segunda-feira e quarta-feira.

Tendo em conta Gonçalves (2009), e discutindo em grupo, ficou definido o jogo-tipo para os treinos, sendo a situação de jogo o 4x4, com o mínimo de dois toques, onde o objetivo é atacar de forma variada, criando incerteza ao adversário e recuperando o maior número possível de bolas ao adversário provenientes do ataque. As dimensões do campo foram 14 metros de comprimento por 7 metros de largura e uma altura da rede a 2,15 metros de altura.

Segundo Fernandes (1994), a avaliação é imprescindível para qualquer processo que indique que existirá discrepâncias entre o que se concebeu e o que realmente aconteceu. A cada período os alunos foram avaliados tendo em conta 4 fatores: evolução na aprendizagem, empenhamento, comportamento e pontualidade.

3.1. Etapa Prognóstico

Nesta fase inicial, o primeiro objetivo foi a divulgação do DE Voleibol, foi solicitado aos professores de EF dos 5º A, B, C e D que os treinadores do Voleibol fossem dar uma pequena demonstração dos treinos do Voleibol. Esta é uma atividade realizada no início

do ano para as turmas dos alunos que ainda não conhecem a oferta das atividades extracurriculares a partir do 5º ano.

Para os restantes anos, a divulgação foi realizada através de cartazes e foi discutido em reunião do DEF a passagem da mesma informação no início das aulas de EF de todas as turmas.

Nesta etapa os objetivos foram inicialmente os mais realistas possíveis, pois houve muitos alunos a vir experimentar os treinos, muita irregularidade no número de alunos por treino e algumas desistências. Os objetivos gerais para esta etapa foram caracterização do grupo-equipa e criar regras e rotinas. Os objetivos específicos foram avaliar e identificar o nível dos alunos no Voleibol, distribuir os alunos por grupos e promover um clima de aprendizagem e competição. Foi proposto aos alunos, horas para iniciar, tendo de estar equipados e prontos a começar. O plano de treino normalmente iniciava com um aquecimento em pares, seguido de distribuição dos alunos por grupos e trabalho de vários exercícios ao longo da aula e finalizava com situação de jogo. Para promover a competição utilizámos jogo com divisões com jogos de cinco minutos em que quem ganhava subia de/mantinha a divisão e quem perdesse descia de/mantinha a divisão

Como projeto pessoal defini que necessitava de mais conhecimento na área do treino de voleibol, como meio de melhorar o meu conhecimento além de trabalhar em cooperação com os treinadores especialistas, juntei-me ao Voleibol de 5º ano para ter mais tempo de lecionação e treino.

3.2. Balanço de Etapa

No fim desta etapa há um balanço muito positivo por várias razões. O objetivo de divulgação foi atingido tendo o número de alunos inscritos triplicado desde o ano anterior. Uma das razões é existir mais segurança na prática de atividade física em grupo após o início da pandemia de COVID-19.

Todos os objetivos propostos foram atingidos nesta etapa. Como opção da distribuição dos alunos por grupos, em grupo de treinadores decidimos manter uma rotatividade nos grupos sendo que, criamos três grupos, que poderiam alterar alguns membros ao longo desta etapa dependendo dos objetivos e necessidades dos alunos.

Os treinos foram planeados antecipadamente entre os três treinadores, discutido os objetivos para grupo e posteriormente um treinador fica responsável por uma área,

podendo haver rotação dos grupos pelas áreas ou alteração das atividades na área dependendo dos objetivos de cada grupo.

Em termos pessoais, o meu conhecimento do desenvolvimento e ensino das técnicas base do voleibol aumentou bastante devido ao treino dos alunos do 5º ano. As discussões do grupo de treinadores foram muito enriquecedoras no sentido em que me permite associar objetivos de aprendizagem a exercícios novos para mim, progressões de exercícios mais simples para mais complexos após consolidação do anterior e a importância dada à intensidade dos exercícios e do treino como todo.

3.3. Etapa Prioridades

Após a fase de conhecimento dos atletas e consolidação das rotinas, novos objetivos mais direcionados às necessidades dos atletas foram propostos.

Os objetivos gerais foram preparação para a competição e estabelecimento de valores desportivos. Os objetivos específicos foram treino da receção em manchete (grupo 3), treino de dar continuidade à jogada em situação de jogo em equipa de quatro (grupo 2), respeito pelos colegas e pelas decisões durante o jogo e treino dos deslocamentos (grupo 1). Os objetivos pessoais foram apresentar soluções de exercícios para o treino dos objetivos. Também melhorar e aumentar o número feedback técnico.

Em todos os treinos desta etapa ficou assente a importância da consolidação dos objetivos trabalhados com jogo, não só para transferir as novas aprendizagens para o jogo, mas também para preparar para a competição. A competição inicialmente seria iniciada ao longo do 2º período, mas devido à falta de condições de segurança devido à situação atual do país de pandemia, foi adiado indefinidamente.

Uma grande preocupação nesta etapa, além da aprendizagem dos alunos através do sucesso, é a continuação de um clima favorável à aprendizagem e que os alunos continuem a gostar de praticar a modalidade. Por esta razão a importância de fazer pequenas variações nos grupos e criar atividades significativas para os alunos torna-se essencial para que os alunos não fiquem desmotivados.

Para o grupo 3 o método utilizado foi a situação de jogo “vencedores, candidatos e esperas”, nesta fase este método tinha as seguintes regras: o professor lança a bola para o campo dos candidatos que devem dar continuidade ao jogo e tentar ganhar três pontos

aos vencedores, se perderem saem e contabilizam os pontos até chegarem aos 5 ou 3 pontos seguidos para entrar para o lugar dos vencedores.

O grupo 2 também seguiu a metodologia anterior, mas adicionando alguns exercícios de dar continuação à situação de jogo através da receção difícil da bola e obrigatoriamente passar ao distribuidor.

Segundo Fraga (1991), os deslocamentos são uma componente indissociável de qualquer gesto técnico, sendo uma componente trabalhada em todos os treinos. Para o grupo de alunos menos aptos (1) houve a importância de estabelecer o jogo reduzido de 2x2 como situação de jogo, para diminuir o número de pausas e dar mais tempo de prática ao grupo quando em exercícios em situação de jogo, também foi necessário complementar com exercícios mais técnicos para os alunos compreenderem melhor onde se posicionar e como realizar os movimentos de deslocamento foram necessários.

3.4. Balanço de Etapa

No final desta etapa compreendi que os alunos necessitam de muitos exercícios com situação de jogo e que se os alunos passassem muito tempo em situação de exercícios critério facilmente se fatigavam. Sendo que a aprendizagem através do jogo foi se tornando mais importante. Criar momentos de interromper o jogo para oferecer informações importantes à intervenção dos alunos foi mais impactante no processo de aprendizagem do que realizar a repetição de exercícios em situação de treino analítico para o treino da manchete.

Quanto aos objetivos definidos para o grupo 3, houve um claro progresso na execução técnica do gesto e como resposta os jogos tornaram se mais longos, no entanto este método de ensino criou tempo de espera mais prolongado com o melhoramento dessas capacidades.

Os objetivos do grupo 2 foram alcançados pela maior parte do grupo, sendo que dois alunos mudaram para o grupo 3. Os alunos que não alcançaram o nível desejado (3) foram para o grupo 1.

Quanto ao grupo 1 os objetivos não foram cumpridos pois metade do grupo continua com dificuldade em antecipar o movimento da bola e deslocar-se para o seu ponto de queda e há alguns alunos que necessitavam mais tempo de prática devido à sua chegada tardia aos treinos. Um ponto positivo foi a realização do torneio escada que permitiu em grupos

heterogêneos os mais novos trabalharem com os alunos mais velhos e assim existir uma ajuda dos alunos mais experientes.

A junção dos grupos e métodos organizativos de cada treinador ficar com um grupo tornou-se fulcral para a boa formação reunião dos grupos. Também nesta altura se ficou a saber que existiriam 3 ou 4 momentos competitivos com outras escolas o que permitiu definir novos objetivos para a etapa seguinte.

3.5. Etapa Progresso

Durante esta etapa foram realizados quatro eventos competitivos, dois para o escalão do 7º ano e dois para o escalão do 8º ao 10º ano.

Os objetivos para o grupo 1 foram o desenvolvimento da capacidade técnico tática em situação de jogo 1x1 e 2x2 sendo que na fase final dos treinos se juntavam todos os grupos para a criação de grupos heterogêneos e os alunos criarem situações de aprendizagem Intra grupal. O Voleibol é um jogo de equipa e a aceitação das dificuldades do companheiro de equipa pode criar situações de partilha e de cooperação para ultrapassar essas dificuldades. Também ficou definido o objetivo de preparação para as atividades de competição através da realização de minitorneios com as regras do torneio.

Para os grupos 2 e 3 os objetivos passaram para a consolidação dos objetivos anteriores e também preparação para os torneios através da realização de minitorneios nas equipas estipuladas seguindo as regras de torneio de equipas femininas, masculinas e mistas. Consolidar o treino técnico-tático para preparação para os torneios, nomeadamente um ponto fulcral foi a realização do bloco. Segundo Fraga (1991), os árbitros controlam e arbitram o jogo utilizando gestos como o de ponto ou bola fora, etc. Também nesta fase a aprendizagem ou reaprendizagem da função e gestos do árbitro, tendo os alunos experienciado serem árbitros.

3.6. Balanço de Etapa

Nesta etapa a forma organizativa e metodológica praticamente se manteve igual, pois provou ser bem-sucedida.

Houve mais simulação de competição para preparar os alunos. Com a chegada dos primeiros torneios competitivos após um ano e meio sem a sua existência, notou-se um ambiente mais cooperativo e de trabalho. Os resultados foram bastantes positivos em todos os escalões e a equipa desfrutou o sucesso desportivo.

Todos os objetivos foram cumpridos. O sucesso desportivo despoletou mais situações de amizade e o grupo estava motivado.

3.7. Etapa Produto

No início desta etapa foi realizado os últimos dois torneios do ano letivo, um de 6º e 7º ano e outro de 8º ao 10º ano.

Os objetivos gerais desta etapa foram consolidar as aprendizagens realizadas, fazer um balanço geral, preparar o ano seguinte e finalizar a competição.

Os objetivos específicos foram consolidar os princípios de defesa (grupo 2 e 3) e fortalecer o espírito de equipa.

3.8. Balanço de Final

O DE no CV esteve, nos últimos três anos, limitado a treinos e sem competição. Foi com bom grado que no fim do 1º Período soubemos que seria possível realizar competições e planear de acordo com a mesma. O grupo-equipa ficou motivado por ir à competição embora algumas tenham sido limitadas a um número de atletas limitados, obrigando a que alguns atletas participassem em menos torneios.

A equipa, ao longo do ano, tornou-se mais unida para lá dos grupos e o apoio dado dos atletas mais velhos aos mais novos foi determinante no sucesso destes alunos na aprendizagem e motivação para competir.

Nesta etapa a consolidação do posicionamento para a defesa e a realização do bloco foi o foco principal, embora com menos afínco, estabelecendo o jogo formal como uma atividade mais realizada para motivar os alunos a darem continuidade no DE.

Alguns pontos a destacar são a utilização do jogo candidatos, esperas e vencedores, que facilmente era manuseável consoante os objetivos do treino, podendo aumentar a intensidade, pondo o treinador a bola em campo ou trabalhar outras dinâmicas.

Em termos pessoais, aprendi muito com os outros treinadores, metodologias de treino que levarei para a minha vida profissional.

3.9. Projeto Específico – Importância da aptidão física no Desporto Escolar

Este projeto foi realizado no âmbito do DE de Voleibol com os alunos mais assíduos do escalão do 8º ao 10º ano.

Para um atleta ser competente não basta ser tecnicamente apto ou ser um bom líder, é necessário haver um desenvolvimento harmonioso em todas as vertentes envolvidas no desporto. Para Teotónio Lima (2004) os treinadores procuram que os atletas tenham espírito de sacrifício, espírito de equipa e traços de personalidade desportiva.

O trabalho de todas as vertentes do desporto é essencial para o desenvolvimento do jogador, não basta jogar sem objetivos, é preciso criar situações de aprendizagem com objetivos claros e critérios de execução e sucesso.

O método utilizado para treinar a força inferior, média e superior foi o Treino de Integração Neuromuscular (TIN), procurando um contínuo de exercícios com mais integração ou menos consoante a progressão ou regressão de cada aluno (Tavares & Figueiredo, 2015)

3.9.1. Justificação

Este projeto foi realizado com o intuito do desenvolvimento físico mais aproximado de um atleta de voleibol. Também há jogadores com índice de força e resistência baixo com necessidade de aumentar para melhorar no âmbito da execução técnico-tático

3.9.2. Objetivos

O objetivo geral foi através do treino da aptidão física dos jogadores melhorar a sua capacidade de jogar voleibol.

Defini como objetivos específicos: aumentar a aptidão física dos alunos (valores de perfil atlético do FIT escola como padrão) para melhorar a aprendizagem e desempenho da modalidade, realizar um planeamento diferenciado às capacidades dos alunos, aumentar a força superior nomeadamente a força nos braços e dedos para realizar passes mais longo e receções fortes, aumentar a força média para melhorar o equilíbrio e consequente precisão, aumentar a força inferior para travagens e acelerações e velocidade para melhorar os deslocamentos inerentes ao voleibol.

3.9.3. Processo

O processo iniciou-se com uma avaliação prognóstica dos jogadores do 8º ao 10º ano através da utilização de testes FIT escola e exercícios critério para poder entender o nível dos alunos, criar planos de treino adequados e ter a possibilidade de comparar os dados iniciais com os finais. Os testes foram agilidade para definir velocidade, agilidade e rapidez de mudança de direção, abdominais em 30 segundos para calcular a força média (inicialmente foi realizado o teste de abdominais de FIT escola mas alguns alunos excediam o máximo possível do teste e foi alterado por essa razão), Exercício critério do passe para criar um padrão para poder se analisar a evolução, o exercício consiste em dois alunos a uma distância de 5 metros a realizaram o maior número de passes num certo tempo podendo utilizar o auto passe para voltar à linha de 5 metros, este exercício define a força superior, flexões e impulsão horizontal.

Depois desta etapa de avaliação os alunos foram distribuídos por grupos de nível em cada categoria a trabalhar e criados planos de treino para todos, mas consoante as avaliações tinham exercícios diferentes (Apêndice 19).

Os alunos durante as duas pausas letivas realizaram os planos de treino, sendo o entendimento com os alunos a realização de dois treinos por semana com a duração aproximada de 20 minutos.

No fim do 2º período houve uma avaliação para reajustar o treino ao progresso que os alunos tinham feito. Tendo no fim do ano sido realizado uma avaliação final para se poder criar uma reflexão do projeto.

3.9.4. Avaliação

A avaliação do projeto foi realizada através da comparação dos resultados iniciais e dos resultados finais, tendo havido progressão (Apêndice 20)

3.9.5. Balanço Final

Este projeto foi aplicado com o intuito de melhorar a capacidades técnico-táticas dos alunos na modalidade de Voleibol através do desenvolvimento da aptidão física utilizando o TIN e implementando treinos físicos tanto na escola como em casa nos períodos de férias. Após a primeira aplicação dos planos de treino houve alguma preocupação que os alunos não gostassem e abandonassem o DE. Esse não foi o caso, os

alunos aceitaram a importância dos treinos para o seu desenvolvimento e preparação para a competição.

Quanto ao melhoramento das capacidades técnico-táticas houve uma melhoria ao longo do ano que, pode ser atribuída a todo o planeamento realizado ao longo do ano.

Devido à ausência de alguns alunos durante bastante tempo dos treinos, houve alunos que continuaram a realizar os planos de treino, mas que não são apresentados nos resultados. Também o início do projeto poderia ter começado mais cedo e isto vejo como um ponto negativo.

4. Seminário - A matéria de Orientação no currículo de EF

A orientação é uma modalidade altamente desenvolvida, que pode ser praticada por qualquer pessoa independentemente do nível físico ou técnico, da idade ou do género do praticante. O terreno deve ser agradável e o percurso deve ser adaptado ao nível dos participantes, podendo ter objetivos recreativos ou competitivos (Aires et al., 2011).

É um desporto completo que desenvolve tanto as capacidades físicas como a capacidade cognitiva. Segundo o estudo de Kolb, Sobotka e Werner (1987), é possível verificar a contribuição relativa das várias componentes para a performance global da orientação. Existe um equilíbrio entre a capacidade cognitiva (orientação/navegação: 46%) e a capacidade física (corrida: 54%).

A orientação é uma das matérias que mais facilmente promove a interdisciplinaridade com outras disciplinas (Lorger & Braičić, 2019), tal como a sua possibilidade de ser trabalhadas com outras matérias como btt, canoagem, etc (FPO, 2011)

4.1. Justificação

Na data de realização do estágio pedagógico a matéria de orientação não era lecionada no CV. Propus-me a introduzir esta matéria ao GEF e promover a sua realização por várias razões, a sua riqueza enquanto atividade diferente e inclusiva às modalidades praticadas, nomeadamente aumentar o ecletismo da disciplina e criar novos incentivos à prática de atividade física.

Existe no CV um grande incentivo à realização de atividades fora da sala de aula, aumentando o respeito pelo espaço/quinta do CV. As atividades físicas ao ar livre promovem benefícios na saúde dos indivíduos nomeadamente na sua perceção de saúde e redução de doenças, na prevenção de doenças do foro psicológico, também promove o trabalho cooperativo e consciencialização ambiental (Eigenschenk et al., 2019).

Também a importância de aumentar o ecletismo no CV e aumentar a motivação de alunos menos aptos para matérias que tenha menos requisitos desta área.

Um dos benefícios seria o treino da aptidão aeróbia em situação de competição.

4.2. Objetivos

O objetivo geral do projeto foi enriquecer a disciplina de EF com a inclusão da matéria de orientação.

Os objetivos específicos foram: evidenciar a importância da implementação da matéria no CV, criar pontes de interdisciplinaridade (geografia, cidadania e desenvolvimento) e criar percursos de orientação para testes nas aulas dos professores do DEF.

4.3. Processo

O processo iniciou com a reunião com o GEF para entender o porquê da matéria não ser lecionada. Quatro professores estavam interessados em realizar a matéria de orientação e os restantes não estavam interessados ou não sabiam.

Numa fase inicial comecei por lecionar a minha turma sobre orientação integrando a matéria após pedido ao coordenador da EF devido a ser uma matéria que não estava no programa de EF do CV. Criei um mapa de orientação para o espaço dentro do CV, criando apenas um percurso para testar com a minha turma e com a turma do colega estagiário. Todos os alunos gostaram das atividades de orientação havendo alunos, que eram menos interessados na disciplina, a ter resultados melhores que os alunos mais aptos noutras matérias da turma.

O passo seguinte foi criar percursos adequados para todas as turmas de 5º ano ao secundário para que todos os alunos pudessem experimentar a matéria e para que os professores tivessem contato com a matéria. Tendo em conta a realização das semanas PTI, promovi a utilização destas aulas para a realização de provas de orientação. Todos os professores acederam ao pedido.

Com as turmas de 5º e 6º ano foi criado um percurso em estrela, em grupos de 3 alunos com um mapa tinham de ir a um ponto dito pelo professor, decorar um código, voltar ao professor e dizer o código sendo depois reencaminhado a novo ponto. Para o 7º ao 9º ano tinham um percurso para realizar o mais rápido possível com 10 pontos, podendo iniciar pelo 10º ponto ou pelo 1º seguindo sempre a ordem. Foi realizado em trios. Para as turmas de 10º, 11º e 12º a disposição dos pontos era semelhante ao anterior, mas os alunos escolhiam a ordem em que realizavam o percurso. Esta prova foi realizada em pares.

Na saída de campo procurei criar condições para que as turmas a participar (9º B e 9º C) pudessem trabalhar o nível elementar da matéria de Orientação criando um relatório da atividade para que possa ser repetida pelos professores do CV. Também com o intuito de apresentar um relatório da atividade de saída de campo com imagens e benefícios da matéria para alunos menos motivados para as outras matérias da EF. Nesta atividade

utilizei a aplicação iOrienteering que facilita a criação de percursos de orientação e a sua realização.

A fase final do processo foi a realização da apresentação sobre a orientação, mencionando como a apliquei na minha turma, realizar propostas de como aplicar e o que a bibliografia atual reflete.

As propostas realizadas para a aplicação da orientação na EF foram: 1º ao 2º ano realização de percursos na natureza em grupo e 3º ao 4º ano realizar percursos na natureza em grupos/equipas (DGE, 2018). 5º e 6º ano – percurso em estrela e transitar para linha para promover aulas politemáticas. 7º, 8º e 9º anos - percurso formais. 10º ao 12º- percursos formais ou em score fora da escola utilizando o iOrienteering (Ministério da Educação, 2001).

4.4. Avaliação

No fim do ano letivo o GEF do CV tem uma reunião de aprovação de projetos para o ano letivo seguinte. A proposta de integração da matéria de orientação foi proposta e a resposta foi boa com a orientação a ser uma matéria incluída no currículo de EF do CV.

4.5. Balanço Final

Considero que o seminário foi um sucesso devido ao grupo aceder ao objetivo principal de incluir a orientação no currículo.

Também a criação de material didático que os professores pudessem utilizar nas suas aulas foi uma mais valia para facilitar o seu trabalho. O material didático pedido e disponibilizado para os GEF foi mapas de pontos do CV, pontos com velcro, cartões de controlo, percurso possíveis dentro do mapa e um vídeo didático de como utilizar o iOrienteering.

Durante a apresentação, as questões dos professores centraram-se na utilização da aplicação iOrienteering. Houve alguma discussão de como implementar a orientação no que já se fazia no 1º ciclo e concordância na aplicação das restantes propostas.

Conclusão

O fim do estágio pedagógico é uma fase de reflexão, não só do estágio em si, mas de todo o percurso académico para a transição para o percurso profissional. Foi um ano marcante iniciando com dúvidas relativamente às restrições devido à pandemia e um planeamento que teve limitações devido à mesma.

Na fase inicial de estágio, a adaptação à nova escola, ao início do estudo e desenvolvimento de projetos e atividades foi boa, devido à disponibilidade do Professor Doutor Miguel Pombeiro e a sua disponibilidade. Também a importância de ter documentos orientadores como o Projeto Educativo, o Regulamento Interno, PNEF e outros documentos igualmente importantes ajudou a entender a dinâmica de ser professor no CV.

Nas áreas de intervenção de estágio pedagógico, lecionação, DE, DT e seminário, todo o processo seguiu o modelo de plano por etapas e teve uma lógica estruturante de projetos onde foram definidos temas, objetivos, processos e avaliação.

Estes projetos permitiram identificar problemas, estudar a bibliografia disponível, debater e criar soluções, aplicar metodologias e avaliar os projetos. Estes projetos permitiram cruzar áreas de estágio como objetivo principal melhorar o processo de ensino-aprendizagem dos alunos.

Na área de lecionação destaco a importância de utilizar o plano por etapas, definindo objetivos diferenciados para os alunos, inicialmente através da avaliação inicial, posteriormente criando prioridades, tendo em conta as necessidades dos alunos. A formação de grupos heterogéneos foi muito importante para a progressão dos alunos nas diferentes matérias.

No projeto específico da lecionação destaco a importância do Torneio Escada para individualizar o ensino às capacidades dos alunos, e, poder alterar o torneio tendo em conta as necessidades dos alunos. Segundo Rokosz (1989), as vantagens de utilização deste tipo de torneio é não haver fator de exclusão. A competição trouxe vários pontos positivos, nomeadamente níveis de concentração e menos comportamentos de desvio da tarefa. Também aumentou a competitividade da turma e foi notável nos interturmas.

As duas semanas de realização de PTI promoveram uma reflexão de como podia melhorar a minha atividade como PEF. Tendo em conta o AGIC – Avaliação, Gestão, Instrução e

Clima (Metzler, 1983), fiz uma autoavaliação e propus aos professores realizarem um balanço do meu planeamento da aula e condução da mesma. Durante estas semanas, dei aulas a turmas do 5º ao 12º ano, na primeira semana foi um choque a disparidade entre anos letivos quanto ao nível de autonomia e número de comportamentos de desvio. Para a segunda semana já houve uma maior preparação pois já tinha tido o impacto da primeira semana.

Na área de DT, devido ao CV não ter o mesmo sistema organizativo, foi proposto acompanhar o coordenador de turma e acompanhar e intervir nas aulas de CD em cooperação com a Professora Graça Luís. Ao longo do ano, participei nos CT, preparei intervenções nas aulas de CD e tentei acompanhar e auxiliar o Coordenador de Turma nas suas funções.

Quanto à saída de campo, foi bem conseguida, tendo tido boas reações dos alunos e do GEF. As atividades de exploração da natureza são atividades essenciais dentro do currículo da EF, que estavam em desuso no CV. A saída de campo veio enriquecer o estágio pois é uma atividade que requer um planeamento diferente. Destaco um ponto muito positivo, os professores do GEF ficaram muito interessados em repetir a saída de campo realizados pelo GE.

O projeto específico da DT, veio tocar na problemática da falta de trabalho cooperativo dentro da turma. Este tema foi abordado em termos interdisciplinaridades, criando atividades cooperativas que destacassem a importância da prevenção de doenças do foro psicológico e a prática regular de atividade física e outros aspetos importantes para a saúde mental. Thiesen (2008) destaca a importância de que a escola seja vista numa perspetiva interdisciplinar, com o objetivo de contruírem um trabalho conjunto entre professores e alunos.

O DE iniciou sabendo que poderia ser mais um ano sem possibilidade da existência de competição externa, felizmente após o fim do 1º período, ficamos a saber que seriam realizados 4 torneios por escalão. A competição é um dos fatores mais importantes para os alunos e foi de bom grado que o grupo-equipa após três anos voltou às competições externas. É de salientar que todos os alunos tiveram melhorias significativas no voleibol, dentro dos grupos os objetivos foram cumpridos para este ano letivo.

O projeto específico da área de DE foi importante para a realização do planeamento. A conjugação do treino de voleibol com o treino de aptidão física promoveu o processo de ensino aprendizagem para criar os melhores atletas possíveis. A criação de planos de treino sustentados em metodologias eficazes e diferenciar os treinos às capacidades dos atletas, teve o principal objetivo poder potenciar o desenvolvimento dos atletas na modalidade, tendo em conta a importância da força na progressão dos elementos técnico-táticos.

O seminário propôs a integração da orientação no currículo de EF do CV. Esta área teve uma ligação à área da lecionação quanto ao projeto anual. A importância de criar estratégias em que o GEF pudesse contactar com a matéria de orientação e também conjugar com a semana PTI, veio enaltecer a importância dum desenvolvimento multilateral e harmonioso, relacionada com as atividades de exploração da natureza como explicado nos PNEF. A apresentação, discussão e as propostas realizadas na apresentação de seminário chegaram à conclusão de que a implementação da orientação seria benéfica.

Por fim, queria destacar a importância da realização desta unidade curricular, estágio pedagógico devido à sua importância no desenvolvimento pessoal e profissional. Também a importância das relações com todos os intervenientes da comunidade escolar, em especial com o GEF, para poder inovar e trabalhar em comunidade para oferecer o melhor ensino aos alunos.

Referências Bibliográficas

- Abrevaya, J. (2002). Ladder tournaments and underdogs: lessons from professional bowling. *Journal of Economic Behavior and Organization*, 47(1), 87–101.
- Aires, A., Quinta-Nova, L., Santos, N., Costa, R. e Ferreira, R. (2011). *Orientação Desporto com Pés e Cabeça*. (2ª ed.). Federação Portuguesa de Orientação.
- Bernstein, E., Phillips, S. R., & Silverman, S. (2011). Attitudes and perceptions of middle school students toward competitive activities in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 30(1), 69-83.
- Boavista, C., & de Sousa, Ó. (2013). O diretor de turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*, 23, 77–93.
- Bom, L. & Brás, J. (2003). Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor»? Será o estágio uma praxe? *Revista Horizonte*, 18(108), 15-24.
- Bom, L., Carvalho, L., Mira, J., Pedreira, M., Carreiro da Costa, F., Cruz, S., Jacinto, J., & Rocha, L. (1989). Programas Nacionais de Educação Física, 1º - 12º ano. *Projecto de programas de EF para os ensinos básico e secundário instituído pelo Dec-Lei no 286/89, de 29 de agosto*. DGBS-Ministério da Educação.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., et al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920.
- Carvalho, A. (1985). Corrida de orientação: Desporto e aventura na natureza. *Revista Horizonte*, 1(5), 152–155.
- Carvalho, A. (2010). Para um desporto verdadeiramente educativo. *Revista Gymnasium*, 1(3), 7–28.
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das aprendizagens em educação física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (10-11), 135–151.
- Colégio Valsassina. (2013). *Projeto educativo do Colégio Valsassina*. Recuperado de https://www.cvalsassina.pt/images/docs/VALSASSINA_Proj_Educativo.pdf
- Crahay, M. (2013). Qual a pedagogia para os alunos em dificuldade escolar? *Cadernos de Pesquisa*, 37(130), 181-208.

- Damiani, M. (2008). Understanding collaborative work in education and revealing its benefits. *Educar*, 31, 213–230.
- Decreto-Lei. (2009). Estabelece o regime da escolaridade obrigatória para as crianças e jovens que se encontram em idade escolar e consagra a universalidade da educação pré-escolar para as crianças a partir dos 5 anos de idade (Decreto-Lei n.º 85). Diário da República. Acedido em 14 de abril de 2022, de <https://www.dre.pt>
- Direção-Geral de Educação - Desporto Escolar. (2000). *Expressão e educação físico-motora*. Editorial do Ministério da Educação. Acedido em 24 de abril de 2022, de https://cnaepf.wordpress.com/wpcontent/uploads/2012/12/ea_livro_expr_motora.pdf
- Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens essenciais: Educação Física – 1.º ciclo do ensino básico*. Ministério da Educação. Recuperado em 14 de março de 2022, de https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/1_educacao_fisica.pdf
- Dyson, B. (2001). Cooperative learning in an elementary physical education program. *Journal of Teaching in Physical Education*, 20(3), 264–281.
- Dyson, B. (2002). The implementation of cooperative learning in an elementary physical education program. *Journal of Teaching in Physical Education*, 22(1), 69–85.
- Eigenschenk, B., Thomann, A., McClure, M., Davies, L., Gregory, M., Dettweiler, U., & Inglés, E. (2019). Benefits of outdoor sports for society: A systematic literature review and reflections on evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(6), 937. <https://doi.org/10.3390/ijerph16060937>
- Evangelio, C., Sierra-Díaz, M. J., González-Víllora, S., & Clemente, F. M. (2019). 'Four goals for three players': Using 3 vs. 3 small-sided games at school. *Human Movement*, 20(4), 68–78.
- Fraga, A. (1991). *Conhecer o voleibol*. Edições Universitárias Lusófonas.
- FITescola. (2015). *Testes*. Consultado em 3 de abril de 2022, de <https://fitescola.dge.mec.pt/HomeTestes.aspx>

- Garganta, J., & Pinto, J. (1994). O ensino do futebol. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos coletivos* (pp. 95–136). Centro de Estudos dos Jogos Desportivos Coletivos, FCDEF-UP.
- Gonçalves, J. (2009). *Voleibol: Ensinar jogando*. Livros Horizonte.
- Hasselstrand, G. (1987). *Learning orienteering step by step*. IOF.
- Henriques, J. J. C. (2012). *A Avaliação Autêntica em Educação Física – O Problema dos Jogos Desportivos Colectivos*. Tese apresentada ao Instituto da Educação na Universidade Lusófona para obtenção do grau de doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco.
- Infante, J. (2011). *O treino da força reativa no voleibol: Efeitos de diferentes durações do intervalo de repouso no desempenho de exercícios de saltos sobre barreiras*. Tese apresentada na Faculdade de Motricidade Humana para obtenção do grau de mestre, orientada por Pedro Mil-Homens Santos.
- Jarstad, E., & Mamen, A. (2019). The performance and aerobic endurance effects of high-intensity versus moderate-intensity continuous running. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 44(9), 990–996.
- Klusemann, M. J., Pyne, D. B., Foster, C., & Drinkwater, E. J. (2012). Optimising technical skills and physical loading in small-sided basketball games. *Journal of Sports Sciences*, 30(14), 1463–1471.
- Kolb, H., Sobotka, R., & Werner, R. (1987). A model of performance determination in orienteering. *Sei. J. OrL*, 3, 71–81.
- Leitão, F. A. R. (2010). *Valores educativos, cooperação e inclusão*. Salamanca: Luso-Española de Ediciones, S. L.
- Lorger, M., & Braičić, Z. (2019). Orienteering as a means of promoting cross-curricular teaching: Status and perspectives. *Croatian Journal of Education*, 21(Sp.Ed. No. 1), 61–78. <https://doi.org/10.15516/cje.v21i0.3545>
- Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. In R. Catunda & A. Marques (Eds.), *Educação física*

escolar: Referenciais para um ensino de qualidade (pp. 53–82). Casa da Educação Física.

Marques, A. (1995). O desenvolvimento das capacidades motoras na escola: Os métodos de treino e a teoria das fases sensíveis em questão. *Revista Horizonte*, 11(65), 212–216.

Marques Vidal, A. (2011). *A segurança nas atividades de ar livre e de aventura* (Relatório de estágio apresentado à Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidade e Tecnologias, para a obtenção do grau de Mestre, orientado por Jorge Proença).

Marques, A., Ferro, N., & Carreiro da Costa, F. (2011). Análise comparativa da intensidade das aulas de Educação Física de 45 vs 90 minutos. *Revista Gymnasium*, 1(2), 55–72.

Ministério da Educação. (1992). *A Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico*. Direção-Geral dos Ensinos Básicos e Secundários.

Ministério da Educação. (2001). *Programa Nacional de Educação Física (PNEF)*. Ministério da Educação.

Ministério da Educação. (2018). *Currículo Ensino Básico e Secundário: Aprendizagens Essenciais Educação Física – Anexo I, II, III*. Ministério da Educação.

Newell, K. (1986). Constraints on the development of coordination. In M. Wade & H. Whiting (Eds.), *Motor development in children: Aspects of coordination and control* (pp. 341–360). Martinus Nijhoff Publishers.

Perrenoud, P. (1999). Não mexam na minha avaliação: Para uma abordagem sistémica da mudança pedagógica. In *Avaliações em educação: Novas perspectivas* (pp. 170–191). Porto Editora.

Pujólas, P., Lago, J. R., Naranjo, M., Pedragosa, O., Riera, G., Soldevila, J., ... Rodrigo, C. (2011). *El programa CA/AC (“cooperar para aprender/aprender a cooperar”) para enseñar a aprender en equipo: Implementación del aprendizaje cooperativo en el aula*. Universitat Central de Catalunya.

Quinaz, L. (1986). Badminton: A criança e o jogo. *Revista Horizonte*, 3(13), 1–12.

- Quina, J. (2003). A competição desportiva para crianças e jovens. *Revista Horizonte* 18(107), 20–25. Recuperado em 25 de março de 2022, de <https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/6940/3/A%20competi%C3%A7%C3%A3o%20desportiva.pdf>
- República Portuguesa. (2018). *Aprendizagens essenciais*. Direção-Geral da Educação, Ministério da Educação.
- Rokosz, F. (1989). How to formalize a ladder structure for tournament play. *Recreational Sports Journal*, 13(2), 14–18.
- Wu, P., Liu, X., Fang, Y., Fan, B., Fuller, C. J., Guan, Z., ... Rodrigo, C. (2011). Alcohol abuse/dependence symptoms among hospital employees exposed to a SARS outbreak. *Alcohol*, 43, 706–712.
- Saraiva, L. (2000). *Efeitos múltiplos e multilaterais de um programa de treino de força geral no desenvolvimento das diferentes expressões de força: Um estudo em voleibolistas juvenis do sexo feminino*. Tese apresentada na Faculdade de Ciências do Desporto, Universidade do Porto. para obtenção do grau de mestre, orientada por Carlos Carvalho.
- Siedentop, D., & Tannehill, D. (2002). *Developing teaching skills in physical education*. McGraw-Hill.
- Tabata, I., Nishimura, K., Kouzaki, M., Hirai, Y., Ogita, F., Miyachi, M., & Yamamoto, K. (1996). Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO₂max. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 28(10), 1327–1330.
- Tavares, C., & Figueiredo, P. (2015). Treino funcional: Uma proposta metodológica de abordagem. In C. Tavares & P. Figueiredo (Eds.), *Treino da força* (pp. 199–210). Faculdade de Motricidade Humana.
- Teotónio Lima, J. (2004). Educar pelo desporto? *Revista Horizonte*, 19(111), 35–38.
- Thiesen, J. da S. (2008). A interdisciplinaridade como um movimento articulador no processo ensino-aprendizagem. *Revista Brasileira de Educação*, 13(39), 545–555.

Apêndices

Apêndice I

Quadro resumo dos Projetos Específicos

Lecionação	Tema	Estratégia de Lecionação – Torneio Escada de Basquetebol condicionado por divisões
	Objetivo Geral	Melhoria da matéria de Basquetebol utilizando a metodologia de lecionação - torneio escada de de basquetebol condicionado por divisões
	Objetivo Específico	1- Competição dos alunos em níveis ajustados
		2- Maior concentração/tempo de empenhamento motor
		3- Os alunos trabalham as suas necessidades em competição ajustada
	Processo	1- Avaliação Inicial de Basquetebol – início 1º Período
		2- Estruturação das divisões, regras, objetivos e critérios – Fim da etapa prognóstica (8 de novembro)
		3- Aplicação nas aulas– Fim da etapa prognóstica (8 de novembro)
		4- Avaliação intercalar para aferir necessidade de reestruturação – 21 janeiro e início do 3º Período
		5- Avaliação Final e comparação de resultados – Fim do ano letivo
	Avaliação	Comparação dos resultados da avaliação da matéria de basquetebol no final de cada etapa com a avaliação inicial
	Justificação	Matéria prioritária na turma. Necessidade de desenvolver o espírito competitivo em maior parte dos alunos. Mais tempo de prática para os alunos que mais precisam
	Bibliografia	Abrevaya, J. (2002). Ladder tournaments and underdogs: lessons from professional bowling. <i>Journal of Economic Behavior and Organization</i> , 47(1), 87–101
		Rokosz, F., (1989). How to formalize a Ladder Structure for Tournament Play. <i>Recreational Sports Journal</i> , 13(2), 14-18.
		Comédias Henriques, J. (2012). A Avaliação Autêntica em Educação Física. O Problema dos Jogos desportivos Coletivos. Tese apresentada ao Instituto de Educação da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para obtenção do grau de Doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa

Direção de Turma	Tema	Ensino cooperativo – Saúde mental
	Objetivo Geral	Melhoria do trabalho cooperativo trabalhando o conhecimento da Saúde Mental
	Objetivo Específico	1- Alunos trabalham em grupos cooperativamente
		2- Desenvolver o tema Saúde Mental
		3-Criar cooperação, respeito e espírito de grupo
	Processo	1- Atividade de sensibilização para o trabalho cooperativo e estabelecimento de grupos heterogêneos - Meio do 2º Período
		2- Lecionação do tema Saúde Mental na aula de cidadania - Fim do 2º Período
		3- Saída de campo com utilização dos grupos definidos – início do 3º Período
		4-Trabalho de cooperação nos grupos (Método de cooperação "lápiz ao centro") - 10 de Maio
		5- Apresentação de propostas e Reflexão de aula. Aplicação do questionário - 10 e 17 de Maio
	Avaliação	Aplicação de um questionário aos alunos sobre Saúde Mental
	Justificação	Promover trabalho em grupo e novas amizades em grupos de amigos diferentes, incentivar a turma ao trabalho/estudo em colaboração (pouco visto nas aulas observadas e lecionadas). Num contexto pós-covid sabemos que a quarentena pode originar uma constelação de sintomas psicopatológicos, designadamente, humor deprimido, irritabilidade, ansiedade, medo, raiva, insónia, etc. Além disso, identificaram-se consequências a longo prazo para a saúde mental. Cerca de três anos após a quarentena, verificou-se um aumento de risco para o aparecimento de abuso de álcool, sintomas de perturbação de stress pós-traumático e depressão. Importância da atividade física na saúde mental
	Bibliografia	Pujolás, P., Lago, J. R., Naranjo, M., Pedragosa, O., Riera, G., Soldevila, J., ... & Rodrigo, C. (2011). El programa CA/AC ("cooperar para aprender/aprender a cooperar") para enseñar a aprender en equipo Implementación del aprendizaje cooperativo en el aula. Barcelona: Universitat Central de Catalunya. Stracted, 4(02), 2018.
		Damiani, Magda (2008). <i>Understanding collaborative work in education and revealing its benefits</i> . UFPR. Educar, Curitiba, nº 31, p. 213-230
		Leitão, F.A.R. (2010). Valores Educativos, Cooperação e Inclusão. Salamanca: Luso-Española de Ediciones, S. L

Desporto Escolar	Tema	Importância da aptidão física no DE
	Objetivo Geral	Melhorar o treino de Voleibol com treino da aptidão física
	Objetivo Específico	1- Aumentar a aptidão física dos alunos (valores de perfil atlético do Fitescola) para melhorar a aprendizagem e desempenho da modalidade 2- Planeamento diferenciado às capacidades dos alunos 3- Aumentar a Força superior nomeadamente a força nos braços e dedos para realizar passes mais longo e recepções fortes, Força média para melhorar o equilíbrio e consequente precisão, Força inferior para travagens e acelerações e Velocidade para melhorar os deslocamentos inerentes ao voleibol.
	Processo	1- Avaliação Inicial através do Fitescola e 2 exercícios técnicos – Início do DE (11 de outubro) 2- Organização dos alunos por grupos de nível 3- Seleção de exercícios adequadas aos grupos 4- Aplicação dos exercícios no início dos treinos 5- Durante as interrupções letivas levam treino para casa 6- Avaliação final dos resultados – Fim do ano letivo/18 de Maio
	Avaliação	- Comparação dos valores iniciais com a avaliação final
	Justificação	Jogadores de índice de força e resistência baixo com necessidade de aumentar para melhorar no âmbito da execução técnico-tático
	Bibliografia	Saraiva, L. (2000) Efeitos múltiplos e multilaterais de um programa de treino de força geral no desenvolvimento das diferentes expressões de força. Um estudo em voleibolistas juvenis do sexo feminino. Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências do Desporto, área de especialização de Treino de Alto Rendimento. FCDEF, Porto Infante, J. (2011). O Treino da Força Reactiva no Voleibol, Efeitos de Diferentes Durações do Intervalo de Repouso no Desempenho de Exercícios de Saltos sobre Barreiras. Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento. FMH, Lisboa Tavares, C., & Figueiredo, P., (2015). Treino Funcional: Uma proposta metodológica de abordagem. C.Tavares & P.Figueiredo (Ed.), Treino da Força (199-210). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana

Seminário	Tema	A matéria de Orientação no currículo de EF
	Objetivo Geral	Enriquecer a disciplina de EF com a inclusão da matéria de Orientação
	Objetivo Específico	1- Promover a lecionação da Orientação ao GEF 2- Aumentar o ecletismo da disciplina 3- Preservação da natureza
	Processo	1- Identificar o GEF e a sua disposição quanto à matéria – Início do ano letivo 2- Estabelecer percursos permanentes no CV 3- Testar os percursos com as turmas do Prof. Orientador e dos estagiários 4- Estabelecer pontos de interdisciplinaridade com a disciplina de Geografia 5- Saída de campo como método de fundamento para os alunos alcançarem o nível elementar 6- Apresentar relatório da atividade de saída de campo (com objetivos específicos para o desenvolvimento da orientação no CV) com imagens e benefícios da matéria para alunos menos motivados para as outras matérias da EF 7- Realizar uma atividade de Orientação numa turma de cada professor do agrupamento 8- Apresentação seminário sobre Orientação de EF ao GEF – 2 de Junho
	Avaliação	Mau- Projeto não é discutido (reunião final do GEF com aprovação de projetos para o ano seguinte) Bom- Projeto é discutido Muito Bom- Projeto é discutido e integrado no ano letivo seguinte
	Justificação	Matéria não lecionada no CV, procura de utilização da turma como exemplo para lecionar nas turmas do CV e demonstrar aos professores do GEF. Desenvolvimento dos alunos na matéria, aumentar o respeito pelo espaço/quinta do CV, tentar motivar os alunos procurando praticar matérias que sejam diferentes (menor aptidão física/mais ecletismo). Direção do CV quer promover mais atividades no exterior
	Bibliografia	Aires, A., Quinta-Nova, L., Santos, N., Costa, R. e Ferreira, R. (2011). Orientação Desporto com Pés e Cabeça. Mafra: Federação Portuguesa de Orientação Carvalho, A. Melo (1985). Corrida de Orientação - Desporto e Aventura na Natureza, Horizonte, 1 (5), pp. 152-155 Lorger, M., Braicic, Z. (2019). Orienteering as a Means of Promoting Cross-Curricular Teaching: Status and Perspectives. Croatian Journal of Education : Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje , Vol. 21 No. Sp.Ed.1

Apêndice II

Plano Geral de Estágio Pedagógico

2021 2022									
1º Período				2º Período				3º Período	
Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Lecionação	Prognóstico		Prioridades		Progresso			Produto	
	- Avaliação inicial		- PTI - 1º Torneio Escada		- PTI - 2º Torneio Escada - Interturmas			- Avaliação final	
Direção de Turma	Prognóstico		Prioridades		Progresso			Produto	
	- Caracterização da Turma		- Reunião CT - Resolução de problemas - Projeto Específico		- Reunião de CT - Reunião com EE - Projeto Específico			- Avaliação - Saída de campo - Finalização do Projeto Específico	
Desporto Escolar	Prognóstico		Prioridades		Progresso			Produto	
	- Caracterização da Equipa		- Estabelecimento de grupos e objetivos - Projeto Específico		- Preparação para competição - Competição - Projeto Específico			- Competição - Avaliação	
Seminário	Prognóstico			Prioridades		Progresso		Produto	
	- Identificação da problemática			- Pesquisa e análise da bibliografia - Início do processo		- Organização e análise dos dados recolhidos		- Apresentação do seminário	

Apêndice III

Caraterização dos espaços de EF

Espaços	Recintos	Imagem
Espaço 1	Pavilhão Multidisciplinar + Pista de Atletismo + Campo de voleibol exterior	
Espaço 2	Campo futebol 7 + Campo futebol 5	
Espaço 3	Campo ténis + Campo de Basquetebol	
Espaço Alternativo	O pavilhão multidisciplinar dividido em 3 partes	

Apêndice IV

Horário de Estágio

Rui Aguiar	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
08h20 – 09h50		Cidadania 9ºB			Reunião Núcleo de Estágio
10h25 – 11h55					Obs. Aula 9ºC
12h05 – 13h35	EF – 9ºB	Obs. 9ºC			EF – 9ºB
12h15 – 13h45					
14h00 – 14h45		DE – 5º		DE – 5º	
16h30 – 18h00	DE – 7º,8º,9º		DE – 7º,8º,9º		

Apêndice V

Plano de Etapas - Lecionação

Projeto Formal	Etapa	Objetivos
Lecionação	1. Etapa Prognóstica	- Avaliação inicial das matérias, da adaptação física dos alunos e dos seus conhecimentos - Estabelecimento de regras e criação de rotinas
	2. Etapa Prioridades	- Melhorar a capacidade e habilidades consideradas prioritárias
	3. Etapa Progresso	- Restituição dos objetivos consoante a evolução dos alunos nas unidades didáticas da Etapa Prioridades
	4. Etapa Produto	- Cumprimento mínimo do nível de introdução das matérias prioritárias pela maior parte dos alunos

Apêndice VI

Nível dos alunos na avaliação inicial das matérias da área Atividades Físicas Desportivas

Futebol	Voleibol	Basquetebol	Andebol	G. Solo	G. Aparelhos	Badminton	Dança	Atletismo	Orientação
E	I	I	I	NI	I	I	I	I	I
NI	NI	NI	I	NI	I	I	I	I	I
NI	I	NI	NI	E	I	I	I	I	I
NI	I	NI	NI	NI	I	I	I	I	I
NI	I	NI	NI	E	I	NI	I	I	I
NI	I	I	NI	I	I	I	I	I	I
I	I	I	I	NI	I	I	I	I	I
I	I	I	I	NI	I	I	I	I	I
NI	I	NI	NI	E	I	I	I	I	I
NI	I	NI	I	NI	I	I	I	I	I
I	I	I	I	NI	I	I	I	I	I
I	I	E	I	NI	I	NI	I	I	I
E	I	E	E	NI	I	I	I	I	I
NI	NI	NI	I	NI	I	NI	I	I	I
Lesão									I
NI	I	I	NI	NI	I	NI	I	I	I
NI	NI	NI	NI	I	I	NI	I	I	I
NI	I	NI	NI	I	I	NI	I	I	I
NI	I	NI	NI	I	I	NI	I	I	I
E	I	I	I	NI	I	E	I	I	I
NI	NI	NI	NI	NI	I	NI	I	I	I
I	I	E	I	NI	I	E	I	I	I
I	I	I	I	NI	I	NI	I	I	I
NI	I	NI	I	E	I	I	I	I	I
I	I	I	I	NI	I	I	I	I	I
NI	I	E	I	NI	I	NI	I	I	I
NI	I	NI	I	NI	I	I	I	I	I
E	I	E	I	NI	I	E	I	I	I
I	I	I	I	E	I	E	I	I	I
I	NI	NI	NI	NI	I	NI	NI	I	I

Apêndice VII

Tabela inicial para formação de grupos heterogêneos

Matéria Prioritária	Alunos mais habilidosos	Alunos menos habilidosos
Futebol	1, 13, 20 e 28	3,4,5,6, 9, 10, 16, 17, 18, 19, 21, 24, 26, 27 e 30
Basquetebol	17, 18, 22, 23, 25, 26 e 28	2, 3, 4, 5, 9, 10, 14, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 24 e 27
Andebol	1, 7, 8, 11, 13 e 20	4, 6, 9, 10, 14, 16, 19, 21 e 23
Ginástica de Solo	3, 5, 6, 9, 12, 17, 18, 19, 21, 24 e 29	1, 2, 4, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 20, 22, 23, 25, 26, 27, 28 e 30
Badminton	20, 22, 28 e 29	3, 5, 6, 9, 12, 17, 18, 19, 21, 24 e 29

Apêndice VIII

Folha de registo dos resultados para os alunos

FIT Escola 9ºB		Nome:		Data de Nascimento:	
Folha de registo		Altura:		Peso:	
	Medição/Contagem		Zona saudável (Sim/Não)		
IMC					
Vaivém					
Abdominais					
Flexões de Braços					
Impulsão Horizontal					
Flexibilidade dos Ombros	Esquerdo:	Direito:	Esquerdo:	Direito:	
Flexibilidade dos membros inferiores	Esquerdo:	Direito:	Esquerdo:	Direito:	

Apêndice IX

Exemplo plano de aula da etapa prognóstico



Plano de Aula

Professor: Rui Aguiar	Professor Orientador: Miguel Pombeiro	Ano: 9º Turma: B	Data: 22/10/2021
Local: Colégio Valsassina, Campo de Futebol		Duração: 90 min	Fase: Prognóstico
Matérias: Aptidão Física, Continuação avaliação inicial de Dança, Andebol e Futebol			

Breve explicação dos objetivos e funcionamento de aula – 5'

Aquecimento				
Descrição	Objetivos	CrITÉrios de Êxito	Organização dos alunos	Duração
- Percurso Corta-mato (Rapazes: 2x percurso pequeno, 2x percurso grande, 1x percurso meta; Raparigas 1x percurso pequeno, 2x percurso grande, 1x meta), Tempo de execução é registado	- Preparação para a parte fundamental da aula e ativação muscular - Preparação para o inter-turmas de corta-mato	- Alunos mantêm ritmo de corrida, sem parar	- Saída em pequenos grupos ao longo do tempo para não se atrapalharem durante o percurso	15'
- Aquecimento articular e explicação das tarefas - Formação de 6 grupos de 5 alunos heterogêneos na matéria dança (alunos 12, 17, 18, 24, 9 e 6 são competentes na matéria e líderes de grupo na dança)	- Ativamento articular para evitar lesões - Alunos compreendem rapidamente as suas funções e tarefas a desempenhar	- Rápido início das tarefas da parte fundamental	- Alunos em disposição em xadrez a ouvir o professor à frente e a executar os movimentos dados por um aluno	5'



Parte Principal/Estações				
Descrição	Objetivos	CrITÉrios de Êxito	Organização dos alunos	Duração
- Dança - Merengue	- Trabalhar o ritmo, coordenação e movimento no espaço - Entrada na música no tempo correto - Finalizar a dança de merengue acabando na posição inicial, fazendo nas quatro direções com diferentes alunos a liderar	- Alunos cumprem os objetivos	- Aluno mais competente (círculo) inicia e lidera até mudar a orientação da dança onde lideram dois alunos. □ □ □ □ ○	10'
- Condição Física – 2/3 séries com 2 min de descanso Abdominais – 15 Salto à corda – 20 Salto para e do step – 10 Flexões – 5 /10 Lounges – 10	- Aumento da força e resistência	- Manter cadência dos exercícios e completar as séries - Executar as técnicas corretamente	- Um aluno por atividade e rotação após todos acabarem	10'

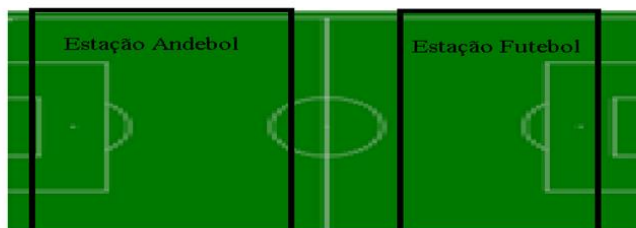


Parte Principal/Estações				
Descrição	Objetivos	CrITÉrios de Êxito	Organização dos alunos	Duração
- Andebol 5x5 (O aluno 15 faz de árbitro pois está lesionado)	- Cooperam com os colegas - Participam nas ações do jogo (principalmente na ação defensiva e na transição defensiva onde demonstram maior dificuldade em termos táticos)	- A defender vão rapidamente para junto da área defensiva	- Jogo 5x5 com rotação de guarda redes a cada golo sofrido	20'
- Futebol 4x4. Os dois alunos de fora são árbitros. Antes do início do jogo, incentivar as alunas com maiores dificuldades a participarem mais, se necessário criar uma regra de passes (a bola tem de passar pela equipa toda antes de se poder rematar)	- Cooperarem em equipa - Maior participação dos alunos menos competentes - Mais determinação e vontade na marcação e desarme - Árbitros demonstram o seu conhecimento de regras do futebol	- Bola muito em jogo com participação de todos os alunos - As decisões do árbitro são respeitadas e rapidamente se recomeça o jogo	- Jogo 4x4 com rotação do aluno de fora e dos árbitros a cada golo ou se passarem 5'	20'



Estação Condição Física

Estação Dança



Parte Final				
Descrição	Objetivos	CrITÉrios de Êxito	Organização dos alunos	Duração
- Alongamentos nos grupos e reflexão sobre as tarefas de aula	- Retorno à calma - Refletir sobre a participação dos alunos, melhorias a promover, dificuldades na aula	- Os alunos participam e procuram potenciar a sua aprendizagem com sugestões de alterações ou dificuldades que querem ver ultrapassadas		5'

Apêndice X

Exemplo plano de aula da etapa prioridades



Plano de Aula

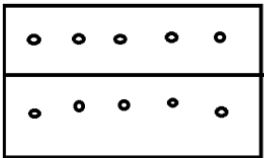
Professor: Rui Aguiar	Professor Orientador: Miguel Pombeiro	Ano: 9º Turma: B	Data: 21/01/2021
Local: Colégio Valsassina, Ginásio		Duração: 90 min	Fase: Prioridades
Matérias: Aptidão Física, Basquetebol, Badminton e Ginástica de Solo			

Breve explicação dos objetivos e funcionamento de aula – 5'

Aquecimento				
Descrição	Objetivos	Críticos de Êxito	Organização dos alunos	Duração
- Corrida lenta com movimentação articular, estafetas	- Preparação para a parte fundamental da aula, ativação muscular e preparação física	- Alunos mantêm-se em atividade	- 3 grupos	10'
- Aquecimento articular e explicação das tarefas - Formação de grupos: Grupo 1 – 2, 12, 4, 6, 9, 13, 3, 10, 8, 11 Grupo 2 – 1, 7, 14, 15, 28, 5, 17, 30, 16, 19 Grupo 3 – 20, 21, 23, 29, 18, 24, 26, 27, 22, 25	- Ativamento articular para evitar lesões - Alunos compreenderem rapidamente as suas funções e tarefas a desempenhar	- Rápido início das tarefas da parte fundamental	- Alunos em disposição em xadrez a ouvir o professor à frente e a executar os movimentos dados por um aluno	5'



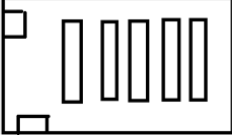
Parte Principal/Estações

Descrição	Objetivos	Críticos de Êxito	Organização dos alunos	Duração
- Badminton. 1. Jogo de cooperação 1+1, 20 passes. 2. Jogo 1x1 com torneio até aos 10 Os alunos 5, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 21, 23, 26 e 30 iniciam com o 1º exercício. Estes alunos não jogam juntos.	1- Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão: Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos: Clear - na devolução do volante com trajetórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco. Lob - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raqueta (de esquerda ou de direita). 2- Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos.	1 – Deslocamento para bater o volante 2 – Diferentes batimentos como estratégia para ganhar o ponto	- Alunos 1+1 ao longo da rede. 2- Se o aluno ganha coloca-se no campo para a direita, se perde coloca-se para a esquerda 	20'



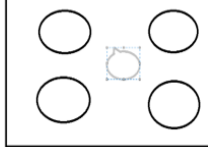
Parte Principal/Estações				
Descrição	Objetivos	Crítérios de Êxito	Organização dos alunos	Duração
- Basquetebol 3x3 + 2x1 Grupos heterogêneos No jogo 2x1 só é permitido lançamento na passada	- Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição: - Lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa)	- Há jogo em equipa, alunos participativos e procuram desmarcar, passar entre si e lançam em situação favorável	- Jogo com rotação da equipa que perde aos 5 pontos	20'



Parte Principal/Estações				
Descrição	Objetivos	Crítérios de Êxito	Organização dos alunos	Duração
- Ginástica de Solo. Avaliação e preparação - Condição física.	- Cooperam com os colegas (alunos que já conseguem realizar sequência, ajudam os outros) - Preparação para testes <u>Fitescola</u> . - - Identificação de objetivos individuais para os testes e preparação	- Pouco tempo de inatividade - Alunos trabalham nos elementos onde têm mais dificuldade	- Rotação entre as estações autónoma 	20'

Basquetebol
Badminton
Gin. Solo Condição Física



Parte Final				
Descrição	Objetivos	Crítérios de Êxito	Organização dos alunos	Duração
- Alongamentos nos grupos e reflexão sobre as tarefas de aula	- Retorno à calma - Refletir sobre a participação dos alunos, melhorias a promover, dificuldades na aula	- Os alunos participam e procuram potenciar a sua aprendizagem com sugestões de alterações ou dificuldades que querem ver ultrapassadas		10'

Apêndice XI

Quadros visuais dos elementos de Ginástica de Solo. 1º Quadro - 1º Período e 2º Quadro - 2º e 3º Período



Apêndice XII

Avaliação final das matérias da área Atividades Físicas Desportivas

Futebol	Voleibol	Basquetebol	Andebol	G. Solo	G. Aparelhos	Badminton	Dança	Atletismo	Orientação
E	I	I	E	NI	I	E	I	I	I
I	I	I	I	NI	I	E	I	I	I
I	I	I	I	E	I	E	I	I	I
NI	I	I	NI	NI	I	I	I	I	I
NI	I	I	I	E	I	E	I	I	I
I	I	I	I	I	I	E	I	I	I
E	I	I	I	NI	I	E	I	I	I
I	I	I	I	NI	I	E	I	I	I
I	I	I	I	E	I	I	I	I	I
I	I	I	I	NI	I	E	I	I	I
I	I	I	I	I	I	E	I	I	I
E	I	E	I	NI	I	E	I	I	I
E	E	E	E	NI	I	E	I	I	I
I	I	I	I	NI	I	I	I	I	I
I									I
I	I	I	I	E	I	I	I	I	I
NI	I	NI	I	I	I	I	I	I	I
I	I	I	I	E	I	I	I	I	I
I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
E	I	I	E	NI	I	E	I	I	I
NI	I	NI	NI	NI	I	I	I	I	I
E	I	E	I	E	I	E	I	I	I
I	I	I	I	E	I	I	I	I	I
I	I	I	I	E	I	I	I	I	I
I	I	I	I	E	I	E	I	I	I
I	I	E	I	NI	I	I	I	I	I
I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
E	E	E	E	I	I	E	I	I	I
I	I	I	I	E	I	E	I	I	I
I	I	I	I	I	I	I	NI	I	I

Apêndice XIII

Avaliações Inicial e Final Aptidão Física

Data de Nascimento	Género	IMC	Vaivém	Abdominais	Flexões de Braços	Impulsão Horizontal	Flexibilidade Ombros		Flexibilidade do Membros Inferiores	
							Esq:	Dir:	Esq:	Dir:
06/05/2007	M	16,18	68	58	15	170	N	N	12	15
08/05/2007	M	16,14	69	45	18	160	S	S	23	26
29/04/2007	F	15,99	41	80	22	166	S	S	39	37
04/04/2007	F	19,81	27	40	9	160	S	S	28	31
19/11/2007	F	16,67	51	39	10	163	S	S	44	39
30/07/2007	F	17,54	40	75	22	167	S	S	26	29
13/09/2007	M	16,02	47	52	15	170	S	S	31	31
05/09/2007	M	17,58	47	38	20	156	S	S	23	21
08/09/2007	F	18,87	27	45	20	149	S	S	32	33
20/03/2007	M	21,36	36	65	16	169	S	S	19	21
27/06/2007	M	18,82	36	60	17	185	S	S	26	26
18/03/2007	F	-	55	79	16	164	S	S	9	17
06/12/2007	M	27,02	32	45	15	170	N	N	25	21
29/10/2007	M	21,7	25	30	21	120	S	S	14	19
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15/08/2007	F	22,04	30	54	16	180	N	S	37	36
24/12/2007	F	18,49	24	29	20	170	S	S	(APTO)	(APTO)
06/01/2007	F	16,42	53	80	24	160	S	S	23	21
09/07/2007	F	19,96	32	70	20	140	S	S	44	44
21/03/2008	M	-	50	69	16	186	S	S	24	25
03/07/2007	F	21,33	28	23	14	140	S	S	33	38
06/08/2007	M	-	70	56	34	189	S	S	21	22
31/01/2007	M	18,31	44	24	15	200	S	N	20	20
22/01/2007	F	18,49	40	78	23	180	S	S	37	36
02/04/2007	M	15,43	64	46	19	171	S	S	16	18
13/03/2007	F	16,98	60	80	24	172	N	N	26	26
09/06/2007	M	23,72	40	73	15	190	S	N	14	15
08/12/2006	M	21,53	77	80	35	205	N	S	21	23
31/07/2007	M	20,2	50	80	24	193	S	S	27	30
21/11/2007	M	17,29	16	41	14	125	S	S	17	19

Avaliação Final

Vaivém	Abdominais	Flexões de Braços	Impulsão Horizontal	Flexibilidade Ombros		Flexibilidade do Membros Inferiores	
				Esq:	Dir:	Esq:	Dir:
81	80	15	1,75	S	S	12	16
70	54	17	1,7	S	S	25	25
50	80	25	1,8	S	S	43	40
30	80	25	1,6	S	S	32	31
50	40	21	1,69	S	S	40	38
34	80	23	1,51	S	S	26	29
65	34	21	1,8	S	S	32	32
57	70	23	1,6	S	S	21	24
26	76	18	1,55	S	S	26	32
42	69	20	1,69	S	S	20	21
56	80	23	1,7	S	S	27	30
58	80	23	1,7	S	S	10	19
50	70	17	1,4	N	N	28	24
33	21	5	1,2	S	S	21	21
60	50	15	1,6	S	N	18	18
27	56	17	1,7	S	S	38	40
29	29	22	1,60	S	S	28	27
46	80	24	1,7	S	S	25	32
36	80	17	1,4	S	S	44	47
70	80	19	1,9	S	S	27	29
28	19	5	1,3	S	S	35	40
71	80	31	2	S	S	23	25
46	25	16	1,89	N	S	26	23
48	80	24	1,7	S	S	39	34
76	74	24	1,82	S	S	23	26
70	80	26	1,8	N	N	32	32
40	80	20	1,9	N	S	13	13
79	70	30	2	S	N	25	23
78	80	31	2	S	S	30	36
21	40	20	1,2	S	S	32	33

Apêndice XIV

Horário Semana PTI 1º Período



Semana Professor de Tempo Inteiro 2021-2022 - Rui Aguiar

8 a 12 de Novembro - Semana 9

PTI 16H30	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
8:30 / 9:15	7ªA	Cidadania		9A	12ªA
9:15 / 10:00					
10:20 / 11:05	12ªC/4	6ªD		10ªB/4	Observação 9ªC
11:05 / 11:50					
12:05 / 13:50	9ªB	Observação 9ªC			9ªB
13:50 / 13:35					
14:45 / 15:30	8ªD	5ªA		10ªC/3	
15:30 / 16:15					

Apêndice XV

Horário Semana PTI 2º Período



Semana Professor de Tempo Inteiro 2º Período 2021-2022 - Rui Aguiar

14 a 18 de Março - Semana 10

PTI 16H30	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
8:30 / 9:15	7ª - Carlos Cruchinho	Cidadania e Desenvolvimento		9ª - Miguel Pombeiro	12ª1A - Nuno Galvão
9:15 / 10:00					
10:20 / 11:05	12ª1C/4 - Mário Cília			10ª1B/4 - Mário Cília	Observação 9ªC
11:05 / 11:50					
12:05 / 13:50	9ªB - Rui Aguiar	Observação 9ªC			9ªB - Rui Aguiar
13:50 / 13:35					
14:45 / 15:30	8ªD - Nuno Costa	5ªA - Luís Claro		10ª1C/3 - Nuno Costa	6ªA - Miguel Pombeiro
15:30 / 16:15					

Apêndice XVI

Objetivos do Projeto Específico de Lecionação

Objetivo Geral	Analisar o Torneio Escada como estratégia de Lecionação
Objetivo Específico	1- Utilizar competição ajustada ao nível do aluno
	2- Criar competitividade entre alunos/aumentar níveis de empenho motor
	3- Aumentar os níveis de concentração dos alunos
	4- Validar o processo Ensino-Aprendizagem implementado
Objetivos para os alunos	1- Aumentar interesse e atenção na matéria através da competição ajustada
	2- Trabalhar as necessidades de aprendizagem do basquetebol
	3- Cooperação e respeito pelas regras

Apêndice XVII

Divisões do Torneio Escada de Basquetebol



Apêndice XVIII

Avaliações Projeto Específico Lecionação

Basquetebol		
Inicial	Intercalar	Final
I	I	I
NI	NI	I
NI	NI	I
NI	NI	I
NI	NI	I
I	I	I
I	I	I
I	I	I
NI	NI	I
NI	NI	I
I	I	I
E	E	E
E	E	E
NI	I	I
		I
I	I	I
NI	NI	NI
NI	I	I
NI	NI	I
I	I	I
NI	NI	NI
E	E	E
I	I	I
NI	NI	I
I	I	I
E	E	E
NI	NI	I
E	E	E
I	I	I
NI	NI	I

Apêndice XIX

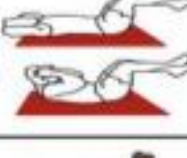
Exemplo plano de treino Projeto específico DE

Treino de Condição Física diferenciado para os atletas de Voleibol

Estrutura –

1. Corrida agilidade - 1x Corrida “Suicídio”
2. Exercícios Força Superior - cada exercício 10 repetições ou 10 segundos
3. Corrida agilidade - 1x Corrida “Suicídio”
4. Exercícios Força Média - cada exercício 10 repetições ou 10 segundos

TREINO DE INTEGRAÇÃO NEUROMUSCULAR		MENOR INTEGRAÇÃO	MAIS OU MENOS INTEGRAÇÃO	MAIS INTEGRAÇÃO
FORÇA SUPERIOR	EXERCÍCIO Nº1	A 	B 	C 
	EXERCÍCIO Nº2	A 	B 	C 
	EXERCÍCIO Nº3	A 	B 	C 

TREINO DE INTEGRAÇÃO NEUROMUSCULAR		MENOR INTEGRAÇÃO	MAIS OU MENOS INTEGRAÇÃO	MAIS INTEGRAÇÃO
FORÇA MÉDIA	EXERCÍCIO Nº1	A 	B 	C 
	EXERCÍCIO Nº2	A 	B 	C 
	EXERCÍCIO Nº3	A 	B 	C 

Força Superior

Variante A:	Variante B:	Variante C:
J	G	R
I	VP.	G
M	VC.	D
C	Ma.	
S	Ca	
	P	
	B	
	H	

Força Média

Variantes A:	Variantes B:	Variantes C:
M	VC.	G
C	VP.	R
	J	G
	I	D
	Ma	
	Ca	
	P	
	B	
	S	

Apêndice XX

Avaliações iniciais e finais

	Agilidade		Abdominais		Passes		Flexões		Impulsão Horizontal	
G	12,06	11,15	32	36	11	16	9	19	1,8	1,85
VC.	12,64	12,72	26	36	12	13	14	16	1,29	1,41
VP.	12,76	12,3	29	31	13	13	16	17	1,2	1,25
J	14,76	14,19	29	31	16	13	9	10	1,11	1,49
M	12,54	11,95	24	27	12	16	11	10	1,45	1,43
R	11,27	11,23	38	40	18	19	23	23	2,31	2,37
Ma	13,05	12,89	22	25	11	16	6	12	1,25	1,34
G	13,05	12,36	37	40	13	15	30	34	1,61	1,65
D	11,47	10,73	31	31	13	15	16	36	1,89	2
Ca	13,48	13,3	24	27	10	12	19	19	1,5	1,55
P	10,84	10,9	43	45	18	19	20	23	2,64	2,62
B	11,56	11,04	30	31	10	12	20	21	1,55	1,63
S	11,88	11,93	28	27	17	18	8	10	1,59	1,57
H	11,68	11,32	31	33	17	18	14	16	1,67	1,8