



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

**Centro Universitário de Lisboa
Faculdade de Educação Física e Desporto
Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
NA ESCOLA BÁSICA DE TELHEIRAS**

Relatório de estágio apresentado a provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário, orientado por Prof. Doutor Luís Fernandes Monteiro

Pedro Miguel Ramos Lóia, nº22202731

**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 EM EDUCAÇÃO FÍSICA
NA ESCOLA BÁSICA DE TELHEIRAS**

VERSÃO FINAL

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 19/03/2025, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação n.º: 129/2025, de 10 de fevereiro de 2025, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. ^a Doutora Eliana Cristina Veiga Carraça

Arguente: Prof. Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha

Orientador: Prof. Doutor Luís Fernandes Monteiro

Pedro Miguel Ramos Lóia, nº22202731

Lisboa

2025

Agradecimentos

Ao professor João Santos, orientador de escola, pela sua orientação ao longo de todo o ano letivo, partilha constante de conhecimentos e experiências, exigência, auxílio e confiança depositada ao longo de todo este ano de estágio.

Ao professor João Silva, orientador de faculdade, por todo o feedback, sugestões de melhoria e reflexões acerca de todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo.

A todos os meus professores da faculdade, incluindo os professores da Licenciatura e do Mestrado, que ao longo destes 5 anos do meu percurso académico sempre se mostraram disponíveis para me auxiliar, e transmitiram todos os conhecimentos fundamentais para uma melhor atuação neste ano de estágio.

À professora Helena Araújo, pelo seu apoio, pela sua disponibilidade, confiança e partilha de conhecimentos e experiências.

Ao professor Jorge Lucas, pela sua amizade, colaboração e transmissão de conhecimentos e experiências.

Aos professores e assistentes operacionais do AEVF, por me terem recebido de forma atenciosa e respeitosa, nunca tendo deixado que me faltasse nada.

A toda a minha família, nomeadamente os meus pais, irmãos e avós por todo o apoio, incentivo, motivação e compreensão, não só ao longo deste ano de estágio, mas no decorrer de todo o meu percurso académico.

A todos os meus colegas, que ao longo deste percurso académico me auxiliaram de certa forma, particularmente os meus colegas Tomás João e Vasco Cruz, por todos os trabalhos desenvolvidos em conjunto na Licenciatura e Mestrado, e pela partilha de conhecimentos e reflexão conjunta realizada neste ano de estágio.

À minha colega de estágio Mariana Baganha, por todo o apoio, cooperação e reflexões conjuntas realizadas quer nas reuniões de estágio na escola, quer nos momentos fora da mesma.

A todos os meus alunos, que através da sua capacidade crítica e reflexiva me ajudaram a ser melhor de dia para dia.

A todos os meus amigos que de certa forma estiveram envolvidos neste processo, vocês também foram uma parte importante do meu percurso académico.

Resumo

Este relatório apresenta todas as opções e decisões tomadas e aplicadas ao longo do ano letivo, integrando os respetivos planos e balanços nas quatro áreas de intervenção do Estágio Pedagógico.

No âmbito da área de Lecionação, os alunos apresentaram uma evolução generalizada em todas as matérias abordadas na área das atividades físicas, tendo também incidido sobre a área da aptidão física, na qual através da aplicação do projeto específico os alunos tiveram a oportunidade e conseguiram melhorar a sua aptidão aeróbia. Tendo em conta o protocolo “MAGIC”, através do projeto Professor a Tempo Inteiro melhorei o meu posicionamento no decorrer das aulas, bem como a questão relacionada com o feedback.

Na área da Direção de Turma, a minha intervenção centrou-se na comunicação com os professores do conselho de turma, e com os Encarregados de Educação, mas também ao nível do comportamento da turma, em que as intervenções e propostas efetuadas revelaram ter um impacto positivo nos alunos e na turma. Através da aplicação do projeto específico desta área, os alunos ficaram consciencializados e sensibilizados para os impactos e consequências que os bons e maus hábitos de sono podem ter nas suas vidas pessoais, académicas e profissionais. A Saída de Campo permitiu-me um maior contacto com os professores das diferentes disciplinas, no âmbito do trabalho interdisciplinar desenvolvido, onde todos os professores estiveram ativamente envolvidos.

No Desporto Escolar, orientei um grupo-equipa de Futsal, no escalão de infantis, grupo este que apresentou uma evolução notória desde o início do ano letivo. A dinamização do projeto específico desta área permitiu aos alunos adquirirem competências táticas aquando das situações de bola parada, reconhecendo qual deve ser o seu posicionamento no momento defensivo, e sendo capazes de manter a posse de bola em momento ofensivo.

No Seminário desenvolvi um projeto relacionado com a temática das capacidades motoras, relacionada com a área da aptidão física, no qual apresentei processos para o desenvolvimento da cada capacidade motora nas aulas de Educação Física, tendo em vista a melhoria dos resultados dos testes de aptidão física nas diferentes escolas do Agrupamento de Escola Vergílio Ferreira. Foram identificados problemas no treino, avaliação e desenvolvimento das capacidades motoras nas aulas de Educação Física, tendo ficado em aberto algumas alterações e reflexões a fazer nesse sentido.

Palavras chave: Educação Física; Aptidão Física; Futsal; Capacidades Físicas.

Abstract

This report presents all the options and decisions made and applied throughout the academic year, integrating the respective plans and balances in the four areas of intervention of the Pedagogical Internship.

Within the scope of the Teaching area, the students showed a generalized evolution in all the subjects covered in the area of physical activities, having also focused on the area of physical fitness, in which through the implementation of the specific project the students had the opportunity and managed to improve your aerobic fitness. Taking into account the “MAGIC” protocol, through the Full Time Teacher project I improved my positioning during classes, as well as the issue related to feedback.

In the area of Class Management, my intervention focused on communication with the teachers of the class council, and with those in charge of education, but also at the level of class behavior, in which the interventions and proposals made proved to have an impact positive effect on students and the class. Through the application of the specific project in this area, students became aware of the impacts and consequences that good and bad sleeping habits can have on their personal, academic and professional lives. The Field Trip allowed me greater contact with teachers from different disciplines, as part of the interdisciplinary work developed, where all teachers were actively involved.

In School Sports, I guided a Futsal team group, in the children's category, a group that showed notable progress since the beginning of the school year. The dynamism of the specific project in this area allowed students to acquire tactical skills in dead ball situations, recognizing what their positioning should be in defensive moments, and being able to maintain possession of the ball in offensive moments.

At the Seminar I developed a project related to the theme of motor skills, related to the area of physical fitness, in which I presented processes for the development of each motor capacity in Physical Education classes, with a view to improving the results of physical fitness tests. in the different schools of the Vergílio Ferreira School Group. Problems were identified in the training, assessment and development of motor skills in Physical Education classes, leaving some changes and reflections to be made in this regard.

Keywords: Physical Education; Physical Fitness; Futsal; Physical Capabilities.

Abreviaturas

ABCD – Aptidão Física, Bolas, Colchões e Dança

AE – Aprendizagens Essenciais

AEN – Atividades de Exploração da Natureza

AEVF – Agrupamento de Escolas Vergílio Ferreira

AI – Avaliação Inicial

CT – Conselho de Turma

DE – Desporto Escolar

DEF – Departamento de Educação Física

DGS – Direção Geral de Saúde

DT – Direção de Turma

DrT – Diretora de Turma

E – Nível Elementar

EBSV – Escola Básica São Vicente

EBT – Escola Básica de Telheiras

EE – Encarregados de Educação

EF – Educação Física

ESVF – Escola Secundária Vergílio Ferreira

FC – Frequência Cardíaca

I – Nível Introdução

IGL – Instituto Gregoriano de Lisboa

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

MAGIC – Metas, Avaliação, Gestão, Instrução e Clima

nº - Número

PNEF – Programas Nacionais de Educação Física

PTI – Professor a Tempo Inteiro

SC – Saída de Campo

UD – Unidade Didática

Índice Geral

Introdução	11
1. Lecionação	13
1.1. Caraterização da Escola	13
1.2. Caracterização da Turma.....	15
1.3. Modelo de Organização e de Planeamento das Aulas	16
1.4. 1ª Etapa (Prognóstico).....	17
1.4.1. Procedimentos de Avaliação.....	17
1.4.2. Área das Atividades Físicas	18
1.4.3. Área da Aptidão Física.....	22
1.4.5. Área dos Conhecimentos	23
2ª Etapa (Prioridades)	24
1.5.1. Área das Atividades Físicas	24
1.5.2. Área da Aptidão Física.....	28
1.5.3. Projeto T.O.P. Lecionação	29
1.5.4. Área dos Conhecimentos.....	30
1.5.5. Projeto Professor a Tempo Inteiro	31
1.6. 3ª Etapa (Progresso).....	33
1.6.1. Área das Atividades Físicas	33
1.6.2. Área da Aptidão Física.....	41
1.6.3. Projeto T.O.P. Lecionação	42
1.6.4. Área dos Conhecimentos.....	43
1.7. 4ª Etapa (Produto).....	44
1.7.1. Área das Atividades Físicas	44
1.7.2. Área da Aptidão Física	51
1.7.3. Projeto T.O.P. Lecionação	53

2. Direção de Turma	54
2.1. Caraterização da Turma	54
2.2. 1ª Etapa (Prognóstico).....	54
2.3. 2ª Etapa (Prioridades).....	55
2.3.1. Projeto T.O.P Direção de Turma.....	56
2.3.2. Saída de Campo	58
2.4. 3ª Etapa (Progresso).....	60
2.4.1. Projeto T.O.P. Direção de Turma.....	61
2.4.2. Saída de Campo	63
2.5. 4ª Etapa (Produto).....	67
2.5.1. Projeto T.O.P. Direção de Turma.....	69
2.5.2. Saída de Campo	70
3. Desporto Escolar	70
3.1. 1ª Etapa (Prognóstico).....	72
3.2. 2ª Etapa (Prioridades).....	73
3.2.1. Projeto T.O.P. Desporto Escolar.....	74
3.3. 3ª Etapa (Progresso).....	76
3.3.1. Projeto T.O.P. Desporto Escolar.....	78
3.4. 4ª Etapa (Produto).....	78
3.4.1. Projeto T.O.P. Desporto Escolar.....	81
4. Seminário.....	82
Conclusão	94
Referências Bibliográficas.....	99
Anexos.....	I
Anexo I – Critérios de avaliação do 7º ano EBT.....	I
Anexo II – Plano Plurianual AEVF.....	II
Anexo III – Resultados do AEVF na área da Aptidão Física no 7º ano.....	III

Anexo IV - Resultados do AEFV na área da Aptidão Física no 8º ano	IV
Anexo V - Resultados do AEFV na área da Aptidão Física no 9º ano.....	V
Apêndices.....	VI
Apêndice I – Matérias que se pode lecionar em cada espaço de aula	VI
Apêndice II - Ficha Biográfica de Educação Física	VII
Apêndice III – Avaliação do 1º Semestre.....	VIII
Apêndice IV – Horário PTI.....	IX
Apêndice V -Exemplar ficha de prescrição para o desenvolvimento da aptidão aeróbia.....	X
Apêndice VI – Avaliação do 2º Semestre.....	XII
Apêndice VII – Resultados dos alunos no teste do Vaivém antes e após a realização do projeto T.O.P Lecionação	XIII
Apêndice VIII – Questionário Projeto T.O.P Direção de Turma	XIV
Apêndice IX – Planeamento e Cronograma de atividades da Saída de Campo	XV
Apêndice X – Autorização para a Saída de Campo	XVI
Apêndice XI – Atividades propostas para a Saída de Campo no âmbito da interdisciplinaridade.....	XVII
Apêndice XII – Informações gerais sobre a Saída de Campo.....	XIX
Apêndice XIII – Folha Check List dos elementos de Físico-Química	XX
Apêndice XIV – Folha com as questões sobre os Historiadores	XXI
Apêndice XV – Teste Projeto T.O.P Direção de Turma	XXII
Apêndice XVI – Autorização para as gravações dos momentos competitivos do Desporto Escolar	XXIV
Apêndice XVII – Níveis e situações de aprendizagem finais para os alunos inscritos no Desporto Escolar	XXV
Apêndice XVIII – Cartaz com o Programa do Seminário.....	XXVII
Apêndice XIX – Inquérito de Satisfação do Seminário.....	XXVIII
Apêndice XX – Questionário Seminário	XXIX

Índice de tabelas

Tabela 1 – Horário semanal de estágio.....	14
--	----

Tabela 2 – Alunos dentro e fora da zona saudável nos testes de Aptidão Física.....24

Introdução

O estágio pedagógico deu início àquilo que será a nossa vida profissional futura enquanto professores de Educação Física, dando-nos a oportunidade de experienciar uma aproximação à realidade da profissão, permitindo-nos desenvolver inúmeras competências relativas à mesma.

Este estágio pedagógico engloba quatro áreas de atuação, sendo elas a Lecionação, Direção de Turma (DT), Desporto Escolar (DE) e Seminário, e foi realizado na Escola Básica de Telheiras (EBT), que se integra no Agrupamento de Escolas Vergílio Ferreira (AEVF).

A escola tem destinados para a prática da disciplina de Educação Física (EF) 3 espaços, sendo os mesmos denominados Espaço 1, constituído por 2/3 do campo exterior relvado e um campo de Padel; Espaço 2 constituído por 1/3 do campo exterior relvado, caixa de areia de saltos, parede de Boulder e um campo de basquetebol; Ginásio, que engloba também o Átrio de EF.

Ao longo do ano letivo, orientei o meu trabalho na escola tendo por base um documento essencial denominado “Orientações para a Organização da Prática Letiva em Educação Física” (OPLEF), sendo este uma compilação de documentos, elaborado tendo por base os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) e as Aprendizagens Essenciais (AE), que contém o plano plurianual do AEVF, e o protocolo de avaliação.

Na área da lecionação, acompanhei a turma do 7^o3^a, uma turma do ensino articulado, composta por 28 alunos (14 do sexo masculino e 14 do sexo feminino), dos quais 13 alunos pertenciam ao Instituto Gregoriano de Lisboa (IGL). A carga horária da mesma para a disciplina de EF era de 3 aulas semanais com a duração de 50 minutos. Nesta área realizei ainda o projeto Professor a Tempo Inteiro (PTI), que me permitiu experienciar aquilo que é a rotina na escola de um professor de EF a tempo inteiro, tendo contribuído para melhorar a minha intervenção e atuação enquanto professor, através do foco na melhoria de alguns tópicos integrados no protocolo MAGIC, e contacto com diferentes alunos, de diferentes níveis de desenvolvimento, anos de escolaridade e faixas etárias distintas. Ainda nesta área foquei o meu projeto específico no desenvolvimento da capacidade motora da resistência (aptidão aeróbia) fora do contexto escolar, após ter verificado numa fase inicial do ano letivo uma elevada percentagem da turma fora da zona saudável no teste que avalia a aptidão aeróbia dos alunos, e outros alunos com os valores mínimos para serem considerados dentro da zona saudável no mesmo teste.

No que respeita à área da DT, o trabalho centrou-se essencialmente na coadjuvação da Diretora de Turma (DrT) da mesma turma (7^{3ª}), funcionando como elo de ligação e comunicação entre o conselho de turma (CT), alunos, e Encarregados de Educação (EE). Tinha 2 tempos destinados ao trabalho na DT, tendo estes uma duração de 50 minutos. Nesta área o projeto específico teve como foco a temática do sono e consciencialização dos alunos acerca de bons e maus hábitos de sono, bem como impactos e consequências que os mesmos podem ter nas suas vidas.

Relativamente à área do DE, orientei os treinos de um grupo-equipa de futsal, no escalão de infantis b, no qual tive ao longo do ano letivo contacto com aproximadamente 30 alunos. Os treinos ocorriam 3 vezes por semana, com uma duração de 50 minutos cada. No que diz respeito ao projeto específico desenvolvido nesta área, o mesmo centrou-se na problemática das bolas paradas, em que procurei desenvolver nos alunos competências técnico-táticas para essas situações no contexto de jogo.

Na área do Seminário, o meu projeto teve como foco os processos para a elevação das capacidades motoras nas aulas de EF, tendo apresentado os mesmos ao Departamento de Educação Física (DEF). Apresentei diversos processos para a elevação de cada capacidade motora alvo de avaliação na área da Aptidão Física (Resistência, Força, Flexibilidade e Velocidade), tendo esta iniciativa surgido após a análise dos resultados globais nos testes de aptidão física do AEVF, em que os resultados analisados demonstraram que deveria existir um investimento na área, pois era verificada uma elevada percentagem de insucesso nos diferentes testes aplicados.

Assim sendo, este relatório está organizado por 4 etapas, onde cada uma apresenta um plano e balanço do trabalho efetuado para cada uma das áreas de atuação acima evidenciadas.

O meu horário semanal de estágio pode ainda ser encontrado na tabela 1 abaixo apresentada.

Tabela 1 – Horário semanal de estágio

EBT - Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
08h15-09h05	7 ^º 3 ^ª - PL	9 ^º 4 ^ª - JS			7 ^º 3 ^ª - PL
09h15-10h05	7 ^º 1 ^ª - JS Reunião Estagiários		7 ^º 2 ^ª - MB	9 ^º 3 ^ª - JS	9 ^º 3 ^ª - JS Reunião Estagiários
10h25-11h15		7 ^º 2 ^ª - MB	7 ^º 3 ^ª - PL DT - MB		7 ^º 2 ^ª - MB
11h25-12h15	Reunião de Estágio			DE - MB 9 ^º 4 ^ª - JS DT - PL	
12h25-13h15	Reunião de Estágio			DT - MB 7 ^º 1 ^ª - JS	
13h25-14h15	DE - PL	DE - PL DE - MB		DE - PL	
14h25-15h15		DE - MB	DT - PL		
15h25-16h15					9 ^º 4 ^ª - JS
16h25-17h15					7 ^º 1 ^ª - JS
17h20-18h10		DE - JS		Reuniões	DE - JS
18h10-22h00				ULHT - MB e PL	

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

1. Lecionação

1.1. Caracterização da Escola

A EBT insere-se no AEVF, sendo o mesmo constituído na sua totalidade por 10 escolas e jardins de infância, sendo estas a EBT, Escola Básica de São Vicente (EBSV), Escola Secundária Vergílio Ferreira (ESVF), Escola Básica do Lumiar, Escola Básica Dom Luís da Cunha, Escola Básica Luz Carnide, Escola Básica Prista Monteiro, Escola Básica nº1 Telheiras, Jardim Infância Telheiras, e Jardim Infância Horta Nova.

No que diz respeito aos recursos temporais, a mesma cumpre parcialmente as diretrizes apresentadas nos PNEF, sendo estas 3 aulas por semana de 45 minutos, a acontecerem em dias não consecutivos para o ensino básico. A EBT cumpre estes requisitos em relação ao número (nº) e duração das aulas. As turmas têm EF 3 vezes semanais, com aulas de 50 minutos, sendo este fator algo importante para o desenvolvimento das aprendizagens dos alunos, na medida em que os alunos poderão retirar maiores benefícios da atividade física, cumprindo-se com o princípio da continuidade, da progressão e da periodicidade, permitindo melhorar a organização e distribuição da carga, como é enfatizado por Soares et al. (2002), contudo os dias em que as turmas têm a disciplina de EF não são totalmente consecutivos, sendo que na minha realidade as aulas ocorrem segunda-feira, terça-feira (dias consecutivos), e sexta-feira (dia não consecutivo), sendo o ideal, tendo em conta as diretrizes dos PNEF as aulas serem realizadas segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira.

O ano letivo encontra-se organizado em semestres (1º e 2º), sendo este fator algo positivo e facilitador, tanto para os alunos como professores, na medida em que a organização semestral permite mais tempo para trabalhar com os alunos e mais tempo para recuperar eventuais dificuldades, dando mais oportunidades aos alunos no seu processo de aprendizagem, permitindo aos professores terem mais tempo para recolher evidências relativas aos seus alunos, algo que não acontece quando o ano está organizado por períodos, na medida em que os dois primeiros períodos são muito maiores que o último, onde neste existem muitos conteúdos a terem que ser cumpridos, levando os alunos à exaustão, desmotivação, e conseqüente desinvestimento do processo de aprendizagem, como refere Gomes (2023).

No que diz respeito aos recursos espaciais, abordando os espaços existentes e disponíveis para a lecionação das aulas de EF, a escola apresenta 3 espaços, sendo estes denominados de Espaço 1 (campo de Padel e 2/3 do campo exterior relvado), o Espaço 2 (1/3 do campo exterior relvado; campo de Basquetebol; caixa de areia de saltos e parede de Boulder) e o Ginásio (Ginásio e Átrio de EF). Tendo em conta os espaços descritos, bem como os recursos materiais disponíveis e existentes, que estão organizados num espaço denominado de “Arrecadação da EF”, é possível lecionar todas as matérias previstas para o 7º ano de escolaridade, sendo este o ano da turma na qual me encontro a lecionar a disciplina de EF. Destaca-se relativamente aos espaços disponíveis para a lecionação da disciplina de EF, e que se revela um ponto positivo, tanto na abordagem das matérias, como nas aprendizagens dos alunos, o facto dos espaços proporcionarem condições para que os professores possam abordar uma variedade de matérias em qualquer espaço (Apêndice I), nomeadamente os espaços exteriores, onde o princípio do “ABCD”, sendo esta uma sigla utilizada pelo professor Luís Bom, relacionada com as finalidades da EF e com as orientações metodológicas dos PNEF, que consiste na ideia das aulas integrarem Aptidão Física, Bolas, Colchões e Dança, pode ser aplicado, e estar presente na quase totalidade das aulas. Por outro lado, dadas as condições do Ginásio, este espaço revela-se como sendo um pouco limitado no que à abordagem das matérias diz respeito, não permitindo a realização da matéria dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), sendo este um fator comprometedor, tanto nas aprendizagens dos alunos, como na aplicação do princípio do “ABCD” em todas as aulas. Neste sentido, a maior lacuna em relação aos espaços, consiste no facto da matéria dos JDC apenas poder ser lecionada nos espaços exteriores. Com isto, quando as condições meteorológicas não são favoráveis à prática de EF no exterior, a abordagem desta matéria fica comprometida.

Relativamente à ocupação das turmas nos espaços de aula, todos os professores passam pelos 3 espaços de aula em cada semana, algo que se revela como preponderante para a abordagem de diversas matérias durante a semana, tendo em conta o planeamento do professor. Quando as condições meteorológicas são adversas, e estão a decorrer aulas em todos os espaços, está ainda definido qual o professor que tem disponível o espaço correspondente ao Átrio da EF, bem como qual o professor que poderá ir para a “sala de conhecimentos” (sala de aula).

1.2. Caracterização da Turma

Em relação à caracterização da turma, no início do ano letivo, e após ter presenciado todas as reuniões de CT do meu orientador, tomei a decisão de escolher a turma do 7^o3^a, sendo esta uma turma composta por 28 alunos (14 do sexo masculino e 14 do sexo feminino), com idades compreendidas entre os 11 e os 13 anos, tendo sido caracterizada como uma turma muito boa de um modo geral. No ano transato tinham sido 10 alunos propostos para o quadro de mérito. Era uma turma do ensino articulado, que contemplava 13 alunos no IGL. Ainda assim, a turma integrava 3 alunos com aplicação de medidas universais, sendo recomendado adotar medidas como tempo suplementar nos testes para as alunas n^o 2 e n^o 20 aquando da avaliação na área dos conhecimentos, e no caso da aluna n^o 20 optar por testes curtos, incidindo sobre pouca matéria, privilegiando respostas diretas, destacando a “bold” as palavras do enunciado que permitiam descodificar a pergunta.

No que ao horário da disciplina de EF desta turma diz respeito, a mesma tinha a disciplina na segunda-feira das 08h15 às 09h05, terça-feira das 10h25 às 11h15 e sexta-feira das 08h15 às 09h05.

Devido ao facto da turma ter mudado de professor do ano anterior para este ano, na aula de apresentação da disciplina solicitei o preenchimento por parte dos alunos de uma ficha biográfica (Apêndice II), com o objetivo de obter algumas informações acerca dos alunos, bem como da sua estrutura familiar, de modo a que conseguisse através das informações recolhidas uma melhor organização do processo ensino-aprendizagem. A aplicação desta ficha permitiu-me perceber essencialmente quais as experiências anteriores e atuais dos alunos, em termos da prática de atividade física e desporto, dentro (Desporto Escolar) ou fora do contexto escolar (federado ou não federado). Também permitiu perceber a existência de limitações dos alunos relativamente a doenças.

1.3. Modelo de Organização e de Planeamento das Aulas

O modelo adotado para o planeamento das aulas foi o planeamento por etapas, defendido pelo Ministério da Educação (2011), em detrimento de um planeamento por blocos, permitindo o planeamento adotado dar continuidade às aprendizagens dos alunos, e à lecionação de diversas matérias, mantendo a identidade das aulas de EF, que devem abordar várias e diferentes matérias ao longo de cada aula, ser eclética, promovendo o desejável desenvolvimento multilateral dos alunos.

Este modelo engloba 4 etapas, sendo a primeira denominada de Prognóstico, a segunda das Prioridades, a terceira de Progresso, e a quarta de Produto.

A etapa denominada Prognóstico, prevê a dinamização da relação professor-aluno e aluno-professor, promovendo um clima de aula desejável, através também do estabelecimento de regras, rotinas e formas de organização, realização da Avaliação inicial (AI) e formativa, por vista a identificar os pontos fortes e menos fortes dos alunos e da turma, estando o professor preparado para conduzir de forma correta e adequada o processo ensino-aprendizagem ao longo de todo o ano letivo.

A etapa das Prioridades, correspondente à segunda etapa, tem por base aquilo que foi a AI realizada na etapa anterior, e visa então definir quais as matérias prioritárias, visando a sua maior abordagem ao longo da etapa, utilizando para o efeito situações de aprendizagem simplificadas.

A terceira etapa, correspondente à etapa de Progresso, centra-se no progresso dos alunos nas matérias consideradas prioritárias na etapa anterior, através do aumento da complexidade das situações de aprendizagem relativamente aquelas que foram utilizadas na segunda etapa, criando um maior desafio nos alunos, bem como a abordagem a novas matérias, e desenvolvimento das aprendizagens dos alunos nas mesmas.

A quarta e última etapa, denominada de Produto, visa essencialmente a verificação do desenvolvimento das aprendizagens dos alunos ao longo do ano letivo, através da utilização de situações formais de avaliação, com o objetivo de avaliar se os alunos cumprem os objetivos terminais definidos para o seu ano de escolaridade nas diferentes matérias. Esta etapa serve ainda para eventuais necessidades de recuperação por parte dos alunos em matérias ou áreas nas quais ainda não atingiram os objetivos pretendidos.

No que diz respeito ao modelo de organização das aulas, as mesmas encontraram-se organizadas em 3 partes, em que a primeira parte se destinava à receção e controlo dos alunos, instrução inicial, organização dos grupos de trabalho, e realização do aquecimento. O aquecimento foi sempre realizado de forma interligada à parte principal da aula, com atividades direcionadas para as matérias a abordar na segunda parte da aula.

Na segunda parte da aula, optei pelo trabalho por áreas, permitindo ter um menor nº de alunos em cada matéria, sendo este fator fundamental para aumentar o tempo na tarefa e o tempo potencial de aprendizagem, reduzindo o tempo de espera, como evidencia Costa (1984), algo que se revela preponderante na minha turma, sendo a mesma constituída por 28 alunos. Esta parte da aula apresentava uma duração de 30 minutos.

A terceira, e última parte da aula estava direcionada para o retorno à calma e balanço da mesma, privilegiando nesta o questionamento aos alunos sobre aquilo que tinham sentido mais dificuldades no decorrer da aula, bem como projeção da aula seguinte.

A aptidão física foi desenvolvida em todas as aulas, contudo as formas de integrar a mesma nas aulas variava de acordo com o espaço onde a aula decorria, bem como de acordo com as matérias que se realizavam nas aulas. Assim, o trabalho da aptidão física esteve presente nas aulas, sendo realizado na rotação entre estações, dentro de determinadas áreas de trabalho, nomeadamente aquelas onde os alunos poderiam passar eventualmente mais tempo em espera, ou de forma massiva no final das aulas.

1.4. 1ª Etapa (Prognóstico)

1.4.1. Procedimentos de Avaliação

No que ao 7º ano de escolaridade diz respeito, segundo os critérios de avaliação da EBT (Anexo I), para o aluno ter sucesso na disciplina de EF prevê-se que seja capaz de alcançar o nível Introdução (I) a 5 matérias (1 JDC, 1 Ginástica, e em 3 das restantes subáreas), que o aluno se encontre dentro da zona saudável em pelo menos 3 testes de Aptidão Física, e que esteja apto na área dos Conhecimentos, isto é, que no teste escrito consiga obter uma classificação igual ou superior a 50%.

Neste sentido, refletindo acerca dos critérios de avaliação da escola, no que diz respeito nomeadamente à avaliação da área da Aptidão Física, considero que os mesmos deveriam ser discutidos novamente em sede de DEF, pois segundo os mesmos, para o aluno ter sucesso nessa área basta estar dentro da zona saudável em 3 testes, independentemente de quais sejam (podem

por exemplo ser 2 de flexibilidade e 1 de força), sendo na minha perspetiva algo a ser revisto, e eventualmente alterado, para um paradigma em que o aluno necessitasse de estar na zona saudável em 3 testes de Aptidão Física, mas num teste relativo a cada capacidade motora (Força, Velocidade, Resistência, Flexibilidade).

Ao nível da EF, a mesma rege-se fundamentalmente por um documento denominado “OPLEF”, que tem o significado de “Orientações para a Organização da Prática Letiva em Educação Física”, sendo uma compilação de documentos, que auxilia os professores a serem organizados, tendo sido elaborado tendo como referência os PNEF e as AE. Neste documento consta o plano plurianual de atividades do AEFV, que integra as exigências de cada matéria para cada nível de escolaridade. O documento integra ainda o protocolo de avaliação, que contém os critérios de avaliação aos quais os alunos devem obedecer para que consigam cumprir o nível pretendido para o ano de escolaridade em causa (Anexo II), bem como os indicadores de observação, funcionando isto como um facilitador da avaliação para os professores, e garantindo a fiabilidade das avaliações, como Comédias (2012) considera fundamental. Adicionalmente, integra também as situações de avaliação pretendidas para cada nível de escolaridade, permitindo aos professores estarem em sintonia numa fase de AI, realizando a mesma em conformidade, sendo este fator algo preponderante para uma posterior adequada definição de prioridades individuais dos alunos e da turma, e conseqüentemente um ensino de qualidade em EF.

1.4.2. Área das Atividades Físicas

Como refere Carvalho (2017), esta 1ª etapa de AI e receção e orientação dos alunos para o sucesso (E.R.O.S), tem como objetivos conhecer a turma e dar-mos a conhecer à mesma; identificar as dificuldades e pontos fortes dos alunos e da turma; criar rotinas e dinâmicas de organização da aula (montagem e arrumação do material, presenças, rotações); esclarecer os alunos quanto às normas de funcionamento da aula; abordar as diferentes matérias; realizar a AI; identificar os alunos “críticos” e os “destaques”, e preparar a 2ª etapa (Prioridades).

Tendo por base os objetivos acima apresentados, posso afirmar que os concretizei, contudo existiram algumas dificuldades, essencialmente em identificar as dificuldades e pontos fortes dos alunos, onde para tal a formação de grupos numa fase inicial não foi a melhor, devendo-se também esta dificuldade acrescida ao facto de não conhecer os alunos, tendo agrupado os mesmos por forma a terem um número de alunos do sexo masculino e do sexo feminino idêntico, pois é uma turma

composta pelo mesmo nº de rapazes e raparigas. Posteriormente, passado a 1ª semana e ainda nesta fase de AI foram efetuados alguns ajustes relativamente aos grupos, para que nas situações de avaliação utilizadas para cada matéria se tornasse mais fácil essa identificação das dificuldades e pontos fortes dos alunos, bem como da turma.

A 1ª etapa de Prognóstico, denominada também de Etapa de Receção e Orientação dos alunos para o Sucesso (E.R.O.S.) engloba a AI e formativa, sendo estas cruciais para a garantia de um processo ensino-aprendizagem adequado ao longo do ano letivo, permitindo quando corretamente aplicadas, uma seleção de prioridades adequada, e uma definição de objetivos e metas ajustadas aos níveis e capacidades dos alunos. Assim sendo, tendo presente e por base o protocolo de avaliação existente no documento orientador para os professores de EF do AEVF, iniciei a AI no dia 18 de setembro, tendo terminado a mesma no dia 10 de novembro, contemplando assim 7 semanas de aulas, apesar de estarem previstas 6 semanas para a realização da mesma, contudo existiram alguns constrangimentos no planeamento, entre eles, greves da função pública, e dias de chuva, que impossibilitaram o cumprimento da AI nas 6 semanas previstas.

Na AI foram então utilizadas as situações de referência para cada matéria, tendo incidido sobre as matérias dos JDC (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol), a Ginástica (Solo e Aparelhos), as Atividades Rítmicas Expressivas (Danças Sociais), no caso o “Merengue”, o Atletismo (Corridas e Saltos), mais especificamente a Corrida de Barreiras e de Estafetas, o Salto em Comprimento e o Salto em Altura, Atividades de Exploração da Natureza (Orientação) e a Patinagem.

No Voleibol, a situação de avaliação utilizada numa fase inicial foi a situação de jogo de cooperação 2+2, com a rede a 2 metros de altura, contudo, dadas as dificuldades apresentadas pelos alunos, simplifiquei esta situação para o círculo de 4, sem a existência da rede. Os alunos num modo geral apresentaram as maiores limitações ao nível do deslocamento para o ponto de queda da bola, bem como na realização do passe através do toque de dedos, sendo estas duas condições essenciais para a bola se manter no ar, e consequentemente existir jogo. Contudo, até mesmo numa fase de AI, os alunos evidenciaram melhorias nestes aspetos, estando esta melhoria alicerçada ao feedback transmitido aquando da observação dos mesmos, bem como à simplificação da situação de avaliação utilizada.

Ao nível do Andebol, a situação de avaliação centrou-se no jogo de GR+4x4+GR, onde se verificou que a maioria dos alunos apresentava dificuldades ao nível da desmarcação, tendo

este fator sido logo observado no aquecimento, onde no jogo da bola no fundo se constatou grande aglomeração à volta da bola, e conseqüentemente poucas linhas de passe. Outra grande limitação que os alunos apresentaram foi o facto de quase ninguém conseguir rematar em salto quando isolado face ao alvo, onde ao invés de rematarem em salto, os alunos paravam e rematavam com ambos os apoios no solo.

Relativamente ao Basquetebol, a situação de avaliação privilegiada foi a situação de jogo 3x3, com 2 tabelas, e as limitações apresentadas por parte da maioria dos alunos foi a realização do lançamento na passada, algo que não acontecia, mesmo quando estes estavam sozinhos e iam isolados em direção ao cesto. Tal como no Andebol, os alunos paravam e realizavam o lançamento ao cesto parados e com os apoios no chão. Outra limitação apresentada pelos alunos, e mais uma vez, como se verificou no Andebol foi a desmarcação. Após realizarem o passe, os alunos não cortavam para o cesto, ficando muitas vezes parados, não oferecendo assim linhas de passe ao colega e condicionando a sua ação, no entanto, e mais uma vez através do feedback transmitido aos alunos de que deveriam cortar para o cesto após o passe, estes começaram gradualmente a melhorar este aspeto.

No que ao Futebol diz respeito, utilizei a situação de jogo de GR+3X3+GR, sendo que dadas as condições do espaço disponível, não foi possível a realização da situação de avaliação num espaço amplo, pois as balizas não eram móveis. Nesta matéria, acontece que a maioria dos alunos do sexo masculino da turma já cumpre as exigências previstas para o ano de escolaridade anterior, bem como aquelas que se preveem para o seu ano de escolaridade, devendo-se isto muito ao facto da maior parte deles praticar este desporto fora do contexto escolar, nomeadamente em clubes federados. Por outro lado, são muito poucas as alunas que cumprem as exigências do ano de escolaridade anterior, estando conseqüentemente um pouco longe das exigências que se pretende no seu ano de escolaridade, sendo que as suas principais limitações são ao nível do controlo de bola, enquadramento com o alvo, receção e passe.

Adicionalmente, na matéria de Ginástica, os alunos apresentaram também grandes dificuldades. Ao longo da AI foram abordadas a Ginástica de Solo, bem como a Ginástica de Aparelhos (Trave, Plinto e Boque).

Ao nível da Ginástica de Solo, apresentei como situação de avaliação uma sequência com os elementos gímnicos que são solicitados aos alunos que cumpram no nível I, sendo que foi verificado que são muitos os alunos com dificuldades em cumprir os requisitos pretendidos para o 6º ano de escolaridade, sendo que estas dificuldades centram-se nomeadamente nas

habilidades gímnicas do rolamento à frente de pernas afastadas, onde muitas vezes os alunos não se conseguem levantar após a mesma, mesmo a partir de um plano inclinado, devendo-se isto ao facto de colocarem o peso do corpo sobre as pernas para se levantarem, e não sobre as mãos, mas também porque em vez das pernas se encontrarem afastadas e em extensão, encontravam-se muitas vezes fletidas, com os joelhos dobrados; na subida para pino com as mãos no colchão e saída em rolamento a frente, os alunos não dirigiam o olhar para as mãos e não fletiam as pernas na saída em rolamento, apresentando também dificuldades posteriormente em levantar-se sem o auxílio das mãos no solo; na roda no plinto, estes tinham dificuldades em perceber que os apoios das mãos deviam ser alternados, notando-se também limitações na elevação dos membros inferiores.

Acerca da Ginástica de Aparelhos, a situação de avaliação centrou-se também numa sequência com as habilidades do salto ao eixo no boque, salto entre mãos no plinto transversal, rolamento à frente no plinto “insuflável” longitudinal, e uma sequência na trave. Neste sentido, as principais dificuldades dos alunos centraram-se na realização do salto entre mãos na maioria dos casos, onde apenas 2 alunas que praticavam ginástica fora do contexto escolar o conseguiram realizar. Como os restantes se encontram num processo de aprendizagem, mesmo em tempo de AI, propus progressões da técnica, como realizar saltos de coelho (joelhos juntos), e salto a 2 pés para cima do plinto, focando-se na junção dos joelhos, não transpondo o mesmo o plinto. Ao nível do salto ao eixo no boque, foram mais os alunos que tiveram sucesso, no entanto ainda houve alunos que não conseguiram realizar a técnica, sendo que nestes casos, e tal como aconteceu no salto entre mãos, realizei algumas progressões, como saltar por cima de um colega que se encontrava de joelhos, ou até mesmo saltar para um banco sueco. No que à trave diz respeito, todos os alunos tiveram sucesso, conseguindo realizar as habilidades exigidas.

Para concluir esta análise relativa à matéria de Ginástica, o que eu senti nesta fase de AI foi que muitos dos alunos não conseguiam realizar as habilidades gímnicas não por falta de capacidade, mas sim na maioria dos casos por algum receio que apresentam em determinadas situações.

Na matéria da Dança, os alunos de um modo geral apresentaram uma boa taxa de sucesso. Apenas 2 alunos não estavam tão a vontade, sendo as suas principais dificuldades manter-se no ritmo da música, e executar determinados passos. A dança alvo de avaliação foi a Dança Social

Merengue, em que os alunos realizaram a coreografia em line dance, sendo que para este ano, e no 1º semestre irão realizar a mesma dança (Merengue) mas a pares.

No âmbito da matéria de Atletismo, os alunos apresentaram grande sucesso na modalidade da corrida de estafetas, onde todos cumprem as exigências pretendidas. Estes índices de sucesso também foram verificados no Salto em Comprimento, onde apenas 3 alunos apresentavam dificuldades, nomeadamente no aumento progressivo da velocidade na fase da corrida, afetando isto negativamente a execução do salto, realizando a receção a um pé na caixa de areia, ao invés de ser com os dois pés em simultâneo. Por outro lado, nas modalidades do Salto em Altura e na Corrida de Barreiras os alunos apresentaram maiores dificuldades, sendo estas semelhantes, tanto para uma modalidade, como para outra, sendo esta dificuldade essencialmente centrada na extensão da perna de ataque, tanto para transpor a barreira (Corrida de Barreiras), como para ultrapassar a fasquia (Salto em Altura), onde os alunos tendiam a realizar estas ações com a perna de ataque fletida, o que lhes dificultava a obtenção de sucesso.

Na matéria da Patinagem, a maior parte dos alunos apresentaram sucesso nas habilidades requeridas, no entanto existiam poucos alunos que apresentaram algumas dificuldades, essencialmente no deslize. Contudo, estes foram melhorando neste aspeto ao longo das aulas através da minha incidência no feedback focando o aspeto do deslize, e que o peso do corpo deve estar sobre o pé que estamos a avançar, devendo estar sempre desequilibrados à frente, pois se estiverem inclinados para trás a tendência será o patim deslizar para a frente e os alunos caírem.

1.4.3. Área da Aptidão Física

No que diz respeito à área da Aptidão Física, foram realizados 8 testes ao longo das últimas duas semanas de AI, tendo isto sido definido pelo DEF, pois após o regresso das férias não tendo todos os alunos as mesmas rotinas, para uns as férias podem ser motivo de prática de muita atividade física, contudo, para outros alunos pode ser um período onde não existe tanto essa prática, podendo os mesmos não estarem na sua melhor forma física, como afirma Becerra-Fernandez et al. (2016), considerando que as férias, após a interrupção letiva tem tendência a alterar as rotinas dos indivíduos, para rotinas menos saudáveis. Os alunos foram então preparados nas primeiras semanas de aulas para aquilo que viria a ser no final desta etapa a realização dos testes de Aptidão Física.

Posto isto, os testes realizados foram então o teste do Vaivém, dos Abdominais, das Flexões de Braços, da Impulsão Horizontal, da Velocidade (40 metros), da Flexibilidade dos Membros Inferiores (Senta e Alcança), da Flexibilidade de Ombros, e do Índice de Massa Corporal (IMC). Ao longo e após a realização desses testes verifiquei que a maior parte da turma se encontra na zona saudável nos mesmos, sendo que os casos mais críticos, ou seja, onde há mais alunos fora da zona saudável é no teste do Vaivém (resistência), e no teste dos 40 metros (velocidade), sendo que no teste do Vaivém encontravam-se 10 alunos fora da zona saudável, e no teste dos 40 metros encontravam-se 9 alunos na mesma situação (Tabela 2).

Tabela 2 – Alunos dentro e fora da zona saudável nos testes de Aptidão Física.

Testes	Nº de alunos na Zona Saudável	Nº de alunos fora da Zona Saudável
IMC	26	2
Vaivém	18	10
Abdominais	26	2
Flexões de braços	27	1
Impulsão Horizontal	27	1
Velocidade	19	9
Flexibilidade dos Membros Inferiores	23	5
Flexibilidade de Ombros	25	3

Posto isto, importa referir que dos alunos fora da zona saudável nos diferentes testes de aptidão física, existiam 5 alunos com os quais a preocupação devia ser acrescida, pois encontravam-se fora da zona saudável em 3 testes de aptidão física, enquanto os restantes apenas não estavam na zona saudável em 1 teste desta área, sendo estes os alunos nº4; nº6; nº12; nº16; nº18.

1.4.5. Área dos Conhecimentos

No âmbito da área dos conhecimentos, os alunos realizaram um teste diagnóstico passadas sensivelmente duas semanas do início do ano letivo, com o intuito de perceber como estavam as suas aptidões nesta área, relativamente à matéria abordada no ano anterior. Após a realização deste teste, e feita a sua correção, verificou-se que, em média a turma apresentou bons níveis de conhecimento sobre a matéria abordada no ano transato, tendo apenas existido uma negativa alta (46%) e a grande maioria terem sido notas elevadas (entre os 80% e os 100%), tendo inclusive existido 2 alunos com nota de 100% nesse teste.

Com vista à preparação do teste do 1º semestre, os alunos realizaram na etapa seguinte trabalhos de grupo sobre a matéria que viria a ser alvo de avaliação nesse teste, realizando posteriormente as respetivas apresentações dos trabalhos. Para a realização destes trabalhos, realizei a formação dos grupos e o sorteio dos temas a tratar, publicando posteriormente essa informação na *Classroom* da disciplina.

2ª Etapa (Prioridades)

1.5.1. Área das Atividades Físicas

Tendo em conta aquilo que foi o balanço da 1ª etapa de lecionação, dei início à 2ª etapa de lecionação (Etapa das Prioridades). Esta etapa visa abordar mais afinadamente aquelas matérias onde os alunos apresentaram maiores dificuldades na fase da AI, e que por isso, são consideradas matérias prioritárias.

De acordo com esta informação, e com os dados obtidos no término da AI e da 1ª etapa, considerei como matérias prioritárias na área das atividades físicas os JDC (Andebol, Basquetebol, e Voleibol), sendo estas matérias onde existem menos alunos que cumprem os requisitos exigidos); a Ginástica de Solo, pois dentro das Ginásticas (Solo e Aparelhos) o Solo era aquela onde os alunos estavam mais perto de alcançar o sucesso, de acordo com a análise feita após a AI, bem como considerei prioritária a Ginástica Acrobática, pois apesar dos alunos nunca terem tido, é uma matéria onde os alunos apresentam mais facilidade em obter sucesso, fator este preponderante, sendo que segundo os critérios de avaliação da EBT os alunos necessitam de ter sucesso numa subárea da Ginástica, e no Solo muitas vezes isto não se verifica. Adicionalmente, também era uma matéria que se podia lecionar em todos os espaços destinados para a prática das aulas de EF, algo que pode e deve ser aproveitado. A matéria da Dança também foi considerada como sendo matéria prioritária, pois para além de ser uma matéria que também pode ser lecionada em todos os espaços de aula, no 7º ano de escolaridade

os alunos iriam abordar 2 danças, e, neste sentido, tomei a decisão de lecionar 1 dança por semestre, sendo que no final do 1º semestre os alunos deviam ser capazes de dançar o Merengue a pares, e no final do 2º Semestre o Sariquité.

Para abordar as diferentes matérias que defini como prioridades para a turma, abordei todas as matérias consideradas como tal no espaço temporal previsto para esta 2ª etapa. Neste sentido, foi possível a realização de 3 Unidades Didáticas, tendo-se esta etapa iniciado no dia 13 de novembro, e o seu término ocorrido no dia 2 de fevereiro.

Na 1ª UD lecionei as matérias de Andebol, Ginástica Acrobática e Dança nos dias em que o espaço de aula foi o espaço exterior, e quando estive no Ginásio as matérias lecionadas foram as mesmas, trocando o Andebol pela Ginástica de Solo devido às limitações que o espaço apresenta.

Na operacionalização da 2ª UD, abordei as matérias do Andebol, Voleibol, Dança e Ginástica Acrobática no espaço exterior, e mantive as matérias da 1ª UD nas aulas de Ginásio. A 3ª UD, que teve uma menor duração que as duas anteriores, contemplou no espaço exterior 2 (E2) as matérias do Basquetebol, Badminton, Lançamento do Peso e Salto em Comprimento; no espaço exterior 1 (E1), as matérias do Andebol, Voleibol, Dança, Badminton e Corrida de Barreiras; no Ginásio, abordei nesta UD, as matérias da Ginástica de Solo, Dança, Ténis de Mesa e Salto em Altura. Não sendo algumas destas matérias consideradas prioritárias, decidi integrá-las na última UD desta etapa, pois aproximava-se o fim do 1º Semestre, e era necessário atribuir uma nota aos alunos, tendo que verificar as suas aptidões em cada matéria, de modo a conseguir realizar uma avaliação correta e adequada, tendo por base os critérios de avaliação da escola, e os objetivos intermédios definidos para cada matéria.

Nesta etapa dividi a turma de 28 alunos em 3 grupos (2 grupos de 10 alunos e 1 grupo de 8 alunos), quando a aula contemplava 3 matérias, organizadas por áreas de trabalho, onde todos os grupos passavam o mesmo tempo em cada área, e 4 grupos compostos por 7 alunos, quando as aulas integravam 4 matérias sob a organização de áreas de trabalho. Para a formação de grupos, privilegiei a heterogeneidade, fomentado a cooperação entre os alunos, onde aqueles que são melhores numa determinada matéria ajudavam aqueles com maiores dificuldades para que estes pudessem melhorar.

A formação de grupos para esta etapa foi adaptada, de modo a que os mesmos se tornassem mais heterogéneos, pois, segundo Tudge (2003), isto demonstra ter implicações na

aprendizagem, nomeadamente dos alunos com mais dificuldades, sendo então o objetivo os alunos mais aptos ajudarem aqueles que apresentam maiores dificuldades, para que aqueles alunos que apresentam maiores dificuldades consigam evoluir e progredir, mantendo-se assim motivados nas aulas, e potenciando a aprendizagem cooperativa. Esta é uma abordagem de ensino que auxilia os alunos a atingirem os objetivos pretendidos, podendo ser uma estratégia eficaz para melhorar a qualidade e a quantidade de aprendizagem dos alunos na EF, desde que seja implementada de forma adequada (Bradford, B, D et al. 2014).

Relativamente aquelas matérias enunciadas acima como prioritárias, no caso dos JDC, e em específico no Basquetebol, sendo o principal problema identificado o facto dos alunos não realizarem o lançamento na passada quando isolados face ao cesto, o principal exercício que coloquei em prática com vista a solucionar este problema foi em contexto de jogo de 2x1 com a defesa condicionada, a defesa apenas podia impedir a progressão do aluno que se encontrava com a bola em drible, não podendo desarmar, interceptar, nem estorvar posteriormente a ação de quem recebia a bola para efetuar o lançamento na passada. Este exercício verificou-se adequado às necessidades dos alunos, tendo-se verificado uma melhoria na ação técnica do lançamento na passada por parte da maior parte dos alunos.

Na matéria do Andebol, sendo o principal problema identificado o facto dos alunos não realizarem o remate em salto quando isolados face ao alvo, o exercício realizado, com o foco em combater este problema foi semelhante ao exercício aplicado na matéria do Basquetebol, isto é, exercício em contexto de jogo de 2x1+GR, onde mais uma vez, a defesa se encontrava condicionada, podendo apenas impedir a progressão do aluno em drible, obrigando o mesmo a efetuar o passe para o aluno que se encontrava desmarcado, tendo este que estar atrás, ou no máximo na linha da bola, para potenciar a execução do remate em salto, quando isolado face ao alvo. À semelhança do Basquetebol, este exercício revelou-se adequado e a melhoria dos alunos foi evidenciada. Posteriormente, para os alunos que já realizavam com facilidade o remate em salto quando isolados face ao alvo, introduzi dois coletes pendurados na baliza, para os mesmos aquando da execução do remate se focassem na armação do braço e colocação da bola, enquanto que os alunos que ainda apresentavam algumas dificuldades, apenas se focavam na realização correta dos apoios, e no remate em salto.

No caso do Voleibol, as maiores debilidades identificadas na turma foram essencialmente no deslocamento para o ponto de queda da bola, onde os alunos apresentavam dificuldades em colocar-se debaixo da bola, para posteriormente realizarem passe através do

toque de dedos, sendo esta ação logo comprometida pelo deslocamento, ou ausência dele neste caso. Para combater este problema, optei pelo exercício da roda de bola em progressão, exercício este que obriga os alunos a efetuarem o deslocamento para o ponto de queda da bola, de modo a dar continuidade ao jogo, utilizando para o caso dos alunos com mais dificuldades bolas mais leves. Mais uma vez, este exercício revelou-se crucial para a aprendizagem dos alunos, pois ao terem que progredir no espaço, teriam obrigatoriamente que se deslocar, algo que foi notório. Posteriormente, apliquei o exercício do círculo de 4, que tinham realizado em situação de AI na etapa anterior. Os alunos tinham o objetivo de executar 10 passes entre si sem deixar a bola cair no chão, e aquando da concretização desse objetivo, poderiam passar para o jogo de cooperação 2+2 na rede, sendo que o serviço numa fase inicial era feito através do passe. A evolução dos alunos na matéria do Voleibol através da aplicação destas situações de aprendizagem foi evidente, estando já nesta etapa os alunos próximos dos objetivos terminais para o 7º ano.

Referir que no caso dos JDC optei por privilegiar as situações em contexto de jogo, em detrimento das situações de exercícios, pois estes últimos não refletem aquilo que é o jogo, são muito viradas para a memória e repetição, e avaliam muito mais a execução da habilidade do que a própria habilidade para o jogo, ou seja, na situação de exercício analítico podemos ficar com a ideia de que um aluno é muito bom numa determinada habilidade, no entanto quando o colocamos em situação de jogo o mesmo não consegue fazer esse transfer, sendo que um bom jogador é aquele que escolhe a ação certa, no momento certo e fá-lo frequentemente no jogo, como refere Comédias (2012).

Na matéria da Ginástica de Solo, as maiores debilidades dos alunos foram essencialmente no pino de braços e rolamentos. Para estas situações realizei progressões, colocando planos inclinados em todos os rolamentos para os alunos com dificuldades, e enfatizar aos alunos que no pino de braços têm que ser eles a elevar as pernas, e não os alunos que estão a realizar as ajudas a ir buscar as pernas dos alunos que executam a habilidade, algo que ocorria com bastante frequência, condicionando a aprendizagem dos alunos. As progressões pedagógicas utilizadas estão sustentadas, tendo por base Barata (2020).

Na matéria da Ginástica Acrobática, foi solicitado aos alunos que realizassem 3 figuras (2 a pares e 1 a trios), tendo sido adicionadas mais 2 figuras ao longo do decorrer das aulas, visto que os alunos rapidamente apresentaram sucesso na realização das figuras inicialmente solicitadas.

Na matéria da Dança, nesta etapa os alunos primeiramente realizavam a mesma em line dance, como anteriormente, mas de uma forma mais autónoma, sendo eles a entrar na música e a manter-se no ritmo. Posteriormente, ainda nesta etapa, os alunos iniciaram a dança do Merengue a pares. Comecei por explicar o passo das senhoras sem música, e as pegas, introduzindo depois a coreografia com música.

1.5.2. Área da Aptidão Física

Tendo em consideração os dados retirados da AI, defini como prioridades nesta área a resistência e a velocidade, pois nos testes de Aptidão Física, nomeadamente o teste do Vaivém e dos 40 metros, foram aqueles onde se registaram um maior nº de alunos fora da zona saudável, 10 e 9 alunos respetivamente. O desenvolvimento das capacidades motoras em crianças e jovens no contexto escolar é fulcral, sendo o mesmo preconizado nos PNEF. Assim sendo, realizar este trabalho relacionado com o desenvolvimento das capacidades motoras em crianças e jovens que se encontram em idade escolar é fundamental, podendo ter um impacto significativo no crescimento e desenvolvimento global dos alunos, tendo a disciplina de EF um papel preponderante nesse sentido.

Posto isto, o desenvolvimento das capacidades motoras está inerente a todas as aulas de EF, sendo a resistência desenvolvida através da própria dinâmica da aula, nomeadamente através dos JDC, a velocidade integrada nas matérias do Atletismo, bem como de forma massiva no final da aula, após alguns exercícios de força específica, a flexibilidade nas matérias da Ginástica, essencialmente da Ginástica de Solo e Ginástica Acrobática, e a força como acima foi referido, de uma forma mais específica em todas as aulas, através da realização de exercícios como abdominais, flexões de braços, onde os alunos com maiores dificuldades realizam a tarefa de joelhos, agachamentos com salto, realizados de forma massiva no final das aulas, utilizando para o efeito o estilo de ensino de comando, permitindo um maior controlo por parte do professor na supervisão da realização da tarefa por parte dos alunos.

Os alunos realizavam uma série de diferentes exercícios utilizando o peso corporal em todas as aulas, pois como refere Lloyd et al. (2013), em crianças e jovens não treinados, uma série de trabalho pode levar ao desenvolvimento desejado, preparando os alunos para cargas mais exigentes, realizando 10 a 12 repetições, sendo que os alunos com mais dificuldades realizavam o nº de repetições adequadas às suas necessidades, com o objetivo de irem progredindo nesses números.

1.5.3. Projeto T.O.P. Lecionação

No projeto específico da lecionação, nesta etapa defini a sua temática, sendo então o mesmo centrado no desenvolvimento da capacidade motora da resistência.

A escolha e consequentemente a pertinência deste tema advém do facto de 10 alunos da minha turma não estarem na zona saudável no teste que averigua as capacidades dos alunos no que à resistência diz respeito (teste do Vaivém), e muitos outros estarem com os valores mínimos para se encontrarem na zona saudável nesse teste, sendo assim a capacidade motora considerada como prioritária na etapa das prioridades no âmbito da área da Aptidão Física.

Tabela 3 - Alunos dentro e fora da zona saudável no teste do Vaivém.

Área da Aptidão Física	Alunos dentro da zona saudável	Alunos fora da zona saudável
Teste do Vaivém (Resistência)	18	10

Nesta etapa ainda, realizei uma breve revisão de literatura. As provas científicas indicam que o treino de resistência em jovens, tem o potencial para comportar melhorias em termos da saúde e aptidão física. Para além dos benefícios relacionados com o desempenho, os efeitos do treino de resistência sobre a saúde óssea, a composição corporal, e redução da propensão a lesões desportivas, deve ser algo reconhecido pelos professores e treinadores. Estes benefícios para a saúde podem ser assegurados quando o treino de resistência é prescrito de acordo com as diretrizes adequadas à idade.

Vários estudos como o de Golan et al. (1998), Mountjoy et al. (2008) e de Robert et al. (2008), citados por Faigenbaum et al. (2009), remetem para a importância do treino de resistência nos jovens.

A National Strength and Conditioning Association (NSCA) reconhece que muitos dos benefícios associados ao programa de treino de força em adultos, podem ser alcançáveis por crianças e jovens em idade escolar, seguindo esses programas específicos.

Vários outros autores e os seus respetivos estudos como o de Blimkie et al. (1996), o de DeRenne et al. (1996) e o de Faigenbaum et al. (2001), citados por Faigenbaum et al. (2009),

demonstram que um programa de trabalho de resistência com intensidade, volume e duração suficientes, para além de desenvolver essa mesma capacidade motora, também pode aumentar significativamente a força.

Annesi et al. (2005), Faigenbaum et al. (1999) e Weltman (1986), citados por Faigenbaum et al. (2009), afirmam que crianças a partir dos 5 e 6 anos de idade já podem beneficiar de uma participação regular num programa de treino de resistência. Apesar disto, a grande maioria dos estudos aponta para uma fase sensível para o desenvolvimento do treino da resistência entre o 7 e os 12 anos de idade, sendo dentro destas faixas etárias que os meus alunos estavam inseridos.

De um modo geral, se uma criança estiver pronta para a participação em atividades desportivas (geralmente com 7 ou 8 anos de idade), estará então pronta para algum tipo de treino de resistência, sendo que o treino de resistência entre 2 a 3 vezes por semana, em dias não consecutivos é o recomendado para crianças e adolescentes.

Este projeto tem assim como amostra os alunos que não se encontram na zona saudável no teste do Vaivém realizado na 1ª etapa ao longo da fase de AI, bem como aqueles que apresentaram os valores mínimos nesse teste, onde embora se encontrem na zona saudável, caso não desenvolvam essa capacidade da resistência facilmente poderão não estar.

O objetivo deste projeto visou melhorar a capacidade motora da resistência nestes alunos em particular, de modo a que os mesmos estejam mais perto de ter sucesso e de se encontrarem na zona saudável no teste do Vaivém (teste utilizado para avaliar a resistência). Não posso definir como objetivo que todos os alunos estejam dentro da zona saudável nesse teste, pois é algo que não depende de mim, no entanto os alunos podem melhorar essa sua capacidade, e conseqüentemente melhorar os seus resultados no teste em causa, contudo pode ou não ser suficiente essa melhoria para conseguirem estar na zona saudável no teste que avalia a aptidão aeróbia.

1.5.4. Área dos Conhecimentos

Na área dos conhecimentos, nesta etapa e com vista à preparação do teste do 1º semestre deste ano letivo, os alunos realizaram trabalhos de grupo sobre a matéria que iria ser alvo de avaliação nesse teste. Para a realização destes trabalhos, os alunos tiveram de realizar pesquisas no site de conhecimentos do AEVF para o respetivo ano de escolaridade (7º ano) sobre os temas a tratar (Aptidão Física; Saúde; Benefícios do exercício físico para a saúde; Recomendações de

Atividade Física; Capacidades Físicas condicionais; Capacidades Físicas coordenativas), bem como pesquisas complementares acerca dos mesmos.

Ao longo desta etapa, os alunos realizaram o teste de avaliação do 1º Semestre, tendo o mesmo sido realizado no dia 20 de novembro. Verificaram-se resultados bastante positivos, não tendo existido qualquer nota inferior a 50%, estando assim todos os alunos aptos na área dos conhecimentos, na avaliação do 1º Semestre.

A avaliação dos alunos no 1º semestre nas 3 áreas alvo de avaliação em EF pode ser encontrada no apêndice III.

1.5.5. Projeto Professor a Tempo Inteiro

Ainda nesta etapa, realizei o projeto Professor a Tempo Inteiro (PTI), projeto este que está integrado na área do estágio da lecionação, e tem por objetivo experienciar ao longo de uma semana aquilo que é uma aproximação ao horário normal de um professor de EF. Para tal, tive de escolher algumas turmas dentro das possibilidades existentes no AEFV, planeando e lecionando durante uma semana as aulas das turmas escolhidas com a supervisão dos professores responsáveis pelas respetivas turmas.

Na escolha das turmas tive em atenção alguns aspetos, entre os quais a compatibilidade horária, tentando escolher turmas que não se sobrepusessem às horas destinadas à DT, nem aos treinos do DE, podendo o horário do PTI ser encontrado no Apêndice IV; escolher turmas em mais do que uma escola do Agrupamento, com o intuito de perceber as condições existentes nas outras escolas para a prática da EF; escolher turmas de diferentes professores, com o objetivo de promover o trabalho colaborativo entre colegas, bem como ter feedbacks diferenciados e conhecer diversas metodologias de trabalho; lecionar as aulas a turmas de diferentes anos de escolaridade, trabalhando assim com alunos de idades e níveis de desenvolvimento diferentes, contudo, e ao mesmo tempo, considerando a minha realidade de estágio (turma de 7º ano), procurei escolher turmas numa lógica de progressão, para ter uma ideia mais clara da forma como os alunos são e vêm preparados do 2º ciclo (5º e 6º ano) para o 3º ciclo (a minha realidade), bem como aquilo que lhes é exigido após o término do 7º ano de escolaridade, e integração no 8º ano de escolaridade. Posto isto, as turmas escolhidas foram todas de professores e anos de escolaridade distintos, tendo sido uma turma de 4º ano da Escola Básica São Vicente (EBSV), e 3 turmas da EBT do 5º, 6º e 8º anos de escolaridade.

Para a concretização deste projeto escolhi inicialmente a semana de 15 a 19 de janeiro, contudo, tendo essa sido uma semana muito chuvosa, e conseqüentemente a maioria das aulas ir-se-iam realizar em sala de aula, adiei a semana de realização para a semana seguinte (22 a 26 de janeiro), de modo a ser mais proveitoso e benéfico, tanto para mim, como para os professores responsáveis pelas turmas envolvidas. Com vista à realização do projeto, e tendo em conta algumas dificuldades que considere apresentar numa fase inicial da minha atuação pedagógica enquanto professor estagiário, defini como objetivo pessoal, tendo por base o protocolo “MAGIC”, melhorar os momentos de instrução inicial, sendo este um aspeto chave para que uma aula decorra de forma fluida e organizada, potenciando o tempo de prática dos alunos, bem como o meu posicionamento no decorrer da aula, onde estabeleci o objetivo de estar constantemente a ver toda a turma, e ser visto pela mesma, e também aumentar o nº de feedbacks à distância, não tendo de me deslocar até ao aluno para dar feedback, quando o mesmo fosse passível de ser dado à distância.

Todas as turmas apresentavam um nº de alunos diferente, sendo a do 5º ano constituída por 20 alunos, a do 6º ano constituída por 24 alunos, onde tive a oportunidade de trabalhar com turmas com um menor nº de alunos, quando comparado com a minha turma, e perceber quais os desafios, mas também as vantagens que os professores encontram ao ter turmas com este nº de alunos. Já a do 8º ano continha 28 alunos, tal como a minha turma do 7º ano, tendo isto contribuído, para, através do diálogo com o professor responsável pela turma, perceber como o mesmo gere este fator, e que estratégias utiliza para trabalhar com este nº de alunos. Foi então proveitoso, e vantajoso para mim trabalhar com turmas com diferente nº de alunos em relação à minha turma de 7º ano, percebendo algumas vantagens e desvantagens que os professores alegam nesta ótica.

Com vista a perceber quais as matérias que os professores tinham previsto dar na semana em que iria realizar o projeto, quais os alunos “referência” e aqueles que seriam os alunos com maiores dificuldades, bem como quais os grupos que estavam definidos para a etapa onde iria decorrer o meu PTI, reuni individualmente com cada professor. Dialogámos, e, posteriormente, fiquei de enviar um email mais detalhado com as informações que necessitaria para proceder à realização do projeto.

Neste sentido foi-me dada alguma liberdade, tanto para abordar as matérias, tendo todos os planos sido aprovados pelos respetivos professores, como para a formação de grupos, os quais

tentei que fossem o mais heterogéneos possível, com base na informação que tinha da turma, formando-os através da informação recebida por parte dos docentes.

Aquando do término das aulas, dialogava um pouco com os professores responsáveis pela turma, onde, de um modo geral, os mesmos se mostraram satisfeitos com a minha atuação junto de cada turma, destacando as formas de organização utilizadas, e ponderando adotá-las nas suas próprias aulas.

Dois dos momentos mais marcantes neste projeto foram, primeiramente, o facto de na turma do 5º ano, e em auxílio ao professor responsável, que se sentia menos à vontade com a matéria da Dança, eu ter iniciado com os seus alunos a aprendizagem do Merengue em line dance, que a turma iria abordar no 2º semestre, tendo isto sido um desafio superado, mostrando-se os alunos muito motivados para a aprendizagem da Dança e empenhados na execução da mesma. Considero que foi um desafio superado, pois no início do estágio a Dança também era por mim considerada uma matéria na qual não tinha grande à vontade para a lecionar, contudo, no decorrer do 1º semestre, essa matéria esteve presente quase na totalidade das aulas da minha turma, tendo isto facilitado muito a minha atuação nesse sentido durante o PTI, tanto na turma do 5º ano, onde iniciei junto da turma a leção de uma nova dança, como na turma do 6º ano, onde dei continuidade à leção da dança que a turma se encontrava a abordar.

Outro momento que me marcou foi, mais uma vez numa matéria onde não me sentia muito à vontade a lecionar numa fase inicial do estágio, que era a matéria da Ginástica, e novamente na turma do 5º ano, consegui através do encorajamento, incentivo e feedback positivo, que um aluno com mais dificuldades realizasse o rolamento na matéria da Ginástica, algo que o mesmo se tinha recusado a fazer até à data com o professor responsável pela turma.

Concluo assim, que após a realização deste projeto, consegui concretizar os objetivos pessoais que defini para o mesmo, através de uma instrução inicial mais breve, clara, e focada nos objetivos fundamentais da aula; um posicionamento adequado no espaço de aula, de forma a ver e ser visto por todos os alunos; a transmissão de feedbacks à distância, quando assim fosse possível. Posto isto, considero que este projeto me ajudou bastante tanto a curto, médio e longo prazo, naquilo que foi a minha atuação pedagógica no que restou do ano letivo, e naquilo que será o futuro enquanto professor de EF.

1.6. 3ª Etapa (Progresso)

1.6.1. Área das Atividades Físicas

Tal como aconteceu nas etapas anteriores, e indo de encontro à premissa do planeamento por etapas, as decisões tomadas, e conseqüentemente o plano desta 3ª etapa denominada progresso, tem como referência os balanços efetuados nas 1ª e 2ª etapas, sendo estas denominadas prognóstico e prioridades respetivamente. Esta etapa visa que os alunos continuem a sua progressão e desenvolvimento naquelas que foram consideradas matérias prioritárias na etapa anterior, bem como a continuação da lecionação de diversas matérias e respetiva progressão por parte dos alunos.

Esta etapa teve início no dia 5 de fevereiro, e o seu término ocorreu no dia 12 de abril, contemplando assim 10 semanas, contudo integrou no seu decorrer as semanas de interrupção letiva referentes ao carnaval e páscoa, contendo assim apenas 8 semanas de aulas propriamente ditas, integrando 3 UD, sendo que as duas primeiras com 3 semanas cada uma, e a última UD mais curta, com 2 semanas.

No plano desta etapa, ao longo da 1ª UD, abordei as matérias do Basquetebol, Salto em Comprimento, Lançamento do Peso e Badminton quando a aula teve lugar no E2; no E1, abordei as matérias do Andebol, Corrida de Barreiras, Lançamento do Peso e Badminton; no Ginásio, lecionei as matérias da Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos e Ténis de Mesa.

Relativamente às matérias lecionadas no E2, no que ao Basquetebol diz respeito, e devido ao facto dos alunos apenas terem abordado a matéria na etapa das prioridades ao longo de 3 aulas, mantive a situação de aprendizagem realizada na etapa anterior, centrada no 2x1 a meio campo, onde a defesa se encontrava condicionada, podendo apenas impedir a progressão do colega com bola, e interceptar o passe, não se opondo aquando da realização do lançamento na passada. Para esta situação defini como objetivos a execução correta dos apoios na realização do lançamento na passada, terminando os alunos com o joelho do lado da mão que lança a bola, em elevação, e com a mão lançadora a efetuar o lançamento no plano mais alto que os alunos conseguissem.

Na matéria do Salto em Comprimento, os alunos apresentaram grande facilidade na execução da tarefa, contudo, sendo uma matéria com a qual ainda não tinham tido grande contacto ao longo das etapas anteriores, e sendo o E2 o único espaço onde se pode realizar essa matéria, optei por lecioná-la no início desta etapa de progresso, onde o foco se centrou na receção dos alunos na caixa de areia, pois os poucos casos onde os alunos não cumpriam os objetivos terminais da matéria centravam-se no facto de realizarem a receção a um pé na caixa

de areia alternadamente, e não com os dois ao mesmo tempo. Nesta tarefa defini como objetivo a receção a dois pés na caixa de areia.

No Lançamento do Peso, bem como no Badminton, sendo estas as matérias que apenas são introduzidas no 7º ano, decidi iniciar a sua abordagem mais afinadamente nesta etapa, pois apenas as tinha lecionado na última UD das prioridades, antes da transição entre semestres.

Para o Lançamento do Peso, defini como objetivo os alunos realizarem a flexão e extensão das pernas, mantendo sempre o peso junto ao pescoço, tendo este sido o erro mais observado no primeiro contacto dos mesmos com a matéria, onde, ou não fletiam as pernas, ou não realizavam a sua extensão.

Na matéria do Badminton, a situação de aprendizagem utilizada baseou-se no jogo de cooperação 1+1 na rede, onde defini como objetivo que os alunos realizassem 5 transições num primeiro contacto com a matéria, através do batimento de esquerdas e direitas, incluído as ações do “lob” e “clear”, tendo esta condição sido difícil de alcançar na 1ª semana. Contudo, na 2ª semana já a maioria dos pares conseguia alcançar o objetivo proposto, aumentando o desafio para as 10 transições, iniciando o jogo pelo serviço, onde quem o conseguia realizar, executava o gesto global, e quem apresentava maiores dificuldades, realizava o mesmo, mas com a raquete a partir logo debaixo do volante.

Acerca das matérias lecionadas no E1, as situações de aprendizagem para as matérias do Badminton e Lançamento do Peso mantiveram-se.

No caso da matéria do Andebol, dado o sucesso apresentado por parte dos alunos na realização do exercício privilegiado na etapa das prioridades centrado no 2x1+GR, os alunos progrediram para uma outra situação de aprendizagem, centrada esta no 3x2+GR, onde a defesa apenas continuava a poder impedir a progressão do jogador com bola, bem como interceptar o passe. Como objetivo para esta situação de aprendizagem defini ainda a realização do remate em salto, após a exploração da situação em superioridade numérica através do passe, receção e desmarcação em linha de passe.

Na corrida de Barreiras, apresentei aos alunos 3 níveis de dificuldade, com tamanhos distintos das barreiras, bem como o distanciamento entre barreiras era também diferenciado. Posto isto, cada aluno experimentava os diferentes níveis, realizando posteriormente a tarefa no nível mais adequado às suas capacidades. Defini como objetivo a transposição da barreira com a perna de ataque em extensão, e o joelho da perna de impulsão a passar lateralmente à barreira,

sendo esta a principal lacuna na transposição das mesmas, pois todos os alunos cumpriam o ritmo da passada (3 apoios mais um).

No que diz respeito às aulas que decorriam no Ginásio, no subdomínio da Ginástica aludi à importância dos alunos trabalharem a pares, pois sendo uma matéria onde as dificuldades dos alunos são maiores, é importante o auxílio dos colegas para que todos estejam mais perto de alcançar o sucesso.

Na matéria da Ginástica de Solo, nesta etapa, retirei os planos inclinados da sequência, deixando apenas o plano inclinado no rolamento à frente de pernas afastadas, estando esta condição integrada na sequência a avaliar para o nível I. Os alunos realizavam então uma sequência gímnica, sendo esta forma de realização de habilidades baseada em Mitchell et al. (2002), integrando os rolamentos solicitadas no nível I, passagens por pino, bem como a roda. Realizei também nesta etapa uma diferenciação do ensino, na medida em que fora da sequência, existia um plano inclinado para os alunos que tinham maiores dificuldades executarem aqueles rolamentos que necessitavam, pois como refere Barata (2020), iniciando os rolamentos num plano superior, permite um maior ganho no rolamento facilitando o mesmo. Adicionei também uns colchões sem planos inclinados, fora da sequência do nível I, para aqueles alunos que conseguiam realizar tudo o que é requerido no nível I para esta matéria, realizarem a sequência do nível seguinte (E), mantendo-se motivados para a prática, sentindo-se ao mesmo tempo desafiados.

No que à matéria da Ginástica de Aparelhos diz respeito, não tendo sido uma matéria considerada prioritária, dados os resultados obtidos ao longo da AI, e o facto de ser dentro das Ginásticas aquela em que os alunos se encontravam mais longe de ter sucesso, não tendo abordado a mesma na etapa anterior, optei por abordar nesta etapa, sendo o Ginásio o único espaço onde era possível realizar a lecionação desta matéria. Neste sentido, mantive as progressões que efetuei ao longo da AI, nos diferentes aparelhos, tendo definido uma sequência para a trave, que integrava as habilidades requeridas, e introduzido o salto em extensão no minitrampolim.

Na matéria do Ténis de Mesa, tendo os alunos apresentado melhorias significativas, a situação de aprendizagem proposta baseou-se no jogo de cooperação 1+1, com o objetivo definido dos alunos realizarem 10 transições através de batimentos à esquerda e à direita, onde numa fase inicial estava ausente o serviço, contudo, dada a rápida progressão dos alunos nesta

matéria, integrei o serviço, mantendo o jogo de cooperação, e aumentando a meta para as 15 transições, sendo este nº alcançado por diversos pares, contudo ainda não atingível para outros.

No decorrer da 2ª UD, lecionei as matérias do Futebol, Ginástica de Solo, Corrida de Estafetas e Badminton no E1, sendo que as aulas correspondentes ao E2 foram realizadas em sala de aula, tratando da área dos conhecimentos (apresentação de trabalhos de grupo e teste sumativo do 2º Semestre); no Ginásio, abordei as matérias da Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos, Dança e Ténis de Mesa.

Nesta UD, os objetivos e situações de aprendizagem mantiveram-se nas matérias da Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos, Ténis de Mesa e do Badminton, tendo optado pela lecionação da Ginástica de Solo no espaço exterior dadas as dificuldades apresentadas ao momento terem sido maiores que aquelas que tinha perspectivado, necessitando de um maior investimento na matéria.

Na matéria do Futebol, sendo esta aquela matéria dos JDC onde existia um grande contraste, na medida em que a maioria dos alunos do sexo masculino já cumpria o nível pretendido para o seu ano de escolaridade, e as alunas estavam algo longe desse objetivo, sendo aquele JDC onde elas apresentavam mais dificuldades, não foi uma matéria considerada prioritária, não tendo sido lecionada na etapa anterior, pelo que optei por iniciar a sua lecionação nesta etapa na 2ª UD. Para tal, privilegiei a situação de aprendizagem em contexto de jogo do 3x1+GR, onde a defesa se encontrava condicionada, não podendo desarmar os alunos por mim identificados, podendo apenas intercetar o passe, e desarmar os alunos mais aptos, tendo estas sido condicionantes que se revelaram facilitadoras para estes alunos com menor aptidão para a matéria do Futebol.

A matéria da Corrida de Estafetas foi uma matéria onde os alunos apresentaram grande sucesso nas etapas anteriores, sendo que nesta etapa o principal desafio e objetivo definido foi a transmissão do testemunho ser efetuada dentro da zona de transmissão, e com ambos os alunos em velocidade, sem desaceleração.

Na matéria da Dança, iniciei nesta etapa a lecionação da Dança Tradicional denominada Sariquité, tendo destinado excecionalmente e estrategicamente uma aula apenas para o ensino de todos os passos da dança, de forma massiva, sendo esta uma Dança com a qual os alunos nunca tinham tido qualquer tipo de contacto. Esta decisão surgiu com o objetivo de

posteriormente ser possível a sua lecionação por estação, em qualquer espaço, integrada na dinâmica de funcionamento das aulas por áreas de trabalho.

No caso específico dos JDC, essencialmente no Andebol, Futebol e Basquetebol, e tal como já havia acontecido na etapa anterior, optei pela realização de situações em superioridade numérica, pois as mesmas estão direcionadas para o contra ataque, sendo este um momento do jogo onde existe mais espaço para progredir, bem como colocar os colegas/companheiros de equipa em situações privilegiadas de finalização, como refere Amatria et al. (2020) para o caso específico da matéria do Andebol, contudo sendo isto transversal aos três JDC enunciados acima.

Optei também por colocar algumas condicionantes na ação do defesa, pois como refere Fernandez-Espindola et al. (2020), estes constrangimentos colocados aos defesas, tendem a que haja uma melhoria no desenvolvimento técnico e tático dos alunos, pois têm ao seu dispor mais tempo e espaço para tomar uma decisão.

Na matéria do Basquetebol, na situação de aprendizagem privilegiada nesta etapa do 2x1, com condicionantes para os defensores, a mesma revelou ser muito eficaz e facilitadora para os atacantes, na medida em que o objetivo inicial definido para esta situação foi os mesmos conseguirem realizar o lançamento na passada sem oposição, quando isolados face ao cesto, e tal se verificou na grande maioria dos alunos da turma. Numa 2ª fase desta situação de aprendizagem, tendo em conta o sucesso apresentado pelos alunos na fase anterior, foi importante que o atacante percebesse que, quer o defensor esteja atrás de si, ou ao seu lado, caso tenha espaço para progredir em direção ao cesto e executar o lançamento na passada, deverá fazê-lo. Posto isto, o sucesso apresentado pelos alunos na tarefa fez com que na etapa seguinte pudesse aumentar a complexidade do jogo na matéria do Basquetebol.

Na matéria do Andebol, nesta etapa, ao contrário da 2ª etapa, a situação de aprendizagem baseou-se numa situação de jogo de 3x2+Gr, ao invés do 2x1+Gr, aumentando assim a complexidade da situação de aprendizagem, com mais jogadores em campo, tanto defensores como atacantes. Tanto as condicionantes aos defensores, como o objetivo da situação de aprendizagem manteve-se idêntico, passando o mesmo por realizar o remate em salto quando isolado face ao alvo. Os alunos, de um modo geral, cumpriram facilmente com o objetivo definido, dado a semelhança do exercício com aquele que tinha sido privilegiado na etapa anterior.

Na matéria do Futebol, dadas as maiores dificuldades apresentadas nomeadamente pelas alunas, mas também por alguns alunos, a abordagem centrou-se numa fase inicial numa situação de aprendizagem de 3x1+Gr, onde o defensor apenas poderia intercetar a bola e realizar oposição ao atacante em progressão. Esta situação demonstrou ser adaptada ao nível que os alunos apresentavam, permitindo-os progredir e evoluir nesta matéria, essencialmente naquilo que eram as suas maiores dificuldades numa fase inicial, como a receção de bola e o respetivo enquadramento com o alvo e a desmarcação. Para além desta situação de aprendizagem, o exercício de aquecimento do quadrado simples potencia as ações evidenciadas acima, sendo também parte importante do processo de aprendizagem dos alunos nesta matéria. Numa 1ª fase, a meta definida foi que em cada 10 ataques se verificassem 8 finalizações, meta esta que rapidamente foi alcançada por todos os grupos, superando-a inclusive. O progresso apresentado pelos alunos na matéria, levou à previsão que na etapa seguinte se aumentasse a complexidade do exercício, passando para outro exercício de superioridade numérica, com mais jogadores em campo, sejam eles atacantes ou defensores, com novas condicionantes à defesa, mas também com metas distintas da situação de aprendizagem abordada nesta 3ª etapa.

Na subárea da Ginástica, abordando inicialmente a matéria da Ginástica de Solo, o facto dos planos inclinados se encontrarem apenas na habilidade gímnica do rolamento à frente de pernas afastadas (integrada na sequência), e posteriormente, fora da sequência, para que os alunos aí treinassem os rolamentos que ainda não eram capazes de realizar, revelou-se bastante positivo, e fez com que os mesmos tivessem uma maior perceção do nível em que se encontravam, bem como aquilo que lhes faltava para atingir o nível pretendido, tendo tido o meu auxílio nesse processo. A meta definida para os alunos nesta etapa para esta matéria revelou-se também fundamental, e esteve diretamente ligada com a diferenciação do ensino. Cada aluno devia conseguir realizar a sequência do nível em que se encontrava (definido pelo professor).

Na matéria da Ginástica de Aparelhos, as progressões utilizadas sobretudo para os saltos entre mãos e ao eixo revelaram-se bastante eficazes, tendo os alunos apresentado elevados índices de melhoria relativamente aquilo que demonstraram numa fase inicial do ano letivo. Contudo, apesar do sucesso da grande generalidade da turma na matéria do minitrampolim e respetivo salto em extensão, bem como a sequência a realizar no aparelho da trave, as maiores dificuldades apresentadas pelos alunos evidenciaram-se no salto entre mãos no plinto transversal, essencialmente na junção dos joelhos aquando do salto, mas também a colocação

das mãos no plinto ser realizada muitas vezes no início do plinto, dificultando a transposição do mesmo.

Ressalvar a importância para o sucesso nesta matéria da Ginástica (Solo) do trabalho a pares que foi sendo realizado pelos alunos, nomeadamente os mais aptos ajudando os menos aptos, permitindo uma maior e mais rápida evolução dos mesmos, não tendo que estar à espera do professor para realizar uma habilidade em que apresentam mais dificuldades.

Na matéria da Dança, e por ser uma dança completamente nova para a turma, ao contrário da dança lecionada no primeiro semestre, destinei uma aula de dança massiva para a aprendizagem e conhecimento dos passos, pegadas e ritmo da dança. Esta aula apesar de não ter corrido como esperado, devido à ausência de alguns alunos, mas também da não leção de todos os passos, revelou-se como facilitadora, na medida em que, numa aula seguinte já consegui colocar a dança a ser realizada pelos alunos sob área de trabalho, numa aula com quatro matérias a serem abordadas. Os alunos assimilaram os passos, as pegadas e o ritmo da dança com alguma facilidade e naturalidade, o que reporta para o sucesso que foram demonstrando nesta matéria.

No que se refere à matéria do Atletismo, os alunos apresentaram grande facilidade na correta realização do salto em comprimento, tendo-se focado essencialmente no aspeto da receção a dois pés na caixa de areia, e uma evolução notória na matéria do Lançamento do Peso, em que embora apresentassem algumas dificuldades em manter o peso junto ao pescoço, focaram-se e melhoraram significativamente na execução da técnica, sobretudo na flexão seguida de extensão de pernas, que tinha sido a sua maior dificuldade.

Na matéria da Corrida de Estafetas, mais uma vez os alunos apresentam grande facilidade em cumprir os objetivos terminais da matéria, sendo a sua maior dificuldade a receção dentro da zona de transmissão, devendo-se isto sobretudo ao facto da dificuldade apresentada em alinhar a sua corrida à corrida do colega que transportava o testemunho.

Na matéria da Corrida de Barreiras, apesar do sucesso que a maior parte da turma evidencia, esta era ainda a matéria do domínio do Atletismo onde existiam maiores dificuldades, sendo os problemas identificados vários, tais como, a velocidade com que os alunos atacavam a primeira barreira, a extensão da perna de ataque na transposição da barreira, bem como colocação lateral do joelho, puxando-o para a frente na transposição da barreira com o objetivo de não perder velocidade e conseguirem realizar os quatro apoios (três passos) entre cada

barreira. Para contornar estas dificuldades, o feedback foi centrado nas mesmas, mas também o facto de existirem 3 níveis, com distâncias e alturas de barreiras distintas, para adequar às capacidades de cada aluno revelou-se como facilitador da aprendizagem da correta execução da técnica.

Na matéria das raquetes, abordando primeiramente o Badminton, sendo uma matéria nova para os alunos, as dificuldades iniciais foram notórias, até na execução da “simples” ação do serviço, não conseguindo os alunos realizar o mínimo de 5 transições numa fase inicial da abordagem à matéria, sendo o jogo logo condicionado por esta dificuldade apresentada por grande parte dos alunos. Posto isto, coloquei os alunos a treinarem o serviço de forma analítica, com uma progressão para a execução do mesmo, por forma tanto a melhorarem nesta ação, como para que existisse jogo, e conseguissem alcançar 5 transições em cooperação. Esta abordagem apresentou grande sucesso, e os alunos após conseguirem realizar o serviço para o outro lado da rede, rapidamente conseguiram chegar à meta de realizar 5 transições, tendo a mesma sido alterada para as 10 transições.

Na matéria do Ténis de Mesa, ao contrário do Badminton, os alunos apresentaram grande facilidade na aprendizagem da mesma, e já a maior parte da turma cumpria os objetivos terminais previstos para o 7º ano de escolaridade, conseguindo realizar inúmeras transições. Assim sendo, mantendo a cooperação entre os pares, promovi a competição entre a turma, para ver qual era o par (em cada grupo e depois dentro da turma) que conseguia realizar mais transições em jogo de cooperação 1+1, sendo que o objetivo mínimo de transições seriam 15.

1.6.2. Área da Aptidão Física

O trabalho da aptidão física em todas as aulas revelou-se preponderante para a evolução e progresso dos alunos na disciplina de EF, não só nesta área, mas também na área das atividades físicas.

Na primeira UD, tal como nas etapas anteriores, procurei que trabalhassem a resistência através das matérias, nomeadamente os JDC, a velocidade através das matérias do Atletismo, presentes em todas as UD desta etapa de progresso, a flexibilidade através de alguns elementos da Ginástica de Solo. Adicionalmente, o trabalho de força foi realizado nas áreas de trabalho, nomeadamente no Lançamento do Peso e no Salto em Comprimento, tal metodologia facilitou aquilo que era a dinâmica da aula, bem como as questões de segurança e regras da matéria do Lançamento do Peso. Neste caso, a supervisão e controlo desse trabalho não foi tão eficaz, pois

cada aluno realizava a atividade ao seu ritmo, e eu não podia estar a aula toda na mesma área de trabalho, para conseguir controlar a execução dos alunos.

Na 2ª UD as diferentes capacidades motoras continuaram a ser desenvolvidas como vinham a ser até ao momento, contudo o trabalho específico da força nesta UD, acontecia na rotação entre estações. Tal metodologia revelou-se eficaz, na medida em que os alunos realizavam o trabalho de força solicitado, após eu indicar a rotação dos alunos pelas atividades, contudo, mais uma vez, cada aluno realizava ao seu ritmo, e embora fosse possível verificar que todos estavam a realizar o exercício, a verificação da execução correta e do ritmo pretendido foi difícil. Esta metodologia permitiu também ganhar tempo na parte final da aula, mas, ao mesmo tempo, aumentou o tempo de transição entre áreas de trabalho.

No que diz respeito à diferenciação do ensino nesta área, os alunos que precisaram, realizaram os objetivos definidos, através da realização de abdominais com auxílio para que os pés não saíssem do solo, e nas flexões, realizando as mesmas repetições do que os colegas, mas de joelhos, e posteriormente já sem os joelhos no chão, mas com o objetivo de realizar as repetições ao seu alcance.

1.6.3. Projeto T.O.P. Lecionação

Nesta etapa, defini e organizei o planeamento do projeto, tendo por base a recomendação do treino de resistência em crianças e adolescentes ser realizado entre 2 a 3 vezes por semana, em dias não consecutivos, como evidenciado na revisão literária realizada na etapa anterior. Tendo em conta a realidade da minha turma, que tem aulas de EF 3 vezes por semana, ocorrendo na 2ª e 3ª feira no espaço exterior (dias consecutivos), e 6ª feira no Ginásio, procurei trabalhar a resistência fora do contexto escolar, 3 vezes por semana, e em dias não consecutivos (4ª feira, 6ª feira e Domingo), através de prescrições individuais para os alunos alvo (alunos fora da zona saudável no teste que avalia a aptidão aeróbia, bem como os alunos que nesse teste apresentaram os valores mínimos para estarem dentro da zona saudável).

Por forma a avaliar se o objetivo geral definido inicialmente foi alcançado com sucesso, utilizei novamente o teste utilizado para avaliar a aptidão aeróbia dos alunos (Vaivém), verificando se os alunos alvo já se encontravam na zona saudável, e/ou se constatava progressão no nº de percursos realizados ao longo do teste.

Considerando o planeamento por etapas, onde planeei a realização da avaliação da aptidão aeróbia (teste do vaivém), para o dia 3 de junho, este projeto teve início a dia 10 de Abril, tendo

terminado a dia 02 de Junho. Nesse dia os alunos realizaram a última prescrição, e no dia seguinte tiveram aula, onde realizaram o teste de avaliação da aptidão aeróbia. A avaliação do projeto, foi então realizada com base nos resultados obtidos pelos alunos no teste do Vaivém, analisando se já se encontravam dentro da zona saudável, ou se progrediram nos resultados obtidos, isto é, no nº de percursos realizados. Com isto, o projeto teve a duração de sensivelmente 2 meses e meio.

Para a operacionalização do projeto, utilizei o método intervalado extensivo médio, para potenciar a capacidade aeróbia, pois segundo Cunha (2020) é o método mais adequado para desenvolver a capacidade aeróbia. Os alunos realizaram um percurso de 200 metros, repetindo-o 5 vezes, e descansando 1 minuto entre as repetições, não sendo necessário qualquer recurso financeiro, nem material para os alunos, apenas foi necessário terem supervisão de alguém (familiar ou amigo) para confirmação da realização da prescrição indicada. Para regulação, controlo e adequação dos exercícios prescritos, após a realização dos mesmos, os alunos transmitiam a sua perceção subjetiva do esforço (PSE) de 1 a 5, tendo por base uma adaptação à escala de Borg, onde 1 considera-se como muito fácil a execução da prescrição, e 5 muito difícil.

Tal como foi acima referido, o projeto teve início ao longo desta etapa, particularmente na última semana.

Entreguei aos alunos nesta etapa a folha com as prescrições a serem por eles realizadas no mês de abril, podendo esta ser encontrada no Apêndice V.

1.6.4. Área dos Conhecimentos

Para a área dos Conhecimentos, nesta etapa de progresso, e após a reunião de CT do final do 1º Semestre, onde fiquei a conhecer as datas das avaliações já marcadas para o 2º Semestre, realizei o planeamento desta área tendo definido quais as datas para a entrega e realização dos trabalhos de grupo relativos aos temas a abordar no 2º Semestre (A dimensão socio cultural dos desportos ao longo dos tempos e na atualidade, os Jogos Paralímpicos, os Jogos Olímpicos da antiguidade e da Era Moderna). No início do semestre, publiquei na *classroom* todas as informações necessárias para a realização dos trabalhos, como a formação de grupos e o sorteio dos temas a tratar, referindo a data de entrega, bem como as datas das apresentações, e ainda a data do teste sumativo (11 de março).

Tanto as apresentações dos trabalhos de grupo, como o teste sumativo correram muito bem, demonstrando o empenho e o interesse global demonstrado pelos alunos da turma. Os resultados do teste foram bastante positivos, tendo todos os alunos tido sucesso.

Os resultados deste teste superaram os resultados do teste realizado no 1º semestre, existindo neste 2º teste sumativo cinco alunos com nota de 100%, tal como no teste do 1º semestre, no entanto, neste momento de avaliação a nota mais baixa foi 69%, enquanto que no 1º teste foi de 55%. Após a análise dos resultados, concluí que todos os alunos se encontravam aptos na área dos conhecimentos, não sendo necessário realizar qualquer teste de recuperação.

1.7. 4ª Etapa (Produto)

1.7.1. Área das Atividades Físicas

No que diz respeito à formação de grupos, a mesma manteve-se heterogénea, pois comprovei ao longo das etapas anteriores que esta heterogeneidade é benéfica tanto para os alunos com maiores dificuldades, que ao trabalharem com os melhores alunos evoluem nas diferentes matérias, como para os alunos mais aptos. Contudo, nesta etapa realizei a determinada altura grupos mais homogéneos, nomeadamente aquando dos momentos de avaliação formal, para que, os alunos mais aptos tivessem um contexto mais favorável para demonstrar as suas capacidades e competências adquiridas ao longo de todo o ano letivo, mas também para verificar dentro do lote de alunos que apresentavam mais dificuldades, quais são aqueles que já conseguiam cumprir os objetivos terminais em cada matéria, e aqueles que ainda não o conseguiam fazer, num contexto mais adequado à sua realidade.

A estrutura da aula, também se manteve, contendo assim 3 partes, sendo estas a parte inicial, parte principal e parte final, estando a parte inicial direcionada e destinada à receção dos alunos, instrução inicial e aquecimento, estando os exercícios de aquecimento direcionados, focados e interligados com a parte principal da aula. O princípio do “ABCD” em todas as Unidades Didáticas também foi mantido, promovendo através do mesmo o desenvolvimento multilateral e harmonioso das crianças, constituindo este um dos objetivos da EF.

Adicionalmente, e ainda relacionado com a estrutura das aulas, nesta quarta etapa, tendo por base o objetivo de que todos os alunos obtenham sucesso à disciplina de EF, bem como tendo em mente aquilo que é a diferenciação do ensino, existiram alunos que estavam previamente identificados como alunos que no início desta quarta etapa ainda não teriam sucesso à disciplina de EF, que passaram mais tempo numa determinada área de trabalho, não

passando por todas as áreas em determinadas aulas, dando-lhes assim mais tempo e mais oportunidades de prática, para treinarem aquilo que mais precisavam e onde estariam mais próximos de serem bem sucedidos para obterem sucesso à disciplina no final do ano letivo. Esta estratégia foi utilizada com o objetivo dos alunos nº 2, 4, 6, 12 e 16 conseguirem no final do ano letivo obterem sucesso à disciplina, pois ainda não cumpriam os requisitos exigidos para o ano de escolaridade que frequentavam a nenhum JDC, sendo que de acordo com os critérios de avaliação, para conseguirem no mínimo nível 3, necessitariam de cumprir os requisitos em pelo menos num JDC, tendo assim optado por não passarem tanto tempo na matéria do Futebol, sendo este o JDC onde estes alunos se encontravam mais longe de conseguirem ter sucesso, focando o seu trabalho nos restantes 3 JDC, pois apresentaram uma evolução mais rápida nessas matérias, estando mais perto de cumprir as exigências das mesmas.

Nesta etapa agendei os momentos formais de avaliação para cada matéria, contudo todas as aulas são de avaliação. Realizei ainda a distribuição das matérias por UD, predominando nesta etapa a abordagem aos JDC e à Ginástica, nomeadamente de Solo, pois nas restantes subáreas os alunos nas etapas anteriores já apresentavam elevados índices de sucesso, conseguindo quase na totalidade da turma cumprir os objetivos terminais definidos para o seu ano de escolaridade.

Assim sendo, como foi apanágio nas etapas anteriores, e ao longo do ano, nesta quarta etapa as aulas continuaram a contemplar várias matérias.

Na 1ª UD, no que diz respeito aos JDC, abordei as matérias do Futebol, Voleibol e Basquetebol; na matéria da Ginástica, nesta UD abordei a matéria da Ginástica Acrobática; na matéria de Atletismo foram abordadas as modalidades da Corrida de Barreiras e do Lançamento do Peso; na matéria das raquetes foi lecionado o Ténis de Mesa. Os testes da bateria de testes do FitEscola foram realizados ao longo desta UD, à exceção do teste que avalia a resistência, estando os mesmos agendados, podendo as datas serem encontradas no subtópico referente à área da aptidão física.

Na 2ª UD, relativamente aos JDC, abordei as matérias do Futebol, Andebol e Voleibol, realizando a avaliação da matéria de Andebol; na matéria da Ginástica, abordei todas estas (Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos e Ginástica Acrobática), realizando a avaliação do minitrampolim e da trave, bem como da Ginástica Acrobática; na matéria do Atletismo, esta UD integrou as matérias da Corrida de Estafetas, Corrida de Barreiras, Salto em Altura, Salto em Comprimento e Lançamento do Peso, tendo avaliado todas essas matérias ao longo desta

UD, com exceção da Corrida de Estafetas, que foi avaliada na seguinte UD; na matéria de Raquetes foram lecionadas as matérias do Badminton e do Ténis de Mesa; por fim foi abordada e avaliada a matéria da Dança.

Na 3ª UD, abordei as matérias do Futebol, Voleibol e Basquetebol, no que diz respeito aos JDC, realizando as suas respetivas avaliações; na matéria de Ginástica, lecionei as matérias da Ginástica de Solo e Ginástica Acrobática, realizando as suas respetivas avaliações, sendo que no caso da Ginástica de Aparelhos apenas avaliei o salto entre mãos no plinto transversal, o rolamento no plinto longitudinal, e o salto ao eixo no boque, pois a avaliação da trave e do minitrampolim já tinham sido realizadas na 2ª UD desta 4ª etapa; na matéria do Atletismo, abordei e avaliei a matéria da Corrida de Estafetas; na matéria de raquetes abordei e avaliei as matérias do Badminton e do Ténis de Mesa.

Relativamente ao Futebol, tendo em conta o progresso observado na generalidade da turma no decorrer da etapa anterior, onde a situação de aprendizagem privilegiada foi o 3x1+Gr, no decorrer desta quarta etapa, optei pela situação de 2+3x2, colocando mais defensores, e os mesmos atacantes, aumentando o nível de complexidade da tarefa, contudo adicionei 2 apoios laterais ofensivos, mantendo a expressiva superioridade numérica do ataque, sendo o objetivo dos apoios facilitar o trabalho dos atacantes, tendo estes mais linhas de passe. As situações reduzidas, conforme defende Evangelos et al. (2012), evidenciam um envolvimento dos estudantes nos jogos, ajudando-os a tomarem a melhor decisão de quando devem passar, driblar ou rematar, sendo estas as maiores debilidades nos alunos com maiores dificuldades na matéria, além do controlo da bola.

Ainda, e à semelhança daquilo que ocorreu na etapa transata, a situação de aprendizagem acima referida teve condicionantes para os defensores, podendo os mesmos desarmar os alunos que estavam identificados, e não podendo desarmar os restantes, bem como não podiam desarmar os apoios laterais, independentemente dos alunos podendo apenas impedir a progressão dos atacantes com bola e intercetar a bola. Numa fase inicial a meta para esta situação de aprendizagem foi em cada 10 ataques existirem 6 finalizações. Posteriormente, numa fase mais terminal da etapa, com o objetivo de preparar os alunos para aquilo que seria a situação formal de avaliação da matéria, os alunos passaram para a situação de jogo 4x4.

Na matéria do Voleibol, que dentro do domínio dos JDC, é aquela matéria em que os alunos com mais dificuldades em cumprir os requisitos para as outras matérias deste domínio, estão mais perto de ter sucesso. Os alunos primeiramente realizavam o serviço por baixo duas a três

vezes, sendo que o aluno do outro lado da rede recebia o serviço e posteriormente agarrava a bola, trocando depois de papéis. De seguida, dado o bom nível apresentado pela turma nesta matéria, após a realização dos serviços, os alunos já não realizavam a situação do 4 em círculo, sem rede, e passavam logo para a situação de jogo 2+2, iniciando o jogo com o serviço em passe. A meta definida para esta situação de aprendizagem centrou-se nos alunos realizarem 10 transições na rede, sem a bola cair no chão, dando no mínimo dois toques obrigatórios de cada lado da rede.

Ainda nos JDC, na matéria do Basquetebol, optei nesta etapa pela situação de jogo 3x3, sendo que a defesa estava condicionada não podendo desarmar o portador da bola, tendo que manter a distância de um braço sobre o mesmo, e marcar apenas o seu adversário, permitindo que ultrapassando o opositor direto, o atacante estivesse em condições de progredir para o cesto, terminando a sua ação com o lançamento na passada. A meta para esta situação de aprendizagem numa fase precoce foi verificarem-se em cada 10 ataques 6 lançamentos na passada.

Terminando a abordagem às matérias dos JDC, tendo sido o Andebol, tal como o Voleibol uma matéria considerada prioritária para a minha turma, a progressão dos alunos na matéria foi notória ao longo das etapas anteriores. Com isto, a situação de aprendizagem privilegiada nesta quarta etapa foi já direcionada para aquilo que seria a situação formal de avaliação, tendo por base o plano plurianual do AEVF, mantendo-se o jogo de 3x2+GR, contudo, nesta fase já não existiam condicionantes. A meta definida para esta situação de aprendizagem foi a cada 10 ataques, acontecerem 6 finalizações através de remate em salto.

No que diz respeito à subárea da Ginástica, na Ginástica de Solo, nesta etapa os alunos mantiveram-se a treinar as habilidades gímnicas correspondentes ao nível em que os mesmos se encontravam, tendo existido uma diferenciação do ensino nesse sentido. Existiam alunos que já realizavam aquilo que era pretendido no nível I da matéria e realizavam ajudas aos colegas, mantendo-se para esta etapa a lógica do trabalho colaborativo e a pares na matéria da Ginástica de Solo. Após realizarem essas ajudas, os alunos iam treinar a sequência correspondente ao nível Elementar (E) da Ginástica de Solo, tendo ainda uma aluna que já treinava parte do nível avançado da matéria. Os alunos que ainda não cumpriam o nível I, sabiam aquilo que lhes faltava para que isso acontecesse e, nesta etapa focaram-se maioritariamente no treino dessas habilidades gímnicas em que até à data tinham apresentado mais dificuldades.

Na matéria da Ginástica Acrobática, os alunos foram treinando e preparando ao longo das etapas anteriores a coreografia de grupo para ser avaliada, o que aconteceu no decorrer desta

quarta etapa. Os alunos apresentaram a coreografia à turma e ao professor, tendo a mesma uma duração de até dois minutos, com música, integrando as figuras correspondentes ao nível I da matéria, realizando corretamente as pegas, montes e desmontes de cada figura, e utilizando elementos de ligação.

Na matéria da Ginástica de Aparelhos, os alunos continuaram a realizar a sequência definida na trave, o salto em extensão no minitrampolim, bem como os saltos ao eixo no boque, entre mãos no plinto transversal, e rolamento à frente no plinto longitudinal. Nesta matéria, manteve-se a diferenciação do ensino para alguns alunos da turma, pois apesar de poucos, havia ainda alunos com dificuldades nomeadamente no salto entre mãos e no salto ao eixo, tendo primeiramente, e também no decorrer desta última etapa que continuarem a treinar as progressões aplicadas, para estarem mais próximos de ter sucesso.

Na matéria da Dança, a aprendizagem da dança correspondente ao 2º semestre, que foi a dança tradicional “Sariquité”, começou a ser abordada ao longo da etapa anterior, e continuou a ser desenvolvida nesta etapa, sendo avaliada posteriormente.

No que diz respeito à matéria das raquetes, o Ténis de Mesa e Badminton, foram alvo de avaliação ao longo da etapa.

No caso do Ténis de Mesa, sendo uma matéria em que os alunos apresentaram uma evolução notória desde o início do ano letivo até ao começo desta quarta etapa, a principal diferenciação do ensino que ocorreu foi colocar os alunos com mais dificuldades na execução do batimento de esquerda, em grupos de 1+2, em que ficando apenas de um lado da mesa, apenas executavam batimentos de esquerda, por forma a progredir nesse sentido. A meta definida para os alunos nesta matéria seria realizarem 15 transições, com execução do serviço, num contexto de jogo 1+1, dado que as 10 transições definidas como meta nas etapas anteriores já a maior parte dos grupos de alunos alcançaram com facilidade.

Relativamente ao Badminton, dadas as maiores debilidades identificadas na etapa anterior, a diferenciação do ensino centrou-se nomeadamente em colocar alunos a treinar o serviço, realizando corretamente o movimento dos braços, bem como, tentando acertar no volante com a parte correta da raquete, pois caso o serviço não fosse corretamente realizado, tornava-se difícil existir jogo nesta matéria. A meta definida para esta matéria manteve-se nas 10 transições, também num contexto de jogo de cooperação 1+1.

A matéria de Orientação foi estrategicamente lecionada previamente à SC, nas aulas que antecederam a Saída, pois nesta os alunos teriam um percurso de orientação para realizar. Nas mesmas aulas destinadas a esta matéria, foi também lecionada a Patinagem. Nesta matéria, considerando as limitações das condições de realização e as dificuldades dos alunos, estes continuaram a evoluir no deslizamento sobre os patins, deslizar de cócoras e curvar com os pés paralelos.

Acerca dos JDC, abordando primeiramente a matéria do Futebol, verificou-se na turma uma evolução gradual, sendo os alunos capazes de etapa para etapa progredir nas situações de aprendizagem proporcionadas, contudo, existiram alguns alunos que não conseguiram cumprir os critérios exigidos para o seu ano de escolaridade, através da situação de avaliação do 4x4, sendo estes os alunos nº 2, 3, 4, 6, 12, 16, 18, 20, 22, 23, 24, 26 e 27, com a maior dificuldade apresentada neste contexto ser essencialmente a tomada de decisão de quando progredir, passar, ou rematar à baliza.

No que diz respeito à matéria do Voleibol, os alunos apresentaram uma evolução considerável, quando comparado com o início do ano letivo, terminando o ano com apenas 6 alunos a não conseguirem atingir os objetivos terminais previstos para o 7º ano de escolaridade, sendo estes os alunos nº 2, 4, 6, 12, 16 e 26, não conseguindo através do toque de dedos, em situação de jogo de cooperação 2+2 dar continuidade ao jogo, e revelando algumas dificuldades na execução técnica do serviço, sendo destes alunos os únicos capazes de o realizar os alunos nº 6,12 e 26.

No que concerne à matéria do Basquetebol, foi também evidenciado por parte dos alunos um progresso notável na mesma, terminando o ano letivo com 6 alunos a não conseguirem cumprir os objetivos terminais definidos para o 7º ano, sendo estes os alunos nº 2, 4, 11, 18, 20 e 23, pois não conseguem realizar o lançamento na passada em situação de jogo 3x3, sendo que as alunas nº 2 e 4 têm a dificuldade acrescida em realizar a desmarcação, encontrando-se muitas vezes paradas sem bola, não dando linha de passe aos colegas, e não cortando na direção do cesto após passe.

Relativamente ao Andebol, verificou-se um maior nº de alunos com dificuldades em cumprir os objetivos terminais exigidos para a matéria, sendo a dificuldade dos alunos comum, centrada na execução do remate em salto em situação de superioridade numérica 3x2+GR, realizada tendo por base o plano plurianual do AEVF. As dificuldades na desmarcação dos

alunos nº 2 e 4 mantêm-se nesta matéria, sendo os alunos que não conseguiram atingir os objetivos definidos os alunos nº 2, 4, 6, 12, 16, 18, 20, 22, 23 e 24.

Passando para o domínio da Ginástica, iniciando pela matéria da Ginástica de Solo, os resultados dos alunos diversificaram muito, e foi uma matéria onde, apesar do progresso apresentado ao longo do ano letivo por todos os alunos da turma, verificou-se ainda um elevado índice de insucesso, existindo 18 alunos que não conseguiram atingir os objetivos terminais da matéria, não conseguindo realizar todos os elementos da sequência apresentada do nível I, sendo estes os alunos nº 2, 3, 4, 6, 8, 9, 12, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 24, 25, 26, 28 e 29. A principal dificuldade apresentada pelos alunos, de um modo geral, foi no rolamento a frente de pernas afastadas, mesmo a partir de um plano inclinado, não se conseguindo levantar, ou levantando-se as pernas encontravam-se fletidas, mas também na passagem por pino com saída em rolamento à frente. Por outro lado, existiram 2 alunos que cumpriam o nível E, realizando todos os elementos da sequência, e um aluno que cumpria o nível PA, sendo estes os alunos nº 13, 27 e 5, respetivamente.

Na matéria da Ginástica de Aparelhos, os alunos foram também melhorando gradualmente na matéria, verificando-se no final do ano letivo 13 alunos que não conseguiram cumprir o nível I, sendo estes os alunos nº 3, 4, 6, 12, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 25, 26 e 28. As suas principais dificuldades foram no salto entre mãos no plinto transversal, na maior parte dos casos, mas dentro destes alunos alguns também não conseguiram realizar o salto ao eixo no boque, realizando para isso progressões, saltando por cima de um colega.

Na matéria da Ginástica Acrobática, a turma foi toda bem-sucedida, conseguindo todos os alunos obter o nível I, realizando uma coreografia combinada, não excedendo os 2 minutos, e contemplando na mesma as figuras de acrobática pretendidas para o nível I, de acordo com o plano plurianual do AEVF, bem como elementos de ligação definidos e treinados por cada grupo.

Relativamente ao domínio do Atletismo, todos os alunos cumprem os requisitos pretendidos para o 7º ano de escolaridade em todas as matérias que este engloba, com exceção da aluna nº4 que na matéria da Corrida de Barreiras não consegue transpor as mesmas em corrida, travando antes da mesma e passando pelo lado da barreira, e na matéria do Salto em Comprimento, em que realiza a receção na caixa de areia com um pé de cada vez.

No que respeita às atividades rítmicas expressivas, neste 2º semestre abordei a Dança Tradicional do Sariquité, e todos os alunos demonstraram competências, conseguindo cumprir o ritmo da música, as pegadas e os passos da dança abordada.

Em relação às raquetes, os alunos na generalidade da turma conseguiram cumprir os objetivos pretendidos, quer na matéria do ténis de mesa, quer na matéria do Badminton, com exceção dos alunos nº 2, 4, 6, 12, 16 e 18, em que os alunos nº 2, 4, 6, 12 e 18 apresentavam dificuldade tanto no Badminton como no ténis de mesa, sendo as principais dificuldades dos mesmos a execução dos batimentos à direita no ténis de mesa, e nos batimentos à esquerda no badminton, e a aluna nº 16, apesar de ter cumprido os objetivos na matéria do ténis de mesa, revelou dificuldades em conseguir cumprir os objetivos na matéria do badminton.

Na matéria de Orientação, todos os alunos apresentaram sucesso na matéria, conseguindo realizar percursos de diferentes níveis de dificuldade (nº de pontos e encontrar e tempo disponível) dentro do tempo previsto.

Na matéria da Patinagem, dadas as condições que a escola apresentava para a lecionação desta matéria não serem favoráveis (espaços disponíveis e suas condições), a sua lecionação não foi efetuada de um modo regular e consistente, tendo ficado comprometida. Assim sendo, nenhum aluno conseguiu cumprir os requisitos pretendidos no plano plurianual do AEVF para o 7º ano de escolaridade, contudo a situação de aprendizagem apresentada aos alunos, centrada no deslize, e nas habilidades do “carrinho” e slalom entre cones foi cumprida com sucesso por alguns alunos da turma, no entanto os alunos nº 2, 3, 4, 6, 7, 14, 16, 19, 22, 25, 26 e 28 não conseguiram ter sucesso nesta situação de aprendizagem.

A avaliação dos alunos no 2º semestre nas 3 áreas alvo de avaliação em EF pode ser encontrada no apêndice VI.

1.7.2. Área da Aptidão Física

A aptidão física continuou a ser desenvolvida ao longo de todas as aulas, como aconteceu nas etapas anteriores, sendo a sua forma de desenvolvimento realizada na rotação entre áreas de trabalho, de forma massiva no final da aula, ou dentro de uma área, dependendo esta decisão da dinâmica da aula, do nº e do tipo de matérias que integrava, bem como do tempo que os grupos passavam em cada área de trabalho.

A resistência continuou a ser desenvolvida através da própria dinâmica da aula, mas também nesta etapa através do projeto específico de lecionação, trabalhando os alunos que estavam integrados neste projeto a resistência fora do contexto escolar nos dias em que não tinham aula de EF.

A flexibilidade esteve integrada nas matérias de Ginástica que esteve presente na quase totalidade das aulas, mas também na parte final das aulas, como meio de retorno à calma, embora este trabalho no momento da parte final da aula, pudesse servir essencialmente para manter os níveis de flexibilidade de uns alunos, e servir como treino de flexibilidade para outros, dependendo da intensidade da aula, mas também das capacidades dos alunos.

A velocidade foi desenvolvida através das matérias, nomeadamente o atletismo, mas também após o trabalho de força, realizado de forma massiva no final das aulas, permitindo um maior controlo por parte do professor aquando da execução dos alunos, em que os alunos após uma série de flexões e abdominais realizavam corrida de velocidade máxima até ao local do espaço de aula onde eu me colocava

Nesta área decorreram ainda nesta etapa a realização dos testes de aptidão física da bateria de testes do FitEscola, sendo que o teste das flexões de braços, e flexibilidade de ombros foi realizado no dia 12 de abril, o teste de abdominais e do senta e alcança, no dia 19 de abril, o teste de velocidade (40 metros) e da impulsão horizontal, teve lugar no dia 22 de abril, enquanto que o teste do vaivém foi apenas realizado no dia 3 de junho, tendo esta decisão sido tomada considerando o meu projeto de lecionação que visava o desenvolvimento da resistência aeróbia fora do contexto escolar para os alunos alvo identificados, utilizando posteriormente esse mesmo teste para avaliar o impacto do projeto, e verificar eventuais progressos e melhorias dos alunos.

No que diz respeito aos resultados dos alunos na área da aptidão física, através da análise dos resultados dos testes da bateria de testes do FitEscola, e iniciando pelo teste que permite avaliar a aptidão aeróbia dos alunos, foi possível afirmar que se verificou uma melhoria na turma, em que no final do ano letivo apenas 5 alunos não conseguiram obter os valores mínimos para serem considerados na zona saudável nesse teste.

No que concerne aos testes de força, no teste dos abdominais e das flexões de braços, todos os alunos conseguiram encontrar-se dentro da zona saudável, enquanto no teste da impulsão horizontal apenas o aluno nº4 não conseguiu estar dentro da zona saudável.

Relativamente ao teste dos 40 metros (Velocidade), verificaram-se 10 alunos que não se conseguiram enquadrar dentro dos tempos considerados para estarem na zona saudável, sendo estes os alunos nº 2, 8, 15, 16, 18, 22, 23, 25 e 28.

No que respeita aos testes de Flexibilidade, no teste de flexibilidade dos membros inferiores os alunos nº 3, 6, 7, 9, 15, 17, 18, 21, 22, 25 e 28 não conseguiram estar dentro da zona saudável, e os alunos nº 3 e 20 não conseguiram realizar com sucesso a flexibilidade de ombros à esquerda, e o aluno nº 21, não conseguiu realizar com sucesso a flexibilidade quer à esquerda, quer à direita.

1.7.3. Projeto T.O.P. Lecionação

Nesta etapa os alunos encontravam-se a realizar as prescrições efetuadas por mim, para o trabalho de resistência (aptidão aeróbia), e traziam as fichas de controlo para todas as aulas do início de cada semana (2ª feira), para que eu pudesse verificar se eles estavam a realizar a tarefa, e se os EE assinavam a ficha, confirmando a realização da tarefa por parte dos seus educandos, bem como qual era a perceção subjetiva de esforço emitida pelos alunos, para ajustar a tarefa, caso fosse necessário, mas também quais os seus valores de Frequência Cardíaca (FC) após o término da tarefa, ajudando-me estes dois métodos a perceber quais eram as necessidades dos alunos.

Após o prazo estipulado para o treino da aptidão aeróbia fora do contexto escolar, realizado em dias não consecutivos, os alunos no dia 3 de junho realizaram o teste da bateria de testes do FitEscola que permite avaliar a aptidão aeróbia dos alunos (no caso, o Vaivém). Os resultados apresentados pelos alunos alvo, integrados no projeto, foram significativamente melhores, quando comparados com os valores iniciais, tendo alguns alunos que se encontravam fora da zona saudável conseguido estar dentro da zona saudável, havendo ainda alguns alunos que ainda não tendo conseguido estar dentro da zona saudável no teste que avalia a aptidão aeróbia, melhoraram substancialmente os seus resultados. Assim sendo, os resultados iniciais obtidos pelos alunos integrados no projeto, e os resultados desses mesmos alunos no teste que avalia a aptidão aeróbia após a realização do projeto, pode ser encontrado no Apêndice VII.

Estes dados permitem-me concluir que o desenvolvimento do projeto teve um impacto positivo para todos os alunos envolvidos, tendo sido concretizado o objetivo inicialmente definido dos alunos evidenciarem progressos nos resultados obtidos no teste da bateria de testes do FitEscola, que avalia a sua aptidão aeróbia. O impacto do projeto, não se centra só na área

da aptidão física, já que os alunos, ao demonstrarem melhorias nessa área, especificamente na sua aptidão aeróbia, esta melhoria pode ser identificada como um fator facilitador para os alunos terem uma maior capacidade, e estarem melhor preparados para responder às exigências das matérias, na área das atividades físicas, contribuindo isto particularmente para o seu sucesso na disciplina de EF, e conseqüentemente para o seu sucesso escolar.

Algo a considerar para o futuro poderá ser para os alunos que numa fase inicial do ano letivo não conseguiram cumprir os mínimos para serem considerados dentro da zona saudável no teste que avalia a aptidão aeróbia, através do Vaivém, dar-lhes a possibilidade de realizar o outro teste, com o mesmo objetivo, no caso o teste da milha. Esta opção não foi posta em prática, pois de acordo com os critérios de avaliação do DEF que o teste que se realizava para a avaliação da aptidão aeróbia dos alunos era apenas o Vaivém.

2. Direção de Turma

O Diretor de Turma constitui um elemento determinante na mediação de conflitos, que não se encerram apenas no recinto escolar, ramificando-se e multiplicando-se por toda a comunidade educativa, acumulando ainda diversas funções, necessitando de desenvolver, através de técnicas específicas, capacidades para o exercício de todas as tarefas de coordenação que executa, como referem Boavista e Sousa (2013). O mesmo estabelece relações e comunicações com todos os docentes da turma que coordena, bem como com os seus alunos e respetivos EE, devendo estar sempre informado e a par das situações ocorrentes na sua DT por forma a atuar e intervir adequadamente.

2.1. Caracterização da Turma

A turma na qual me encontrei a exercer funções de coadjuvante da DrT foi o 7^o3^a, sendo assim a mesma turma onde me encontrava a lecionar a disciplina de EF. Esta era constituída por 28 alunos, sendo 14 do sexo masculino e outros 14 do sexo feminino, não existindo alunos repetentes, e a média de idades rondava os 12 anos.

O comportamento da turma de um modo geral foi considerado bom, sendo que os alunos respeitavam as regras de funcionamento da sala de aula, respeitando os colegas e professores, e tendo participações organizadas. Apesar disso, existiam alguns alunos com dificuldades de concentração, que apresentavam conversas paralelas, que interferiam com a dinâmica das aulas.

2.2. 1^a Etapa (Prognóstico)

Numa primeira fase nesta área da DT, informei a DrT que tinha tomado a decisão de lecionar a disciplina de EF à turma do 7^o3^a da EBT, e perguntei-lhe se poderia ser seu coadjuvante na área da DT, ao qual a mesma se mostrou bastante interessada e motivada, afirmando que já tinha sido coadjuvada em anos anteriores por alguns estagiários, tendo sido essas experiências positivas e que a tinham agradado bastante. Neste sentido, colocou-me logo à vontade para esclarecer qualquer dúvida ou questão que me surgisse relativamente à turma, bem como ao trabalho a desenvolver na área. Posto isto, ao longo desta etapa, bem como ao longo do ano letivo tive dois tempos destinado a trabalho com a DrT, sendo estes na quinta e sexta-feira respetivamente das 11h25 às 12h15. Nestes dois tempos o trabalho a desenvolver centrou-se essencialmente na justificação de faltas dos alunos, na comunicação de todo o tipo de faltas dos alunos aos EE realizada através da plataforma INOVAR, bem como o atendimento aos mesmos (quando agendado pela DrT ou solicitado pelos EE).

Antes do início do ano letivo, ocorreu um momento de receção aos alunos para as turmas, junto do/a respetivo/a Diretor/a de Turma, momento esse onde estive logo presente, de modo a conhecer e dar-me a conhecer aos alunos, por forma a comunicar-lhes que também faria parte da sua DT, tendo inclusive preparado com o conhecimento e consentimento da DrT o PowerPoint a ser apresentando nessa mesma “aula”. Esta presença e papel na DT revelou-se para os alunos bastante positiva, na medida em que perceberam que teriam a oportunidade de resolver alguns assuntos e esclarecer algumas questões mais rapidamente e com maior facilidade, tendo duas pessoas “responsáveis” pela turma nesta área.

2.3. 2^a Etapa (Prioridades)

Nesta etapa, dei continuidade aquilo que vinha sendo o trabalho desenvolvido na etapa anterior, tendo estado presente e participado ativamente nas reuniões com os EE de alguns alunos, e preparado conjuntamente com a DrT as reuniões de CT intercalar e de avaliação do 1^o Semestre, através da antecipação e elaboração da ATA das mesmas, que decorreram nos finais dos meses de novembro e janeiro respetivamente.

Sendo uma turma de um modo geral muito boa, como aliás foi logo referenciado no CT ocorrido antes do início do ano letivo, uma turma com um comportamento considerado bom, assiduidade excelente e bom aproveitamento, não existiram grandes intervenções a nível individual, tendo as horas direcionadas para o trabalho na DT sido centradas essencialmente na receção aos EE dos alunos.

Contudo, ao longo das reuniões que fui tendo junto dos EE, apercebi-me de que existia um ponto comum a todos os EE e que os mesmos me transpareciam, que se centrava no facto da turma ser algo competitiva, no que diz respeito nomeadamente às classificações dos testes, onde eram comparadas notas, e alguns alunos sentiam-se inferiorizados em relação a outros. Posto isto, propus à DrT que fosse dinamizada em aula uma atividade em que cada aluno ia ao quadro e dizia um defeito seu e uma qualidade do colega. Esta dinâmica mostrou ser bastante interessante e relevante para os alunos, na medida em que os mesmos aderiram todos à atividade, dando valor à mesma, e percebendo que não é a classificação de um teste que define a pessoa. A dinamização desta atividade teve como objetivo que os alunos percebessem que eles interagem e criam relações com os colegas, não pelas classificações dos testes, mas sim porque se identificam com os colegas, tentando assim que fosse evitada essa inferiorização nos momentos de receção de notas sumativas.

Ainda nesta etapa, e devido ao facto da DrT lecionar as aulas de Cidadania da turma, optei estrategicamente por estar presente nas mesmas, e assumir com o aval da DrT papel ativo nessas mesmas aulas, ficando mais a par daquilo que é o comportamento dos alunos dentro da sala de aula, e ter um maior nº de horas de contacto com os mesmos, para no âmbito da DT conseguir tomar decisões mais assertivamente, tendo ainda em vista a possibilidade de poder dinamizar o projeto específico da DT nas aulas destinadas a esta disciplina.

2.3.1. Projeto T.O.P Direção de Turma

No âmbito do projeto da DT, o mesmo esteve direcionado para todos os alunos da turma do 7^{3a}, e teve como foco de um modo geral a temática do sono, sobretudo a qualidade e hábitos de sono (bons e maus), bem como as suas vantagens e consequências seja na vida pessoal, académica ou profissional.

A iniciativa para o desenvolvimento deste projeto surgiu na sequência de numa primeira fase de pesquisa acerca daquilo que é considerado uma vida saudável nos jovens, onde de acordo com a Direção Geral de Saúde (DGS), são considerados como hábitos saudáveis de vida nos jovens envolver rotinas benéficas para a saúde, incluindo o compromisso com tarefas ou estilos de vida que promovam o bem estar físico, mental, psicológico e social, sendo que ter uma boa saúde não se resume apenas a um corpo livre de doenças, mas também a cuidar da mente e do equilíbrio geral. Tendo por base a DGS, para terem uma vida saudável os jovens devem integrar alguns hábitos na sua rotina, estando estes relacionados com a prática de

atividade física regular, uma alimentação equilibrada, evitar o consumo de bebidas alcoólicas, tabaco e drogas, priorizar o repouso, através de fatores como uma boa qualidade do sono, ter uma boa higiene pessoal, e evitar o stress, procurando atividades prazerosas e encarando a vida de forma positiva.

Posto isto, decidi abordar a temática do sono, pois ao ter aulas com a turma dois dias da semana às 8h15, reparei que alguns alunos chegavam aula após aula um pouco ensonados, cansados e com alguma moleza, bem como na aula do teste, após a realização do mesmo houve inclusive alunos a adormecer sobre os braços. Estes fatores colocaram-me em alerta e fizeram-me questionar a professora DrT, para perceber se também sentia isso, ou se já tinha recebido esse feedback de outros professores, o que se veio a confirmar, e foi referido na reunião de CT intercalar, dando assim mais suporte e sentido ao desenvolvimento deste projeto.

Com isto, o objetivo geral definido para o projeto foi consciencializar os alunos sobre o que é considerado uma boa qualidade do sono, o que são bons e maus hábitos de sono, bem como o impacto que estes podem ter na sua vida pessoal, académica e profissional.

Para desenvolver este projeto decidi nesta etapa, com o aval da DrT que, pelo facto de eu lecionar as aulas da disciplina de Cidadania, juntamente com a professora, que iria estrategicamente utilizar a lecionação das aulas da disciplina para o desenvolvimento deste projeto. Os alunos em grupo iriam realizar um trabalho de pesquisa, reflexão e análise sobre o tema a ser tratado, realizando posteriormente o seu trabalho em cartolinas ou maquetes para apresentar aos colegas, e para posteriormente serem expostos na escola.

Realizei ainda nesta fase uma organização e estruturação do planeamento definido para o projeto, onde percebi que para a concretização do mesmo seria necessário a utilização de 7 aulas da disciplina de “Cidadania e Desenvolvimento”. Na 1ª aula foi realizada uma breve exposição e sensibilização para o tema do projeto, bem como a formação dos grupos de trabalho e ainda o preenchimento de um questionário por parte dos alunos (Apêndice VIII), com o objetivo de perceber quais são as suas perceções sobre o sono, os seus hábitos de sono e rotinas no mesmo sentido. Numa 2ª, 3ª e 4ª aula, os alunos trabalharam mais em grupo, realizando as respetivas pesquisas sobre o tema e discussão daquilo que para eles era relevante que constasse no trabalho e posteriormente na sua apresentação. Na 5ª e 6ª aula decorreram a apresentação dos trabalhos elaborados pelos alunos, bem como comentários aos mesmos e esclarecimento de dúvidas. Na 7ª e última aula prevista para a conclusão deste projeto foi aplicado um teste aos alunos sobre o tema tratado, com o objetivo de avaliar se o objetivo geral definido inicialmente de

consciencializar os alunos relativamente ao que são bons e maus hábitos de sono, bem como o impacto que estes podem ter na sua vida pessoal, académica e profissional foi cumprido e alcançado com sucesso através da realização dos trabalhos.

2.3.2. Saída de Campo

No que à SC diz respeito, foi nesta etapa que demos início à sua preparação, tendo como principal foco os objetivos que definimos para a mesma; a data e o local de realização da atividade; o trabalho interdisciplinar a desenvolver nesta dinâmica, envolvendo na saída atividades das diferentes disciplinas das turmas do 7º2ª e 7º3ª da EBT, bem como a definição de quais as AEN iríamos proporcionar aos alunos no dia da Saída; quantos professores necessitaríamos para nos acompanhar mais as nossas turmas nesta atividade e quais seriam os critérios para a sua seleção.

Após esta organização, definimos que esta SC não poderia passar apenas por mais um dia na vida dos alunos, onde realizavam umas atividades fora do contexto escolar, não teriam aulas no dia e após o seu término iriam para casa. Com isto, decidimos que seria imprescindível este dia ficar marcado na memória dos alunos, e ter um impacto positivo, através de experiências e vivências únicas e enriquecedoras, proporcionadas a partir de algumas matérias ligadas à AEN, realizadas num contexto autêntico e realista, como são exemplo os parques naturais e espaços verdes, como refere Marino (2013) ser crucial. Posto isto, investigámos quais poderiam ser as possibilidades de locais a explorar. Neste processo tivemos a sugestão do nosso orientador de escola, que nos informou do trabalho desenvolvido nesta área ao longo dos anos anteriores na EBT, que foi bastante bem-sucedido, e marcante para os alunos e para os professores, tanto estagiários, como acompanhantes, tendo a mesma sido realizada no Parque Natural da Serra da Arrábida (Portinho da Arrábida). De facto, após investigarmos as condições do espaço, pareceu-nos o ideal para proporcionar estas experiências aos alunos, e para realizar a SC, tendo inclusive agendado uma data com o orientador de escola, para na etapa seguinte nos deslocarmos ao local previamente, no sentido de confirmar as suas condições para a realização da atividade.

Passámos então para o agendamento do dia de realização da atividade. No planeamento tivemos em conta alguns pormenores, tais como, as duas turmas teriam que ter a disciplina de EF nesse dia, teria de ser numa semana onde não houvesse avaliações das outras disciplinas, e tentar evitar que se realizassem numa sexta-feira, pois era o único dia que tínhamos disponível o Ginásio para a leção da disciplina de EF. No semestre anterior tínhamos perdido algumas

aulas nesse espaço, devido a inúmeros fatores, evitar as segundas-feiras, pois no segundo semestre, as aulas correspondentes à matéria dos conhecimentos e teste escrito estavam agendadas para 3 segundas-feiras. Após esta análise e planeamento, decidimos que o dia ideal para a realização da atividade seria o dia 9 de abril, sendo esta uma terça-feira, em que ambas as turmas teriam aula de EF, e sendo uma semana após a Páscoa, não existia qualquer avaliação, pois teria ficado previamente decidido em CT que, na semana após as interrupções letivas não poderia ser marcado qualquer momento de avaliação.

Uma vez definido o local e data de realização da SC, iniciámos a seleção de atividades a realizar, pelo que definimos 5 atividades, tendo as mesmas sido a escalada através de uma parede natural existente no local de realização, canoagem nas águas calmas do Portinho da Arrábida, a limpeza da praia, jogos tradicionais na areia e um percurso de orientação, sendo que esta promove o desenvolvimento do foco, concentração e inteligência, mas ao mesmo tempo a melhoria da aptidão física (Camarador & Teinila 2023).

Após a seleção e definição de atividades, definimos quais seriam os objetivos gerais da SC, tendo estes sido, elevar a consciencialização da preservação do meio ambiente; desenvolver o trabalho cooperativo entre os alunos das duas turmas; envolver os alunos ativamente na preparação da saída; consolidar a capacidade de leitura e interpretação de mapas, através da realização de percursos de orientação em Score150; na escalada, realizar uma situação autêntica, através de uma parede natural; na canoagem, em águas calmas, os alunos são capazes de remar coordenadamente, mantendo o equilíbrio da canoa e cumprindo o trajeto estipulado previamente; desenvolver e experienciar diferentes jogos tradicionais.

Seguindo a definição destes objetivos, no tópico de envolver os alunos ativamente na preparação da saída, e com o intuito de promover a interdisciplinaridade, definimos algumas atividades a desenvolver pelos alunos antes, durante e após a SC, relacionadas com as diferentes disciplinas que os alunos possuem no currículo, tendo na etapa seguinte apresentado essas sugestões de atividades aos professores responsáveis das respetivas disciplinas, envolvendo também os mesmos naquilo que é a dinâmica da atividade. Defini ainda objetivos mais específicos para as atividades de escalada, canoagem e orientação.

Na escalada, os alunos desenvolverem o foco, a atenção e o equilíbrio, serem capazes de superar desafios, nomeadamente à medida que vão escalando, e promover a confiança, essencialmente no monitor, professor ou colega que está a realizar a ajuda que permite ao aluno continuar a escalar em segurança.

Na canoagem, os objetivos definidos foram numa primeira fase a oportunidade de experienciar e vivenciar a atividade, pois era algo que muito poucos alunos tinham realizado previamente à SC, e o foco no desenvolvimento da cooperação e da socialização, pois os alunos andavam 2 em cada canoa, e tinham de remar coordenados e em simultâneo para conseguirem que a canoa andasse na direção que eles pretendiam.

Na orientação, os objetivos centraram-se em desenvolver nos alunos a sua capacidade de leitura e interpretação de mapas, transportando para a SC os conhecimentos adquiridos nas aulas de EF, promover nos alunos a sua autonomia e capacidade de tomada de decisões, ao alinharem a sua estratégia, e promover a socialização e trabalho de equipa, pois sendo uma atividade realizada a pares, levou aos alunos terem de comunicar e decidir em conjunto a sua estratégia para a atividade.

Para além daquilo que foram os objetivos gerais para cada turma, defini também objetivos específicos para a minha turma, para alunos em particular, bem como para a turma, de um modo geral. Estes objetivos foram, de um modo geral, ou seja, para a turma como um todo, os alunos poderem experienciar e praticar diferentes atividades relacionadas com a exploração da natureza, num contexto real; demonstrarem os conhecimentos adquiridos até à data da atividade, não apenas na disciplina de EF, mas também nas restantes disciplinas presentes no currículo escolar dos alunos; promover o estabelecimento de novas interações sociais, através da participação em grupos com alunos de outra turma; desenvolver o trabalho colaborativo entre e inter turmas; promover a relação professor-alunos, e vice-versa, onde cada professor era responsável por um grupo ao longo do dia da atividade.

Num contexto mais particular, defini como objetivo a integração da aluna nº 16, pois a mesma tem tendência a excluir-se um pouco da turma, andando sempre com a mesma colega, que não participou na SC, tendo assim aproveitado este fator para fazer com que esta aluna se integrasse mais, não só com os colegas da sua turma, mas também com os colegas da outra turma que também esteve presente na atividade.

Ainda nesta etapa, iniciámos o contacto com a empresa, e com o senhor responsável pela confirmação da possibilidade da realização da atividade no local e dia acima indicados, que se mostrou bastante disponível, confirmando a disponibilidade do local no dia previsto, tendo agendado ainda uma data para a visita ao local, antes da realização da atividade.

2.4. 3ª Etapa (Progresso)

Nesta etapa, dei continuidade aquilo que vinha a ser o trabalho desenvolvido nesta área, sobretudo no que diz respeito às reuniões de receção aos EE, participação ativa nas aulas da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento da turma, informação aos EE relativamente a todo o tipo de faltas dos seus educandos e justificação das mesmas.

No decorrer desta fase, e devido ao facto da turma ser considerada como um pouco conversadora, a DrT questionou-me quanto ao facto de efetuar alguma mudança na planta de sala de aula. A minha participação e presença nas aulas de Cidadania foram fulcrais para esta decisão. Apresentei uma proposta de alteração à DrT, tendo sido a mesma aprovada e colocada em prática, apresentando resultados até à data e mantendo-se até ao final do ano letivo.

Ainda nesta etapa, preparei a reunião de receção aos EE, para a entrega de avaliações respetivas ao 1º Semestre, onde fiquei responsável pela formulação do PowerPoint a apresentar aos mesmos, seguindo a ordem de trabalhos prevista, tendo intervindo na mesma, sobretudo no tópico do plano anual de atividades da turma. Abordei e incidi mais detalhadamente acerca da atividade referente à SC, a realizar no âmbito da disciplina de EF, explicando aos EE o plano da mesma, bem como os seus objetivos, e respetivos custos, tendo os mesmos demonstrado bastante agrado e disponibilidade para participar em qualquer situação que pudessem auxiliar. Após esta, realizei a ata correspondente à mesma, tendo posteriormente sido aprovada pela DrT.

Tendo sido opcional a realização da reunião de CT intercalar do 2º Semestre, prevista para o final do mês de abril, juntamente com a DT decidimos que não se justificava para a nossa turma a realização desta reunião, pois era uma turma com bons resultados de um modo geral, sem casos de indisciplina, apresentando um bom comportamento e participação, estando todos os professores do CT a par do aproveitamento da turma e do processo de aprendizagem dos alunos que esta integra nas diferentes disciplinas.

2.4.1. Projeto T.O.P. Direção de Turma

O projeto teve início no decorrer desta etapa de progresso, e o seu término ocorreu durante a etapa seguinte, tendo-se iniciado no dia 24 de abril, e o seu término a acontecer no dia 12 de junho.

Nesta etapa, apliquei aos alunos o questionário referido na etapa anterior, e informei-os na aula da disciplina de Cidadania relativamente às orientações necessárias para a realização do trabalho, evidenciando quais os tópicos essenciais que pretendia que o trabalho integrasse. Estes

estavam relacionados com a definição de qualidade do sono; quais os fatores que influenciam a qualidade do sono; o que são bons e maus hábitos de sono; quais os impactos que os bons hábitos de sono podem ter na vida pessoal, académica e profissional, bem como, quais os impactos que os maus hábitos de sono podem ter no mesmo sentido; quais as recomendações que existem para o sono direcionadas para as suas idades atuais e futuras (crianças, adolescentes e adultos).

Para sustentar, e ter um suporte científico alicerçado ao desenvolvimento deste projeto, efetuei ainda nesta etapa uma revisão literária acerca da temática em causa.

Neste sentido, Adelantado-Renau et al. (2019), evidencia que a qualidade do sono está diretamente relacionada com o desempenho académico dos alunos, sendo que o uso da Internet influencia diretamente a qualidade do sono, daí a importância de intervir a este nível, objetivando a melhoria da qualidade do sono, e consequentemente do desempenho académico dos alunos.

As conclusões do estudo de Alfonsi et al. (2020), acerca da importância do sono na aprendizagem e na saúde, sobretudo na fase da adolescência, consideram algumas implicações práticas que estão integradas nos objetivos deste projeto, entre as quais a educação sobre o sono, através da implementação nas escolas de programas de educação sobre a importância do sono, podendo isto ajudar os adolescentes a entenderem melhor a importância do sono e a adotarem hábitos de sono mais saudáveis.

Hirshkowitz et al. (2015) apresentam a duração de sono adequada para pessoas saudáveis, em diferentes faixas etárias, onde crianças em idade escolar, devem ter uma duração de sono entre 9 a 11 horas, para adolescentes entre 8 a 10 horas, jovens adultos e adultos entre 7 a 8 horas, sendo estes conhecimentos que pretendia que os alunos desenvolvessem através do seu trabalho de pesquisa, refletindo posteriormente se estariam enquadrados nas recomendações, ou não, bem como a reflexão sobre as razões de não estarem, caso fosse o que acontecesse.

Matricciani et al. (2017), estudou no seu artigo a relação entre a diminuição da duração do sono, e os impactos que estes têm a nível pessoal na saúde pública, estando esta diminuição do sono associada a um mundo cada vez mais tecnológico e moderno, com 24 horas por dia de ocupação por parte dos cidadãos, apresentando assim alguns fatores de risco associados à diminuição do sono. Esses fatores de risco estavam associados à saúde mental e

comportamental, em que a curta duração do sono está associada a distúrbios mentais, comportamentais e de desenvolvimento nas crianças, estando ainda associada à depressão, obesidade, e diminuição do desempenho cognitivo, apresentando ainda riscos para a saúde a longo prazo, propiciando o desenvolvimento de doenças crónicas, como a diabetes, doenças cardiovasculares, afetando ainda a segurança pública, aumentando a tendência para acidentes de trânsito e erros médicos.

Okano et al. (2019), desenvolveu um estudo no qual identificou que uma melhor qualidade, maior duração e consistência de sono estão relacionados com um melhor aproveitamento académico por parte dos estudantes.

Segundo Owens e Weiss (2017), as causas e consequências de uma duração insuficiente do sono, em que as causas se centram entre vários fatores, incluindo fatores externos como a sobrecarga de atividades extracurriculares, carga excessiva de trabalhos de casa, e o uso descontrolado de dispositivos eletrónicos. As consequências apresentadas pelos autores, são idênticas às já apresentadas em estudos acima citados, como um menor aproveitamento académico, aumento de acidentes de trânsito, aparecimento de doenças crónicas, entre outros.

2.4.2. Saída de Campo

No que se refere ao trabalho desenvolvido para a SC nesta etapa, este centrou-se fundamentalmente no convite aos professores para nos acompanharem nesta atividade no dia proposto, tendo assim selecionado 4 professores, sendo que cada professor ficaria responsável por acompanhar 1 grupo no dia da atividade, passando com esse grupo por todas as atividades a realizar.

Os professores convidados foram como não poderia deixar de ser o nosso orientador de escola, as professoras de Matemática do 7^o3^a, e a de Português do 7^o2^a, pois eram as Diretoras de Turma das duas turmas que participaram na SC, e o professor de Ciências Naturais, pois era um professor que lecionava a disciplina a ambas as turmas, conhecendo assim a totalidade dos alunos. Todos os professores aceitaram o convite, e mostraram-se predispostos e disponíveis para colaborar na atividade. Contudo, uma das Diretoras de Turma ficou impossibilitada de participar na atividade, pois foi-lhe marcada uma reunião com os representantes dos EE e com a DrT de um 8^o ano que a professora leciona, calhando a mesma no dia da realização da atividade. Posto isto, foi fundamental o facto de estarmos precavidos e termos um “professor suplente”, que estivesse disposto a acompanhar-nos, no caso de surgir alguma situação deste

tipo. A “professora suplente”, e que nos acompanhou na SC, foi assim a professora da disciplina de Físico-Química, comum às duas turmas.

Ainda nesta etapa, procedemos à formação dos grupos, bem como ao planeamento e cronograma de atividades, que pode ser encontrado no Apêndice IX.

Procurámos perceber qual seria o custo das atividades, bem como do transporte dos alunos, tendo formulado e entregue as autorizações aos alunos, com todas as informações necessárias (Apêndice X). Fomos ainda entender junto da secretaria do AEVF, como se processaria o pagamento da atividade por parte dos alunos com Apoio Social Escolar (ASE), tendo informado os alunos via *classroom* do mesmo.

Comunicámos ainda na reunião com os EE dos alunos pertencentes às turmas participantes na atividade, os objetivos da atividade, dia, hora, local de realização, custos associados, bem como a importância que se espera que a SC tenha no percurso dos seus educandos.

Por forma a envolver todos os professores na dinâmica da atividade, e tendo por base o objetivo do trabalho interdisciplinar, incluindo todas as disciplinas do currículo escolar dos alunos, contactámos com todo o CT das respetivas turmas, apresentando-lhes as propostas de atividades que desenvolvemos na etapa anterior, com o objetivo de perceber qual a visão dos professores em relação às mesmas, ou seja, se estariam adequadas, se seriam passíveis de serem realizadas, ou, por outro lado, se poderíamos adaptar alguma atividade, ou se os professores teriam alguma sugestão extra a fazer.

As atividades propostas para cada disciplina podem ser encontradas no Apêndice XI.

Ao longo desta etapa, e mais concretamente no dia 28 de fevereiro, deslocámo-nos ao local de realização da atividade (Portinho da Arrábida), para reunir com o responsável da empresa que iria proporcionar as atividades da escalada e canoagem aos alunos, mas também com o objetivo de conhecer o local, averiguar quais as condições de realização das diferentes atividades, nomeadamente a escalada, onde tínhamos sido informados da perigosidade de um troço de acesso à parede de escalada, que pudemos verificar. Foi-nos então sugerida uma solução que minimiza os riscos, garantindo uma maior segurança neste sentido. Pudemos também planear os possíveis pontos a marcar para a realização do percurso de orientação.

Decorreu então, no dia 9 de abril a SC que teve lugar na Praia do Creiro (Portinho da Arrábida). Tendo sido a hora marcada para a saída da EBT as 8h15, às 8h estava na porta da escola, pronto a receber os alunos e os professores que nos iam acompanhar no autocarro. Esta

parte do planeamento correu como esperado, não existindo atrasos por parte dos alunos, e saímos da EBT dentro do horário previsto. Neste processo, a minha colega de estágio encontrava-se já na Praia, aguardando a nossa chegada, com tudo pronto para iniciar a atividade aquando da nossa chegada ao local, bem como, no decorrer da viagem fui dando informações gerais essenciais aos alunos acerca das atividades a realizar, para que tudo corresse de forma mais fluída. No entanto, a chegada ao local demorou mais que o previsto, tendo sido efetuado um reajuste ao plano inicial, que era flexível, ajustável e com margem para imprevistos, precavendo eventuais atrasos e constrangimentos que pudessem ocorrer, para que todos os grupos passassem o tempo que estava previsto inicialmente em cada atividade.

Na chegada à praia, cada grupo recebeu uma folha com instruções gerais (Apêndice XII), que já tinham sido reforçadas no decorrer da viagem, bem como as folhas das atividades da Check List de Físico-química (Apêndice XIII), e a folha correspondente à atividade dos Historiadores, com questões relacionadas com as ruínas romanas do Creiro (Apêndice XIV).

No que respeita à atividade da Orientação, indicámos dentro do grupo que iria realizar a atividade quais eram os pares, explicando em que consistia a atividade do “Score 150”, tendo optado por esta modalidade da Orientação, para num contexto diferente das aulas, onde se apela muito à cooperação, incutir aqui nesta atividade um pouco o espírito competitivo entre e inter grupos. Para além disto, foi explicado aos alunos como deveriam preencher o cartão de controlo, pois cada baliza continha uma equação matemática, que tinha de ser resolvida, bem como uma pergunta de escolha múltipla sobre determinada disciplina, onde devia ser identificada qual a alínea correta.

Esta decisão de colocar equações matemáticas nas balizas de orientação, mas também uma pergunta de escolha múltipla sobre qualquer disciplina surgiu com o intuito de aproveitar o cariz interdisciplinar que a orientação pode ter, segundo Wu (2019), podendo esta interdisciplinaridade integrada na atividade de orientação servir como uma fonte de motivação para a prática de atividade de física, tendo por base Valenzuela et al. (2010).

Os alunos perceberam o objetivo da atividade, e valorizaram a competição, identificando-a como algo saudável, mostrando-se bastante motivados e empenhados. Para a realização do percurso por eles definido, consoante a sua estratégia e a localização e pontuação atribuída a cada ponto, os alunos tinham 1 hora para realizar a atividade, não excedendo esse tempo limite. Todos os grupos cumpriram o tempo limite destinado para a realização da atividade, tendo o

par mais rápido terminado a tarefa em quarenta e quatro minutos, sendo que o mais demorado, despendeu cinquenta e seis minutos a concluir.

Na atividade dos Jogos Tradicionais e Limpeza da Praia, os alunos primeiramente recolheram o lixo que encontravam na praia, que por sinal, no dia da atividade era bastante, utilizando para o efeito luvas descartáveis, e sacos do lixo, passando posteriormente para os Jogos Tradicionais, onde mais uma vez existiu uma mistura de espírito cooperativo, nomeadamente nas atividades do jogo do Galo e da Tração à Corda, e espírito competitivo, tanto na corrida de sacos, como no jogo do Galo e da Tração à Corda.

Na limpeza de praia, para além de lixo, os alunos encontraram casca de ovos de tubarão e casca de ovos de raia, tendo levado essas amostras, para mais tarde analisarem nas aulas da disciplina de Ciências Naturais, com o docente que nos acompanhou nesta SC.

Nos Jogos Tradicionais, os alunos demonstraram, mais uma vez, grande motivação, empenho, e alegria na realização dos diferentes jogos seleccionados.

Na atividade da Canoagem, a mesma apresentou também a duração de uma hora, tendo este sido o tempo suficiente para uma experiência positiva dos alunos na realização da atividade. Nos primeiros minutos, os alunos receberam uma breve instrução dos responsáveis pela atividade, sobre a colocação dos equipamentos de segurança, regras a cumprir, e a forma de utilização dos materiais, perguntando aos alunos também quem já tinha feito ou não, organizando-os consoante essa informação, em que o aluno mais “à vontade” ou “mais experiente” ocupava a parte de trás da canoa.

Pelo facto de muitos alunos nunca terem realizado a atividade, e ter sido a primeira experiência, mas também, por ser uma atividade que permite um contacto mais próximo com o mar, todos os alunos identificaram a atividade como sendo uma experiência bastante positiva, querendo inclusive muitos deles voltar a repetir quando tiverem nova oportunidade para tal.

Relativamente à Escalada, esta foi a atividade em que os alunos apresentaram numa fase inicial mais receio em realizar, tendo inclusive havido alguns alunos que se recusaram a realizar por terem vertigens, e para chegarem à parede natural de escalada terem de subir um percurso de acesso à mesma, que tinha alguma altura, bem como, após realizar a escalada na parede natural, teriam de descer por esse percurso, para regressarem à praia. Neste percurso de acesso, os alunos eram acompanhados pelo professor responsável pelo grupo que se encontrava na atividade, mas também pelos auxiliares da empresa, responsáveis pela organização da atividade

da escalada. Para uma maior segurança dos alunos no acesso a esta parede natural de escalada, eles colocavam o equipamento de escalada antes de realizarem o percurso de acesso à parede, e foi também colocada uma corda em parte do percurso, onde se apoiavam para uma maior segurança.

Nesta atividade os alunos diversificaram um pouco as suas opiniões. A generalidade gostou da escalada em si, realizando-a numa parede natural, contudo revelaram que tiveram algum receio durante a subida e descida do percurso de acesso a essa mesma parede onde se realizou a atividade. Esta atividade decorreu sem qualquer problema, tendo tudo corrido bem como esperado, e em segurança, apesar de que a colocação dos equipamentos, antes da subida do percurso de acesso, a realização do percurso em si, e as ajudas na escalada, pois eram 2 instrutores para grupos de onze e doze alunos, atrasaram um pouco aquilo que seria o tempo de uma hora destinado para a atividade da escalada. Para atenuar este fator, antecipámos a hora de almoço dos alunos que iriam realizar esta atividade à tarde, com o objetivo de não comprometer o restante planeamento da SC, sobretudo a hora de chegada à escola. Esta decisão revelou-se positiva, pois os alunos chegaram à escola apenas quinze minutos após a hora prevista.

Realizando um balanço geral de toda a SC, considero que a mesma decorreu bastante bem, o feedback dos alunos foi bastante positivo, tendo superado as expectativas que eles tinham antes da realização da mesma, valorizando aquilo que foi o trabalho do grupo de estágio, com o intuito de lhes proporcionar um dia único, memorável e inesquecível. Da parte dos professores participantes, também nos foram tecidos diversos elogios e feedbacks positivos, nomeadamente acerca dos aspetos organizacionais e de controlo dos alunos e das turmas que participaram, referindo inclusive que sempre que existirem Saídas de Campo deste género pretendem ser convidados.

2.5. 4ª Etapa (Produto)

Nesta etapa procurei continuar a afirmar-me enquanto coadjuvante da DrT, lecionando as aulas da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, onde me encontrei a desenvolver o meu projeto específico. Preparei também a reunião de CT do final do ano letivo, redigindo a respetiva ata, tendo continuado a ter um papel ativo em todo o trabalho desenvolvido nesta área, tendo-se este centrado nomeadamente na transmissão da informação aos EE acerca de todo o tipo de faltas dos seus educandos, bem como a receção aos EE e diálogo com os mesmos relativamente ao percurso escolar e desempenho académico dos seus educandos no ano letivo em causa.

Como referido nas etapas anteriores, sendo uma turma na sua generalidade muito boa, sem casos de preocupação acrescida, quer a nível de aproveitamento escolar, quer a nível de comportamento, o trabalho realizado nesta etapa foi focado essencialmente nas questões acima evidenciadas.

Contudo, tive em atenção o acompanhamento do percurso escolar da aluna nº20, cuja EE numa reunião se mostrou preocupada, pois a aluna tinha ataques de ansiedade aquando dos momentos de avaliação teóricos, e falta de confiança nas suas capacidades. A solução passou por tentar perceber o porquê desses seus sentimentos, ao qual a aluna afirmou ser porque tem um irmão muito bom a nível escolar, que tira muito boas notas e sente-se inferior, tendo o mesmo como referência. Posto isto, conversei com a aluna, incentivando-a a confiar mais nas suas capacidades, e dar o melhor dela mesma, podendo ter como referência o irmão, mas não comparando resultados, sendo que não existem pessoas iguais e que se ela der o seu melhor o irmão ficará feliz e orgulhoso por ela. Após este diálogo a aluna nos momentos de avaliação que se seguiram não aparentou apresentar momentos de ansiedade, segundo o feedback do CT, e a EE não voltou a contactar a DrT nesse sentido.

Acompanhei também de perto o percurso escolar do aluno nº 26, pois em reunião com a sua EE, a mesma demonstrou-se preocupada com o facto de ele dispersar a sua atenção nas aulas e o seu foco na realização das tarefas com demasiada facilidade, mas também o facto de se esquecer das coisas com relativa facilidade. O aluno foi inclusive acompanhado por um psicólogo, de modo a tentar perceber se estava tudo bem consigo, e após 3 sessões de acompanhamento teve alta, alegando o psicólogo do aluno que esta era uma característica inerente ao aluno, e para a mudar teria de ser feito um trabalho interno, por parte do aluno, com o auxílio dos pais. Algumas estratégias utilizadas pelo CT, e que tiveram resultado, mantendo-se o aluno mais focado e não se distraíndo com facilidade, foi em aulas mais práticas, onde apenas se realizavam exercícios do caderno de atividades da disciplina, ou do manual, os alunos terem a possibilidade de realizar os exercícios ouvindo música. Nesta situação, alguns professores do CT afirmaram que o aluno se mostrou mais focado, não dispersando a sua atenção e o seu foco na tarefa.

Realizada a reunião de CT do final do ano letivo, e após a ratificação dos níveis de classificação de cada disciplina, concluiu-se que o aproveitamento global da turma foi Bom, uma vez que, em vinte e oito alunos avaliados, vinte e quatro não apresentaram qualquer nível

inferior a três e quatro alunos têm um nível inferior a três. Assim sendo, a média global da turma foi de quatro vírgula dezassete.

No que diz respeito ao comportamento global da turma, o mesmo foi considerado Muito Bom. Salientou-se relativamente ao comportamento que os alunos respeitam as regras de funcionamento da sala de aula, respeitando colegas e professores, apresentando, na sua globalidade, um bom comportamento, tendo participações organizadas. Destacaram-se positivamente pelo seu comportamento os alunos nº4, 5, 7, 14 e 16.

Relativamente à assiduidade e pontualidade, a assiduidade da turma no geral foi considerada Muito Boa. Os alunos eram muito assíduos, faltando apenas por motivos de força maior, apresentando as respetivas justificações dentro do período definido. Acerca da pontualidade, o CT destacou os alunos nº 8, 21, 24 e 26 que apresentaram várias faltas de pontualidade, nomeadamente às primeiras aulas da manhã.

2.5.1. Projeto T.O.P. Direção de Turma

Nesta etapa, já com os grupos de trabalho formados por mim, e com as respostas ao questionário recolhidas, publiquei na “*classroom*” da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento toda a informação relevante para a realização do trabalho, tais como, as questões às quais os alunos teriam que responder, bem como quais os temas sobre os quais as suas pesquisas teriam que incidir, mas também os respetivos grupos de trabalho e datas de apresentação dos mesmos. Assim sendo, ao longo desta etapa os alunos trabalharam nos seus grupos na elaboração deste trabalho, distribuindo tarefas entre si, para posteriormente, juntarem aquilo que encontraram, debaterem, e selecionarem aquilo que consideram relevante para a sua apresentação.

Após a realização dos trabalhos, e sua respetiva apresentação, foi realizado um teste (Apêndice XV) com incidência nos tópicos que foram solicitados aos alunos, tendo por objetivo verificar as aprendizagens efetuadas acerca da temática, e verificando se o objetivo definido inicialmente para o projeto tinha sido alcançado com sucesso.

Posto isto, e após a correção do teste, posso afirmar que o objetivo foi alcançado com sucesso, tendo os alunos apresentados resultados bastante positivos no teste, com a nota mais baixa a ser de 72%, e terem-se verificado 7 alunos com nota de 100%. A questão em que a turma apresentou mais respostas incorretas foi na definição da qualidade de sono, e a questão em que os índices de sucesso foram mais elevados, ou seja, onde existiram mais respostas corretas, foi

na questão relacionada com o nº de horas de sono que os jovens da faixa etária em que os alunos se encontravam deveriam ter por dia.

2.5.2. Saída de Campo

Nesta etapa, tendo sido realizada a SC na etapa anterior (3ª etapa), o trabalho desenvolvido neste tópico, foi realizado essencialmente por parte dos alunos, tendo os mesmos realizado as atividades no âmbito da interdisciplinaridade, que tinham sido previamente definidas que se iriam realizar na fase pós SC. Estas atividades estavam enquadradas nas disciplinas de Português, Cidadania e Desenvolvimento e Ciências Naturais.

Na disciplina de Ciências Naturais, após os alunos terem recolhido no dia da atividade duas amostras de areia (uma mais próxima do mar, e outra mais longe do mesmo), foram em aula verificar se essas amostras continham microplásticos.

No âmbito da disciplina de Português, após a SC, em aula, os alunos realizaram um texto reflexivo sobre a sua experiência que tiveram no dia da atividade.

Em Cidadania e Desenvolvimento, nas aulas subseqüentes à SC, os alunos elaboraram um cartaz com algumas fotografias do dia da realização da Saída (paisagens, atividades, almoço, viagem), para ser exposto na escola. Realizaram ainda em aula uma reportagem em vídeo, apresentando a mesma com fotos alusivas à SC.

Realizando um balanço e reflexão, para procurar melhorias aquando da dinamização de eventuais futuras atividades semelhantes, essencialmente no tópico da interdisciplinaridade, este seria um ponto a melhorar, tentando garantir que todas as atividades, para cada disciplina tivessem um carácter interdisciplinar, pois apesar da nossa preocupação para que este fator estivesse garantido, tal não ocorreu em todas as disciplinas, sendo em algumas delas apenas atividades de carácter disciplinar ou multidisciplinar.

3. Desporto Escolar

O DE é o conjunto de práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo, desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividades da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo, devendo este basear-se num sistema aberto de modalidades e de práticas desportivas que serão organizadas integrando de modo harmonioso

as dimensões próprias desta atividade, designadamente o ensino, o treino, a recreação e a competição, como é referido no Relatório do Programa do DE (DGE 2009-2011).

A este nível, foi-me dada a possibilidade de fazer uma escolha perante as ofertas do AEVF, sendo estas as modalidades de Badminton, Boccia, Futsal, Ginástica Acrobática/Ginástica de Grupo, Ginástica Artística, Ténis de Mesa e Voleibol. Com base nesta oferta, a minha opção foi integrar um grupo-equipa do núcleo de futsal, tendo esta decisão sido influenciada essencialmente pelo facto de ter praticado a modalidade enquanto atleta federado durante vários anos, no entanto, embora nunca ter vivenciado o outro lado de liderar, dirigir e orientar uma equipa/grupo, sempre tive essa curiosidade, aproveitando assim esta oportunidade para ter essa experiência.

Importa referir que orientei os treinos do DE de Futsal na Escola Básica de São Vicente, pois a EBT (escola onde me encontro a realizar o estágio) não tinha na sua oferta a modalidade de Futsal, sendo as ofertas existentes na EBT as modalidades de Ténis de Mesa, Voleibol e Badminton.

O escalão do grupo-equipa do núcleo de DE de Futsal é infantis B, sendo a idade dos alunos compreendida entre os 11 e 12 anos de idade, no entanto é permitida a participação e integração nos treinos de alunos do 1º ciclo.

O núcleo contava com um elevado nº de alunos, sendo todos do género masculino, onde a maioria já integrava o grupo-equipa no ano anterior, sendo muitos dos alunos pertencentes às mesmas turmas, algo que por um lado facilitou as relações estabelecidas, mas por outro podia ter tendência para uma maior existência de comportamentos de desvio ou fora da tarefa, fator esse que tive que ter especial atenção prevenindo o seu acontecimento.

O professor que me acompanhou no DE já orientava o núcleo de Futsal há alguns anos, tendo o mesmo inclusive trabalhado com estagiários em anos anteriores, algo que facilitou bastante o meu trabalho. Num primeiro momento, desloquei-me à EBSV, numa perspetiva de conhecer o grupo-equipa e perceber as dinâmicas do DE naquele contexto, contudo, com o aval do professor responsável, após um breve diálogo, foi possível logo desde o início orientar o grupo-equipa e os treinos do DE. Referir ainda que a maior parte dos alunos que integravam o grupo tinham sido alunos do professor que me acompanhava no DE, revelando-se isto como um fator facilitador, sendo que qualquer questão que tivesse sobre os alunos, ou dúvidas que

necessitasse de esclarecer, tinha a abertura por parte do professor para o questionar por forma a esclarecer as minhas questões e conhecer melhor os alunos.

Relativamente à carga horária, os treinos do DE de Futsal ocorriam 3 vezes por semana, sendo estes segunda-feira, terça-feira e quinta-feira, sempre no mesmo horário das 13h25 às 14h15, o que perfazia um total 150 minutos semanais. Os treinos tinham lugar na Escola Básica de São Vicente num espaço exterior adequado, no entanto num dos dias só estava disponível metade do campo, pois o escalão do género feminino também do futsal treinava em simultâneo no mesmo horário e espaço, ocupando a outra metade do campo.

Desta forma, foram identificadas algumas limitações, centrando-se as mesmas no facto acima apresentado de num dos três dias destinados à prática do DE de Futsal apenas termos metade do espaço disponível, condicionando as situações de aprendizagem que se podem realizar no treino. Outra limitação identificada esteve relacionada com o facto de caso as condições atmosféricas fossem adversas, como o espaço destinado para a prática era um espaço exterior sem cobertura, os alunos ficavam impossibilitados de ter treino do DE, não existindo nenhum espaço interior que pudesse ser utilizado de modo a conseguir realizar o treino.

3.1. 1ª Etapa (Prognóstico)

Nesta primeira etapa, procurei à semelhança da área da lecionação conhecer e dar-me a conhecer aos alunos, tendo dialogado com eles, com o objetivo de perceber se praticavam ou já tinham praticado futsal, futebol, ou qualquer tipo de modalidade fora do meio escolar, e em que contexto (federado ou não federado), para que na fase de AI, conseguisse ter alguma referência para a formação dos grupos, conseguindo logo à partida realizar uma avaliação mais fiável, tentando ao máximo equilibrar os grupos, com base nas informações que tinha. Procurei ainda estabelecer regras e rotinas, tendo reparado que cada vez que mandava parar determinada atividade e recolher o material, os alunos ficavam a dar toques na bola e a realizar remates à baliza, perdendo mais tempo que o desejável nas transições das tarefas, tendo assim frisado desde o início que quando apitasse para dar a instrução da atividade seguinte, os alunos teriam 15 segundos para reunir e trazer as bolas na mão, algo que foi bem aceite e se revelou bastante eficiente, mantendo uma boa dinâmica nos treinos.

Ainda nesta fase, informei os alunos sobre aquilo que iam ser os treinos das primeiras semanas do DE. Organizei os mesmos começando por realizar um aquecimento articular e dinâmico numa primeira fase, ainda na fase de aquecimento passavam para exercícios com bola

(passe e receção a curta, média e longa distância; rãbia de 4vs1, exercício do quadrado simples focado no passe, receção e desmarcação), após o aquecimento realizaram exercícios de superioridade numérica (3x1+GR), e na parte final do treino situação de jogo formal de 5x5, retornando à calma através de jogos lúdicos, como o batimento de grandes penalidades.

Após esta fase de AI, concluí que todos os alunos presentes nas primeiras semanas de treinos cumpriam o nível I, tendo inclusive alguns alunos que devido ao facto de praticarem a modalidade como federados fora do contexto escolar, já se encontrarem no nível E. Consoante estes dados, percebi que na etapa seguinte teria que adaptar os treinos às necessidades dos alunos, sendo que o objetivo definido para os alunos que ainda não se encontravam no nível E, seria cumprirem esse nível até ao final do ano letivo, e para os alunos que já o cumpriam, superarem os desafios que lhes iriam ser colocados, nomeadamente cooperarem com os colegas para os ajudar a progredir.

No final desta etapa, o grupo contava já com cerca de 20 alunos inscritos, e muitos outros que se encontravam a treinar, contudo ainda não se encontravam inscritos, pois não tinham entregue a autorização para o efeito, tendo sido relativamente fácil a mobilização dos alunos para aderirem ao DE, sobretudo porque é uma modalidade que a maioria da população e das crianças gosta.

3.2. 2ª Etapa (Prioridades)

Nesta etapa do DE, surgiram alguns constrangimentos e desafios, na medida em que um nº considerável de alunos do 1º ciclo (3º e 4º ano) começaram a participar nos treinos, bem como um nº considerável de presenças assíduas de alunos do 2º ciclo deixou de comparecer aos treinos, ou aparecer muito ocasionalmente, por motivos de indisciplina nas suas aulas, bem como pela existência de apoios a alguns alunos nos horários dos treinos do DE. Posto isto, o planeamento desta etapa acabou por ser de certa forma comprometido, pois verifiquei através das situações de jogo formal realizadas nos finais dos treinos que o nível dos alunos do 1º ciclo, que começaram a aparecer consistentemente nos treinos não era idêntico ao nível dos alunos do 2º ciclo, que ficaram impossibilitados de comparecer.

Assim, deparei-me com alguns alunos que ainda não cumpriam o nível I, sendo as suas principais dificuldades centradas no controlo de bola, passe e receção, e que estes problemas não estavam a ser passíveis de ser resolvidos em situações de aprendizagem através do contexto de jogo, tendo aqui que realizar uma diferenciação do ensino, tal como na área da leçãoção,

pois a diferenciação do ensino assume-se como fulcral para o sucesso e aprendizagem dos alunos, segundo Carvalho (2017). Recorri assim ao treino analítico para desenvolver algumas capacidades nos alunos com maiores dificuldades nas habilidades acima enunciadas. Para tal, privilegiei exercícios como o controlo de bola em slalom entre cones, onde acabando o percurso realizava um passe para o colega, que iria receber a bola e realizar o percurso no sentido contrário. Este exercício trabalha tanto o controlo de bola, como o passe e a receção. Utilizei também para aqueles alunos que apresentavam muita dificuldade no controlo de bola o exercício de dar toques com uma bola mais leve (bola de voleibol).

Para os alunos que ainda não cumpriam o nível I, mas não apresentavam tantas dificuldades como os anteriores, privilegiei as situações de aprendizagem em contexto de jogo, nomeadamente situações de superioridade numérica, realizadas em espaços reduzidos, pois como refere Castelo (2002), com um espaço de jogo reduzido e a um menor nº de jogadores, os praticantes têm mais oportunidades de contacto com a bola e mais tempo de prática. Defini ainda constrangimentos, nomeadamente para a defesa, pois o objetivo era resolver o problema do ataque uma vez que a defesa se superiorizava ao ataque.

Assim sendo, nesta etapa optei pelas situações do 3x1+GR, com a defesa condicionada, não podendo os defesas desarmar, apenas impedir a progressão do jogador com bola e intercetar o passe, onde os alunos melhores teriam que cooperar, tanto quanto defesas, como quando estavam a atacar, sendo esse o desafio para eles nesta etapa.

Outro constrangimento com o qual me deparei nesta etapa, foi o facto de os alunos do 1º ciclo terem que sair do treino sempre às 14h, para estarem nas aulas, o que me obrigava a constantes adaptações ao planeamento para os minutos finais do treino, onde normalmente, como quem ficava no treino eram os alunos mais aptos, realizava situações de jogo formal de 5x5, sem condicionantes.

3.2.1. Projeto T.O.P. Desporto Escolar

No contexto do DE, onde tive um grupo-equipa do núcleo de futsal no escalão de infantis B, o projeto de intervenção foi centrado na problemática das bolas paradas defensivas e ofensivas (foras e cantos).

Esta iniciativa surgiu após na 1ª etapa ter observado que na existência destas situações em contexto de jogo, os alunos que atacavam diziam aos colegas para irem todos para dentro da área, bem como aqueles alunos que estavam a defender colocavam-se dentro da área, sendo o

objetivo dos atacantes realizar cruzamentos para a área, e os defensores defenderem-se desses cruzamentos.

Estes comportamentos são algo que não deve ocorrer no contexto de um jogo de futsal, onde as equipas devem estar organizadas em todos os momentos do jogo, quer ofensivos, quer defensivos de um modo geral, e saber reconhecer onde se deve posicionar cada jogador aquando destas situações de bola parada em particular. Mais ainda, as bolas paradas são pouco valorizadas, sendo prova disso o pouco tempo de treino destinado para as mesmas pela maioria dos treinadores, tendo por base Tobar (2019), que afirma também que as bolas paradas decidem jogos e campeonatos, e por esse motivo devem ser valorizadas e aprofundadas, quer de forma teórica, quer de forma prática.

Os autores Camacho e Carvalho (2020), citando Jorge Jesus, apresentaram cinco componentes do posicionamento defensivo a ter em conta nas situações de bola parada, sendo elas a bola, o jogador, a zona do campo onde ocorre a bola parada, o posicionamento dos colegas, e por último o posicionamento dos adversários, tendo sido estas componentes que tive por base para apresentar aos alunos a minha proposta de posicionamento em situações de bola parada defensiva.

Com isto, defini como objetivo geral deste projeto desenvolver nos alunos competências táticas para as situações de bola parada (foras e cantos) ofensivas e defensivas.

Para o desenvolvimento deste projeto, na etapa anterior identifiquei o problema e pensei em como solucioná-lo, e no decorrer desta etapa comecei a introduzir de forma específica nos treinos do DE situações de bola parada (foras e cantos), com foco no posicionamento dos defesas, bem como no posicionamento da equipa que se encontrava em momento ofensivo. Também, e ainda ao longo desta 2ª etapa, quando os alunos realizaram a situação de jogo, e quando existia uma situação de bola parada durante o jogo, intervim com foco nos seus posicionamentos, lembrando-os quais devem ser e porquê, utilizando muitas vezes o questionamento, como forma de averiguar se os alunos estavam a perceber onde se deviam posicionar, o porquê desse posicionamento, e quem se encontravam marcar.

Ainda nesta fase, organizei o planeamento do projeto, em que, tendo o objetivo de observar se estas alterações de comportamento/posicionamento em situações de bola parada estavam a ocorrer, e conseqüentemente o objetivo geral anteriormente definido estaria a ser alcançado com sucesso. Utilizei os momentos de competição do DE que ocorreram nos meses de fevereiro, março, e maio, bem como os jogos de um torneio triangular onde o meu grupo-equipa do DE

de Futsal participou, que teve lugar no dia 13 de maio, com os colegas de estágio da Escola Secundária Filipa de Lencastre, e da Escola Secundária Padre António Vieira, colegas estes que também se encontram a dirigir um grupo-equipa de futsal nas suas escolas de estágio, sendo o mesmo escalão de infantis b.

O método para avaliar se o objetivo foi alcançado, efetuou-se através da gravação das situações de bolas paradas (foras e cantos) ofensivas e defensivas no primeiro momento competitivo do DE, e no último momento competitivo do DE, realizando uma comparação e observando posteriormente as alterações que se verificavam nesse sentido, mas também através da avaliação do professor responsável pelo grupo-equipa do DE de futsal.

3.3. 3ª Etapa (Progresso)

Analisando as situações de aprendizagem propostas na etapa anterior, foi notória a evolução dos alunos passando todos eles para a situação de aprendizagem seguinte no decorrer desta etapa, de modo a progredirem naquilo que eram as suas aprendizagens. Estas centraram-se no exercício do 3x1+GR, para aqueles alunos que se encontravam a realizar exercícios mais analíticos, para resolver as suas dificuldades, que não eram passíveis de serem resolvidas em contexto de jogo, no entanto com estes alunos a defesa ainda se encontrava condicionada, não podendo desarmar os colegas, nem interceptar os passes, apenas realizar oposição e impedir a progressão. Para os alunos que realizaram o exercício do 3x1+GR na etapa anterior, a proposta e o exercício predominante ao longo dos treinos nesta etapa centrou-se no 2+3x2+GR, em que, atacavam três alunos, e outros dois eram apoios laterais, encontrando-se dois alunos a defender. Os dois alunos que estavam a apoio eram, por norma, os mais aptos, para que quando a bola chegasse aos colegas pudesse chegar nas melhores condições, facilitando posteriormente a ação dos mesmos. Estas decisões foram tomadas, pois segundo vários autores (Almeida et al., 2013; Clemente et al., 2014; Katis & Kellis, 2009), existem um maior nº de ações técnicas realizadas pelos jogadores em jogos condicionados.

Os alunos mais aptos, para além de cooperarem e apenas serem apoios na situação de aprendizagem centrada no 2+3x2+GR, também realizaram jogos reduzidos de igualdade numérica (2x2 e 3x3), sem condicionantes, por forma a terem algum desafio acrescido, mantendo-se motivados para a prática, sendo que na etapa anterior, por apenas estarem a cooperar com os alunos com maiores dificuldades, evidenciaram alguma desmotivação. Esta decisão de não colocar condicionantes nas situações de igualdade numérica realizada pelos

alunos mais aptos surge no seguimento de Dellal et al. (2011) afirmar que para as formas jogadas de 2x2, 3x3 e 4x4 o jogo dever ser livre.

No exercício do 3x1+GR, os alunos demonstraram ter interpretado bem a situação, bem como os seus objetivos, tendo apresentado grande sucesso na atividade, percebendo quando deveriam conduzir a bola, passar a um colega, ou rematar à baliza. Interpretaram e executaram também corretamente o papel de defensor, impedindo apenas a progressão do jogador com bola, e, posteriormente, decidindo, se fechavam uma linha de passe, ou impediam a progressão do jogador com bola, de modo a obrigar o jogador com bola a analisar o contexto que tinha perante ele, e tomar uma decisão consoante esse mesmo contexto.

No exercício do 2+3x2+GR, os desempenhos dos alunos foram distintos, sendo que os alunos mais aptos realizaram e interpretaram todos os papéis com clareza e sucesso, enquanto houve um grupo de alunos que apresentou algumas dificuldades, nomeadamente na desmarcação, quando se encontravam na posição de “apoios”, desmarcando-se recorrentemente para trás do defensor, não sendo assim linha de passe para o jogador com bola. Contudo, quando os apoios laterais eram os alunos mais aptos, o exercício decorria de forma mais fluida, pois para além destes interpretarem bem a situação de aprendizagem, e perceberem o papel dos jogadores que se encontravam nos corredores laterais, como apoios, a bola também saía dos seus pés para os colegas com a direção certa, e em melhores condições para dar seguimento ao jogo. De referir, que nesta situação de aprendizagem, a defesa encontrou-se sempre condicionada, podendo apenas intercetar a bola, não podendo desarmar, e impedindo apenas a progressão do jogador com bola, não podendo também desarmar os jogadores que estavam a apoios laterais.

Os alunos mais aptos, que também realizavam as situações de igualdade numérica de 2x2 e 3x3, tiveram que demonstrar mais recursos, do que a condução de bola, o passe, a desmarcação, e a finalização, mas também aqui o recurso ao drible. Mais uma vez, interpretaram bem a situação de igualdade numérica e cumpriram os objetivos definidos, que foram em cada 10 ataques, realizarem 6 finalizações. A defesa apenas poderia desarmar o seu adversário direto, evitando situações de superioridade numérica defensiva. Tendo em conta o desempenho destes alunos, os mesmos demonstraram estar aptos, para na próxima etapa realizarem exercícios de uma maior complexidade, e mais próximos do contexto real de jogo formal.

Ao longo desta etapa, decorreram os primeiros momentos competitivos do DE, tendo os mesmos acontecido nos dias 7 de fevereiro e 6 de março. Tive que tomar decisões relativamente às convocatórias para esses 2 momentos competitivos, pois já se encontravam 28 alunos inscritos nesta fase, e apenas 14 poderiam ir aos jogos. Posto isto, os critérios que defini para a convocatória dos alunos foi, num primeiro momento a idade, convocando primeiramente os alunos do 7º e 6º anos, e posteriormente, caso fosse necessário convocar mais alguém, aí sim convocaria os alunos do 1º ciclo (4º ano). Nestes momentos competitivos foram realizados 4 jogos em cada um dos dias, onde o foco se centrava na transferência do trabalho desenvolvido ao longo dos treinos para a competição, nomeadamente os posicionamentos dos alunos aquando das situações de bola parada ofensivas e defensivas (cantos e foras).

3.3.1. Projeto T.O.P. Desporto Escolar

Nesta etapa, dei continuidade ao trabalho que vinha a ser desenvolvido no âmbito deste projeto ao longo dos treinos, abordando de forma mais específica as situações de bola parada ao longo dos treinos, bem como, na fase final do mesmo, intervinha quando me deparasse com posicionamentos incorretos, ou inadequados por parte dos alunos, tendo em conta o contexto da situação de bola parada ocorrente, mantendo o questionamento, como forma de verificar se os mesmos estariam a perceber a razão para se posicionarem no local por mim indicado, tendo esta forma de intervenção apresentado resultados positivos na etapa anterior, mantendo-a para a etapa decorrente.

No decorrer desta etapa, dei início ao desenvolvimento deste projeto, tendo realizado as gravações dos momentos de bola parada (foras e cantos) no primeiro momento competitivo do DE. Na etapa anterior entreguei a respetiva autorização (Apêndice XVI), para que os EE assinassem, e pudesse dar início às gravações.

Não tendo as gravações sido realizadas, logo após o momento de AI, mas sim, já no decorrer da etapa de progresso, tendo em vista que os alunos já tinham vindo a desenvolver algum trabalho ao longo dos treinos relacionado com o seu posicionamento aquando das respetivas situações (momentos de bola parada), considero que os seus comportamentos não ficaram tão aquém do desejado, como seria esperado, contudo, verificaram-se ainda situações, onde foi notória essa falta de conhecimento tático nestas situações.

3.4. 4ª Etapa (Produto)

Nesta etapa final, após verificar na etapa anterior que todos os alunos cumpriram os objetivos associados às situações de aprendizagem privilegiadas nessa mesma etapa, o grupo-equipa, de um modo geral evoluiu nesta etapa naquilo que foram as situações de aprendizagem abordadas.

No que concerne à formação de grupos para esta etapa, a mesma foi mista. Existiram treinos em que os grupos se mantiveram heterogéneos, mas também treinos em que os grupos foram mais homogeneizados, nomeadamente nas semanas que antecederam os últimos momentos competitivos do DE.

A parte inicial dos treinos, correspondente essencialmente ao período de aquecimento, manteve-se idêntica às etapas anteriores, onde se realizavam os exercícios do quadrado simples, rabia em superioridade numérica, mas também exercícios de manutenção da posse de bola, em igualdade numérica, sendo que cada grupo de alunos realizava o exercício de aquecimento que mais se adequava às suas capacidades e necessidades, após uma ativação muscular e aquecimento articular.

Os alunos que na etapa anterior realizavam o exercício do 3x1+GR, evoluíram para a situação de aprendizagem (ainda em superioridade numérica) do 2+3x2+GR, pois demonstraram que na situação anterior já conseguiam definir com clareza quando conduzir, passar, ou rematar a bola, tendo em conta a ação do defesa. Contudo, considerando o aumento da complexidade da situação de aprendizagem para estes alunos, sendo a maior parte deles alunos do 1º ciclo, e alunos que pouco contacto tinham com a modalidade, a não ser os treinos do DE, com uma situação de aprendizagem onde existia um maior nº de defesas e atacantes, este exercício demonstrou ser um pouco complexo para os mesmos, tendo os alunos demonstrado alguma dificuldade na realização do mesmo, nomeadamente quando se encontravam na posição de “apoios laterais”, apresentando alguma dificuldade na ação da desmarcação, colocando-se muitas vezes nas costas do defesa, não sendo uma solução de passe.

Dentro do grupo de alunos que na etapa prévia se encontravam a realizar o exercício do 2+3x2+GR, consoante aquilo que foi o seu desempenho ao longo da etapa, existiram alguns alunos que demonstraram competências e capacidades para progredir na situação de aprendizagem, passando então para situações de aprendizagem mais complexas, em igualdade numérica (2x2 e 3x3), mas também se verificou que alguns ainda não estavam aptos para progredir na situação de aprendizagem, tendo-se mantido na situação inicial.

Os alunos mais aptos, que já na etapa anterior realizavam situações de igualdade numérica (2x2 e 3x3), tiveram nesta etapa oportunidade de realizar situações mais próximas daquilo que é o contexto formal do jogo de futsal, realizando as situações de aprendizagem em igualdade numérica do 4x4 e do 5x5.

Os níveis dos alunos e a situação de aprendizagem que os mesmos conseguiram realizar no final do ano letivo podem ser encontrados no apêndice XVII.

Decorreram ainda nesta etapa os últimos momentos competitivos do DE, nos dias 13 e 22 de maio respetivamente.

No dia 13 de maio, aconteceu a realização de um torneio triangular, com os grupos equipa dos meus colegas de estágio José Diogo e Tiago Silva, que realizaram o estágio na Escola Secundária Filipa de Lencastre e na Escola Secundária Padre António Vieira. Em cooperação com o meu colega José Diogo, cujo projeto do DE se centra em aumentar os momentos de competição dos alunos inscritos no DE de futsal da sua escola, decidi aceitar o seu convite para a realização deste momento competitivo, tendo organizado o torneio na escola onde dirijo os treinos do DE, a EBSV, tendo os meus colegas de estágio deslocando-se até ao local, junto com os seus alunos.

O grupo-equipa do DE da Filipa de Lencastre, participa nos torneios formais do DE, competindo já contra o meu grupo-equipa. Posto isto, tendo o meu colega de estágio dito que iria levar para este torneio os alunos menos aptos, optei também por dar oportunidade a uma maior parte de alunos do 1º ciclo, juntamente com alunos do 2º ciclo, por forma a manter o equilíbrio, para experienciarem a competição, pois são alunos que estão presentes em todos os treinos, e não tinham tido até ao momento essa oportunidade de competir.

Tendo sido as regras da modalidade um ponto abordado por mim e pelos meus colegas de estágio ao longo do ano letivo, optámos neste momento competitivo por colocar dois alunos da equipa que estava em espera a arbitrar o jogo que decorria, sendo também este um momento para os alunos demonstrarem as suas competências no que à arbitragem do jogo diz respeito. Este momento serviu para mim, enquanto professor para realizar uma avaliação inicial dos alunos ao nível da arbitragem, que é uma competência importante para o desenvolvimento do jogo. Os alunos foram bem-sucedidos, demonstrando conhecimentos relativamente às regras fundamentais do jogo de futsal, contudo em situações pontuais demonstraram também ter

algumas dúvidas, o que me permitiu em treinos posteriores esclarecer as mesmas, nomeadamente no que diz respeito aos passes para trás, para o guarda redes.

A boa disposição, a amizade, o fair play, e a vontade de querer aprender e evoluir foram fatores chave para que o torneio decorresse da melhor forma possível e tivesse tido um impacto positivo tanto para os alunos e suas aprendizagens, como para nós, professores estagiários.

No dia 22 de maio, decorreu o último momento competitivo do DE, em que o grupo-equipa após a derrota no primeiro jogo, corrigiu aquilo que de menos bom tinha feito, e conseguiu dois empates nos restantes dois encontros, tendo estado em vantagem até aos últimos minutos dos encontros.

O último momento competitivo serviu essencialmente para verificar o progresso notório torneio após torneio de um grupo-equipa que, numa fase inicial, pouco conhecimento tinha acerca da modalidade do futsal, quer em termos de regras, quer em termos de posicionamentos e ocupação de espaços, e terminam o ano letivo com uma grande evolução nesse sentido, bem como nas suas qualidades técnico-táticas, não tendo sofrido ao longo dos quatro momentos competitivos que existiram qualquer golo de bola parada, tendo marcado 3 golos na sequência da bola parada ofensiva, e apresentando gradualmente uma evolução nas suas tomadas de decisão dentro do campo, com e sem bola, advindo muito isto do trabalho efetuando ao longo do ano letivo, contribuindo as situações de aprendizagem privilegiadas ao longo dos treinos e suas progressões, para este progresso evidenciado.

3.4.1. Projeto T.O.P. Desporto Escolar

Ao longo desta etapa, como referido acima, deu-se o último momento competitivo do DE, e conseqüentemente efetuei as últimas gravações das situações de bola parada que ocorreram durante os encontros. Refletindo sobre aquilo que eram os comportamentos táticos dos alunos neste momento do jogo, após a fase de AI, ocorrida na etapa de prognóstico, mas também no primeiro momento competitivo do DE, foi notório o progresso dos alunos, quer ao nível dos seus posicionamentos e ocupação de espaços, como também na posição corporal dos mesmos, onde numa fase inicial, pelo facto da maior parte dos alunos praticarem a modalidade de futebol fora do contexto escolar, corriam para a área para se defenderem de cruzamentos, caso estivessem a defender, ou para realizar cruzamentos, caso estivessem em momento ofensivo.

Numa fase final desta etapa, verifiquei que os mesmos já se colocavam entre a bola e a baliza, impedindo eventuais linhas de passe, e impedindo a progressão da equipa que estava a

atacar. Aquando das situações de bola parada ofensiva, em detrimento dos alunos se colocarem todos dentro da área e efetuarem cruzamentos, entregando a maior parte das vezes a posse de bola à equipa adversária, como acontecia na fase inicial do ano letivo, os alunos na parte final do ano, e nestes momentos competitivos que ocorreram nos últimos meses, já se posicionavam de modo a dar largura e profundidade ao jogo, sendo capazes de manter a posse de bola, e ir progredindo no terreno de jogo.

Obtive ainda o feedback bastante positivo do professor responsável do DE, que orientava o núcleo de futsal no ano transato, e a maior parte dos alunos que ele tinha o ano passado também estavam inscritos este ano. O mesmo afirmou que a questão das bolas paradas já no ano anterior tinha sido uma problemática que o professor não tinha conseguido resolver, e que a equipa sofria alguns golos nesses momentos de jogo, tendo o mesmo me parabenizado e congratulado pela minha intervenção nesse sentido, e pelo facto de para além de ter conseguido alterar os comportamentos dos alunos nesses momentos do jogo, ter conseguido nomeadamente fazer com que eles percebessem a razão dos seus posicionamentos nessas situações específicas.

4. Seminário

Para a realização do Seminário, procurei perceber primeiramente aquilo que poderia ser pertinente, não só para mim, e para a minha formação, mas também para a escola, e nomeadamente para o DEF. Posto isto, e tendo em conta as 3 áreas alvo de avaliação em EF, sendo estas a área das atividades físicas, a área da aptidão física, e a área dos conhecimentos, partindo da AI, percebi que a minha turma apresentava resultados um pouco preocupantes no que à área da aptidão física diz respeito, contendo alguns alunos fora da zona saudável nos diferentes testes da bateria de testes do FitEscola. Tal evidência pode revelar-se comprometedora, no que ao sucesso dos alunos à disciplina diz respeito, não só na área da aptidão física, como também na área das atividades físicas. A área da aptidão física, e os testes que a constituem, requerem um adequado desenvolvimento das capacidades motoras, essencialmente da Força, Resistência, Flexibilidade e Velocidade.

Assim sendo, o tema que defini para o meu Seminário foi “Processos para a elevação das capacidades motoras nas aulas de Educação Física.”

A pergunta de partida que defini para o projeto foi “Quais são os possíveis processos que o professor pode adotar para a elevação das capacidades motoras nas aulas de Educação Física?”

No que à pertinência do mesmo diz respeito, a EF é uma disciplina crucial no que respeita ao desenvolvimento equilibrado e harmonioso dos jovens, desenvolvendo capacidades motoras, traços de personalidade e construindo relações interpessoais. O desenvolvimento das capacidades motoras (força, resistência, velocidade e flexibilidade) são de extrema importância desde a infância, passando pela adolescência, e mantendo-se em idades adultas por várias razões, sendo que a força aumenta a capacidade das crianças para realizar atividades diárias e ajuda a prevenir lesões; a resistência melhora a capacidade do corpo para realizar atividades prolongadas, reduzindo a fadiga, podendo isto ajudar as crianças a manterem-se ativas por mais tempo e a participar em jogos e desportos com maior regularidade; a velocidade é fundamental, sendo uma capacidade muito requerida em diversos desportos e atividades físicas, a mesma pode melhorar o tempo de reação e a capacidade de realizar movimentos rápidos e eficientes; a flexibilidade ajuda a manter a amplitude de movimento adequada nas articulações, o que pode levar a melhorias no desempenho atlético e reduzir o risco de lesões, contribuindo também para uma melhor postura e alinhamento corporal.

Realizar este trabalho em crianças e jovens que se encontram em idade escolar é fundamental, podendo ter um impacto significativo no crescimento e desenvolvimento global dos alunos, e a disciplina de EF tem um papel preponderante nesse sentido.

Assim sendo, a pertinência deste projeto advém do facto da importância que o desenvolvimento das capacidades motoras nas aulas de EF assume, e do facto dos resultados apresentados nos testes de Aptidão Física da minha turma não terem sido favoráveis, encontrando-se diversos alunos fora da zona saudável nos diferentes testes. Após esta averiguação na minha turma, fiquei em alerta para esta problemática, e fui tentar realizar uma análise mais profunda, onde pude verificar através da análise dos dados estatísticos dos resultados da avaliação da Aptidão Física do 3º ciclo no 1º Semestre (anexos 3, 4 e 5), que de facto os resultados globais mostraram que deveria ser realizado um investimento nesta área, verificando-se tanto na EBT, como nas restantes escolas pertencentes ao AEVF uma elevada percentagem de insucesso no âmbito da área da Aptidão Física, sendo nos 3 anos de escolaridade (7º, 8º e 9º ano) os testes das flexões de braços e o da flexibilidade dos membros inferiores aqueles com maior percentagem de insucesso no AEVF.

Tais factos podem ter repercussões no desenvolvimento dos alunos a curto, médio e longo prazo, e estas consequências serem refletidas logo no final do ano letivo, através dos resultados dos testes de Aptidão Física, tendo influência direta na nota final dos alunos à disciplina de EF,

pois segundo os critérios de avaliação, na área da aptidão física, os alunos necessitam de se encontrar na zona saudável em 3 testes de aptidão física para terem sucesso nessa área; necessitam de se encontrar na zona saudável de aptidão aeróbia, e em 3 testes de aptidão física (um de força e um de flexibilidade obrigatoriamente) para terem nível 4; e estarem na zona saudável de aptidão aeróbia, e em 4 testes de aptidão física (um de força e um de flexibilidade obrigatoriamente) para terem nível 5, nesta área.

O objetivo que defini para o Seminário foi identificar os problemas no treino, avaliação e desenvolvimento das capacidades motoras nas aulas de EF.

Por forma a organizar-me e preparar-me da melhor forma possível, defini todos os procedimentos que iriam decorrer para a realização do Seminário e elaborei previamente um cronograma, cumprindo todos os prazos que destinei para a realização de cada tarefa. Os procedimentos e o cronograma estão apresentados no parágrafo seguinte.

Procedimentos:

Numa fase inicial, foi fundamental perceber qual seria o tema do seminário, avaliando todas as possibilidades, e se poderia ser pertinente para o contexto no qual estava inserido. Posto isto, e tendo definido o tema, realizar uma revisão literária e pesquisa bibliográfica acerca da temática, utilizando para o efeito diversas fontes de pesquisa.

Após esta fase, foi importante envolver os professores no processo, preparando-os para aquilo que viria a ser o produto, através do envio do questionário via *google forms*, em que após recolher as suas respostas, realizei o tratamento de dados, organizando a informação, retirando aquilo que de mais pertinente considere abordar na apresentação.

Tive diversas reuniões, objetivando focar a pesquisa naquilo que mais essencial seria para o tema, não dispersando assim pesquisa e informação, entre as quais destaco a reunião com um professor universitário Luís Monteiro e com o professor Alexandre Mateus, da Escola Básica de São Vicente, sendo este um professor que pertence aos quadros do FitEscola, estando por dentro das formações que são ministradas aos professores de EF acerca do trabalho da aptidão física. Considerei ser pertinente reunir-me com o mesmo, procurando perceber qual a sua visão acerca da temática, mas também para me auxiliar no processo de pesquisa e recolha de informação, processo este em que também os professores universitários Paulo Cunha e Mário Guimarães foram fulcrais.

Posto isto, e já próximo da data da apresentação, elaborei um cartaz (Apêndice XVIII) com o programa do Seminário, com todas as informações essenciais, tendo enviado via email para todos os professores do DEF.

A sensivelmente uma semana da data de apresentação, e com o objetivo de me preparar melhor para o dia da apresentação, apresentei o seminário para o meu orientador de escola e para a minha colega de estágio, momento este que se revelou bastante importante, sentindo-me após o mesmo mais confiante, e realizando alguns ajustes tendo em conta o feedback que me foi fornecido.

No dia 20 de maio, dia da minha apresentação, desloquei-me antecipadamente até ao local onde iria ser realizada a apresentação, na ESVF, preparei a receção aos professores, através da organização do coffee break, e preparei também o computador e projetor para a realização da apresentação.

No final do Seminário, os professores preencheram um inquérito de satisfação, por forma a avaliar o projeto de um modo geral, tendo em conta os tópicos descritos. Este inquérito de satisfação pode ser encontrado no Apêndice XIX.

Cronograma:

Reunião Professor Luís Monteiro – 22 de fevereiro;

Reunião Professor Alexandre Mateus – 12 de abril;

Realização do Questionário a aplicar ao DEF – Até 22 de abril;

Envio do Questionário aos professores do DEF – Até 23 de abril;

Recolha de respostas ao questionário – Até 28 de abril;

Realização do Guião de apresentação – Até 6 de maio;

Realização do Cartaz com o programa do Seminário – Até 13 de maio;

Apresentação para os professores orientadores e colega de estágio – 14 de maio;

Formulação do inquérito de satisfação – Até 14 de maio;

Apresentação do Seminário – 20 de maio;

Com isto, realizei uma breve revisão de literatura, para sustentar o tema, e suportar a importância do desenvolvimento das capacidades motoras nas aulas de EF. Posto isto, a literatura e as evidências científicas, afirmam que o desenvolvimento das capacidades motoras em crianças e jovens no contexto escolar é fulcral, sendo o mesmo preconizado nos PNEF.

Hanitu (2013), citado por Szabo et al. (2020), refere que as capacidades motoras são definidas por alguns autores como sendo características do corpo, que se materializam na capacidade do mesmo em realizar movimentos com uma certa velocidade, índice de força, coordenação ou resistência. Estas estão presentes em todas as ações motoras, sendo que cada uma delas exige um certo grau de manifestação.

Gallahue e Ozmun (2002), também citados por Szabo et al. (2020) afirmam que as capacidades motoras são consideradas importantes para a evolução física, mental e social das crianças, podendo contribuir para um estilo de vida ativo e saudável, uma vez que muitos estudos têm demonstrado uma associação positiva entre capacidades motoras bem desenvolvidas e elevados níveis de atividade física, ou seja, quanto melhor desenvolvidas estiverem as capacidades motoras das crianças, maior será a tendência para a prática de atividade física, e conseqüentemente maior será a probabilidade destas adquirirem um estilo de vida mais ativo e saudável.

Passada a fase da revisão literária acerca do tema, apliquei um questionário aos professores pertencentes ao DEF (Apêndice XX), tendo também posteriormente realizado uma revisão literária acerca de cada capacidade motora que ia abordar, e também acerca dos processos a aplicar no contexto das aulas de EF. O questionário permitiu por um lado mobilizar os professores do Departamento para o Seminário, e por outro lado perceber como pensam relativamente ao tema e que estratégias têm utilizado para promover nas aulas o desenvolvimento das capacidades motoras.

O questionário aplicado ao DEF, continha inicialmente algumas questões, de forma a permitir realizar comparações, e observar tendências e padrões, como o caso da idade, género e anos de experiência dos professores.

Após estas questões, a primeira era a seguinte “Na sua opinião, o treino das capacidades motoras deve ser um objetivo essencial no âmbito da EF?”. Caso os professores respondessem que sim, deveriam identificar quais os objetivos desse trabalho, caso respondessem que não deveriam justificar o porquê de não considerarem um objetivo essencial.

A maioria dos professores respondeu que sim, cerca de 91%, representando esta percentagem 11 professores do Departamento, salientando que os objetivos desse trabalho seriam essencialmente a melhoria das capacidades e competências físicas dos alunos, podendo este trabalho melhorar as condições para corresponder às exigências das matérias na área das atividades físicas, mas também muitos professores olham para este trabalho como meio de promoção de saúde e de uma base para um estilo de vida mais ativo e saudável. Por outro lado, 9%, que corresponde a 1 professora respondeu que não, justificando que deve ser um dos objetivos, mas não pode ser essencial, pois tendo em conta a carga horária destinada para a disciplina de EF, e todas as matérias a serem lecionadas, é impossível desenvolver as capacidades motoras de forma regular e consistente, evidenciando aqui como entrave o tempo destinado para a disciplina, mas também a quantidade de matérias que nos é exigido lecionar.

A segunda questão prendia-se em tentar perceber com que frequência os professores preparam de forma específica nas suas aulas o trabalho de cada uma das capacidades motoras (Resistência, Força, Flexibilidade e Velocidade).

Nas respostas que obtive acerca da questão acima apresentada, verifiquei que as abordagens dos professores variam acerca do trabalho específico de cada capacidade motora, podendo isto ter a ver, tanto com a importância que cada professor atribui ao treino de determinada capacidade motora, mas também às maiores necessidades da sua turma. As únicas capacidades motoras onde existe por parte dos professores um trabalho específico em todas as aulas foram a Resistência e Força, sendo que os restantes professores realizam este trabalho muitas e algumas vezes. Acerca da Flexibilidade e Velocidade, os professores disseram realizar este trabalho de forma específica muitas e algumas vezes, contudo dois professores raramente realizavam o trabalho da Flexibilidade de forma específica e um professor raramente realizava o trabalho da Velocidade de forma específica nas suas aulas.

Passando estas questões de natureza mais geral, sobre as capacidades motoras, e o seu trabalho, fui tentar compreender um pouco mais concretamente quais eram então as estratégias que os professores utilizavam nas suas aulas para o desenvolvimento de cada capacidade motora. No questionário pedi que me apresentassem duas estratégias para cada uma das capacidades abordadas. Nesta fase, realizei também uma revisão literária sobre cada capacidade motora, e pesquisei os métodos que poderiam ser aplicados nas aulas de EF.

Na apresentação do seminário, abordei sequencialmente cada capacidade, iniciando pela revisão literária efetuada, seguindo-se as estratégias que os professores disseram utilizar, apresentando posteriormente o quadro teórico sobre os processos que encontrei na literatura.

Abordando inicialmente a capacidade motora da resistência, as provas científicas indicam que o treino de resistência em jovens, tem o potencial para comportar melhorias em termos da saúde e aptidão física. Para além dos benefícios relacionados com o desempenho, os efeitos do treino de força sobre a saúde óssea, a composição corporal, e redução da propensão a lesões desportivas, deve ser algo reconhecido pelos professores.

A National Strength and Conditioning Association (NSCA) reconhece que muitos dos benefícios associados ao programa de treino de resistência em adultos, podem ser alcançáveis por crianças e jovens em idade escolar.

Annesi et al. (2005), Faigenbaum et al. (1999) e Weltman (1986), citados por Faigenbaum et al. (2009), afirmam que crianças a partir dos 5 e 6 anos de idade já podem beneficiar de uma participação regular num programa de treino de força. Apesar disto, a grande maioria dos estudos, aponta para uma fase sensível para o desenvolvimento do treino de força entre os 7 e os 12 anos de idade.

Na sua relação com a saúde, no que se refere às doenças cardiovasculares, um estudo de Lobelo et al. (2009), realizado com jovens em idade escolar (12-19 anos) demonstrou que, aqueles que se encontravam na zona saudável na aptidão aeróbia, apresentavam fatores de risco inferiores para o aparecimento de doenças cardiovasculares, quando comparativamente aos colegas que não cumpriam os objetivos mínimos para serem considerados na zona saudável da aptidão aeróbia.

Na sua relação com o aproveitamento escolar, num estudo de Sardinha et al. (2014), verificou-se que uma aptidão aeróbia situada na zona saudável se encontrava associada a benefícios ligados ao bem-estar físico e psicológico, onde os alunos que cumpriam os critérios correspondentes à zona saudável da aptidão aeróbia, apresentaram um melhor aproveitamento escolar.

As respostas que os professores deram em relação às estratégias para o trabalho da resistência, centraram-se sobretudo em colocar, sempre que possível um Jogo Desportivo Coletivo na dinâmica da aula, no treino intervalado, evitar momentos de espera, e de pausa, tentando que os alunos estejam em atividade o mais tempo possível, tentando fazer as transições

entre áreas de trabalho a correr inclusive; abordar este trabalho numa fase inicial da aula, na parte correspondente ao aquecimento, ou no final, como sobrecarga.

Relativamente ao enquadramento teórico, os métodos existentes para o desenvolvimento da resistência são diversos, e estão associados a uma ou mais zonas de intensidade (Eficiência aeróbia, Capacidade aeróbia e Potência aeróbia).

O método intervalado extensivo médio, segundo Cunha (2020) é o método mais adequado para desenvolver a capacidade aeróbia, em curtas distâncias, o que vai um pouco de encontro aos espaços de EF que temos disponíveis, passíveis de realizar o trabalho de resistência, sendo muitas vezes estes reduzidos, tendo os professores que utilizar maioritariamente curtas distâncias para o trabalho de resistência.

Neste sentido, as estratégias que os autores Ugrinowitsch e Benda (2011) apresentam para o desenvolvimento da resistência centram-se no tradicional método da corrida continua por um determinado período de tempo, consoante a zona de intensidade (eficiência aeróbia, capacidade aeróbia ou potência aeróbia) que o professor pretenda trabalhar, começando por períodos de tempo mais curtos, e à medida que os alunos vão evidenciando melhorias na sua resistência, aumentar o tempo de corrida, ou a intensidade da mesma. Este controlo de melhoria da resistência por parte dos alunos, pode ser feito através da medição da FC, ou da escala de perceção subjetiva do esforço (Borg) de 1 a 10.

Cunha (2020), apresenta ainda alguns exercícios passíveis de serem realizados em aula, entre os quais destaco um denominado “IVA”, ou seja, Ir e Voltar Adaptável, em que, num espaço de 20 metros de largura, existem 3 níveis, um primeiro onde os alunos percorrem 2 vezes 20 metros, outro nível onde percorrem 3 vezes 20 metros, e outro nível onde percorrem 4 vezes 20 metros, durante um determinado período de tempo, enquadrando-se cada aluno no nível que mais se adequa às suas capacidades.

Outro exercício que o autor apresenta é denominado “Corrida de Precisão”, em que o professor organiza a turma em dois grupos, podendo estes ser homogéneos. O grupo dos mais aptos no teste de aptidão aeróbia, e o grupo dos menos aptos na aptidão aeróbia. Para o grupo dos mais aptos, o professor coloca quatro cones nos cantos de um campo de andebol (40mx20m), e para o grupo dos menos aptos na aptidão aeróbia coloca 4 cones, com distâncias mais curtas entre os mesmos, tendo como referência os postes das duas balizas e as duas grandes áreas. O objetivo é os alunos ao apito do professor, estarem no cone seguinte àquele em que

iniciaram a corrida, de modo a pontuarem. Caso não estejam, não são penalizados, mas percebem que para pontuarem devem aumentar, ou diminuir a intensidade a que estão a correr. O professor aqui pode privilegiar a competição individual, em que cada aluno pontua para si, ou a competição entre grupos, em que cada aluno pontua para o seu grupo.

No que concerne à capacidade motora da Força, aquilo que diz a literatura é que os benefícios associados ao treino de força incluem uma melhoria do desempenho físico, controlo do movimento, velocidade da marcha, independência funcional, melhoria das capacidades cognitivas e autoestima (Westcott, 2012).

De acordo com Vargas (2011), o trabalho de força pode começar a ser desenvolvido, numa primeira fase, de uma forma geral, juntamente com as restantes capacidades motoras, para idades dos 12 aos 15 anos, e a partir daí é algo que deve continuar aquando da fase transitória para a puberdade.

Embora não esteja diretamente ligado à EF, considere também importante fazer a sua relação com a performance desportiva, em que o treino de força é reconhecido como um método eficaz para melhorar o desempenho atlético, porque resulta num aumento da força muscular e hipertrofia, produção de potência, velocidade, e resistência muscular local (Kraemer & Ratamess, 2004).

Na sua relação com a saúde, são também vários os benefícios que resultam da prática regular de treino de força, nomeadamente na prevenção e gestão de diversas condições, assim como no controlo dos fatores de risco que lhes estão associados, como o aumento do metabolismo de repouso, diminuição da percentagem de massa gorda, melhoria da função motora, aumento da saúde cardiovascular, melhoria da saúde mental, e reversão de diversos fatores de envelhecimento (Westcott, 2012).

As estratégias que os professores referiram utilizar nas suas aulas para o desenvolvimento da força foram centradas em realizar o trabalho de força dentro das áreas de trabalho que integrem matérias onde os alunos têm mais tempo de espera, como por exemplo, o Lançamento do Peso, Salto em Altura, Salto em Comprimento; realização deste trabalho na transição entre áreas de trabalho, ou no final da aula; a utilização do método tradicional de séries e repetições; trabalho da força na parte inicial da aula, sob forma de aquecimento; competição no trabalho da força; utilização de tabatas; colocar como uma área de trabalho; jogos a pares, ou em grupos, sem ser necessário equipamento extra para além do peso corporal.

Tendo em conta os problemas que os professores evidenciaram nas respostas ao questionários, e já referidos acima, como a carga horária da disciplina de EF, mas também a quantidade de matérias que temos de lecionar e avaliar, as estratégias valorizadas para o trabalho da força foram a realização do trabalho de força no final da aula, de forma massiva, na rotação entre áreas, ou em áreas de trabalho onde os alunos possam eventualmente passar mais tempo em espera, realizando uma série de diferentes exercícios utilizando o peso corporal, pois como refere Lloyd et al. (2013), em crianças e jovens não treinados, uma série de trabalho pode levar ao desenvolvimento desejado, preparando os alunos para cargas mais exigentes.

No enquadramento teórico apresentado para o desenvolvimento desta capacidade motora nas aulas de EF, apresentei o método Tabata, que consiste num treino de alta intensidade, com 8 séries de exercícios, com 20 segundos de trabalho e 10 segundos de descanso Tabata (2019), podendo os alunos realizarem diversos exercícios que trabalhem a força, quer dos membros superiores, quer dos membros inferiores, como flexões de braços, abdominais, agachamentos (com ou sem salto), burpees, entre outros. Apresentei ainda, tendo por base a ACSM (2018), um método de séries e repetições que pode ser aplicável em contexto de aula, que se centra no treino de 2 vezes por semana dos grandes grupos musculares, realizando 8 a 12 repetições, intervalando entre 1 a 2 minutos entre cada série, contudo este método é mais viável quando a aula contenha uma estação dedicada ao trabalho da condição física, tendo em conta o tempo que leva entre a realização da tarefa, e o descanso entre séries.

Quanto à capacidade motora da Velocidade, a literatura evidência que as atividades no sistema nervoso dos jovens, quando estes atingem a puberdade, tem uma influência direta na velocidade. Para desenvolver a velocidade é necessário um trabalho contínuo, sendo a mesma uma capacidade motora que pode ser facilmente perdida. Com vista ao desenvolvimento da velocidade, um papel importante é desempenhado pelo período de formação do aluno, que corresponde igualmente ao período em que este tem EF.

Segundo Buhas et al. (2018), entre os 11 e os 12 anos de idade dão-se grandes melhorias da velocidade, e entre os 13 e os 14 anos os melhores resultados podem ser obtidos no que diz respeito à sua melhoria, o que nos remete para a importância do desenvolvimento da velocidade ser reforçado nestas faixas etárias, podendo e devendo as aulas de EF ser um meio para esse fim.

As estratégias que os professores referiram utilizar para o desenvolvimento desta capacidade motora nas suas aulas não diversificaram muito, centrando-se em realizar o trabalho

da velocidade através das matérias, nomeadamente o Atletismo, com as matérias da Corrida de Estafetas, Corrida de Barreiras, e Salto em Comprimento; utilizar a competição, a pares, ou individual, para promover este trabalho; através da parte inicial da aula.

Aquilo que foi o enquadramento teórico apresentado aos professores, tendo por base as estratégias encontradas, segundo Barnett et al. (2016), foram um pouco de encontro àquilo que foram as estratégias que os professores disseram que utilizavam nas suas aulas, em que o trabalho da velocidade pode ser realizado através de curtas corridas de sprint, variando as distâncias, incluindo desafios nas metas definidas, de modo ao aluno tentar superar-se (Barnett et al. 2016). Também, segundo o mesmo autor, trabalhar por exemplo, na parte inicial da aula (aquecimento) através de jogos que desenvolvam a velocidade, nomeadamente o tempo de reação, partindo de diferentes posições ao estímulo do professor.

Relativamente à flexibilidade, a mesma é um dos indicadores da aptidão física que não deve ser esquecido, pois o treino de flexibilidade apresenta inúmeros benefícios, nomeadamente no âmbito da prevenção de lesões, segundo Dadebo et al.(2004), e na redução da manifestação tardia de dores musculares produzidas pelo exercício.

Diversos estudos, (Coleman, Arruda & Ramos de Oliveira, 2012); Becerra- Fernandez et al., 2016) constataam que programas de desenvolvimento de flexibilidade dentro das aulas de EF, realizados duas vezes por semana, promovem a melhoria desta capacidade.

A literatura apresenta as idades dos 7 aos 15 anos como o período mais rico para trabalhar a flexibilidade. Mesmo após os 15 anos, os resultados atingidos estão dependentes da existência ou não de estímulo nesse sentido, devendo ser um trabalho contínuo, pois, tal como a velocidade é uma capacidade que facilmente pode ser perdida, caso não haja esse estímulo.

As estratégias que os professores referiram usar para o desenvolvimento da Flexibilidade, centraram-se sobretudo, na utilização das matérias, utilizando aqui, para o efeito a matéria da Ginástica; realização deste trabalho após a corrida de Velocidade, com os grupos que terminaram a atividade; consciencializar os alunos para a sua importância; realização no final das aulas, numa fase de retorno à calma; integrada numa estação de condição física.

No que diz respeito às estratégias apresentadas no enquadramento teórico para o trabalho desta capacidade, Mitra e Mogos (1982) defendem que no início deve ser aplicado um maior volume de trabalho e menor amplitude, e com a obtenção da amplitude ótima, deve ser diminuído o volume de trabalho.

Este trabalho deverá integrar os métodos abaixo descritos, onde os alunos realizam de forma autónoma e individual os exercícios prescritos pelo professor, a pares, ou com o auxílio de uma resistência externa (parede, banco).

Os dois métodos utilizados para o desenvolvimento da flexibilidade são o Estático (Ativo e Passivo) e Dinâmico (Ativo e Passivo). Ativo, quando o movimento é provocado pelo próprio executante. Passivo, quando o alongamento é executado por uma força ou resistência externa, como por exemplo um colega, mas também o próprio executante que tanto pode usar uma superfície para provocar uma resistência e aumentar assim a amplitude do movimento ou outro membro para provocar essa mesma amplitude.

Considero que o objetivo definido inicialmente para o seminário foi alcançado, tendo sido identificados problemas no treino, avaliação e desenvolvimento das capacidades motoras. No treino e desenvolvimento das capacidades motoras os principais problemas identificados foram centrados na dificuldade de realizar o trabalho específico de algumas capacidades motoras no contexto de aula, bem como o seu desenvolvimento de uma forma regular e consistente, tendo em conta a carga horária atribuída à disciplina de EF, e a quantidade de matérias que se tem de lecionar e avaliar. No que diz respeito à avaliação, os principais problemas centraram-se na forma como os professores aplicam os diferentes testes da bateria de testes do FitEscola, mas também as condições de realização que cada escola apresenta para a realização desses mesmos testes.

Adicionalmente, foi ainda colocada na drive partilhada do DEF a apresentação do Seminário. A disponibilização e partilha da apresentação servirá como um suporte, disponível para consulta do grupo disciplinar, sempre que fizer sentido, e sempre que cada professor sinta necessidade de o fazer, auxiliando os professores a realizar o trabalho de cada capacidade motora nas aulas de EF de diversas formas, tentando combater aquela que é uma dificuldade comum em muitas escolas, que se centra nos resultados dos alunos na área da aptidão física.

No tópico da reflexão realizada, no final da apresentação foram alguns os pontos que ficaram abertos a alterações, tais como a uniformização da aplicação dos testes do FitEscola, concordando os professores que é necessário voltarem a aferir as condições de realização dos testes a aplicar, porque, por exemplo, tendo como referência os dados que apresentei foi notório que na EBT se verifica um maior insucesso no teste de velocidade quando comparados os resultados com a ESVF e a EBSV, devendo-se isto ao facto de na primeira os tempos serem

tirados pelo professor, ao cronómetro, e nas outras duas escolas serem utilizadas células para a tiragem dos tempos, reduzindo a margem de erro.

Outro ponto a destacar foi o facto de alguns professores verificarem que a alteração de duas para três aulas semanais tem um impacto mais significativo no desenvolvimento das capacidades motoras dos alunos.

Ressalvar ainda que ficou em aberto a possibilidade de passar a ser ministrada aos professores do DEF formação interna sobre a aplicação dos testes do FitEscola, pois muitas vezes os professores têm critérios diferentes na sua aplicação, e isto influencia os resultados dos alunos nos diferentes testes.

No que diz respeito ao estudo em si, aquilo que considero como tendo sido a principal limitação do mesmo foi o facto de não ter conseguido apresentar métodos para o desenvolvimento da Velocidade, mas também o facto de não ter conseguido ter acesso à ficha global de AI do 2º ciclo e do Secundário, com os resultados dos alunos desses anos de escolaridade na área da aptidão física, pois seria algo que enriqueceria certamente o estudo, nomeadamente na fase da recolha e análise de dados, contudo essas fichas não foram realizadas. Para solucionar estas limitações que evidenciei em cima, algo que poderia ter feito, seria ter comunicado com o professor universitário de Atletismo, que poderia eventualmente ter-me conseguido auxiliar no que diz respeito aos métodos para o desenvolvimento da Velocidade.

Conclusão

A realização do estágio pedagógico culminou no término de um ano letivo muito desafiante e exigente, mas ao mesmo tempo muito benéfico e proveitoso, na medida em que ao longo dos cinco anos de formação académica, este foi aquele em que consegui ter um contacto mais próximo com a realidade da profissão professor, contudo, destaco também a importância que o processo de formação académica teve neste ano de atuação mais prática, pois foi através desse processo que consegui adquirir um vasto leque de conhecimentos fundamentais que facilitaram a minha ação pedagógica.

Na área da lecionação, tendo em conta os objetivos primordiais definidos para a primeira etapa de conhecer a turma e dar-me a conhecer à mesma, estabelecer regras e rotinas de organização, bem como realizar a AI, todos foram concretizados sem grandes constrangimentos.

A AI numa fase inicial devido ao facto de não conhecer a turma decorreu com alguma discrepância, no entanto a realização de um reajustamento dos grupos passada a primeira semana de aulas revelou-se como um ponto positivo, para a realização de uma AI mais objetiva e fiável. Outro fator facilitador para a realização de uma adequada AI, realizada também em conformidade com os restantes professores do DEF foi o facto da existência de um documento orientador realizado com base nos PNEF e nas AE, que integra os indicadores de observação e critérios de avaliação para cada matéria.

Na segunda etapa, em que defini as matérias prioritárias para a turma de um modo geral, e para os alunos de modo particular, os pontos mais positivos que destaco na mesma, e que se mantiveram para as restantes etapas, foi o facto da formação de grupos ter sido heterogénea, que permitiu aos alunos evoluírem mais rapidamente, tendo os alunos mais aptos cooperado com os menos aptos, para que estes conseguissem progredir, e desenvolvendo em simultâneo as suas competências nas diferentes matérias; o trabalho por áreas, que numa turma com um elevado nº de alunos se verificou uma metodologia importante para que os alunos não fossem muitos em cada área de trabalho, potenciando o tempo de prática dos alunos e diminuindo o tempo de espera, sendo estes fatores essenciais para que ocorra aprendizagem; o principio do “ABCD”, potenciando o desejável desenvolvimento multilateral dos alunos.

Na terceira etapa, onde para além da continuação da abordagem das matérias prioritárias, introduzi a lecionação de novas matérias, deparei-me com um desafio associado ao facto dos alunos terem apresentado alguma dificuldade em perceber os objetivos da aula na integração dessas matérias novas, onde para tal tive que realizar a instrução inicial mais pormenorizada e focada nos objetivos associados às novas matérias, pois com as restantes os alunos já estavam familiarizados.

Na quarta e última etapa, o planeamento das situações de avaliação foi um ponto fundamental para uma adequada avaliação sumativa dos alunos, mas a formação de grupos homogéneos nestas situações também se revelou essencial neste processo, para os alunos terem oportunidade de demonstrar as suas competências num contexto mais adequado e favorável.

O projeto específico de lecionação e o seu desenvolvimento revelou-se fundamental para a melhoria da aptidão aeróbia dos alunos, em que após a conclusão do mesmo todos os alunos envolvidos no projeto melhoraram os seus valores no teste utilizado para a avaliação da aptidão aeróbia (Vaivém), concretizando o objetivo definido inicialmente, tendo passado de dez alunos fora da zona saudável no teste do Vaivém, para 5 alunos fora da zona saudável nesse

teste. Verifiquei também ao longo do desenvolvimento do projeto, que nas aulas esses alunos se mostravam mais preparados para aguentar a exigência e a intensidade das aulas, melhorando em simultâneo a sua prestação nas diferentes matérias, sobretudo nos JDC.

No projeto PTI procurei, tendo por base o protocolo “MAGIC”, melhorar o meu posicionamento nas aulas, para ter um maior controlo da turma, fazendo com que as aulas decorressem de forma mais fluida e sem imprevistos, mas também melhorar ao nível do feedback, nomeadamente à distância, pois numa fase inicial, nas reuniões iniciais com o orientador de escola foi feita uma observação que deveria melhorar nesse sentido. Este projeto foi também fundamental para trabalhar com diferentes professores, tendo eles perspetivas distintas, mas também destaco a importância de ter selecionado as turmas de diferentes anos de escolaridade numa lógica de progressão para trabalhar com alunos de diferentes níveis de desenvolvimento.

Na área da DT, sendo uma turma caracterizada como muito boa de um modo geral, sem preocupações acrescidas ao nível do aproveitamento e comportamento da turma, as intervenções centraram-se nomeadamente na comunicação com os professores do CT e com os EE, tendo acompanhado com maior proximidade os percursos dos alunos nº 20 e 26, dadas as preocupações evidenciadas pelos EE nas reuniões individuais.

O desenvolvimento do projeto específico relacionado com a temática do sono, permitiu aos alunos consciencializarem-se sobre os hábitos de sono (bons e maus) e os seus impactos e consequências em diferentes momentos da vida humana, sendo agora mais capazes de tomar decisões nesse sentido para melhorar a sua qualidade de sono, e beneficiando desse facto na sua vida pessoal, académica e futuramente profissional. Neste sentido destaco a opção de realizar um teste individual para testar os conhecimentos adquiridos ao invés do Kahoot revelou-se como uma decisão acertada, pois como foi referido nas aulas de Psicologia Educacional pelo professor João Ramos, o Kahoot, sendo um jogo lúdico, onde existe tempo para dar as respostas, os alunos acabam por muitas vezes na tentativa de ganhar, e acertar mais rapidamente que os outros, não pensarem e escolherem a resposta aleatoriamente, não existindo aprendizagem.

Relativamente à SC, este foi o projeto que mais gosto me deu desenvolver, pois englobou a participação de todo o ambiente escolar, desde os EE às assistentes operacionais e órgãos de coordenação da escola. A realização da mesma culminou no dia mais marcante para mim e certamente para muitos dos alunos envolvidos, tendo fortalecido as relações estabelecidas com cada um deles. O feedback dos alunos, dos professores e dos EE foi bastante

positivo, e a atividade decorreu como esperado, salvo o atraso relativo na chegada ao local da realização da atividade. Ressalvo neste projeto a importância do trabalho colaborativo, nomeadamente com a participação ativa dos professores do CT das duas turmas participantes na atividade, promovendo a interdisciplinaridade desejada neste tipo de projetos.

No DE destaco alguns pontos que não correram tão bem e podiam ter corrido melhor, nomeadamente as condições para a prática, pois num dos três dias destinados aos treinos do DE, apenas existia metade do campo disponível para a realização do treino, o que dificultava muito as situações de aprendizagem possíveis de realizar. Na minha perspetiva, algo que podia e devia ser feito para atenuar este constrangimento seria no dia em que existem dois escalões do DE de futsal a ter treino em simultâneo, cada escalão ocupava durante a duração do treino um dos campos exteriores, pois existe essa possibilidade dada a existência de dois campos exteriores na escola.

O projeto específico nesta área centrou-se no desenvolvimento de competências táticas nos alunos para as situações de bola parada, pois foi o problema evidenciado nas primeiras semanas de treino. O mesmo revelou ter um impacto positivo nos alunos e na sua aprendizagem, pois após a conclusão do projeto, os alunos demonstraram competências na abordagem destas situações, reconhecendo qual deve ser o seu posicionamento em momento defensivo, tendo em conta a bola, o adversário, a baliza e o posicionamento dos colegas, e sendo capazes de dar largura e profundidade ao jogo em momento ofensivo, proporcionando isto a oportunidade de manter a posse de bola, ao contrário do que se verificava anteriormente.

O Seminário teve como tema as capacidades motoras e os processos para a sua elevação nas aulas de EF, pois os resultados globais do AEVF na área da aptidão física demonstraram a necessidade de um investimento nessa área. Foram apresentados ao DEF diversos processos nesse sentido, tendo os mesmos ficado disponibilizados para consulta do grupo disciplinar, sempre que assim o considerem necessário. Foram identificados problemas no treino, avaliação e desenvolvimento dessas capacidades nas aulas de EF, tendo ficado em aberto eventuais alterações e reflexões a realizar nos anos seguintes, tais como a uniformização dos testes do FitEscola nas diferentes escolas do AEVF, para evitar ou atenuar discrepâncias nos resultados dos testes dos alunos entre escolas, mas também a possibilidade de ser realizada formação interna acerca dos critérios de aplicação dos testes da bateria de testes do FitEscola.

Concluo assim este relatório evidenciando a importância que teve para mim este quinto ano da minha formação académica, que culminou com a realização do estágio pedagógico, onde

fui capaz de compreender melhor o papel de professor e os sentimentos dos alunos. Enfrentei diversos desafios e exigências e fui colocado à prova diversas vezes, sendo que nestes momentos foram muito importantes os restantes quatro anos da minha formação académica, onde adquiri muitos conhecimentos teórico-práticos que me permitiram nestas situações enfrentá-las tomando decisões corretas e adequadas ao contexto. Para além da importância que a minha formação académica teve neste sentido, destaco também o papel dos professores do DEF, nomeadamente do meu orientador de escola, que através do seu conhecimento e experiências anteriores, procurou sempre aconselhar-me da melhor maneira, por modo a conseguir tomar as decisões mais acertadas. No final deste estágio sou capaz de afirmar que sou uma pessoa mais consciente relativamente àquilo que a profissão professor representa e exige de nós, e considero-me assim apto e confiante para exercer a profissão na sua plenitude.

Referências Bibliográficas

Adelantado-Renau, M., Diez-Fernandez, A., Beltran-Valls, M. R., Soriano-Maldonado, A., & Moliner-Urdiales, D. (2019). The effect of sleep quality on academic performance is mediated by Internet use time: DADOS study. *Jornal de Pediatria*, 95(4), 410-418.

Alfonsi, V., Scarpelli, S., D'Atri, A., Stella, G., & De Gennaro, L. (2020). Later school start time: the impact of sleep on academic performance and health in the adolescent population. *International Journal of environmental research and public health*, 17(7), 2574.

Almeida, C. H., Ferreira, A. P., & Volossovitch, A. (2013). Offensive sequences in youth soccer: Effects of experience and small-sided games. *Jornal of Human Kinetics*, 36, 97-106.

Amatria, M., Lapresa, D., Martín Santos, C., Pérez Túrpin, J.A. (2020). Offensive Effectiveness in the Female Elite Handball in Numerical Superiority Situations. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 20(78), 227-242.

American College of Sports Medicine. (2018). *ACSM 's guidelines for exercise testing prescription* (10th ed.). Wolters Kluwer.

Barata, P. (2018). Manual de Apoio: Ginástica I. Lisboa. ULHT.

Barnett, L. M., Lai, S. K., Veldman, S. L. C., Hardy, L. L., Cliff, D. P., Morgan, P. J., Zask, A., Lubans, D. R., Shultz, S. P., Ridgers, N. D., Rush, E., Brown, H. L., & Okely, A. D. (2016). Correlates of Gross Motor Competence in Children and Adolescents: A Systematic Review and meta-analysis. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 46(11), 1663–1688. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0495-z>

Becerra-Fernández, C., Merino-Marban, R., & Mayorga-Vega, D. (2016). Effect of a physical education-based dynamic stretching program on hamstring extensibility in female high-school students. *Kinesiology*, 48(2), 258-266.

Benda, R. N., & Ugrinowitsch, H. (2011). Contributions from motor learning: the practice in physical education intervention. *Brazilian Journal of Physical Education and Sport*, 25(1), 9-14.

Boavista, C. e Sousa, O de. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*, 23, 77-93.

Bradford, Brent D.; Hickson, C. N.; Evaniew, A. K. (2014). The cooperative learning equation: An effective approach in elementary school physical education. *Physical & Health Education Journal*, 80 (3), 6-13.

Buhas, S., Herman, G., & Stef, M. (2018). Aspects regarding speed development in football game in 12-14 years old children. *GeoSport for Society*, 8(1), 21-30.

Camacho, R. & Carvalho, R. (2020). *Aos olhos do mister: Posicionamento defensivo e suas componentes fundamentais*. Proscout Football Consulting.

Camarador, R. A., & Teinilä, T. (2023). Organizational capacities and motivations of potential orienteering developers in the Philippines. *Journal for educators, teachers and trainers*, 14(3), 571-583.

Carvalho, L. M. (2017). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (10-11), 135-151.

Castelo, J. (2002). *O exercício do treino desportivo. A unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo*, Edições FMH-Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa.

Clemente, F. M., Wong, D. P., Martins, F. M. L., & Mendes, R. S. (2014) Acute effects of the number of players and scoring method on physiological, physical, and technical performance in small-sided soccer games. *Research in Sports Medicine*, 22 (4), 380-397.

Coledam, D.H.C., Arruda, G.A., & Ramos de Oliveira, A. (2012). Chronic effect of static stretching performed during warm-up on flexibility in children. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 14(3), 296-304.

Comédias Henriques, J. (2012). *A Avaliação Autêntica em Educação Física: O problema dos jogos desportivos colectivos* (Tese de doutorado, Universidade Lusófona). Instituto da Educação. Orientadora: Maria do Carmo Clímaco.

Costa, F. (1984). O que é um ensino eficaz das actividades físicas no meio escola?. *Horizonte*, 1 (1).

Cunha, P. (2020). *As Capacidades Motoras: Resistência*. ULHT.

Dellal, A., Chamari, K., Owen, A. L., Wong, D. P., Lago-Penas, C., & Hill-Haas, S. (2011). Influence of technical instructions on the physiological and physical demands of small-sided soccer games. *European Journal of Sport Science*, 11(5), 341- 346.

Direção-Geral da Educação. (2021). *Relatório do Programa do Desporto Escolar 2009-2011*. Direção-Geral da Educação e Direção-Geral dos Estabelecimentos de Ensino.

Evangelos, B., Eleftherios, M., Aris, S., Ioannis, G., Konstantinos, A., & Natalia, K. (2012). Supernumerary in small sided games 3vs3 & 4vs4. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(3), 398-406.

Faigenbaum, A.D., Kraemer, W.J., Blimkie, C.J.R., Jeffreys, I., Micheli, L.J., Nitka, M., Rowland, T.W. (2009). Youth resistance Training: Updated position statement paper from the National Strength and Conditioning Association. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(1), 60–79.

Fernández-Espínola, C., Abad Robles, M. T., & Giménez Fuentes-Guerra, F. J. (2020). Small-Sided games as a methodological resource for team sports teaching: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1-21.

Gomes, A. (2023). O ensino organizado por semestres: principais vantagens. *3ª Edição Encontros com a Educação*.

<https://www.todospelosuccesso.pt/post/o-ensino-organizado-por-semestres-principaisvantagens>

Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., ... & Hillard, P. J. A. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep health*, 1(1), 40-43.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Revisão e Atualização dos Programas Nacionais de Educação Física - Ensino Básico 3º Ciclo*. Ministério da Educação.

Katis, A., & Kellis, E. (2009). Effects of small-sided games on physical conditioning and performance in young soccer players. *Journal of sports science & medicine*, 8(3), 374.

Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of resistance training: Progression and exercise prescription. *Medicine and science in sports and exercise*, 36(4), 674–688.

Lloyd, S., Faigenbaum, D., Stone, H., Oliver, L., Jeffreys, I., Moody, J. A., & Herrington, L. (2013). Position statement on youth resistance training: The 2014 International Consensus. *British journal of sports medicine*, 48 (7), 498-505.

Lobel, F., Pate, R., Dowda, M., Liese, A., & Ruiz, J. (2009). Validity of cardiorespiratory fitness criterion-referenced standards for adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(6), 1222-1229.

Marino, A. (2013). *Effects of outdoor-based adventure education in afterschool programming for students struggling with significant identifiable emotional disabilities (SIED)*. Prescott College.

Matricciani, L., Bin, Y. S., Lallukka, T., Kronholm, E., Dumuid, D., Paquet, C., & Olds, T. (2017). Past, present, and future: Trends in sleep duration and implications for public health. *Sleep health*, 3(5), 317-323.

Ministério da Educação. (2011). *Documentos de apoio à organização curricular Programas de Educação Física*. Ministério da Educação.

Mitchell, D., Davis, B., & Lopez, R. (2002). *Teaching Fundamental Gymnastics Skills*. Human Kinetics.

Mitra, G.; Mogos, A. (1982). *O desenvolvimento das qualidades motoras no jovem atleta*. Livros Horizonte.

Okano, K., Kaczmarzyk, J. R., Dave, N., Gabrieli, J. D., & Grossman, J. C. (2019). Sleep quality, duration, and consistency are associated with better academic performance in college students. *NPJ science of learning*, 4(1), 16.

Owens, J. A., & Weiss, M. R. (2017). Insufficient sleep in adolescents: Causes and consequences. *Minerva pediatrica*, 69(4), 326-336.

Sardinha, L., Marques, A., Martins, S., Palmeira, A., & Minderico, C. (2014). Fitness, fatness, and academic performance in seventh-grade elementary school students. *BMC Pediatrics*, 14, 176.

Soares, D., Proença, J. & Bom, L. Educação Física Escolar - o Tempo e a sua Gestão. (2002). *Revista de Educação Física Desporto e Saúde*, 34-44.

Szabo, D.A., Neagu, N., & Sopa, I.S. (2020). Research regarding the development and evaluation of agility (balance, coordination and speed) in children aged 9-10 years. *Health, Sports & Rehabilitation Medicine*, 21(1), 33- 40.

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

Tudge, J. (2003). Vygotsky, the zone of proximal development, and peer collaboration: Implications for classroom practice. *Vygotsky and Education*, (pp. 155–172).

Tobar, J. (2019). A defesa de faltas laterais: Vantagens e desvantagens da altura do posicionamento da linha defensiva – Parte 1: Defesa posicionada na linha/dentro da área. *Universidade do Futebol*.

Valenzuela, A. V., Gallegos, A. G., López, M. G., Fernández, F. A. P., & Barón, H. G. (2010). Diferentes propuestas para la enseñanza de la orientación a nivel escolar: Orientación en el aula de educación física, orientación urbana y orientación subacuática. *Apunts Educación Física y Deportes*, (99), 34-46.

Vargas, T. (2011). *A importância do Treino de Força nas aulas de Educação Física – Estudo em alunos de ambos os sexos do 7º ano de escolaridade* (Relatório de Estágio Pedagógico). Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Orientado por Jorge Proença Martins, Lisboa.

Westcott W. L. (2012). Resistance training is medicine: Effects of strength training on health. *Current Sports Medicine Reports*, 11(4), 209–216.

Wu, C. (2019). Research on the content construction of orienteering special course for social sports major under the concept of “lean service”.

Anexos

Anexo I – Critérios de avaliação do 7º ano EBT

OBJETO de AVALIAÇÃO	CONHECIMENTOS / CAPACIDADES / ATITUDES	<p>Para o sucesso nesta disciplina, o aluno tem que, cumulativamente, evidenciar sucesso nos três Domínios das Aprendizagens Essenciais: Área das Atividades Físicas (matérias), Área da Aptidão Física e Área dos Conhecimentos.</p> <p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS O aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO (I) e nível ELEMENTAR (E) de diferentes subáreas/matérias de acordo com as seguintes normas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 níveis de uma matéria da Subárea JDC; • 1 nível de uma matéria da Subárea GIN; • 3 níveis das restantes matérias/ Subáreas <p>Obtendo os níveis de classificação nesta área, de acordo com os critérios mencionados no seguinte quadro:</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th>Classificação (Val.)</th> <th>Níveis / Matérias</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3</td> <td>5I</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>6I</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>7I ou 5I + 1E</td> </tr> </tbody> </table>	Classificação (Val.)	Níveis / Matérias	3	5I	4	6I	5	7I ou 5I + 1E	<ul style="list-style-type: none"> • Testes orais; • Observação direta • Fichas de trabalho; • Questões aula; • Relatórios de trabalhos práticos e/ou teóricos individuais e/ou de grupo; • Registo de observação; • Rúbricas; • Aula invertidas.
		Classificação (Val.)	Níveis / Matérias								
		3	5I								
4	6I										
5	7I ou 5I + 1E										
<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA O aluno desenvolve as capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) do programa FITescola®, para a sua idade e género, com as seguintes condições para a atribuição de classificação: Para a atribuição do Nível 3 no Domínio das Atividade Físicas o aluno: Encontra-se na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF) em três testes de Aptidão Física. Para a atribuição do Nível 4 no Domínio das Atividade Físicas o aluno: Encontra-se na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF) num teste de aptidão aeróbia (vaivém/ corrida da milha/ marcha) e em três testes de aptidão neuromuscular, obrigatoriamente num teste de força e num de flexibilidade. Para a atribuição do Nível 5 no Domínio das Atividade Físicas o aluno: Encontra-se na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF) num teste de aptidão aeróbia (vaivém; corrida da milha, marcha) e em quatro testes de aptidão neuromuscular, obrigatoriamente num teste de força e num de flexibilidade.</p>											
<p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS O aluno tem sucesso nesta área quando apresenta classificação positiva na avaliação dos seguintes conteúdos programáticos definidos para o respetivo ano de escolaridade.</p> <ul style="list-style-type: none"> • O aluno realiza duas provas escritas individuais (teste escrito) ou, uma prova escrita individual e um trabalho, individual ou, de grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Teste escrito no 1º semestre • 1 Teste escrito ou 1 Trabalho de projeto/ DAC; 										

Anexo II – Plano Plurianual AEFV

NÍVEIS DE ESPECIFICAÇÃO POR ÁREAS DAS ATIVIDADES FÍSICAS E ANO DE ESCOLARIDADE									
PLANO PLURIANUAL		5º ano	6º ano	7º ano	8º ano	9º ano	10º ano	11º ano	12º ano
JOGOS	Jogos Pré-Desportivos	E	A						
JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Andebol		16	17	18	19	E	E	2 opção
	Basquetebol		16	17	18	19	E	E	
	Futsal / Futebol	15	16	17	E8	E9	E	E	
	Voleibol	15	16	17	18	E9	E	E	
GINÁSTICA	Solo	15	16	17	E8	E9	E		1 opção ⁸
	Aparelhos	15	16	17	18	E9	E ¹	E ²	
	Acrobática			17	18	19		E	
ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS	Dança	15	16	17	18	19			Valsa opção
	Tradicional			17	18	19	I/E ²	E ⁴	
	Sociais			17	18	19	I/E ²	E ⁵	
ATLETISMO	Corridas	15	16	17	E8	E9	E ⁴	E ⁷	todas ⁸
	Saltos	15	16	17	E8	E9	E ⁴	E ⁷	
	Lançamentos	15	16	17	E8	E9			
RAQUETAS	Badminton			17	18	19	E ³		1 opção
	Ténis de Mesa			17	18	19	E ³		
	Ténis de Campo			17	18	19		I/E	
PATINAGEM	Patinagem	15	16	17	18	19			
OUTRAS	Atividade de Combate (Luta)	15	16						1 opção
	Percursos (Orientação)			17					
	Jogos Tradicionais								
	Meio Aquático (Natação)								
¹ Plinto, barra fixa, trave (nota do melhor) ² Rumba Quadrada (I/E); Sariquité (I) ou Malhão Minhoto (E) ³ Nota do melhor ⁴ C. Estafetas e S. Altura) Média das duas ⁵ Minitrampolim ⁶ Chá-chá-chá ou Tacão e Bico ⁷ C. Barreiras e Peso ou Comprimento (Média) ⁸ Ginástica ou Atletismo									

Anexo III – Resultados do AEFV na área da Aptidão Física no 7º ano

ESCOLA	TURMAS	TOTAL ALUNOS	Velocidade	Resistência	F. Abdominal	F. Braços	Imp. Horizontal	Flex. M. I.	Flex. Ombros
EBT	1ª	21	9	5	0	2	1	9	1
	2ª	23	4	4	1	4	0	5	3
	3ª	28	9	10	2	1	1	5	3
	4ª	28	8	5	3	3	3	15	0
	T	100	30	24	6	10	5	34	7
	% insucesso			30,0	24,0	6,0	10,0	5,0	34,0
EBSV	1ª	20	3	2	5	11	2	12	3
	2ª	28	4	10	6	12	3	13	2
	3ª	28	2	7	6	10	4	9	3
	4ª	29	2	8	4	11	3	9	3
	T	85	11	27	21	44	12	43	11
	% insucesso			12,9	31,8	24,7	51,8	14,1	50,6
ESVF	1ª	23	4	3	2	9	3	5	1
	2ª	22	4	6	4	8	4	10	2
	3ª	29	2	5	4	10	3	8	0
	T	74	10	14	10	27	10	23	3
	% insucesso			13,5	18,9	13,5	36,5	13,5	31,1
AEVF	T	259	51	65	37	81	27	100	21
	% insucesso			19,6	25,0	14,2	31,2	10,4	38,6

Legenda:

T – Total

EBT – Escola Básica Telheiras

EBSV – Escola Básica São Vicente

ESVF – Escola Secundária Vergílio Ferreira

AEVF – Agrupamento de Escolas Vergílio Ferreira

Anexo IV - Resultados do AEFV na área da Aptidão Física no 8º ano

ESCOLA	TURMAS	TOTAL ALUNOS	Velocidade	Resistência	F. Abdominal	F. Braços	Imp. Horizontal	Flex. M. I.	Flex. Ombros
EBT	1ª	19	9	2	2	4	0	4	
	2ª	18	9	7	6	6	5	8	
	3ª	28	9	5	9	7		5	1
	4ª	20	5	4	2	9	0	8	4
	T	85	32	18	19	26	5	25	5
	% insucesso			37,6	21,2	22,4	30,6	5,9	29,4
EBSV	1ª	20	5	4	9	11	2	7	2
	2ª	20	6	7	6	17	3	3	6
	3ª	20	2	6	5	9	4	5	2
	4ª	30	7	10	9	15	9	9	7
	T	90	20	27	29	52	18	24	17
	% insucesso			23,5	30,0	32,2	57,8	20,0	26,7
ESVF	1ª	20	4	4	6	4	5	8	0
	2ª	28	5	4	6	4	5	8	0
	3ª	28	8	5	3	9	8	14	0
	T	76	17	13	15	17	18	30	0
	% insucesso			20,0	17,1	19,7	22,4	23,7	39,5
AEVF	T	251	69	58	63	95	41	79	22
	% insucesso			27,4	23,1	25,0	37,8	16,3	31,4

Legenda:

T – Total

EBT – Escola Básica Telheiras

EBSV – Escola Básica São Vicente

ESVF – Escola Secundária Vergílio Ferreira

AEVF – Agrupamento de Escolas Vergílio Ferreira

Anexo V - Resultados do AEFV na área da Aptidão Física no 9º ano

ESCOLA	TURMAS	TOTAL ALUNOS	Velocidade	Resistência	F. Abdominal	F. Braços	Imp. Horizontal	Flex. M. I.	Flex. Ombros
EBT	1ª	23	9	10	3	9	4	6	0
	2ª	22	9	8	3	9	1	7	3
	3ª	20	5	3	0	1	1	6	0
	4ª	28	6	1	0	1	0	4	7
	T	93	29	22	6	20	6	23	10
	% insucesso			31,2	23,7	6,5	21,5	6,5	24,7
EBSV	1ª	20	4	4	7	8	3	13	2
	2ª	21	7	8	9	9	6	10	3
	3ª	28	0	3	7	3	2	12	2
	4ª	24	6	6	4	8	3	3	3
	T	93	17	21	27	28	14	38	10
	% insucesso			18,3	22,6	29,0	30,1	15,1	40,9
ESVF	1ª	22	4	3	2	9	3	3	1
	2ª	22	4	5	3	8	4	10	1
	3ª	29	1	6	4	10	3	8	2
	T	73	9	14	9	27	10	21	4
	% insucesso			9,7	19,2	12,3	37,0	13,7	28,8
AEVF	T	259	55	57	42	75	30	82	24
	% insucesso			21,2	22,0	16,2	28,9	11,5	31,6

Legenda:

T – Total

EBT – Escola Básica Telheiras

EBSV – Escola Básica São Vicente

ESVF – Escola Secundária Vergílio Ferreira

AEVF – Agrupamento de Escolas Vergílio Ferreira

Apêndices

Apêndice I – Matérias que se pode lecionar em cada espaço de aula

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

Apêndice II - Ficha Biográfica de Educação Física



Ficha Biográfica de Educação Física

Nome: _____ Ano: ____ Turma: ____ Nº: ____
Idade: ____ Data de Nascimento: ____ / ____ / ____ Naturalidade: _____
Morada: _____ Tel: _____
Concelho: _____ Cód. Postal: _____ - _____
Enc. de Educação: _____ Parentesco: _____
Telemóvel do Enc. de Educação : _____

Composição do Agregado Familiar

Parentesco	Idade (anos)	Habilitação Escolar	Profissão	Situação ★ Profissional

★ E - Efectivo(a); C - Contratado(a); R - Reformado(a); D - Doméstico(a); E - Estudante

Saúde

Tem dificuldades? Visuais; Auditivas; Motoras; de Fala; de Linguagem;
 Outras: _____

Doença(s) frequente(s): _____

Doença(s) permanente(s): _____

Cuidados especiais de saúde: _____

Prática Desportiva (Federada e Não Federada) Sim; Não

Se (sim):

Federada: Qual a Modalidade: _____

Nome do Clube: _____

Não Federada: Qual a Modalidade: _____

Quantas horas semanais: _____ Horas

O Professor de Educação Física

Apêndice III – Avaliação do 1º Semestre

	JDC										G. Aparelhos								Atletismo								Atividade Física								Conhecimentos	Aptidão Física	Nota Final
	Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol	Solo	Aparelhos	Acrobática	Atletismo	Raquetes	Dança	Patinação	Outras	Trevo	Mini ampolim	Beque/Plimbo	Barra fixa	C. Estafetas	C. Barreiras	L. Peso	S. C/ T. Salto	S. Altura	IMC	Resistência	Abdominais	Flexões braços	Imp. Horizontal	Velocidade	Flex. M.L.	Flex. Ombros								
1	I			I	I	X	I	I	I	I				X		I	I		I	I											APTO	5	5				
2	X			X	X	X	I	I	I	I				X		I	I		I	I			X						X		APTO	3	2				
3	I			I	X	X	I	I	I	I				X		I	I		I	I											APTO	5	4				
4	X			X	X	X	X	X	X	X				X		I	X		X	X			X	X			X				APTO	3	2				
5	I			I	E	I	I	I	I	I				I		I	I		I	I											APTO	5	5				
6	X			X	X	X	I	X	X	X				X		I	X		X	X						X	X				APTO	5	2				
7	I			I	X	X	I	I	I	I				X		I	I		I	I								X			APTO	5	4				
8	I			X	X	X	I	I	I	I				X		I	I		I	I						X					APTO	5	3				
9	I			I	I	X	I	I	I	I				X		I	I		I	I											APTO	5	5				
10 (MT)																																					
11	X			I	I	X	I	I	I	I				X		I	I		I	I											APTO	5	4				
12	I			X	X	X	I	X	I	I				X		I	X		X	X			X			X	X				APTO	3	2				
13	I			I	I	X	I	I	I	I				X		I	I		I	I												APTO	5	5			
14	I			I	X	X	I	I	I	I				X		I	I		I	I												APTO	5	4			
15	I			I	X	X	I	I	I	I				X		I	I		I	I								X				APTO	5	4			
16	X			X	X	X	X	X	X	X				X		I	X		X	X			X	X		X						APTO	3	2			
17	I			I	X	X	I	I	I	I				X		I	I		I	I												APTO	5	4			
18	X			I	X	X	I	I	I	I				X		I	I		I	I						X	X					APTO	5	3			
19	I			I	X	X	I	I	I	I				X		I	I		I	I												APTO	5	4			
20	X			I	I	X	I	X	I	I				X		I	I		I	X												APTO	5	3			
21	I			I	I	X	X	I	X	I				X		I	I		I	X			X									APTO	5	3			
22	X			I	X	X	I	I	I	I				X		I	I		I	I												APTO	5	3			
23	X			I	I	X	I	I	I	I				X		I	I		I	I			X									APTO	3	3			
24	X			I	X	X	I	I	I	I				X		I	I		I	I												APTO	5	3			
25	I			I	X	X	I	I	I	I				X		I	I		I	I						X	X					APTO	5	4			
26	I			X	X	X	I	I	I	X				X		I	I		I	I												APTO	5	2			
27	I			I	E	I	I	I	I	I				I		I	I		I	I												APTO	5	5			
28	I			I	X	X	I	I	I	I				X		I	I		I	I						X						APTO	5	4			
29	I			I	X	X	I	I	I	I				X		I	I		I	I												APTO	5	4			

Legenda:

MT – Mudou de turma

X – Não cumpre o nível I

I – Nível Introdução






E – Nível Elementar

Apto – Nota igual ou superior a 50% no teste de conhecimentos

Apêndice IV – Horário PTI

<i>Dia da semana</i>	<i>2ª feira</i>			<i>3ª feira</i>			<i>4ª feira</i>			<i>5ª feira</i>			<i>6ª feira</i>		
<i>Espaço de aula</i>	<i>E1</i>	<i>E2</i>	<i>G</i>	<i>E1</i>	<i>E2</i>	<i>G</i>	<i>E1</i>	<i>E2</i>	<i>G</i>	<i>E1</i>	<i>E2</i>	<i>G</i>	<i>E1</i>	<i>E2</i>	<i>G</i>
<i>8h15-9h05</i>		<i>7º3ª</i>									<i>5º3ª</i>				<i>7º3ª</i>
<i>9h15-10h05</i>	<i>6º4ª</i>					<i>6º4ª</i>						<i>8º3ª</i>			<i>7º2ª</i>
<i>10h25-11h15</i>		<i>4ºB</i>		<i>7º3ª</i>											
<i>11h25-12h15</i>												<i>DT</i>			<i>DT</i>
<i>12h25-13h15</i>			<i>5º3ª</i>												
<i>13h25-14h15</i>			<i>DE</i>			<i>DE</i>						<i>DE</i>			
<i>14h25-15h15</i>								<i>7º3ª</i>							
								<i>a</i>							
								<i>DT</i>							
<i>15h25-16h15</i>				<i>5º3ª</i>			<i>8º3ª</i>				<i>6º4ª</i>				
				<i>a</i>			<i>a</i>				<i>a</i>				
<i>16h25-17h15</i>		<i>8º3ª</i>													
		<i>a</i>													

Apêndice V -Exemplar ficha de prescrição para o desenvolvimento da aptidão aeróbia

<p>Proposta de exercício para o desenvolvimento da resistência aeróbia.</p> <p>Professor: Pedro Lóia</p> <p>Aluno: X</p> <p>Mês: Abril</p>	<p>Quarta</p> <p>10_____</p> <p>Percorre uma distância de 200 metros em corrida a um ritmo moderado. Repete o padrão 5 vezes, descansando a andar 1 minuto entre cada repetição.</p>	<p>Sexta</p> <p>12_____</p> <p>Percorre uma distância de 200 metros em corrida a um ritmo moderado. Repete o padrão 5 vezes, descansando a andar 1 minuto entre cada repetição.</p>	<p>Domingo</p> <p>14_____</p> <p>Percorre uma distância de 200 metros em corrida a um ritmo moderado. Repete o padrão 5 vezes, descansando a andar 1 minuto entre cada repetição.</p>	<p>Perceção Subjetiva de Esforço (PSE)</p> <p>Dia 10 –</p> <p>Dia 12 –</p> <p>Dia 14 –</p>	<p>Frequência Cardíaca (FC)</p> <p>Dia 10 –</p> <p>Dia 12 –</p> <p>Dia 14 –</p>
<p>Séries e repetições:</p> <p>- 5 séries com descanso entre as mesmas de 1 minuto a andar (recuperação ativa)</p>	<p>17_____</p> <p>Percorre uma distância de 200 metros em corrida a um ritmo moderado. Repete o padrão 5 vezes, descansando a andar 1 minuto entre cada repetição.</p>	<p>19_____</p> <p>Percorre uma distância de 200 metros em corrida a um ritmo moderado. Repete o padrão 5 vezes, descansando a andar 1 minuto entre cada repetição.</p>	<p>21_____</p> <p>Percorre uma distância de 200 metros em corrida a um ritmo moderado. Repete o padrão 5 vezes, descansando a andar 1 minuto entre cada repetição.</p>	<p>Dia 17 –</p> <p>Dia 19 –</p> <p>Dia 21 –</p>	<p>Dia 17 –</p> <p>Dia 19 –</p> <p>Dia 21 –</p>
<p>Instruções:</p> <p>- Na primeira aula de Educação Física de cada semana, entregar a folha ao professor para verificação;</p> <p>- Após a realização da prescrição, o Encarregado de Educação deverá assinar em frente à data correspondente;</p> <p>- Caso a tarefa não seja realizada, o Encarregado de Educação em</p>	<p>24_____</p> <p>Percorre uma distância de 200 metros em corrida a um ritmo moderado. Repete o padrão 5 vezes, descansando a andar 1 minuto entre cada repetição.</p> 	<p>26_____</p> <p>Percorre uma distância de 200 metros em corrida a um ritmo moderado. Repete o padrão 5 vezes, descansando a andar 1 minuto entre cada repetição</p> 	<p>28_____</p> <p>Percorre uma distância de 200 metros em corrida a um ritmo moderado. Repete o padrão 5 vezes, descansando a andar 1 minuto entre cada repetição.</p> 	<p>Dia 24 –</p> <p>Dia 26 –</p> <p>Dia 28 –</p> 	<p>Dia 24 –</p> <p>Dia 26 –</p> <p>Dia 28 –</p> 

frente à data deverá assinalar com “NF”;					
--	--	--	--	--	--

Notas:

1. Após a realização da prescrição, o aluno deverá identificar a sua perceção subjetiva de esforço em “PSE”, numa escala de 1 a 5, onde o 1 é considerado muito fácil, o 2 é considerado fácil, o 3 é considerado médio, o 4 é considerado difícil, e o 5 muito difícil.
2. Após a última repetição, quando estiveres a andar durante 1 minuto (recuperação ativa), mede a tua Frequência Cardíaca, e preenche esse parâmetro “FC” com o valor que registares. Para a medição, após o término da corrida, durante a recuperação, coloca os dedos indicador e médio sobre a zona lateral do pescoço, ou sobre o pulso e contabiliza as tuas pulsações durante os primeiros 15 segundos multiplicando as mesmas por 4, registando o valor que obtiveres.
3. Podes realizar a atividade sozinho, convidar um amigo ou colega, bem como fazê-la com um familiar.

Apêndice VI – Avaliação do 2º Semestre

	JDC				Ginástica			Atletismo	Atletismo	Atividade Física																	
	Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol	Solo	Aparelhos	Acrobática			Trave	Mitr. amp. olim.	Boque/Plinto	Barra-fixa	C. Estafetas	C. Barreiras	L. Peso	S. C./T. Salto	S. Altura	IMC	Resistência	Abdominais	Flexões braços	Imp. Horizontal	Velocidade	Flex. M.I.	Flex. Ombros	Conhecimentos
1																	15,07	64	80	31	1,92	6,4	24	8	8	8	5
2																	18,58	24	31	14	1,41	7,78	28	8	8	8	3
3																	23,23	24	24	14	1,47	6,88	24	8	8	8	3
4																	20,32	20	21	7	1,1	7,03	36	8	8	8	3
5																	17,71	50	80	26	1,77	5,22	46	8	8	8	5
6																	19,88	32	80	16	1,64	6,78	4	8	8	8	3
7																	16,3	80	80	23	1,84	6,62	8	8	8	8	5
8																	16,44	36	32	20	1,59	7,81	22	8	8	8	5
9																	19,42	40	80	25	1,72	7	8	8	8	5	
10 (MT)																											
11																	17,04	34	80	10	1,3	6,83	30	8	8	8	5
12																	21,64	18	33	9	1,44	6,47	24	8	8	8	3
13																	20,3	30	80	14	1,66	7,33	38	8	8	8	5
14																	14,84	80	80	22	1,94	5,81	26	8	8	8	5
15																	17,12	38	67	13	1,6	7,34	6	8	8	8	4
16																	20,27	16	44	7	1,42	10,1	28	8	8	8	3
17																	18,26	32	80	15	1,66	6,97	21	8	8	8	5
18																	19,7	36	40	20	1,48	8	17	8	8	8	3
19																	24,34	35	30	18	1,81	8,81	24	8	8	8	4
20																	18,9	28	30	20	1,3	7,4	32	8	8	8	3
21																	19,48	38	20	20	1,68	7,57	17	8	8	8	4
22																	16,01	26	26		1,93	8,1	20	8	8	8	4
23																	15,31	26	41	17	1,55	8,1	32	8	8	8	3
24																	16,41	46	60	26	1,67	6,95	34	8	8	8	4
25																	15,58	32	80	23	1,56	7,4	17	8	8	8	4
26																	20,83	38	30	15	1,9	6,06	24	8	8	8	4
27																	16,62	44	60	20	1,92	6,81	30	8	8	8	5
28																	16,45	32	50	17	1,75	7,67	18	8	8	8	4
29																	16,8	56	80	28	1,8	6,89	27	8	8	8	5

Legenda:

MT – Mudou de turma

Células a vermelho – Não Cumpre o nível Introdução

Números a vermelho – Fora da Zona Saudável

I – Nível Introdução

E – Nível Elementar

PA – Nível Parte Avançado

X – Matéria não lecionada

Apêndice VII – Resultados dos alunos no teste do Vaivém antes e após a realização do projeto T.O.P Lecionação

Nº do aluno	Nº de percursos realizados no teste do Vaivém antes do projeto específico	Nº de percursos realizados no teste do Vaivém após o projeto específico
2	10	24
3	20	24
4	13	20
6	20	32
11	26	34
12	14	18
16	12	16
17	24	32
18	20	36
19	24	35
20	20	28
22	21	26
23	22	26
29	24	56

Apêndice VIII – Questionário Projeto T.O.P Direção de Turma

Idade*

Género*

Tens alguma rotina de sono regular (ir dormir e acordar no mesmo horário todos os dias)? *

Quantas horas de sono tens por noite? *

Costumas sentir-te descansado quando acordas de manhã? *

Acreditas que a quantidade e qualidade do sono afetam o teu desempenho académico? *

Já alguma vez sentiste que a falta de descanso a dormir afeta a tua saúde física e mental? *

Utilizas algum dispositivo eletrónico (computador, tablet, telemóvel, consola) imediatamente antes de dormir? *

Consideras que a luz emitida pelos dispositivos eletrónicos afeta a qualidade do teu sono? *

Consideras que se comeres muito antes de te deitares, isto pode afetar a qualidade do teu sono? *

Consideras que ver um filme/série violenta antes de dormir pode afetar a qualidade do teu sono? *

Praticas atividade física regularmente? *

Se sim, consideras que isso influencia a qualidade do teu sono?

Apêndice IX – Planeamento e Cronograma de atividades da Saída de Campo

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

Apêndice X – Autorização para a Saída de Campo



Escola Básica de Telheiras

SAÍDA DE CAMPO – Parque Natural da Arrábida – Praia do Portinho da Arrábida

Dia: **09 de abril de 2024**

Local: Parque Natural da Arrábida – Praia do Portinho da Arrábida

Atividades: Orientação, Escalada, Canoagem, Limpeza da praia e Jogos Tradicionais.

Hora de **encontro na escola** está prevista para as **8:00**. O autocarro partirá da escola às 8:15 e regressaremos por volta das 19:00.

Os alunos devem levar a sua **alimentação** para o dia e uma garrafa de água. Também terão de ter presente **roupa** prática, meias e calçado confortáveis, chapéu (para proteger do sol), toalha e uma muda de roupa limpa. Devem levar ainda fato de banho e chinelos, (quem quiser poderá dar um mergulho durante a hora do almoço, se houver oportunidade) e um impermeável (para o caso de haver chuva).

Os objetivos gerais da Saída de Campo são:

- Elevar a consciencialização da preservação do meio ambiente;
- Desenvolver o trabalho cooperativo entre os alunos das turmas: 7º2ª e 7º3ª.
- Estimular o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, promovendo a aprendizagem de um conjunto de matérias das atividades físicas de exploração da natureza, nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica;
- Promover a interdisciplinaridade na aprendizagem dos alunos.

Para que o seu educando possa participar nesta visita, é necessário que traga a autorização devidamente preenchida. A visita terá um **custo de 35,00** (atividades (20,00€) e transporte (15,00€)).

Tanto a entrega das autorizações, como o pagamento das atividades e do transporte, terá que ser efetuada até ao dia **22 de março** (data limite).

Nota: Aos alunos que frequentam o IGL (Instituto Gregoriano de Lisboa), será entregue uma justificação de faltas relativa o dia em que se realiza a atividade.

----- (cortar este picotado, guardar a informação e entregar a autorização) -----

Eu

_____(encarregado de educação) autorizo o meu educando

____ n.º _____ da turma _____ a realizar a Saída de Campo, no dia 09 de abril de 2024, ao Parque Natural da Arrábida – Praia do Portinho da Arrábida.

Contactos telefónicos necessários:

_____(Telemóvel do Enc. de Educação) _____ Telemóvel do(a) aluno(a)

Contacto alternativo

Cuidados _____ especiais:

Assinatura: _____

Data: ____/____/2024

Apêndice XI – Atividades propostas para a Saída de Campo no âmbito da interdisciplinaridade

Artes Plásticas:

- Construção dos ecopontos para a recolha do lixo;

- Elaborar um desenho alusivo à saída de campo;

• Inglês:

- Identificar os ecopontos e o que cada um poderá conter em inglês.

• Ciências Naturais:

- Recolha de duas amostras de areia, para posteriormente se avaliar em aula, se a mesma encontra com microplásticos;

• Matemática:

- n° de baliza de orientação encriptado;

• Geografia:

- Elaborar em parte o mapa de orientação (Rosa dos ventos; Escala do mapa; Indicar qual o tipo de vegetação do local).

• Português:

- Elaboração de um texto reflexivo alusivo à Saída de Campo;

• Físico-Química:

- Check-list e captar imagens de elementos (Uma mistura homogénea; heterogénea; um material natural de origem vegetal e um material fabricado).

• História:

- Historiadores – Resposta a questões acerca das Ruínas Romanas do Creiro

• Cidadania e Desenvolvimento:

- Limpar a praia;

- Jogos Tradicionais (âmbito da interculturalidade);

- Reportagem em vídeo do dia da atividade e apresentação.
- Elaborar um cartaz com as fotografias da saída de Campo para afixar na EBT.

Apêndice XII – Informações gerais sobre a Saída de Campo

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

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

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

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

Apêndice XIII – Folha Check List dos elementos de Físico-Química

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

Apêndice XIV – Folha com as questões sobre os Historiadores

Historiadores

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

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

Pergunta 2 - Que peixe era salgado nesta fábrica?


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


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

Pergunta 5 - O que eram banhos romanos?

Pergunta 6 - Explica em que consiste o sistema do hipocausto?

Apêndice XV – Teste Projeto T.O.P Direção de Turma

 Agrupamento de Escolas Vergílio Ferreira
Escola Básica de S. Vicente



Teste Formativo de Cidadania e Desenvolvimento – 7º Ano

Nome: _____

Turma: _____ Data: ____/____/____ Classificação: _____

1- **Diga o que entende por qualidade de sono.**

2- **Defina bons hábitos de sono. Dê 3 exemplos.**

3- **Defina maus hábitos de sono. Dê 3 exemplos.**

4- **Diga uma consequência para a vida pessoal, académica e profissional de ter maus hábitos de sono**

-

-

-

1




5- Diga um impacto positivo que os bons hábitos de sono podem ter na vida pessoal, académica e profissional.

-
-
-

6- De acordo com a OMS, indique quantas horas de sono os jovens da sua idade devem ter por dia.

Apêndice XVI – Autorização para as gravações dos momentos competitivos do Desporto Escolar



Mestrado em Ensino da Educação Física da Faculdade de Educação Física e Desporto - ULHT

Ex.mo(a) Senhor(a) Encarregado(a) de Educação

Sou estudante do Mestrado em Ensino da Educação Física da Faculdade de Educação Física e Desporto da ULHT. Neste âmbito, tenho de realizar um projeto na área do Desporto Escolar através da gravação de dois momentos de competição relativos ao Desporto Escolar de Futsal, sendo que o primeiro acontecerá no dia 7 de fevereiro (quarta-feira).

A Escola Básica de Telheiras, bem como as restantes escolas do Agrupamento de Escolas Vergílio Ferreira colaboram com nosso curso, em especial com o grupo de professores de Educação Física, incluindo o Professor do seu educando, realizando-se aqui o Estágio Pedagógico de Educação Física, no 2º ano do Mestrado, Estágio coordenado pelo Prof. Luís Bom.

Em diversas Escolas públicas e privadas, desde 1995/96, observamos aulas, realizamos gravações e usamos inquéritos que nos dão as informações que precisamos para a concretização dos nossos trabalhos académicos. Estes trabalhos articulam-se com o Estágio Pedagógico nesta Escola, que é orientado pelo Professor João Santos.

Estes dados estão protegidos pelas regras estritas de confidencialidade e de anonimato:

- **As imagens e dados diretos das atividades não identificam os sujeitos nem serão divulgados para fins não académicos.**
- **As informações sobre as atividades de alunos e turmas são registadas anónimas e o acesso está reservado aos investigadores.**
- **Os relatórios dos nossos estudos para avaliação nos momentos competitivos do Desporto Escolar não identificam as escolas e os professores, nem os alunos.**

Muito agradecemos o vosso apoio,

(Pedro Lóia)

O professor responsável do Desporto Escolar de Futsal

(Jorge Lucas)

AUTORIZAÇÃO

Para os devidos efeitos, declaro ter sido informado dos propósitos e condições de realização dos estudos a desenvolver sobre os momentos competitivos do Desporto Escolar de Futsal, pelos estudantes do Mestrado em Ensino da Educação Física da Faculdade de Educação Física e Desporto da ULHT, na Escola Básica de São Vicente, no ano letivo de 2023/2024.

Em conformidade, autorizo a participação do meu educando neste projeto académico.

Nome do Aluno: _____, do ____º ano, Turma _____.

Nome do Encarregado(a) de Educação: _____

Assinatura do Encarregado(a) Educação: _____ Data ____ / ____ / 2024.

**Apêndice XVII – Níveis e situações de aprendizagem finais para os alunos inscritos
no Desporto Escolar**

Aluno	Nível de aprendizagem	Situação de aprendizagem final
V. W.	I	3X1+GR
R. P.	E	5X5
Gab. C.	E	5X5
R. B.	E	5X5
F. P.	I	3X1+GR
E. P.	I	3X1+GR
F. S.	E	5X5
D. A.	I	3X1+GR
D. L.	I	3X1+GR
T. Cru.	E	5X5
J. F.	I	2+3X2+GR
M. F.	I	2+3X2+GR
S. X.	I	2+3X2+GR
Gui. B.	E	5X5
D. P.	E	5X5
F. M.	E	5X5
G. M.	I	2+3X3+GR
T. Cas.	E	5X5
T. L.	I	2+3X2+GR
V. N.	E	5X5

Gon. C.	E	5X5
T. Cra.	E	5X5
M. A.	E	5X5
P. B.	E	5X5
Gb. B.	I	3X1+GR
J. S.	I	3X1+GR
K. S.	I	3X1+GR
V. P.	I	3X1+GR
E. P.	I	3X1+GR
J. V.	E	5X5

Apêndice XVIII – Cartaz com o Programa do Seminário



SEMINÁRIO

Estratégias para o Desenvolvimento das Capacidades Motoras nas Aulas de Educação Física

 **20 MAIO 2024**


 **APRESENTAÇÃO 17H 30M**
DEBATE 18H
CONCLUSÃO 18H 30M
COFFEE BREAK 18H 40M


 **E.S. VERGÍLIO FERREIRA**
AUDITÓRIO MANUELA ESPERANÇA

PEDRO LÓIA

The poster features a central hexagonal graphic with a white background and a teal border. Inside the hexagon, a 3D illustration shows a red figure standing and pointing at a whiteboard, while five blue figures are seated in a semi-circle, facing the whiteboard. The background of the poster is white with teal geometric shapes and patterns.

Apêndice XIX – Inquérito de Satisfação do Seminário

 REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

 Vergílio ferreira
Agrupamento de Escolas

SEMINÁRIO: ESTRATÉGIAS PARA O DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Questionário de Satisfação

Esta foi uma oportunidade para eu concretizar o culminar de um trabalho que traduz o investimento numa das áreas do estágio pedagógico em Educação Física que estou a realizar. Agradeço a sua importante participação, e gostaria de saber a sua opinião sobre a sessão que assistiu. Atribua, por favor, uma pontuação de 1 (mínima) a 5 (máxima), assinalando com uma cruz o seu grau de satisfação.

	1	2	3	4	5
1. Pertinência do estudo					
2. As condições de realização					
3. O tempo disponível					
4. A qualidade da apresentação					
5. A reflexão e o contributo para a escola					
6. Algum aspeto que queira referir					

Obrigado.

Lisboa, 20 de maio de 2024

Pedro Lóia
(Professor estagiário de Educação Física)

Apêndice XX – Questionário Seminário

Idade*

Género*

Anos de experiência *

Na sua opinião o treino das capacidades motoras deve ser um objetivo essencial no âmbito da Educação Física? *

Sim, com que objetivos?

Não, porquê?

Com que frequência prepara nas suas aulas de forma específica o treino de cada uma das seguintes capacidades motoras (Resistência, Força, Flexibilidade e Velocidade)? *

Indique dois aspetos ou estratégias que considere relevantes no treino específico de cada uma das capacidades motoras referidas na questão anterior *