



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

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

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NO
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA MADEIRA
TORRES**

Relatório de Estágio a apresentar em provas públicas para obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado pelo Professor Doutor Bruno da Cunha Luís de Avelar Rosa

RUI FILIPE DUARTE GEADA/ N° 22106263

2025

www.ulusofona.pt



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

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

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NO
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA MADEIRA
TORRES
“VERSÃO FINAL”**

Relatório de Estágio Pedagógico defendido em provas públicas para obtenção do Grau de Mestre em Educação Física no Curso de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa, no dia 24/01/2025, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação nº 1161/2024, de 12 de dezembro de 2024, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor João Paulo Duarte Ramos

Arguente: Prof. Doutor António Manuel Moreno Quaresma

Orientador: Prof. Doutor Bruno da Cunha Luís de Avelar Rosa

RUI FILIPE DUARTE GEADA/Nº 22106263

2025



Lisboa, 29 de julho de 2024

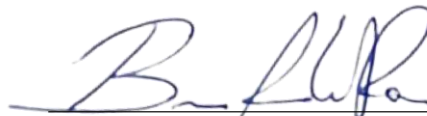
O Professor Rui Pedro Maia Elisiário, Orientador de Estágio Pedagógico na Escola Básica 2,3 Padre Francisco Soares do Agrupamento de Escolas de Madeira Torres, e o Professor Doutor Bruno da Cunha Luís de Avelar Rosa, Orientador Académico na Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona,

DECLARAM:

Que o Relatório de Estágio elaborado e apresentado por Rui Filipe Duarte Geadá, estudante do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário com o número 22106263, com vista à obtenção do grau de Mestre, foi realizado sob sua orientação e que o mesmo cumpre todos os requisitos necessários para que se proceda à sua prova pública.



Rui Elisiário



Bruno Avelar Rosa

***“Não está além
do nosso poder a criação
de um mundo no qual as
crianças tenham acesso a
uma boa educação.***

***Os que não
acreditam nisso têm uma
mente pequena.”***

(Nelson Mandela)

Dedicatória

Mãe, Pai....

*“Este é o dia.
Esta é a hora, este é
o momento, isto é
quem somos, e é tudo.
Perene flui a
interminável hora que
nos confessa nulos. No
mesmo hausto em que
vivemos, morremos.
Colhe o dia, porque és
ele.”*

(Ricardo Reis,
heterônimo de Fernando Pessoa)

Obrigada pelas oportunidades que me deram e por acreditarem em mim!

Agradecimentos

Gostaria de expressar a minha profunda gratidão a todos os que contribuíram para a realização deste estágio e para o sucesso deste relatório.

Ao Orientador de Escola, Professor Rui Elisiário, pela orientação, paciência e valiosas contribuições ao longo deste período. A sua experiência e apoio constante foram fundamentais para o meu desenvolvimento e para a concretização deste trabalho, aula após aula.

Ao Orientador Universitário, Professor Doutor Bruno Avelar Rosa, agradeço pela disponibilidade, orientação académica e pelas sugestões enriquecedoras que ajudaram a aprimorar este relatório. A sua dedicação e conhecimento foram essenciais para o meu crescimento académico e profissional.

Aos professores do SEF e funcionários do AEMT, pela paciência, apoio e experiências transmitidas. Contribuindo significativamente para a minha aprendizagem e crescimento pessoal durante este processo de formação.

Aos meus amigos e familiares, agradeço pelo incentivo e compreensão ao longo deste percurso. O vosso apoio emocional e palavras de encorajamento foram fundamentais para que eu pudesse superar os desafios e alcançar meus objetivos.

A quem por decisão própria já não está ao meu lado, é com um profundo agradecimento que faço referência, por terem passado na minha vida e me fazerem crescer, a dor tornou-me mais forte.

A todos, o meu sincero obrigado.

Obrigada pelo apoio!

Resumo

Este relatório de estágio apresenta e descreve de forma detalhada a intervenção ao nível das estratégias adotadas, decisões, balanços, reflexões e soluções encontradas. Este estágio pedagógico foi realizado na Escola Básica 2,3 Padre Francisco Soares, inserida no Agrupamento de Escolas Madeira Torres, durante o ano letivo 2023/2024. Ao longo deste relatório de estágio são abordadas as quatro grandes áreas (Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário). Na área da Lecionação foram relacionadas e aplicadas estratégias para desenvolver e solucionar as dificuldades apresentadas pela turma. Estas foram exploradas ao longo do ano letivo, bem como a introdução do projeto **“A condução da bola de Futebol”**, aplicado para desenvolver competências dos gestos técnicos na matéria de Futebol e estimular o trabalho cooperativo. Na área da Direção de Turma, é feita a exposição de todo o acompanhamento à diretora de turma nas aulas de Cidadania e no trabalho burocrático em toda a envolvência das reuniões de conselho de turma e com os encarregados de educação, direcionando o projeto nesta área **“Eu sou aquilo que como, os benefícios e malefícios da minha alimentação, aliados à atividade física”** para a importância de uma alimentação saudável e os seus benefícios associados à prática de atividade física. A Saída de Campo foi uma atividade onde culminou um transfe de conhecimentos para uma prática diferenciada associada à prática de atividade física fora do contexto escolar, interdisciplinaridade e trabalho cooperativo. Na área do Desporto Escolar foram intensificados os conhecimentos na matéria de Voleibol, o que contribuiu para o desenvolvimento nas competências técnico-táticas das atletas através do projeto **“O serviço por baixo e os deslocamentos para o ponto de queda da bola, atuando no desenvolvimento de competências das alunas”**. Na área do Seminário foi desenvolvida uma investigação com o objetivo de atuar nos problemas identificados na turma de estágio e pelas respostas à entrevista realizada aos professores do Subdepartamento de Educação Física, associados ao tema **“A relação com a bola de Futebol do 5º ao 10º ano de escolaridade”**.

Palavras-chave: trabalho cooperativo, grupos homogéneos, grupos heterogéneos, alimentação saudável, Futebol, Voleibol, lecionação, direção de turma, desporto escolar e seminário

Abstract

This internship report presents and describes in detail the intervention in terms of strategies adopted, decisions, balances, reflections and solutions found. This pedagogical internship was carried out at Escola Básica 2,3 Padre Francisco Soares, part of the Madeira Torres School Group, during the 2023/2024 school year. Throughout this internship report, the four main areas are covered (Teaching, Class Management, School Sports and Seminar). In the area of Teaching, strategies were related and applied to develop and resolve the difficulties presented by the class. These were explored throughout the academic year, as well as with the introduction of the project **“Conducting the Football Ball”**, applied to develop skills in technical gestures in the field of Football and encourage cooperative work. In the area of Class Management, it is explained all the support to the class director in Citizenship classes and bureaucratic work in all areas of class council meetings and with those in charge of education, directing the project in this area **“I am what I eat, the benefits and harms of my diet, combined with physical activity”** for the importance of a healthy diet and its benefits associated with physical activity. The Field Trip was an activity that culminated in the transfer of knowledge to a different practice associated with the practice of physical activity outside the context, interdisciplinarity and cooperative work. In the area of School Sports, the knowledge of Volleyball was intensified and contributed to the development of the athletes' technical-tactical skills through the project **“The underhand service and the movements towards the ball's drop point, working to develop the skills of students”**. In the Seminar area, an investigation was developed with the aim of acting on the problems identified in the internship class and through the responses to the interview carried out with teachers from the Physical Education Sub-Department, associated with the theme **“The relationship with the Soccer ball from the 5th to the 10th year of education”**.

Keywords: cooperative work, homogeneous groups, heterogeneous groups, healthy eating, football, volleyball, teaching, class management, school sports and seminars

Abreviaturas

AE – Aprendizagens Essenciais

AEFDTV – Associação de Educação Física e Desportiva de Torres Vedras

AEMT – Agrupamento de Escolas Madeira Torres

AEN – Atividades de Exploração da Natureza

AI – Avaliação Inicial

APA - American Psychological Association

CT – Conselho de Turma

DM – Dieta Mediterrânica

DT – Direção de Turma

E – Elementar

EE – Encarregados de Educação

EF – Educação Física

ESMT – Escola Secundária Madeira Torres

I – Introdução

IMC – Índice de Massa Corporal

SC – Saída de Campo

SEF – Subdepartamento de Educação Física

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

MI – Membros Inferiores

MS – Membros superiores

NI – Não Introdutório

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

PRA – Protocolo de Retenção de Aprendizagem

PE – Projeto Educativo

P.T.I. – Professor a Tempo Inteiro

ZSAF – Zona Saudável de Aptidão Física

Índice

Introdução	15
I. Contextualização do Estágio.....	18
i) A Escola.....	18
ii) Projeto Educativo de Escola	18
iv) As Instalações	20
v) A Turma.....	22
vi) O Horário da Turma.....	22
II. Faseamento do Estágio	23
1. Lecionação.....	25
1.1. Prognóstico (1ª etapa da lecionação).....	26
1.1.1 Cronograma	29
1.1.2. Balanço do Prognóstico (1ª etapa da lecionação)	30
1.2 Prioridades (2ª etapa da lecionação).....	34
1.2.1 Cronograma	36
1.2.2 Balanço das Prioridades (2ª etapa da lecionação).....	36
1.2.3. PTI – Professor a Tempo Inteiro	40
1.2.4. Balanço do P.T.I	43
1.3. Prognóstico (3ª etapa da lecionação).....	44
1.3.1. Cronograma	45
1.3.2 Balanço da 3ª etapa da lecionação.....	46
1.4. Produto (4ª etapa da lecionação).....	52
1.4.1. Cronograma	52
1.4.2. Balanço do Produto (4ª etapa da lecionação)	53
1.5. Projeto: A condução da bola de Futebol.....	57
1.6. Balanço Geral da área da Lecionação	60
2. Direção de Turma.....	64
2.1 Prognóstico (1ª etapa da direção de turma)	65
2.2. Prioridades (2ª etapa da área de direção de turma)	66
2.3 Progresso (3ª etapa da área de direção de turma)	68
2.4 Produto (4ª etapa da área de direção de turma)	69
2.5. Projeto: Eu sou aquilo que como, benefícios e malefícios da minha alimentação aliada à atividade física	70

2.5.1. Prognóstico (1ª etapa do projeto de DT)	71
2.5.2. Prioridades e Progresso (2ª e 3ª etapas do projeto de DT)	71
2.5.2.1. O que é uma alimentação saudável e os seus benefícios	72
2.5.2.2. Dieta mediterrânica	73
2.5.2.3. Rotulagem alimentar	73
2.5.2.4. Malefícios de uma alimentação desequilibrada.....	75
2.5.2.5. Hidratação.....	75
2.5.2.6. Atividade física associada a uma alimentação saudável.....	76
2.5.2.6 IMC.....	77
2.5.3. Produto (4ª etapa do projeto de DT)	78
2.6. Saída de Campo.....	79
2.7. Balanço Geral	82
3. Desporto Escolar	84
3.1. Prognóstico (1ª etapa de DE)	86
3.2. Prioridades (2ª etapa da área de DE).....	87
3.3. Prognóstico e Produto (3ª e 4ª etapa da área de DE)	88
3.4. Projeto: O serviço por baixo e os deslocamentos para o ponto de queda da bola, atuando no desenvolvimento de competências das alunas.....	89
3.4.1. Prioridades e Progresso (2ª e 3ª etapas do projeto de DE)	90
3.4.2. Produto (4ª etapa do projeto de DE)	92
3.5. Balanço Geral	93
4. Seminário.....	94
4.1. Prognóstico (1ª etapa do seminário).....	95
4.1.1. A investigação-ação.....	96
4.2. Prioridades e Progresso (2ª e 3ª etapas do seminário)	98
4.2.1. A cultura desportiva nas escolas em Portugal	98
4.2.2. Os estereótipos de género nas aulas de Educação Física	100
4.2.3. A desmotivação associada às dificuldades técnicas na matéria de Futebol.....	103
4.2.4. As dificuldades dos alunos do 5º ao 10º ano de escolaridade na matéria de Futebol, identificadas pelos professores de EF do SEF	104
4.2.5. Exposição de exercícios	105
4.3. Produto (4ª etapa do seminário).....	109
4.4. Balanço do Geral	110
Conclusão.....	111
Referências.....	116

Apêndice	I
Apêndice I – Mapa das instalações da ESMT.....	II
Apêndice II – Exemplo de tabela de observação de AI.....	III
Apêndice III – Teste Escrito	IV
Apêndice IV – Ficha AGIC.....	VI
Apêndice V – Trabalho de grupo	VII
Apêndice VI – Fotografia do percurso do PRA	VIII
Apêndice VII – Questionário do Pequeno Almoço	IX
Apêndice VIII– Pirâmide da dieta mediterrânea	X
Apêndice IX - Fotografia da tabela nutricional, lista de ingredientes e classificação por nutri-score	XI
Apêndice X – Autorização para a Saída de Campo.....	XII
Apêndice XI – Relatório do 3ª encontro de Voleibol Infantil do DE.....	XIII
Apêndice XII – Relatório do encontro final de Voleibol Infantil do DE.....	XV
Apêndice XIII – Poster da Projeto de Seminário	XVII
Anexos.....	XVIII
Anexo 1 – Roulement das instalações	XIX

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Caracterização do SEF por ciclo de ensino e especialidade dos professores...	19
Tabela 2 - Caracterização do SEF por disposição de ciclos de ensino e género	19
Tabela 3 - Polivalência dos espaços de lecionação	21
Tabela 4 - Visão macro do faseamento e organização das áreas do estágio	23
Tabela 5 - Objetivo geral da área de Lecionação	25
Tabela 6 - Objetivos da 1ª etapa da Lecionação	27
Tabela 7 - Objetivos pessoais da 1ª etapa de Lecionação	28
Tabela 8 - Avaliação inicial, matérias e situações de avaliação	28
Tabela 9 - Cronograma da 1ª etapa da Lecionação	29
Tabela 10 - Balanço das atividades físicas da 1ª etapa de Lecionação	30
Tabela 11 - Matérias prioritárias para a 2ª etapa da Lecionação	31
Tabela 12 - Prioridades da aptidão física na 2ª etapa da Lecionação	33
Tabela 13 - Objetivos da 2ª etapa da Lecionação	34
Tabela 14 - Objetivos nas matérias prioritárias para alunos referência e críticos	35
Tabela 15 - Cronograma da 2ª etapa da Lecionação	36
Tabela 16 - Situações de aprendizagem das matérias Prioritárias.....	37
Tabela 17 - Cronograma de atividades do P.T.I.....	41
Tabela 18 - Horário do P.T.I.....	42
Tabela 19 - Objetivos da 3ª etapa da Lecionação	44
Tabela 20 - Cronograma da 3ª etapa da Lecionação	45
Tabela 21 - Progresso nas aprendizagens da 3ª etapa da Lecionação	46
Tabela 22 - Progressões para o desenvolvimento da aptidão física.....	51
Tabela 23 - Objetivos da 4ª etapa da Lecionação	52
Tabela 24 - Cronograma da 4ª etapa da Lecionação	53
Tabela 25 - Balanço da aptidão física na 4ª etapa da Lecionação	53
Tabela 26 - Balanço das atividades físicas na 4ª etapa da Lecionação	54
Tabela 27 - Objetivos do projeto de Lecionação.....	57
Tabela 28 - Estratégias implementadas ao longo do ano letivo	57
Tabela 29 - Progressões implementadas ao longo do ano letivo	58
Tabela 30 - Organização do projeto por etapas de Lecionação.....	59
Tabela 31 - PRA (1ª e 12ª realização).....	59
Tabela 32 - Balanço pessoal sobre os resultados do projeto	60
Tabela 33 - Atividades realizadas na área dos conhecimentos.....	61
Tabela 34 - Balanço do objetivo geral.....	62
Tabela 35 - Objetivos gerais da área de DT	64
Tabela 36 - Objetivos da 1ª etapa de DT	65
Tabela 37 - Objetivos da 2ª etapa de DT	66
Tabela 38 - Objetivos da 3ª etapa de DT	68
Tabela 39 - Objetivos da 4ª etapa de DT	69
Tabela 40 - Objetivo geral do projeto de DT	70
Tabela 41 - Objetivos da 1ª etapa do projeto de DT	71
Tabela 42 - Objetivos da 2ª e 3ª etapas do projeto de DT	72
Tabela 43 - Organização dos macronutrientes	74
Tabela 44 - Doenças e causas de uma alimentação desequilibrada.....	75

Tabela 45 - Exemplos de AF nas diferentes intensidades	76
Tabela 46 - Objetivos da 4ª etapa do projeto de DT	78
Tabela 47 - Objetivos da SC	79
Tabela 48 - Objetivos da SC por etapas	80
Tabela 49 - Briefing da SC	81
Tabela 50 - Balanço pessoal da área de DT	82
Tabela 51 - Objetivo geral do DE	84
Tabela 52 - Objetivos da 1ª etapa de DE	86
Tabela 53 - Objetivos da 2ª etapa de DE	87
Tabela 54 - Objetivos da 3ª e 4ª etapas de DE.....	88
Tabela 55 - Objetivo geral do projeto de DE	89
Tabela 56 - Objetivos da 2ª e 3ª etapas do projeto de DE	90
Tabela 57 - Fases do projeto de DE	90
Tabela 58 - Objetivo da 4ª etapa do projeto de DE	92
Tabela 59 - Balanço pessoal da área de DE.....	93
Tabela 60 - Objetivo geral do Seminário.....	94
Tabela 61 - Objetivos da 1ª etapa do Seminário	95
Tabela 62 - Objetivo da investigação	96
Tabela 63 - Pergunta de partida e hipóteses de estudo	96
Tabela 64 - Características do estudo.....	96
Tabela 65 - Objetivos da 2ª e 3ª etapas do Seminário.....	98
Tabela 66 - Respostas dos professores à entrevista	105
Tabela 67 - Exercícios, complexidade, descrição e desenho das progressões de aprendizagens selecionadas	106
Tabela 68 - Objetivos da 4ª etapa do Seminário	109
Tabela 69 - Balanço geral do Seminário.....	110

Introdução

O presente relatório de estágio tem como objetivo relatar as experiências vivenciadas durante o período de estágio supervisionado, realizado no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade Lusófona de Lisboa, na Escola Básica 2,3 Padre Francisco Soares, inserida no Agrupamento de Escolas Madeira Torres (AEMT), em Torres Vedras.

Durante este estágio, foram aplicados os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do curso e desenvolvidas as competências práticas e pedagógicas no ensino da Educação Física (EF), guiado pelo Orientador de Escola (OE) e Orientador Universitário (OU). Ao longo deste relatório, serão apresentadas as atividades realizadas, as reflexões sobre as práticas pedagógicas adotadas, as dificuldades encontradas e as aprendizagens adquiridas durante o estágio. Este relatório visa contribuir para a minha formação como profissional da área, bem como para o aprimoramento e melhoria do ensino da EF no ensino básico e secundário.

O estágio pedagógico abrange quatro áreas de intervenção:

1. Lecionação;
2. Direção de Turma (DT);
3. Desporto Escolar (DE);
4. Seminário.

Atendendo a que o estágio tem a duração de um ano letivo, dentro de cada área foi desenvolvido um projeto específico, acrescentando valor à prática pedagógica.

Na área da Lecionação, foram elaborados e aplicados planos de aula na turma do 7ºG, envolvendo as definições de objetivos de aprendizagem, a seleção de tarefas e posteriores resoluções, a análise das potencialidades e das dificuldades previsíveis dos alunos, estando inserido no processo de ensino-aprendizagem dos mesmos, ao longo do ano letivo. Foi desafiante encontrar estratégias para manter os alunos motivados e interessados nas aulas e gratificante ver o seu progresso ao longo do tempo. Surge como tema de aprofundamento para a área da Lecionação, “a condução da bola de Futebol para os alunos de nível Não Introdutório (NI)” na matéria de Futebol. Este tema veio ajudar a colmatar as dificuldades técnicas observadas e a promover a cooperação entre alunos de nível Elementar (E) e alunos de nível

Não Introdutório (NI), realizando um Protocolo de Retenção de Aprendizagem (PRA) adaptado de Heidrich (2013).

No decorrer desta área de estágio, foi realizada a tarefa de Professor a Tempo Inteiro (P.T.I.), onde tive a oportunidade de melhorar as minhas práticas pedagógicas através da experiência de dar aulas a cinco turmas de vários ciclos diferentes em uma semana, aproximando-me da realidade de um professor com uma carga horária completa.

Na área de DT, foi importante estabelecer uma relação de confiança e comunicação com os alunos, para melhor compreender as suas necessidades e dificuldades. Foi desafiante lidar com questões disciplinares e gestão de conflitos. Essas experiências ajudaram a desenvolver competências de capacidade de liderança e gestão de grupo. Compreendendo a importância do professor como um mediador e facilitador do processo educativo, promovendo um ambiente de respeito e cooperação entre os alunos, dentro e fora das aulas. O tema de aprofundamento na área de DT, intitula-se “Eu sou aquilo que como, os benefícios e os malefícios da minha alimentação aliada à atividade física”. Este tema surge após a identificação da composição corporal (peso e altura) dos alunos e de um questionário sobre o pequeno almoço, promovendo uma consciencialização sobre alimentação saudável e atividade física por parte dos mesmos e respetivos encarregados de educação, realçando a importância de uma alimentação saudável e de um estilo de vida ativo.

Na conjuntura desta área insere-se a Saída de Campo (SC), trazendo um complemento educativo que proporcionou aos alunos a oportunidade de vivenciar diferentes atividades fora do contexto escolar, conhecer novos espaços de prática e ter contacto com profissionais da área. Essas experiências contribuem para a formação integral dos alunos, promovendo o desenvolvimento do repertório motor, o trabalho em equipa e a promoção da saúde e bem-estar, sendo uma importante ferramenta de ensino. Esta realizou-se na praia de São Martinho do Porto e teve o contributo da minha colega estagiária, do professor OE e de dois professores de São Martinho do Porto responsáveis pelo DE de canoagem.

Na área do DE, escolhi inserir-me no grupo equipa de Voleibol Infantil Feminino com base no horário dos treinos e na necessidade de aprimorar conhecimentos sobre a matéria em questão, promovendo essa aquisição de conhecimento com transversalidade para a área da Lecionação. O projeto nesta área foi definido após a realização da Avaliação Inicial (AI) e identificação das dificuldades das alunas, ao nível dos gestos técnicos e percepções táticas do

jogo de Voleibol (2x2 e 4x4), o gesto técnico do serviço por baixo e os deslocamentos para o ponto de queda da bola estiveram no foco deste projeto.

Coube-me a responsabilidade de organizar os dois encontros do DE de Voleibol Infantil na ESMT, o que permitiu desenvolver competências organizativas em eventos desportivos, organizando os quadros competitivos, contactando com os professores das escolas participantes e toda a logística necessária para este tipo de eventos.

Na área do Seminário, numa fase inicial foi necessário identificar um problema e definir uma pergunta de partida, a qual fez relação com as dificuldades encontradas nos alunos na matéria de Futebol, através de uma entrevista aos professores do Subdepartamento de Educação Física (SEF), enriquecendo esta área com discussões, partilha de ideias e experiências com os colegas e professores do SEF. Este projeto foi destinado aos professores do SEF, com o objetivo de promover uma reflexão sobre as práticas e meios de atuação no ensino-aprendizagem na matéria de Futebol. Por meio da investigação-ação, o tema de aprofundamento tem como nome “O Futebol e a relação com a bola, do 5º ao 10º ano de escolaridade” e vem relacionar a investigação de subtemas como a cultura desportiva nas escolas em Portugal, os estereótipos de género nas aulas de EF, desmotivação associada às dificuldades técnicas dos alunos, exposição de exercícios e debate dos mesmos e inserir a ação numa vertente prática do projeto, no complexo desportivo exterior da ESMT.

Finalizando, este relatório está dividido por capítulos, fazendo referência às áreas, etapas, projetos e balanços finais dos mesmos. Estão inseridas considerações e reflexões pessoais ao longo do relatório, com caris de futuras mediações. O anonimato de todos os intervenientes envolvidos neste encadeamento, é assegurado pela privacidade e proteção de dados. De ressaltar que as normas da American Psychological Association (APA) estão presentes nas referências bibliográficas e citações neste relatório.

I. Contextualização do Estágio

i) A Escola

A Escola EB 2,3 Padre Francisco Soares está inserida no AEMT que conta com um total de sete escolas, percorrendo todos os ciclos de ensino, desde o ensino pré-escolar até ao ensino secundário. Servindo a população das treze freguesias do concelho de Torres Vedras, fazendo referência à descrição no projeto educativo (PE), a missão da escola “*define o propósito nuclear do agrupamento, a sua razão de existir e o contributo que pretende dar à comunidade. Este emerge do reconhecimento das elevadas expectativas e do potencial transformador dos seus professores e educadores e pretende, nesse sentido, inspirar a mudança*” (Projeto Educativo, 2019, p. 7).

ii) Projeto Educativo de Escola

O PE é o documento que “*consagra a orientação educativa do agrupamento de escolas ou da escola não agrupada, elaborado e aprovado pelos seus órgãos de administração e gestão para um horizonte de três anos, no qual se explicitam os princípios, os valores, as metas e as estratégias segundo os quais o agrupamento de escolas ou escola não agrupada se propõe cumprir a sua função educativa*” (Projeto Educativo, 2019, p. 3). Em conformidade com o PE, o desenvolvimento das práticas pedagógicas do estágio foi muito focado no trabalho colaborativo.

iii) O Subdepartamento de Educação Física

O SEF da EB 2,3 Padre Francisco Soares e da ESMT trabalham de forma colaborativa, partilhando o mesmo recinto escolar, contando com 23 professores e dois estagiários no referente ano letivo. O SEF apresenta um valor acrescentado relativamente às diversas especialidades e valências de cada professor em diversas modalidades, expostas nas Tabelas 1 e 2. Neste sentido, este valor acrescentado não é exclusivo às aulas de EF, propagando-se à

oferta diversificada dos núcleos do DE da escola e à partilha de conhecimentos e experiências nas matérias abordadas.

Tabela 1 - Caracterização do SEF por ciclo de ensino e especialidade dos professores

Professor	Ciclo de ensino	Especialidade
AA	2, 3	
AA	Secundário	Fitness
AA	Coadjuvação	Voleibol e Basquetebol
AG	3, Secundário	Hóquei em Patins
AO	3, Secundário	
CC		Voleibol
CM	3, Secundário	Natação
CL	3, Secundário	Basquetebol
DM	Secundário	Futebol
FC	2	
JÁ	Secundário, Profissional	
JM	3, Secundário, Profissional	Natação
LS	Secundário	Futebol
MA	2	Ginástica e Orientação
PA	3, Secundário	Natação
PL	Secundário, Profissional	Futebol
PC	Secundário	Natação
PC	Secundário	Basquetebol
PM	3, Secundário, Profissional	Escalada
RE	3, Secundário, Profissional	Ginástica
SF	3	
SP	2	
SM	3, Secundário	Exploração da Natureza
TM	Secundário	Basquetebol

Tabela 2 - Caracterização do SEF por disposição de ciclos de ensino e género

2º ciclo	3º ciclo	Secundário	Curso Profissional	M	F	Total
4	11	17	5	12	11	23

iv) As Instalações

No que concerne às instalações e espaços desportivo destinados à realização das aulas de EF, a EB 2,3 Padre Francisco Soares dispõe de um pavilhão polidesportivo, um complexo desportivo exterior e as instalações da AEFDTV (Apêndice I).

O pavilhão polidesportivo está dividido em dois espaços similares. O espaço P1 dá prioridade na utilização dos postes e redes de Voleibol e Badminton, Floorball e mesas de Ténis de Mesa, o espaço P2 dá prioridade na utilização do material de Ginástica. Ambos os espaços complementam materiais irremovíveis como uma baliza de Futsal e seis cestos de Basquetebol.

O complexo desportivo exterior está dividido em três espaços. O espaço E1 faz referência à utilização de meio-campo do campo de Futebol, campo de Basquetebol e caixa de saltos, o espaço E2 faz referência à utilização de meio-campo do campo de Futebol e pista de Atletismo e o espaço E3 faz referência à utilização do campo de Andebol, campo de Voleibol/Ténis, caixa de saltos e com prioridade ao material de Corfebol.

As instalações da AEFDTV estão divididas em FPav com a utilização do espaço de Basquetebol, FPis que faz referência a três pistas da piscina e FG, um ginásio equipado para a lecionação das matérias de Ginástica.

Tabela 3 - Polivalência dos espaços de lecionação

Espaços	Matérias												
	JDC				Atletismo			Ginástica			Dança	Raquetes	Desp. Aquáticos
	Futebol	Andebol	Basquetebol	Voleibol	Saltos	Corridas	Lançamentos	Aparelhos	Acrobática	Solo	Danças	Badminton	Natação
E1	Verde	Amarelo	Verde	Vermelho	Verde	Verde	Verde	Vermelho	Amarelo	Amarelo	Vermelho	Vermelho	Vermelho
E2	Verde	Amarelo	Amarelo	Vermelho	Verde	Verde	Verde	Vermelho	Amarelo	Amarelo	Vermelho	Vermelho	Vermelho
E3	Verde	Verde	Vermelho	Verde	Verde	Verde	Verde	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho
P1	Verde	Verde	Verde	Verde	Vermelho	Amarelo	Amarelo	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Vermelho
P2	Verde	Verde	Verde	Verde	Vermelho	Amarelo	Amarelo	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Vermelho
FPav	Verde	Verde	Verde	Verde	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Vermelho
FPis	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Verde
FG	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Verde	Verde	Verde	Verde	Vermelho	Vermelho

Legenda:  Ideal  Praticável  Difícil

Acrescentando a Tabela 3, devido à diversidade de instalações e espaços para a lecionação das aulas de EF, estes não restringem a mesma, existindo a necessidade de adaptar determinadas matérias à rotação dos espaços durante todo o ano letivo, designado por *roulement* (Anexo 1).

Assim, a escola proporciona aos alunos uma polivalência de instalações e espaços multifacetados que complementam o crescimento e progressão das aprendizagens dos alunos. Segundo Monteiro (1996, p.68), o desenvolvimento da EF e das populações está “*dependente de um conjunto de fatores, entre os quais se situam as instalações e os equipamentos. Sem eles, integrados numa política de investimento e distribuição adequados, não é possível apostar num conjunto de linhas de intervenção em que o objetivo seja a promoção da melhoria das condições de vida da população*”.

v) A Turma

A turma que me foi atribuída para este ano letivo foi o 7º G. Uma turma em início de ciclo, constituída por 24 alunos, com uma distribuição por género de 14 rapazes e 10 raparigas e onde todos os alunos têm a língua portuguesa como língua materna. No total dos alunos, dois rapazes são repetentes sendo a média de idades da turma de 12 anos.

vi) O Horário da Turma

Para a aplicação dos princípios do treino e do desenvolvimento desejável da aptidão física numa perspetiva de saúde, deve existir no mínimo três aulas de EF semanais em dias não consecutivos (Jacinto et al., 2001).

Na carga horária semanal da turma, a EF esteve inserida às terças-feiras com aulas de 50' e às quintas-feiras com aulas de 100', encaixadas no período da tarde como as últimas aulas do dia. Fazendo referência a Jacinto et al., (2001), a obtenção dos efeitos desejados na aptidão física com a prática de atividade física (AF) diária, é fundamental que exista três aulas de EF semanais para trazer benefícios aos alunos. Assim sendo, o horário é limitador do desenvolvimento das aprendizagens dos alunos e da aplicação dos princípios do treino, existindo quatro dias de descanso entre aulas, não promovendo o princípio da continuidade.

II. Faseamento do Estágio

Está previsto no planeamento anual do estágio, o prolongamento das quatro áreas de trabalho e o seu desenvolvimento, dividido em quatro etapas ao longo do ano letivo:

- 1ª Etapa (Prognóstico): Avaliação inicial;
- 2ª Etapa (Prioridades): Desenvolvimento das matérias prioritárias;
- 3ª Etapa (Progresso): Promoção e consolidação dos conteúdos;
- 4ª Etapa (Produto): Consolidação e exposição dos produtos + Balanço final.

Foi desenvolvido um projeto específico para cada área do estágio.

Tabela 4 - Visão macro do faseamento e organização das áreas do estágio

	1. Lecionação	2. Direção de Turma	3. Desporto Escolar	4. Seminário	
1ªE	AI do nível de competências dos alunos	Conhecer a realidade da turma e promover a cooperação entre alunos e professores	AI do nível de competências das alunas	Identificação e análise da problemática	
2ªE	Promover o desenvolvimento das aprendizagens prioritárias dos alunos	Promover atividades de gestão de comportamentos desviantes	Aperfeiçoar os gestos técnicos individuais + promoção de grupos de trabalho	Desenvolver e consolidar as temáticas do estudo	
	PTI	Trabalho colaborativo	Preparação para o 1ª encontro de DE		
3ªE	Progressão e consolidação das aprendizagens dos alunos	Projeto	Apresentação do projeto		Projeto
			Preparação da SC		
4ªE	Aferição dos produtos das aprendizagens dos alunos	Projeto	SC + Trabalho colaborativo	Exposição do projeto ao Subdepartamento de EF da ESMT	
			Introdução de situações de jogo 4x4		
			Organização do 4ª encontro de DE		

Esta organização de trabalho facilitou a gestão das diferentes etapas/projetos ao longo do ano letivo. As áreas do estágio iniciaram em momentos diferentes, contudo as suas estruturas sustentam a lógica de todas as quatro etapas para cada área.

As áreas da Lecionação e de DT tiveram início na mesma semana, consecutivamente teve início a área de DE e por último a área do Seminário, de ressaltar que ambas as áreas se completam entre si.

1. Lecionação

A área da Lecionação é a principal e a primeira das quatro áreas de estágio na formação pedagógica, interessa por isso ao estagiário que,

“aprenda a elaborar em cada turma o respectivo plano de leccionação, tendo por referência os Programas de Educação Física e atendendo às aptidões e necessidades educacionais dos alunos. Se bem que a gestão, instrução e clima nas aulas, sejam as variáveis mais importantes associadas à qualidade de prática qualificada dos alunos” (Bom & Brás, 2003, p.18).

Relacionando processos dinâmicos promovendo um antes e um depois, aplicando o planeamento e a posterior avaliação.

O triângulo delineado entre planeamento, ação e avaliação, proporciona a reflexão e análise dos pressupostos das ações pedagógicas. O planeamento é desenhado em função dos objetivos estipulados, a ação coloca o planeamento em prática e a avaliação remete para a relação dos resultados com a reformulação da ação (Leite, 2010).

Fase aos comportamentos observados nas primeiras aulas e a turma estar a iniciar um novo ciclo, foi estabelecido o objetivo geral identificado na Tabela 5.

Tabela 5 - Objetivo geral da área de Lecionação

Objetivo Geral	Indicador de Avaliação
Fomentar e aplicar momentos de aprendizagem a partir das áreas de competências previstas pelos PNEF e pelas AE	Melhoria dos níveis de competência das AE

A criação deste objetivo atua como modo auxiliar à operacionalização das indicações prestadas, relativamente ao cumprimento das Aprendizagens Essenciais (AE). Considerando o fato de ser uma turma nova, onde os alunos não se conheciam, a organização das tarefas e dos grupos, foram sendo identificadas aos longo do ano, reforçando as oportunidades de desenvolvimento e criação de rotinas inerentes a este processo de cooperação e relacionamento entre pares.

1.1. Prognóstico (1ª etapa da leção)

A etapa do prognóstico pressupõe a criação de um protocolo da AI que procure identificar as capacidades e limitações dos alunos, possibilitando um planeamento mais adequado no processo ensino-aprendizagem. É um documento que engloba um conjunto de instrumentos de avaliação dos alunos e que tem como,

“objectivos fundamentais, diagnosticar as dificuldades e limitações dos alunos face às aprendizagens previstas e prognosticar o seu desenvolvimento, i. e, perceber quais as aprendizagens que poderão vir a realizar com a ajuda do professor e dos colegas, na aula de Educação Física.” (Carvalho, 1994, p. 138).

Segundo o Currículo do Ensino Básico e do Ensino Secundário tendo como referência os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), as AE a abordar na disciplina de EF para o 7º ano de escolaridade, estão organizadas em 4 áreas (áreas das atividades físicas, áreas da aptidão física, áreas de competências do perfil dos alunos e áreas dos conhecimentos).

Utilizar a avaliação para melhorar e desenvolver o processo ensino-aprendizagem tem um propósito formativo, sempre que utilizada de forma a “*promover a divulgação e compreensão dos objetos de aprendizagem e a forma como a qualidade dos seus desempenhos será apreciada*” (Araújo & Diniz, 2015, p.46).

As áreas das AF estão relacionadas com o nível Introdução (I) em cinco matérias de diferentes subáreas, consoante as condições disponíveis que o permitam, nos JDC (1 das seguintes matérias, Futebol, Basquetebol, Voleibol ou Andebol), Ginástica (1 das seguintes matérias, Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos ou Ginástica Rítmica), Atividades Rítmicas Expressivas, Patinagem, Atletismo (3 matérias) ou outras (Jogos de Raquetes, Desportos de Combate, Atividades de Exploração da Natureza ou Natação). Nas áreas da aptidão física (AP) (testes do Fitescola relacionados com a velocidade, resistência, força e flexibilidade), na área dos conhecimentos (dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, jogos olímpicos e paralímpicos e a relação entre aptidão física e saúde) e área de competências do perfil do aluno.

Tabela 6 - Objetivos da 1ª etapa da Lecionação

Objetivos	Estratégias introduzidas	Indicadores de Avaliação
1.1 Definição de regras de conduta funcionamento das aulas	Reforço estratégico na parte inicial e final das aulas	Cumprimento das regras estabelecidas
1.2 Implementação e promoção de rotinas organizativas e dinâmicas de grupo	Criação de grupos de trabalho não fechados, dando autonomia para os alunos tomarem decisões	Relação interpessoal e formação de grupos
1.3 Realização da AI das matérias definidas	Introdução das matérias através das AE do 7ºano	Avaliação diagnóstica de todas as matérias
1.4 Definição das matérias prioritárias para cada aluno e turma	Observação e registo dos desempenhos individuais por matéria	Diferenciação do processo pedagógico
1.5 Desenvolver a condição física dos alunos e aplicar os testes Fitescola	Utilização da bateria de testes Fitescola ao finalizar a 1ª etapa	Resultados em relação aos valores de referência (Fitescola)
1.6 Conhecer comportamentos e características da turma	Questionário não estruturado	Respostas ao questionário

Sendo este o momento de definição de regras de conduta e funcionamento das aulas, transmissão de critérios de avaliação, conhecer os alunos e o seu comportamento face à disciplina, bem como a formação de grupos de trabalho consoante o seu comportamento e desempenho. Foram criadas regras de arrumação de material, com uma rotação semanal e pela lista de alunos por ordem alfabética.

No decorrer da 1ª etapa da lecionação, para tornar viável a observação do comportamento dos alunos nas situações de avaliação, foram criadas tabelas de observação para as respetivas modalidades com os critérios de avaliação e situações de aprendizagem (Apêndice II) tendo por referência Comédias (2012), nomeadamente as tabelas de observação dos jogos desportivos coletivos.

A definição de objetivos pessoais é fundamental para qualquer professor (Tigellar et al., 2004), especialmente para o professor que está a realizar o seu estágio pedagógico, este que ao definir objetivos, promove a sua aprendizagem e melhoria das suas capacidades enquanto futuro professor. Na Tabela 7 encontra-se a definição e organização dos objetivos pessoais para a 1ª etapa da lecionação.

Tabela 7 - Objetivos pessoais da 1ª etapa de Lecionação

Objetivos pessoais da 1ª Etapa de Lecionação	
	<ul style="list-style-type: none"> • Promover práticas de liderança democrática perante os alunos; • Garantir e potenciar a gestão do tempo de prática dos alunos; • Proporcionar um clima positivo dentro e fora das aulas; • Planear de acordo com as necessidades de cada aluno; • Promover o desenvolvimento e melhoria das capacidades de cada aluno.

Segundo Jordão (2003), a liderança democrática apresenta características e condições benéficas para a promoção de uma envolvimento de ensino-aprendizagem mais favoráveis a um maior sucesso por parte dos alunos, assim a partir de uma liderança democrática pretende-se alcançar uma diminuição de comportamentos desviantes por parte dos alunos e garantir uma participação ativa dos mesmos aliado a um clima de aula positivo. Aumentar o tempo de prática efetiva garantindo uma boa gestão de tempo, promovendo desta forma o tempo potencial de aprendizagem foi um grande desafio devido à gestão do planeamento consoante as necessidades de cada aluno, adequar a gestão do tempo de aula com as necessidades específicas de cada um, só foi possível a partir do momento de AI e com o conhecimento e interpretação do comportamento da turma.

Finalizando, os objetivos pessoais com o desenvolvimento contínuo e melhoria das capacidades motoras e cognitivas dos alunos ao longo do ano letivo dentro das várias matérias, pois a EF é uma disciplina eclética, abrangendo diferentes aspetos relacionados com a AF, desde a prática das modalidades, ao conhecimento teórico e à promoção de um estilo de vida saudável, permitindo aos alunos uma educação completa.

Na Tabela 8 está exposta a AI com a relação entre as matérias e as situações de avaliação implementadas.

Tabela 8 - Avaliação inicial, matérias e situações de avaliação

Avaliação Inicial – Atividades Físicas		
Matérias		Situação de Avaliação
JDC	Futebol	<ul style="list-style-type: none"> • Situação de jogo 4x4 (3+1 x 3+1) • Espaço amplo
	Basquetebol	<ul style="list-style-type: none"> • Situação de jogo 3x3 • Dimensão do campo (28x14 metros)
	Andebol	<ul style="list-style-type: none"> • Situação de jogo 5x5 (4+1 x 4+1) • Campo reduzido (25x14 metros)
		<ul style="list-style-type: none"> • Situação de jogo 1+1

	Voleibol	<ul style="list-style-type: none"> • Altura da rede a 2 metros • Dimensões do campo que permitam a continuidade do jogo
Atletismo	Velocidade 40m	<ul style="list-style-type: none"> • Técnica de corrida • Distância 40 metros
Ginástica	Solo	<ul style="list-style-type: none"> • Sequência por vagas de elementos gímnicos de nível I • Introdução de elementos gímnicos de ligação
Dança	Merengue	<ul style="list-style-type: none"> • Dance line
Raquetes	Badminton	<ul style="list-style-type: none"> • Situação de jogo 1+1 • Altura da rede a 1,50 metros • Dimensões do campo que permitam a continuidade do jogo

Atendendo à organização cronológica das tarefas avaliativas,

“no âmbito da avaliação das aprendizagens, no início do ano lectivo somos confrontados com a necessidade de orientar o processo de ensino-aprendizagem, de escolher e definir os objectivos que vamos perseguir, i. e, de saber qual a direcção a imprimir ao percurso de desenvolvimento dos alunos.” (Carvalho, 1994, p. 137).

1.1.1 Cronograma

Para esta 1ª etapa, consoante as rotações estabelecidas pelo Coordenador do SEF, o 7ºG ficou com o espaço P2 nos blocos de 50´ e o espaço E3 nos blocos de 100´ (1º rotação de 3 semanas, 13/09 a 29/09) e P2 nos blocos de 100´ e E2 nos blocos 50´ (2º rotação de 4 semanas, 02/10 a 27/10).

Tabela 9 - Cronograma da 1ª etapa da Lecionação

Cronograma da 1ª Etapa da Lecionação							
Mês	Setembro			Outubro			
Semana	2	3	4	1	2	3	4
Espaço	P2/E3	P2/E3	P2/E3	E2/P2	E2/P2	E2/P2	E2/P2
UD	1º	1º	1º	1º	1º	1º	1º

Perante as rotações, foram criadas estratégias para que a AI se pudesse realizar da forma mais adequada e pertinente, num “*período de tempo alargado (4 ou 5 semanas) para que o professor possa recolher dados sobre a forma como os alunos aprendem e prognosticar o seu desenvolvimento*” (Carvalho, 1994, p. 138).

Para cada uma das matérias, a AI dos alunos foi realizada consoante a capacidade dos mesmos em executar ou realizar os conteúdos programáticos de nível “«*Introdução*», onde se incluíram as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base («fundamentos»)” (Jacinto et al., 2001., p.6).

Consoante a 1ª e 2ª rotação dos espaços de aula, planeai para a AI das matérias de JDC, situações de jogo formal “*é o contexto caracterizado pelo realismo e autenticidade das situações em que se expressam as habilidades, conhecimentos e capacidades*” (Comédias, 2012, p.112), sendo registadas as prestações dos alunos em cada uma das matérias.

Os testes Fitescola foram realizados na quinta semana de aulas, promovendo quatro semanas de aulas de EF, tendo como objetivo preparar os alunos que estiveram fisicamente menos ativos durante as férias de verão, para que se sentissem fisicamente mais disponíveis para a realização dos testes.

As situações de aprendizagem de condição física relacionadas com a resistência aeróbia e anaeróbia, flexibilidade, velocidade e força, estiveram inseridas em todas as aulas, sendo essencial para a promoção de saúde e bem-estar dos alunos, além de contribuir para o desenvolvimento motor e coordenativo.

1.1.2. Balanço do Prognóstico (1ª etapa da lecionação)

A partir do *roulement* e com referência aos PNEF, as matérias dos JDC foram avaliadas a partir de jogos formais, com uma grande discrepância de competências no Futebol a nível de géneros, onde maioritariamente os rapazes encontravam-se no nível E e as raparigas no nível NI, com especial atenção para o Basquetebol onde todos os alunos se encontravam no nível I e para as outras duas matérias (Andebol e Voleibol) na sua maioria os alunos estavam igualmente no nível I.

Tabela 10 - Balanço das atividades físicas da 1ª etapa de Lecionação

Atividades Físicas		Resultados
	Futebol	<ul style="list-style-type: none">• 14 rapazes no nível E• Destaque negativo: 1 rapazes e 9 raparigas
	Basquetebol	<ul style="list-style-type: none">• 5 alunas e 14 alunos no nível I• 4 alunas no nível N/I• Destaque positivo: 6 rapazes e 2 raparigas

JDC	Andebol	<ul style="list-style-type: none"> • 6 alunas no nível I e 14 alunos no nível I • 3 alunas no nível N/I • Destaque positivo: 5 rapazes e 2 raparigas
	Voleibol	<ul style="list-style-type: none"> • 1 aluna e 2 alunos no nível E • 6 alunas e 12 alunos no nível I • 2 alunas no nível N/I • Destaque positivo: 4 rapazes e 6 raparigas
Ginástica	Solo	<ul style="list-style-type: none"> • 2 alunas e 1 aluno no nível E • 4 alunas e 10 alunos no nível I • 3 alunas e 3 alunos no nível N/I • Destaque positivo: 2 rapazes e 4 raparigas
Dança	Merengue	<ul style="list-style-type: none"> • Todos os alunos no nível I • Destaque positivo: 3 rapazes e 5 raparigas
Atletismo	Velocidade 40m	<ul style="list-style-type: none"> • 2 alunas e 7 alunos no nível E • 7 alunas e 7 alunos no nível I • Destaque negativo: 3 rapazes e 3 raparigas
Raquetes	Badminton	<ul style="list-style-type: none"> • 2 alunas e 5 alunos no nível E • 7 alunas e 9 alunos no nível I • Destaque negativo: 4 rapazes e 3 raparigas

Relativamente ao desempenho global da turma na matéria de dança, a maioria dos alunos não apresentou dificuldades na realização da coreografia no ritmo da música, apesar de demonstrarem dificuldades na expressão corporal, tornando assim uma matéria não prioritária. Devido ao gosto demonstrado pela turma, a Dança foi inserida como elemento de aquecimento (subir a temperatura corporal, mobilidade articular e expressão corporal) para o desenrolar das aulas na 2ª etapa da lecionação.

A destacar seis alunos que se distinguiram de forma positiva dos seus pares, identificados como alunos referência, sendo proposto a realização de trabalho cooperativo. Pelo contrário, foram identificados quatro alunos que se destacaram de forma negativa, demonstrando a necessidade de trabalhar num formato mais massivo nas diferentes matérias.

Tabela 11 - Matérias prioritárias para a 2ª etapa da Lecionação

Matéria	Prioridades	Quantidade de alunos
Basquetebol	Cooperação	13
	Regras básicas	18
	Receber a bola (pega da bola) e enquadrar com o cesto	20
	Melhoria das decisões de passe, drible ou finalização	24
	Introdução ao lançamento da passada	23

Andebol	Cooperação	10
	Pega da bola	15
	Passe de ombro	14
	Passe picado	17
	Desmarcação à distância de passe	16
	Remate em apoio	10
	Remate em salto	18
Ginástica de solo	Rolamento à frente	21
	Rolamento à retaguarda	21
	Pino de braços	22
	Roda	21
	Ponte	13

Com base nos registos efetuados, as matérias prioritárias nos JDC de Basquetebol e Andebol, foram de encontro à promoção de situações de aprendizagem complementares para a realização do jogo formal, procurando inserir as técnicas corretas, tempo e espaço de aprendizagem individual e coletiva, desmontando e montando o jogo, de forma a que os alunos percebessem as fases e comportamentos ofensivos e defensivos inerentes aos mesmos. A Ginástica de Solo foi uma prioridade para a turma, mas como consequência do *roulement*, todas as aulas na 2ª etapa da lecionação foram realizadas no complexo desportivo exterior devido ao pavilhão polidesportivo ter entrado em obras.

Devem ser fornecidas por parte do professor, aprendizagens e oportunidades distintas a cada um dos alunos, bem como a sua organização em grupos de trabalho e flexibilidade na gestão do tempo de prática, ajustando as matérias às necessidades dos alunos (Heacox, 2006).

Na área da AP, foi aplicada a bateria de testes Fitescola, de acordo com os critérios definidos pelo Subdepartamento de EF do AEMT, estando o sucesso dos alunos estipulado para a Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) em todos os testes, na aptidão neuromuscular e aeróbia.

Para a aptidão neuromuscular, foi aplicado o teste de Abdominais, promovendo a avaliação da força de resistência dos músculos da região abdominal, o teste de Flexões de Braços como medidor da força de resistência dos membros superiores (MS), o teste de Impulsão Horizontal como medidor da força explosiva dos membros inferiores (MI) e o teste de Flexibilidade dos MI. Na aptidão aeróbia foi aplicado o teste de Vaivém. Para calcular o Índice de Massa Corporal (IMC), a sua composição corporal foi medida através da altura e peso de

cada aluno, para salvaguardar a individualidade de cada aluno, os resultados da composição corporal foram transmitidos individualmente.

Tabela 12 - Prioridades da aptidão física na 2ª etapa da Lecionação

Aptidão Física	Prioridades	Quantidade de Alunos
Composição corporal	Área dos conhecimentos	24
Aptidão aeróbia	Resistência aeróbia	3
Aptidão neuromuscular	Força de MS	19
	Flexibilidade MI	10

Na aptidão neuromuscular, os resultados do teste de força de MS realçaram as debilidades dos alunos com 79% da turma fora da ZSAF e no teste de flexibilidade de MI 42% da turma estava fora da ZSAF, sendo estes os piores resultados dos testes nesta área.

Na aptidão aeróbia, apesar de apenas 12,5% da turma estar fora da ZSAF, esta é uma matéria prioritária devido aos mínimos alcançados, estando na sua grande maioria muito perto de estar fora da ZSAF. É indiscutível a importância do,

“desenvolvimento de programas de actividade física e aptidão física em crianças e jovens com o propósito de encorajar a adopção de hábitos apropriados de exercício que se prolonguem pela vida adulta, e cujos propósitos centrais são a manutenção da capacidade funcional, bem-estar e melhoria da saúde” (Maia, 1999. p.25).

Em relação à composição corporal, existiam quatro alunos na turma que alcançavam valores de obesidade infantil e um aluno com valores de magreza. Esta área foi transportada para a área dos conhecimentos, criando um PowerPoint com conteúdos sobre o IMC (o que é, consequência do IMC alto e baixo, tabela de referência e como se calcula), para salvaguardar susceptibilidades e não desviar a atenção em relação aos conteúdos, foi entregue a cada aluno em formato de papel o seu peso e altura para que cada um pudesse calcular o seu IMC, o perímetro da cintura também foi abordado (o que é, como se executa e tabela de referência) para que cada aluno pudesse calcular em casa.

Relativamente à área dos conhecimentos para as matérias dos jogos olímpicos e paralímpicos iniciada no final da 1ª etapa, foi construído um PowerPoint com os seguintes conteúdos, a origem dos jogos olímpicos, jogos olímpicos da era moderna, os símbolos olímpicos e seus significados, carta olímpica, jogos olímpicos na atualidade, jogos paralímpicos

e comités olímpicos. A apresentação dos conteúdos foi preparada com antecedência devido à possibilidade de condições meteorológicas adversas à realização de aulas práticas de EF, desta forma estes conteúdos foram abordados num processo contínuo, que culminou na realização de um teste escrito na 2ª etapa.

1.2 Prioridades (2ª etapa da lecionação)

Esta etapa teve como objetivo, desenvolver as matérias prioritárias ligadas às dificuldades encontradas a partir da AI, desenvolvidas na 1ª etapa de lecionação (prognóstico). Concentrando situações de aprendizagem de acordo com os objetivos estabelecidos para esta etapa, relacionadas com alunos críticos, alunos referência e matérias prioritárias identificadas, criando bases de trabalho como forma de elevar a aptidão física e cognitiva dos alunos.

Tabela 13 - Objetivos da 2ª etapa da Lecionação

Objetivos	Indicadores de Avaliação
2.1 Desenvolver e aperfeiçoar as AE dos alunos nas matérias prioritárias	Nível de competência no desempenho das matérias
2.2 Trabalhar a aptidão física dos alunos nas vertentes prioritárias	Valores de referência (Fitescola)
2.3 Identificar quais os alunos critério e os alunos referência para cada matéria	AI
2.4 Identificar o tema de aprofundamento para o projeto	AI e cooperação entre alunos
2.5 Avaliar os conhecimentos (jogos olímpicos e paralímpicos)	Teste de avaliação sumativo
2.6 PTI	Ficha AGIC

Efetuada uma análise dos resultados, é relevante destacar que:

- **Objetivo 2.1 e 2.2:** Devido ao pavilhão polidesportivo ter entrado em obras, ao longo desta etapa as matérias de JDC, Atletismo e Dança, tiveram um volume e densidade maiores em relação à Ginástica de Solo. Em todas as aulas, com o objetivo de melhorar a aptidão física dos alunos, o trabalho de flexibilidade e força de MS, esteve inserido dentro das situações de aprendizagem ou no final das aulas.

- **Objetivo 2.3:**

Tabela 14 - Objetivos nas matérias prioritárias para alunos referência e críticos

JDC		Ginástica de Solo	
Alunos Referência	Alunos Críticos	Alunos Referência	Alunos Críticos
Cooperar e colaborar com os colegas, valorizando o sucesso pessoal e de grupo	Proporcionar progressões pedagógicas no mínimo a uma matéria, com o objetivo de atingirem o nível I e/ou E em mais uma matéria	Cooperar e colaborar com os colegas, valorizando o sucesso pessoal e de grupo	Proporcionar progressões pedagógicas para que todos os alunos cumpram o nível I

Como refere Jacinto et al., (2001, p.39), a construção dos grupos deve “*permitir, preferencialmente, a interação de alunos com níveis de aptidão diferentes*”. Os grupos foram organizados de modo a que os alunos referência pudessem cooperar com os alunos considerados críticos, existindo uma quantidade alargada de alunos que estavam perto de atingir o nível E nas várias matérias de JDC. Desta forma esses mesmos alunos foram uma mais-valia na relação de trabalho colaborativo e cooperativo para com os alunos críticos, perseguindo o objetivo de todos estarem mais perto de progredir nas suas aprendizagens e como resultado, cumprir os critérios de avaliação no nível I nas matérias prioritárias.

- **Objetivo 2.4:** A identificação do projeto de lecionação, ainda que numa fase inicial, foi definido a partir da AI na matéria de Futebol e a cooperação entre os alunos, o tema “A condução da bola de Futebol dos alunos de nível NI/I e a cooperação dos alunos de nível E”, teve como princípio a identificação e relação de grupos de trabalho homogéneos e heterogéneos.

A formação de grupos numa perspetiva de diferenciação do ensino é um elemento-chave para a progressão de todos os alunos, neste sentido Loures (2002) identifica diferentes tipos de grupos (grupo – turma, o grupo – reduzido, aos trios e aos pares ou individual). Assim, a identificação e escolha dos grupos foi feita a partir da AI, mas também por critérios funcionais (idade, sexo, tamanho, peso, altura, força, comportamento, aptidão física, matéria e nível de competência) (Loures, 2002).

- **Objetivo 2.5:** Com o objetivo de dar continuidade à área dos conhecimentos sobre a matéria dos jogos olímpicos e paralímpicos, finalizando com uma

avaliação dos conhecimentos a partir de um teste escrito (Apêndice III), combinando dois grupos de questões. Assim, o teste continha no 1º grupo, oito questões de escolha múltipla com uma cotação de 60% (7,5% para cada questão) e no 2º grupo, quatro questões de desenvolvimento com uma cotação de 40% (10% para cada questão).

1.2.1 Cronograma

No início da 2ª etapa, os espaços destinados às aulas de EF no complexo desportivo exterior foram aumentados devido às obras no pavilhão polidesportivo. A turma do 7ªG, ao longo do ano nunca passou pelas instalações da AEFDTV, sendo a lecionação das aulas de EF totalmente realizadas no complexo desportivo exterior.

Divisão dos espaços no complexo desportivo exterior:

- E1: Campo de Basquetebol
- E2: Meio campo de Futebol (sul)
- E3: Meio campo de Futebol (norte)
- E4: Campo de Voleibol + pista de Atletismo
- E5: Campo de Andebol

Tabela 15 - Cronograma da 2ª etapa da Lecionação

Cronograma da 2ª Etapa da Lecionação (Prioridades)											
Mês	Novembro				Dezembro			Janeiro			
Semana	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4
Espaço (E)	1/5	1/5	1/5	1/5	2/1	2/1	2/1	3/2	3/2	3/2	3/2
UD	2º	2º	2º	2º	2º	2º	2º	3º	3º	3º	3º

1.2.2 Balanço das Prioridades (2º etapa da lecionação)

A definição das matérias prioritárias e a promoção de progressões pedagógicas associadas a cada matéria, vieram confirmar as debilidades existentes na turma relativamente ao Basquetebol e Andebol. Contudo, ao longo da etapa muitos alunos foram melhorando a sua capacidade de interpretação do jogo e os gestos técnicos associados a cada momento de jogo. De ressaltar que os objetivos gerais associados a estas duas matérias foram parcialmente

cumpridos, promovendo muitos momentos de relação com a bola em jogos formais e situações de aprendizagem em superioridade numérica.

O professor deve conseguir estimar o número de unidades de ensino,

“que progressivamente operacionaliza, decidir sobre a estratégia de composição dos grupos que lhe parece mais adequada, sobre as atividades de aprendizagem que irá propor aos seus alunos e os momentos em que pensa recolher as informações necessárias ao ajustamento do processo (avaliação).” (Jacinto et al., 2001, p 22).

Tabela 16 - Situações de aprendizagem das matérias Prioritárias

Matéria	Prioridades	Situações de Aprendizagem
Basquetebol	Cooperação	Grupos homogéneos e grupos heterogéneos
	Receber a bola e enquadrar com o cesto	Jogo 3x3 sem drible em meio campo e situações de superioridade (2x1 ou 3x2)
	Melhoria nas decisões de passe, drible ou finalização	Jogo bola ao rei (transições ofensivas e defensivas)
	Passe peito e passe picado	Exercícios analíticos com passes, deslocamentos e lançamentos
	Lançamento na passada	Exercícios analíticos no lançamento na passada
	Perceção do espaço de jogo	Jogo por corredores
	Mudanças de direção intencionais e objetivas	Exercício critério: mudanças de direção entre cones com defesa passiva até ao cesto
Andebol	Cooperação	Grupos homogéneos e grupos heterogéneos
	Pega da bola	Exercícios analíticos de passe + remate
	Passe de ombro e passe picado	
	Remate em apoio e remata em salto	Situações de jogo em superioridade numérica (2x1 ou 3x2), com e sem drible
	Desmarcações à distância de passe	
	Organização dos momentos ofensivos	Jogo bola ao rei (transições ofensivas e defensivas)
	Organização dos momentos defensivos	

	Deslocamento para o ponto de queda da bola	Jogo formal em sectores e corredores (variando a superioridade numérica)
	Passe de dedos (dar continuidade ao jogo)	
Ginástica de solo	Cooperação	Grupos heterogéneos
	Ganhar confiança com a matéria de ginástica	Exercícios faseados dos elementos gímnicos prioritário
	Interpretação das fases dos movimentos	
	Colocação das mãos e movimento da cabeça no rolamento à frente e à retaguarda	Sequências gímnicas com a introdução de elementos de ligação (avião e meia pirueta)
	Empurrar o solo para enrolar no rolamento à frente e à retaguarda	Utilização de ajudas materiais e/ou ajudas manuais fornecidas pelas 3 alunas da turma em nível E
	Pino de braços (força dos MS)	
	Roda com apoio alternado das mãos (força dos MS e coordenação entre MS e MI)	
	Coordenação e flexibilidade entre MS e MI	

A construção dos grupos de trabalho para ambas as matérias, variaram entre grupos homogéneos e heterogéneos, sendo adaptados ao longo da etapa devido a comportamentos desviantes. A estruturação destas dinâmicas de grupos, foram direcionadas à construção de situações de aprendizagem competitivas, de cooperação e inclusão.

Basquetebol:

- Relação com a bola
- Noção do espaço de jogo (desmarcações ofensivas e equilíbrios defensivos)
- Lançamento na passada

Os gestos técnicos e as fases do jogo estiveram muito presentes nas primeiras aulas desta etapa devido à rotação dos espaços de aulas, a partir de situações de aprendizagem previstas anteriormente. A maioria dos problemas associados à aglomeração de alunos sobre a bola, foram sendo colmatados ao longo da etapa com a introdução de exercícios de posse de bola com apoios laterais e frontais, promovendo mais mobilidade por parte dos atacantes e ao

mesmo tempo, o desenvolvimento da posição base defensiva entre o cesto e o portador da bola, procurando um raciocínio rápido aliado à ocupação do espaço.

Andebol:

- Pega da bola
- Passe de ombro e passe picado
- Armação do braço
- Remate em salto

Foi possível observar uma melhoria em muitos alunos relativamente à receção da bola com as duas mãos e progressão ofensiva em passe de ombro, apesar do movimento contínuo entre a armação do braço e o passe de ombro, a nível técnico, o cotovelo de muitos alunos continuou muito dentro do centro de gravidade do corpo, relativamente ao passe picado, a interpretação do timing certo para fazer o passe e o movimento da bola entre o solo e o colega que recebe a bola melhorou no geral da turma, mas alguns alunos demonstraram pouca confiança para realizar este passe. Comparativamente ao remate em salto, a interpretação do movimento que antecede o salto para rematar, ficou muito aquém do previsto, com a identificação de erros como a não realização da fase de voo entre apoios e o salto a dois pés para realizar o remate.

Ginástica de Solo:

- Grupos de trabalho
- Feedback e ajudas
- Faseamento dos movimentos do rolamento à frente e do pino de braços

A promoção do desenvolvimento da matéria de Ginástica de Solo, identificada como uma das matérias prioritárias, foi pouco desenvolvida devido às dificuldades encontradas para promover aprendizagens efetivas devido à rotação dos espaços de aulas. A logística dos espaços exteriores definidos para esta etapa trouxe poucas possibilidades de proporcionar a realização da matéria em segurança. Das poucas aulas em que foi realizada, é de destacar com sucesso a

distribuição dos grupos de trabalho, os alunos referência foram os líderes de cada grupo, promovendo uma relação de cooperação, exemplos práticos e ajudas manuais aos alunos críticos. A partir da dinâmica de grupos abertos, foi possível cada aluno receber diferentes *feedbacks* e ajuda dos colegas.

Durante toda esta etapa foram utilizados vários tipos de *feedback*, tais como o *feedback* interrogativo, avaliativo, prescritivo e descritivo. A emissão de feedback por parte do professor em relação às prestações dos alunos, bem como a percepção reconhecida pelos mesmos sobre o seu desempenho, constituem parte essencial do processo pedagógico do ensino-aprendizagem (Resende et al., 2017).

Relativamente à área dos conhecimentos e com a realização o teste escrito, a turma alcançou valores de classificação positivos, nenhum aluno teve abaixo de 50% (de 0% a 100%) e no global, a turma obteve uma média de 80% de sucesso.

1.2.3. PTI – Professor a Tempo Inteiro

Este momento do estágio pedagógico na área da Lecionação, permitiu vivenciar o trabalho de um professor a tempo inteiro durante uma semana, ou seja, um horário completo semanal. Esta fase do estágio, tem como objetivo a preparação para o futuro profissional do estagiário, promovendo competências de organização e conhecimentos variados dentro de cada turma e ano letivo. Pessoalmente, procurei identificar objetivos realistas e que fomentassem as minhas capacidades de planeamento das aulas e gestão de tempo, nas várias turmas de diferentes níveis de escolaridade, aplicando conhecimentos adquiridos ao longo da minha formação académica.

Objetivos do P.T.I

1. Lecionar uma matéria que não fosse possível lecionar na minha turma de estágio;
2. Compreender a ligação e a continuidade dos conteúdos das AE, através da lecionação de turmas em início e fim de ciclo;
3. Lecionar aulas de EF a diferentes idades e ciclos com o objetivo de entender as diferenças comportamentais e implementar a adoção de posturas diferentes.

Respetivamente ao cumprimento dos objetivos estabelecidos para o P.T.I:

- **Objetivo 1:** A matéria nova que tive oportunidade de lecionar foi Natação na turma do 12º ano, introduzindo como meio inovador o salvamento em meio aquático.
- **Objetivo 2:** Não foi possível desenhar uma ligação entre os conteúdos na grande parte das matérias, sendo a matéria de Andebol a única em que foi possível traçar essa ligação entre o 5º ano e o 12º ano, com um grande ênfase na pega da bola, no passe de ombro e no remate em salto. Em relação ao jogo formal a turma do 5º ano demonstrou muitas dificuldades em realizar o jogo, devido à compreensão e conhecimento das regras comparativamente à turma do 12ºano, onde o jogo fluía de uma forma natural bem como os gestos técnicos estavam já assimilados e eram executadas no jogo.
- **Objetivos 3:** Foi possível identificar e comparar diferenças comportamentais entre ciclos, existindo a necessidade de adotar diferentes posturas nas diferentes turmas, seja pela matéria lecionada ou pela faixa etária do aluno.

Cronograma do P.T.I.

No seguinte quadro é apresentado as diferentes fases da organização do P.T.I.

Tabela 17 - Cronograma de atividades do P.T.I

Atividades	Calendarização
Escolha das turmas e apresentação das propostas aos professores	Até 19 de dezembro
Organização do horário	20 de dezembro
Observação das aulas	9 a 12 de janeiro
Proposta de planeamento das aulas	Até 12 de janeiro
Lecionação	15 a 19 de janeiro
Balanço do P.T.I.	Semana após a sua realização

Foram selecionadas turmas desafiantes, tendo como critérios de seleção os espaços de rotação de aulas e turmas que não fossem do mesmo ano de escolaridade da turma de estágio, optando por uma turma dos seguintes anos, 5º, 6º, 10º e 12º anos.

Numa primeira fase foram abordados individualmente os professores de cada turma, questionando se existia possibilidade de realizar o P.T.I. nas turmas seleccionadas, tendo obtido respostas positivas perante todos os professores que se disponibilizaram para auxiliar no que fosse necessário.

Foram criados objetivos pessoais a alcançar perante as variadas faixas etárias (ensino básico e secundário), a adaptação da postura em aula perante as populações alvo, variação de *feedback* e centralização/descentralização do professor em aula.

Na Tabela 18, exponho o horário do P.T.I.

Tabela 18 - Horário do P.T.I.

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
08:30 - 09:20	12ºB (E5)	5ºD (PFS)		5ºD (E1)	
09:30 - 10:20				5ºD (E1)	
10:40 - 11:30	10ºB (PV)		6ºB (E4)		12ºB (FPis)
11:40 - 12:30	10ºB (PV)		6ºB (E4)		12ºB (FPis)
12:40 - 13:30			10ºB (E4)		
13:40 - 14:30					
14:40 - 15:30	6ºB (E4)			7ºG (E2)	
15:40 - 16:30		7ºG (E3)		7ºG (E2)	
16:40 - 17:30					
17:40 - 18:30					

Preparação e planeamento do P.T.I.

Previamente à lecionação do P.T.I., foi realizada a observação das aulas de cada turma na semana anterior da realização do mesmo, com o objetivo de me apresentar como professor estagiário e explicar as dinâmicas de lecionação do P.T.I., compreender o nível dos alunos e conhecê-los. Este envolvimento permitiu realizar um planeamento adequado às características, capacidades e necessidades dos alunos, bem como as rotinas das aulas de cada professor. Posteriormente à observação das aulas de cada turma, teve lugar uma reunião com cada professor da respetiva turma para promover a elaboração de um planeamento mais adequada relativamente às matérias a lecionar e à gestão dos grupos.

A forma como cada professor interagiu em cada aula, também foi discutida, sendo que houve dois professores que interagiram em parte, para fazer o registo dos resultados dos testes

Fitescola e outros dois que nunca interagiram, oferecendo total liberdade para atuar sobre os alunos e as matérias lecionadas.

1.2.4. Balanço do P.T.I.

De modo geral, a implementação desta atividade foi bastante enriquecedora para a minha experiência enquanto professor estagiário aproximando-me da realidade de um professor com um horário completo (22h). Oferecendo a oportunidade de ser acompanhado pelos diferentes professores de EF de cada turma e de uma avaliação de competências pelos mesmos a partir da ficha AGIC (Apêndice IV), onde também surgiram exemplos, *feedbacks* e conselhos para que a minha observação e métodos de ensino, fossem melhorando ao longo estágio.

A passagem por espaços de aulas que não tive a oportunidade de experienciar com a minha turma de estágio devido à rotação dos espaços, fez com que existisse a possibilidade de lecionar a matéria de Natação e pôr em prática os meus conhecimentos sobre a mesma, inserindo também como tarefa inovadora, o salvamento em meio aquático, algo que os alunos do 12º ano nunca tinham vivenciado.

Compreender a ligação e a relação entre as matérias das AE nos diferentes anos de escolaridade foi algo de muito positivo, passando por turmas com pouca autonomia como o 5º ano e o 6º ano, onde a competência motora e cognitiva devem estar aliadas para que se consiga rentabilizar as aulas ao máximo promovendo uma aprendizagem efetiva, batalhando contra os comportamentos desviantes e imaturos dos alunos onde os estilos de ensino comando e tarefa (Gomes, Martins & Carreiro da Costa, 2017) estiveram inseridos, com um reforço de *feedback* positivo no momento certo, o que fez com que os alunos destas turmas ajustassem os seus comportamentos para a realização das tarefas.

Apesar de não ter existido uma elevada indisciplina nas aulas lecionadas, os alunos do secundário (10º ano e 12º ano) demonstraram maiores desvios nas tarefas e mais displicência ao realizar matérias que não eram do seu agrado comparativamente às alunas, que mesmo demonstrando menos aptidão para realizar certas matérias, tentavam cumprir com as mesmas mostrando interesse e apresentando dúvidas.

1.3. Prognostico (3ª etapa da lecionação)

Esta etapa teve como objetivo dar continuidade às situações de aprendizagem definidas na etapa anterior (Prioridades), introduzindo progressões pedagógicas nas matérias de Atletismo (Corrida de Barreiras e Corrida de Estafetas), Danças Sociais (Merengue), JDC (Futebol, Basquetebol, Andebol e Voleibol), Ginástica de Solo e Badminton, com o propósito de os alunos se aproximarem dos objetivos idealizados, complementando com a melhoria do desenvolvimento multilateral dos mesmos. As estratégias mais adequadas para,

“ensinar o jogo passam por interessar o praticante, recorrendo a formas jogadas divertidas e motivantes, implicando-o em situações problema que contenham os ingredientes fundamentais do jogo, isto é, presença da bola, oposição, cooperação, escolha e finalização" (Garganta, 2002, p. 9).

Tabela 19 - Objetivos da 3ª etapa da Lecionação

Objetivos	Indicadores de Avaliação
3.1 Implementar rotinas organizativas de grupo	Autonomia dos alunos
3.2 Relacionar a aptidão física com a saúde	Área dos conhecimentos Tema de aprofundamento DT
3.3 Reforçar a relação entre estilos de vida saudáveis e atividade física	
3.4 Melhorar os gestos técnicos das matérias de JDC	Poucas paragens nas situações de jogo Situações de aprendizagem terminarem um golo ou ponto
3.5 Melhorar a aptidão física	Valores recolhidos e valores de referência (Fitescola)
3.6 Consolidar as situações de aprendizagem relacionadas com o projeto de lecionação	Nível de competência na matéria

Atendendo às estratégias consumadas nesta etapa:

- No **objetivo 3.1**, os alunos apresentaram pouca autonomia nas rotinas organizativas de grupo, na montagem e desmontagem de exercícios das situações de aprendizagem e na arrumação dos materiais utilizados, demonstrando imaturidade no cumprimento das tarefas.
- Nos **objetivos 3.2 e 3.3**, ambos inseridos durante esta etapa, estando relacionados com o tema de aprofundamento do projeto de DT e com a área dos conhecimentos, onde foi inserida a proposta de realização de um trabalho de grupo (Apêndice V) como meio de avaliação para esta área.

- Os **objetivos 3.4 e 3.5** estiveram ligados entre si para esta etapa, procurando dar primazia à melhoria dos gestos técnicos inerentes às matérias de JDC, direcionadas para situações de aprendizagem em jogos reduzidos, com condicionantes (espaços, deslocamentos, toques, dribles e finalizações) e com relações entre grupos homogéneos e heterogéneos, consoante o nível dos grupos e individualmente para cada aluno, inserindo estações de condição física com o objetivo de desenvolver a aptidão física dos alunos, incentivando com a amostragem dos valores individuais de cada um e promovendo metas a alcançar.
- No **objetivo 3.6**, a relação com a bola de Futebol em situações analíticas, passando progressivamente para situações de aprendizagem em superioridade e jogos reduzidos, promovendo a cooperação entre alunos, variando entre grupos homogéneos e heterogéneos. Construindo desta forma a preparação dos alunos para o início do PRA do projeto de lecionação.

1.3.1. Cronograma

Esta etapa foi composta por 16 aulas, com duração de 8 semanas. Como forma de rentabilizar o tempo das aulas, devido às condições climatéricas desfavoráveis para a prática das aulas de EF no complexo desportivo exterior, na terceira e quarta semana de fevereiro, foram construídos dois PowerPoints com ligação aos **objetivos 3.2 e 3.3**, promovendo aulas teóricas fazendo ligação aos temas mencionados.

Tabela 20 - Cronograma da 3ª etapa da Lecionação

Cronograma da 3ª Etapa da Lecionação (Progresso)								
Mês	Fevereiro				Março			Abril
Semana	1	2	3	4	1	2	3	2
Espaço	P2/E3	P2/E3	P2/E3	P2/E3	E2/P2	E2/P2	E2/P2	E1/E2
UD	3º	3º	3º	4º	4º	4º	4º	4º

1.3.2 Balanço da 3ª etapa da lecionação

Esta etapa foi fundamental para o desenvolvimento das aprendizagens dos alunos. Durante este período, observou-se um grande progresso nas aprendizagens dos alunos, nas diversas matérias abordadas até ao momento. Fazendo assim um balanço positivo e detalhado das conquistas e desafios enfrentados ao longo deste processo de ensino-aprendizagem.

Tabela 21 - Progresso nas aprendizagens da 3ª etapa da Lecionação

Matéria	Prioridades	Quantidade de alunos	
		2ª Etapa	3ª Etapa
Basquetebol	Cooperação	13	6
	Regras básicas	18	10
	Receber a bola (pega da bola) e enquadrar com o cesto	20	11
	Melhoria das decisões de passe, drible ou finalização	24	10
	Introdução ao lançamento da passada	23	18
Andebol	Cooperação	10	4
	Pega da bola	15	3
	Passe de ombro	14	3
	Passe picado	17	6
	Desmarcação à distância de passe	16	7
	Remate em apoio	10	6
	Remate em salto	18	9
Voleibol	Cooperação	10	4
	Deslocamento para o ponto de queda da bola	16	8
	Manutenção da bola no ar	14	6
	Serviço por baixo	15	7
Ginástica de solo	Rolamento à frente	21	10
	Rolamento à retaguarda	21	15
	Pino de braços	22	11
	Roda	21	19
	Ponte	13	5
Atletismo (Corrida de barreiras)	Perna de ataque	18	10
	Trajectoria rasante	23	18
	Velocidade continua	23	19
Atletismo (Corrida de estafetas)	Cooperação	10	4
	Técnica de transmissão e receção do testemunho	15	5
	Zona de transmissão e comunicação	17	6

Dança	Cooperação	6	-
	Mambo	13	-
	Jazz square	16	2
	Passo em “V”	16	2
Badminton	Cooperação	10	4
	Deslocamentos sobre o volante para dar continuidade ao jogo	12	3
	Serviços curtos e longo	11	6
	Clear: batimento alto e profundo	14	5
	Lob: batimento a baixo da cintura	12	8

Na sua generalidade, a turma apresentou uma melhoria nas ações técnico-táticas dos JDC, a partir das situações de ensino-aprendizagem implementadas, aproximando os alunos à complexidade do jogo formal.

Futebol:

- Condução da bola
- Passe
- Remate

A construção de grupos homogéneos fez a diferença na progressão das aprendizagens dos gestos técnicos dos alunos menos aptos, promovendo uma melhoria não só a nível da técnica, mas também a nível tático, existindo mais progressão no campo com objetividade, utilizando a condução da bola e o passe (melhoria na interpretação das linhas de passe), mais remates e mais sucesso, revelando uma melhoria na interpretação tática do jogo, ofensivamente e defensivamente.

Andebol:

- Passe picado e passe de ombro
- Remate em apoio e remate picado

A passagem por situações de aprendizagem em igualdade e superioridade numérica, promovendo a manutenção da posse da bola, desmarcações intencionais e muitos remates, permitiram melhorar a tomada de decisão dos alunos, evidenciando uma melhoria na ocupação racional do espaço de jogo.

Basquetebol:

- Passe de peito e passe picado
- Drible em deslocamento
- Lançamento em apoio e lançamento na passada

À semelhança da matéria de Andebol, a tomada de decisão dos alunos e a progressão no campo em passe também melhorou. De modo geral, a turma não demonstrou capacidade de realizar o lançamento na passada, procurando na maioria das vezes fazer lançamentos em apoio. A noção do princípio do contra-ataque esteve inserida no contexto de ensino-aprendizagem do Basquetebol, promovendo saídas rápidas em drible ou em passe.

Voleibol:

- Deslocamento para o ponto de queda da bola
- Passe de dedos
- Dinâmica dos 3 toques
- Serviço por baixo

A relação com a bola e a interpretação dos deslocamentos para o ponto de queda da bola, através de exercícios de cooperação em formato de jogo, realçaram uma melhoria da técnica de passe e consequentemente da relação entre grupos heterogéneos e homogéneos, na progressão das aprendizagens do 1+1 para o 2+2, equilibrando as competências de cada um e promovendo o encadeamento entre a cooperação e a competição. A introdução da dinâmica dos 3 toques e do serviço por baixo, foi melhorando progressivamente com o decorrer da

lecionação, proporcionando jogos onde a manutenção da bola esteve mais vezes no ar e menos vezes no chão, possibilitando aos alunos dar continuidade ao jogo.

Ginástica de Solo

- Rolamento à frente
- Rolamento à retaguarda
- Pino de braços
- Ponte
- Roda
- Rodamento à frente com pernas afastadas
- Rolamento à retaguarda com pernas afastadas
- Pino de cabeça

Nesta etapa foram introduzidos elementos gímnicos de nível E para duas alunas, devido ao nível de competências demonstradas até ao momento, procurando promover a cooperação entre estas e a turma, com relação às ajudas manuais, exemplos práticos e *feedbacks* corretivos. No global, a turma não demonstrou uma grande progressão nas aprendizagens nos elementos gímnicos de nível I, à exceção de um aluno, havendo a necessidade de mais tempo de prática e mais repetições dos gestos. Tal não aconteceu devido ao *roulement* e à impossibilidade de utilização dos materiais específicos para a realização da Ginástica de Solo.

Dança

- Merengue, coreografia completa em dance line

A Dança Social de Merengue, foi uma das matérias lecionadas onde a turma demonstrou melhores desempenhos. A passagem por diferentes momentos e situações de aprendizagem, fez com que a relação entre os alunos e a Dança fosse de elevada cooperação, definindo grupos heterogéneos e um líder dentro de cada grupo que trocava de aula para aula. A compreensão da estrutura e do ritmo da música foi bem interpretada e executada, revelando um progresso nas aprendizagens de todos os alunos.

Atletismo

- Técnica de “ataque” às barreiras e a realização dos 4 apoios entre barreiras
- Técnica de transmissão e receção do testemunho

Na Corrida de Barreiras, os alunos evidenciaram bastantes dificuldades no “ataque” às barreiras, mesmo com estas numa altura mínima. Na fase de voo com a extensão incompleta da perna de ataque e o movimento lento da perna de apoio sobre a barreira. Normalmente mantinham o tronco em linha reta e tinham nitidamente uma desaceleração na corrida. Ao longo dos momentos de prática, as posturas foram sendo corrigidas e a aceleração entre apoios foi melhorando.

Badminton

- Deslocamento para o ponto de queda do volante
- Técnica de *lob* e *clear*

Com a realização dos jogos de cooperação 1+1 foram introduzidas as componentes técnicas de *lob* e *clear*, estando inerente ao jogo os deslocamentos desejados para que os alunos conseguissem responder aos batimentos dos colegas e dar continuidade à manutenção do volante no ar. Estas duas técnicas permitiram aos alunos melhorar, pois o *clear* (trajetória alta e em profundidade) promoveu um batimento do volante de cima para baixo e o *lob* (trajetória curta e junto à rede) promoveu um batimento do volante de baixo para cima. Desta forma, a turma na sua globalidade obteve uma melhoria considerável no jogo.

Em suma, a relação entre grupos homogéneos e heterogéneos fez com que existisse mais oportunidades de superação por parte dos alunos mais competentes e mais tempo de relação com a bola e interpretação dos momentos de jogo dos alunos menos competentes.

Segundo Goodwin (1997), na formação de grupos heterogéneos, os alunos mais competentes, aprendem enquanto ensinam os alunos menos competentes, trazendo benefícios para todos os intervenientes, preparando os alunos para um trabalho cooperativo. Por outro lado, na formação de grupos homogéneos, os alunos mais competentes revelam expectativas mais altas e demonstram mais interesse na realização das tarefas, comparando à formação de grupos heterogéneos.

Tabela 22 - Progressões para o desenvolvimento da aptidão física

Prioridades	Exercícios	Progressões		
Resistência aeróbia	Varição de intensidade	Circuitos de corrida com condicionantes	Corrida contínua com aceleração entre cones	Corrida em fila e a pares, ao apito o último pare acelera até ao início da fila
Força MS	Flexões	Apoio dos joelhos ou plano inclinado para executar as flexões		Protocolo Fitescola sem apoio dos joelhos ao executar as flexões
Abdominais	Burpees	Prancha – posição de cócoras – salto – prancha		Burpees com salto e flexão
	Dinâmicos	Régua – esquadro – bola		
	Prancha	Prancha em antebraço	Prancha com instabilidade	Protocolo Fitescola (abdominais)

Indo ao encontro dos princípios do treino, a organização e estruturas dos circuitos foram sendo mais complexas e exigentes, introduzindo a aptidão física em vários momentos de aula, terminando normalmente com sequências dinâmicas de exercícios.

1.4. Produto (4ª etapa da lecionação)

Nesta última etapa da lecionação, o objetivo passou por rever e consolidar as matérias abordadas ao longo do ano letivo, preparando os alunos para a realização da avaliação sumativa. Segundo Serpa (2010), a avaliação deverá sempre considerar valores como o rigor, a validade, a fidedignidade e a objetividade.

Tabela 23 - Objetivos da 4ª etapa da Lecionação

Objetivos	Indicadores de Avaliação
4.1 Consolidação das aprendizagens dos alunos nas matérias avaliadas	Situações de aprendizagem em modo formal
4.2 Aferição dos resultados dos produtos a partir da consolidação das aprendizagens	Resultados obtidos consoante o nível de desempenho
4.3 Introdução de uma matéria nova	Cooperação e trabalho de equipa

Todos os objetivos foram cumpridos. No decorrer da etapa, os alunos foram consolidando as suas aprendizagens e apresentaram os seus produtos nos momentos formais de avaliação. Foram ajustados os contextos de revisão e consolidação das aprendizagens consoante o *roulement*, com o objetivo de assegurar que todas as matérias fossem abordadas de forma coerente e fidedigna, aproveitando ao máximo os espaços destinados à realização das aulas.

Relativamente ao objetivo 4.3, foi introduzido a matéria de Orientação promovendo desta forma a lecionação de um conteúdo que ainda não tinha sido abordado ao longo do ano letivo.

1.4.1. Cronograma

Esta etapa teve início no dia 16 de abril e terminou no dia 14 de junho, tendo sido realizadas no início de maio as avaliações sumativas dos alunos.

Tabela 24 - Cronograma da 4ª etapa da Lecionação

Cronograma da 4ª Etapa da Lecionação (Progresso)								
Mês	Abril		Maio				Junho	
Semana	3	4	1	2	3	2	1	2
Espaço	E1/E2	E1/E2	P1/E1	P1/E1	P1/E1	P1/E1	P1/E1	P1/E1
UD	4º	4º	5º	5º	5º	5º	5º	5º

1.4.2. Balanço do Produto (4ª etapa da lecionação)

Sendo este um momento crucial nas aprendizagens e avaliações dos alunos, optei por realizar primeiro os Testes Fitescola, promovendo simultaneamente a revisão e consolidação das matérias abordadas ao longo do ano.

Tabela 25 - Balanço da aptidão física na 4ª etapa da Lecionação

Aptidão Física	Teste Fitescola	ZSAF (n.º de alunos)		%
		1ª Etapa	4ª Etapa	
Resistência aeróbia	Vaivém	21	23	96%
Força de MI	Impulsão horizontal	23	24	100%
Força de MS	Flexões de braços	5	9	38%
Força abdominal	Abdominais	22	24	100%
Flexibilidade	Senta e alcança	12	15	63%

Os resultados apresentados perfazem a realização do trabalho desenvolvido ao longo da 2ª, 3ª e 4ª etapa, aglomerando os pequenos sucessos neste percurso. A elaboração de estratégias e a sua implementação, permitiram aos alunos expressar o progresso das suas aptidões físicas. Apesar das dificuldades encontradas para desenvolver eficazmente a força dos MS, devido à fisionomia dos alunos e de um estímulo contínuo, é uma capacidade que deve ser trabalhada e rotinada para que a percentagem de sucesso possa aumentar.

O progresso das atividades físicas refletido na Tabela 26, faz referência ao início e ao fim do ano letivo. Devido a alguma falta de experiência, bem como dificuldade de observação e avaliação na 1ª etapa, alguns alunos foram destacados com avaliações superiores comparando com a avaliação final na 4ª etapa. Sendo evidente, principalmente no decorrer da 3ª etapa, a partir da reflexão de alguns critérios de avaliação que projetaram os produtos finais.

Tabela 26 - Balanço das atividades físicas na 4ª etapa da Lecionação

Atividades Físicas		Resultados	
		1ª Etapa	4ª Etapa
JDC	Futebol	<ul style="list-style-type: none"> • 14 rapazes no nível E • Destaque negativo: 1 rapazes e 9 raparigas 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 rapaz e 5 raparigas cumprem o nível I • 13 rapazes cumprem o nível E
	Basquetebol	<ul style="list-style-type: none"> • 5 alunas e 14 alunos no nível I • 4 alunas no nível N/I • Destaque positivo: 6 rapazes e 2 raparigas 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 rapazes perto de cumprir o nível E • 3 raparigas cumprem o nível I
	Andebol	<ul style="list-style-type: none"> • 6 alunas no nível I e 14 alunos no nível I • 3 alunas no nível N/I • Destaque positivo: 5 rapazes e 2 raparigas 	<ul style="list-style-type: none"> • 7 rapazes cumprem o nível E • 3 raparigas perto de atingir o nível E • Destaque para uma melhoria significativa do jogo
	Voleibol	<ul style="list-style-type: none"> • 1 aluna e 2 alunos no nível E • 6 alunas e 12 alunos no nível I • 2 alunas no nível N/I • Destaque positivo: 4 rapazes e 6 raparigas 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 rapazes e 2 raparigas cumpre o nível E • Destaque para uma melhoria significativa dos gestos técnicos
Ginástica	Solo	<ul style="list-style-type: none"> • 2 alunas e 1 aluno no nível E • 4 alunas e 10 alunos no nível I • 3 alunas e 3 alunos no nível N/I • Destaque positivo: 2 rapazes e 4 raparigas 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 rapariga cumprem o nível E
Dança	Merengue	<ul style="list-style-type: none"> • Todos os alunos no nível I • Destaque positivo: 3 rapazes e 5 raparigas 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos cumprem o nível E, com a exceção de 3 rapazes e 1 rapariga
Atletismo	Corridas	<ul style="list-style-type: none"> • 2 alunas e 7 alunos no nível E • 7 alunas e 7 alunos no nível I • Destaque negativo: 3 rapazes e 3 raparigas 	<ul style="list-style-type: none"> • Toda a turma está no nível I na Corrida de Barreiras, à exceção de 2 raparigas que estão em N/I • 8 rapazes e 5 raparigas cumprem o nível E na Corrida de Estafetas
Raquetes	Badminton	<ul style="list-style-type: none"> • 2 alunas e 5 alunos no nível E • 7 alunas e 9 alunos no nível I • Destaque negativo: 4 rapazes e 3 raparigadas 	<ul style="list-style-type: none"> • 16 alunos cumprem o nível E

No Basquetebol e Andebol, destaca-se uma melhoria significativa no desempenho global da turma na realização de situações de jogo e jogo formal. Apesar de nenhum aluno

cumprir com o nível E no Basquetebol, o jogo tornou-se mais fluído (mais passes e menos dribles), para além dos gestos técnicos e interpretações táticas terem melhorado. No entanto nenhum aluno mostrou a capacidade de realizar o lançamento na passada em situação de jogo formal. No Andebol, sete rapazes atingiram o nível E e três raparigas ficaram muito perto de cumprir com o nível E, comparativamente ao Basquetebol, os mesmos aspetos foram melhorando ao longo do ano, apesar de que em situações de jogo formal mais de metade da turma não realizou o remate em salto.

Dos quatorze rapazes da turma, treze atingiram o nível E na matéria de Futebol e o único rapaz de nível I, melhorou o seu desempenho, mas acabou por não mostrar indicadores de nível E em situações de jogo formal. Na mesma linha para as raparigas, cinco cumprem o nível I e às restantes foi atribuído o nível N/I.

No Voleibol é de salientar que o desempenho global da turma foi melhorando ao longo do ano, iniciando com muitas dificuldades técnicas na realização de situações de jogo 1+1 e terminando o ano com mais de metade da turma a realizar situações de jogo 2x2. De referir que três rapazes e duas raparigas cumpriram com o nível E.

Na Ginástica de Solo, através do trabalho cooperativo realizado pelas alunas n.º 1, n.º 9, n.º 17 e n.º 24 e com a utilização das ajudas manuais e materiais, a turma no seu global obteve desempenhos superiores comparativamente à AI, de ressaltar um progresso nos elementos gímnicos de pino de braços e rolamento à frente. Das quatro raparigas que realizaram o trabalho cooperativo, duas alcançaram o nível A, as outras duas cumpriram com o nível E e quatro rapazes ficaram perto de atingir o nível E.

No Atletismo, na Corrida de Barreiras, à exceção de duas raparigas que não cumpriram com o nível I, toda a turma alcançou o nível I, embora todos os alunos demonstrassem dificuldades ao atacar a barreira com a técnica correta, evidenciando uma desaceleração entre as mesmas. Na Corrida de Estafetas, foi onde existiu mais sucesso nas matérias de Atletismo, com oito rapazes e cinco raparigas a cumprirem com o nível E.

A Dança e o Badminton foram as matérias onde os alunos demonstraram um maior equilíbrio de competências no geral da turma, caracterizando-se pela cooperação que teve como consequência a elevação nos níveis de desempenho de todos os alunos.

De destacar a aluna n.º 2 que desde o início do ano letivo revelou alguma tensão e mesmo algum receio em participar em atividades que envolvessem bolas, ultrapassou esta

dificuldade, com o decorrer das aprendizagens e a crescente melhoria na relação com os colegas de turma que com constantes *feedbacks* motivacionais levou-a a ganhar confiança na realização dos gestos técnicos inerentes às matérias e com os pares, superando o medo das bolas.

1.5. Projeto: A condução da bola de Futebol

Na 1ª etapa da lecionação e a partir dos registos de observação da AI, o projeto de lecionação foi direcionado para as debilidades encontradas nas ações técnicas e táticas na matéria de Futebol, ligadas ao nível I e introduzir a componente de cooperação orientada para os alunos de nível E. A existência das várias dificuldades técnico/táticas em alguns dos alunos da turma e dificuldades no trabalho cooperativo, levaram à procura de estratégias de lecionação para colmatar essas dificuldades e promover a aceitação por parte dos alunos mais competentes, como forma de progressão multilateral das aprendizagens de todos os alunos.

Tabela 27 - Objetivos do projeto de Lecionação

Objetivo	Indicadores de Avaliação
Aumentar a confiança dos alunos com a bola de Futebol nos pés	Comportamento dos alunos
Promover o trabalho colaborativo	Cooperação entre alunos mais aptos e alunos menos aptos
Desenvolver a técnica de condução da bola de Futebol	Resultados do PRA

O projeto visou criar um ambiente de aprendizagem colaborativo onde todos os alunos, independentemente do nível de habilidade, pudessem melhorar os gestos técnicos de condução de bola, desenvolver um senso de cooperação e apoio mútuo, refletindo os objetivos da EF.

Tabela 28 - Estratégias implementadas ao longo do ano letivo

Estratégia	Desenvolvimento
Grupos de trabalho	<u>1ª fase:</u> grupos homogéneos, trabalho de condução de bola (formato analítico e jogos lúdicos). <u>2ª fase:</u> grupos heterogéneos, trabalho de condução de bola (jogos em superioridade numérica e jogos reduzidos com a introdução de um aluno mais competente no grupo dos menos competentes). <u>3ª fase:</u> avaliação do processo (PRA).
Progressões	Criação de estações com situações de aprendizagem (metas graduais) e relação entre grupos de trabalho (volantes).
PRA	Percurso estabelecido com a utilização da condução de bola no mínimo tempo possível, ao longo de 12 aulas.

- **Grupos de trabalho:** Na 1ª fase, a criação dos grupos homogêneos permitiu trabalhar no foco das necessidades específicas dos alunos, adaptando as situações de aprendizagem num ambiente mais confortável para os alunos menos competentes. A elaboração dos planos de aula relacionando a progressão dos alunos, sem pressão e acompanhando o ritmo de aprendizagem individual, introduzindo desafios adequados ao nível de competências, evitando frustrações e desmotivação (Garganta, 2006). Na 2ª fase, com a inclusão progressiva de grupos heterogêneos, promovendo a cooperação dos alunos mais competentes aliando um ambiente de apoio e aprendizagem mútua, expondo uma diversidade de habilidades motoras com a introdução de jogos em superioridade numérica e jogos reduzidos, enriquecendo as experiências de todos os alunos e o seu desenvolvimento social (Godinho, 2002). Na 3ª fase, os alunos menos competentes realizaram o PRA, estabelecido como objetivo final para avaliar o processo de ensino-aprendizagem inserido neste projeto.
- **Progressões:**

Tabela 29 - Progressões implementadas ao longo do ano letivo

1ª Fase	2ª Fase	3ª Fase
Situações de aprendizagem: - Repetição de gestos técnicos (formato analítico), individualmente, pares e trios - Jogos lúdicos, apanhada com bola (coordenação óculo-pedal) e bola ao capitão (condução de bola entre cones)	Situações de aprendizagem: - Jogos em superioridade numérica (2x1, 3x2 e 4x2) - Jogos reduzidos (1x1, 2x2 e 3x3)	Avaliação das aprendizagens através do PRA

- **PRA:** Associado à avaliação final do projeto, foi adaptado o PRA de Heidrich (2013), relacionando a técnica de condução da bola de Futebol entre cones, num tempo cronometrado ao longo de 12 aulas, procurando melhorar o tempo individual dos alunos menos competentes. Heidrich (2013), no seu estudo utilizou este processo relacionando a ameaça dos estereótipos de género relacionados com o desempenho motor na matéria de Futebol durante as aulas de EF. Assim, houve a adaptação deste PRA sem a existência da ameaça dos estereótipos de género, procurando influenciar o desempenho motor dos alunos através da promoção de um ambiente de avaliação positivo, onde os alunos se

sentissem confortáveis para o realizar.

Tabela 30 - Organização do projeto por etapas de Lecionação

Etapas			
1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
- Identificação dos níveis de competência dos alunos - Pesquisa bibliográfica sobre o tema do projeto - Organização dos grupos de trabalho	- Trabalho desenvolvido em grupos homogéneos - Situações de aprendizagem em formato analítico e jogos lúdicos	- Trabalho desenvolvido em grupos volantes (homogéneos e heterogéneos) - Situações de aprendizagem utilizando jogos em superioridade numérica e jogos reduzidos - Introdução de alunos mais competentes (condicionados nas ações técnicas) nos grupos menos competentes	- Avaliação das progressões de aprendizagem utilizando o PRA

No final da 1ª etapa da lecionação, todas as alunas e um dos alunos obtiveram um resultado negativo em relação ao restante grupo, destacando-se como a principal preocupação, levando ao desenvolvimento deste projeto.

Na 2ª e 3ª etapa, a relação entre grupos de trabalho e as situações de aprendizagem propostas, promoveram o sucesso dos objetivos propostos para este projeto. Agrupando os alunos de acordo como seu nível de competências e necessidades específicas (técnicas e cooperativas).

Na 4ª etapa, foi iniciado o PRA com a utilização do percurso (Apêndice VI), os resultados da Tabela 31, mostram os tempos (arredondados em segundos) cronometrados da 1ª e 12ª realização do PRA.

Tabela 31 - PRA (1ª e 12ª realização)

Protocolo de Retenção de Aprendizagem		
Alunos	1ª realização	12ª realização
AS	20''	14''
BV	25''	20''
CC	23''	17''
CO	23''	17''
EL	22''	16''
GP	19''	14''
LG	26''	20''

MG	18''	13''
ML	24''	19''
MP	26''	20''
SD	19''	14''

Concluindo, utilizando os dados recolhidos, todos os alunos melhoraram os seus tempos desde a 1^a até à 12^a realização do PRA e conseqüentemente a sua técnica de condução de bola. Através do cumprimento dos objetivos estabelecidos para este projeto, a técnica de condução de bola foi transportada para o jogo, o que fez com que os níveis de competências dos alunos subissem, bem como a relação de cooperação entre os mais aptos e menos aptos, desenvolvendo estilos de liderança e comunicação dentro da turma, na matéria de Futebol.

Tabela 32 - Balanço pessoal sobre os resultados do projeto

Intervenientes	Impacto
Alunos	Alunos menos competentes: positivo na aquisição na melhoria do gesto técnico de condução bola e do jogo jogado Alunos mais competentes: positivo na relação de cooperação com os alunos menos competentes
Professor estagiário	Mais conhecimento, aumento no leque de estratégias e experiências em lidar com a desmotivação dos alunos e encontrar desafios para os alunos mais competentes

1.6. Balanço Geral da área da Lecionação

Atendendo às particularidades da turma, onde os alunos iniciaram um novo ciclo, com o decorrer do mesmo foram ganhando confiança entre si e criando novos laços de amizade e cooperação, o que influenciou de forma positiva o processo de lecionação ao longo das etapas.

Através da AI pode perceber-se o nível de competências da turma e individualmente de cada aluno, projetando margens de desenvolvimento dentro de cada matéria. Inicialmente, a perceção de competências por parte de vários alunos, esteve bastante desajustada da realidade, onde exigiu demonstrações, muitas repetições e *feedbacks* corretivos, com o objetivo de desenvolver nos alunos, um pensamento crítico sobre as aprendizagens das matérias lecionadas.

O modo de intervenção da 1^a etapa para a 2^a etapa foi focado em desenvolver as AE das matérias prioritárias, identificando alunos críticos e alunos referência promovendo uma

formação de grupos aberta, onde os alunos iam rodando entre si dentro e fora de cada grupo, variando entre grupos homogéneos e heterogéneos em todas as matérias ao longo do ano letivo.

A 3ª e 4ª etapas foram de consolidação das aprendizagens, a relação entre alunos esteve mais estável e desinibida o que influenciou a cooperação entre todos, bem como as prestações na realização das tarefas em aula.

Todos os objetivos estipulados para cada etapa foram cumpridos, com a exceção do objetivo 3.1 que foi pouco positivo devido à falta de autonomia dos alunos em criar rotinas de organização de grupos.

De modo geral, o nível de desempenho da turma superou o esperado em todas as áreas da lecionação, a introdução de progressões pedagógicas adaptadas à turma e individualmente a cada aluno, trouxeram no final do ano letivo um desenvolvimento positivo nas matérias prioritárias, identificadas na AI.

Para os parâmetros finais da classificação final, foi utilizado um modelo criado pelo SEF da ESMT, como meio de apreciação das notas finais dos alunos, fazendo uma ligação operacionalizada das AE para aquele ano letivo em questão.

Na área dos conhecimentos foram abordadas e avaliadas as duas matérias estipuladas para o 7º ano, identificadas nas AE.

Tabela 33 - Atividades realizadas na área dos conhecimentos

Área dos conhecimentos	Indicador de Avaliação	Resultado
Interpretação da dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, para os jogos olímpicos e paralímpicos	Teste escrito com escolha múltipla	Positivo
Relação entre aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde	Trabalho de grupo	Positivo

Considerando o objetivo geral desenhado para área da Lecionação “**Fomentar e aplicar momentos de aprendizagem a partir das áreas de competências previstas pelos PNEF e pelas AE**”, é importante refletir e interpretar a relação entre elas e o seu nível de cumprimento, tendo os indicadores de avaliação como base.

Assim, os indicadores de avaliação estabelecidos pelas AE, são as áreas de competências concretamente trabalhadas ao longo do ano letivo. Embora a definição deste objetivo ter sido delineado para a área da Lecionação, é entendido que existem ligações com

outras áreas do estágio, no acompanhamento das aulas de DT onde foram criados momentos de desenvolvimento das mesmas. A reflexão sobre os momentos de trabalho é apresentada na Tabela 34, no âmbito das ações estratégicas tomadas por área de competência.

Tabela 34 - Balanço do objetivo geral

Área de Competências	Momentos de Desenvolvimento	Ação estratégica
Linguagem e textos	- Área da Lecionação Área dos Conhecimentos	Elaboração de um trabalho de pesquisa em formato escrito
Informação e comunicação	- Área da Direção de Turma Trabalhos de expressão reflexiva sobre o comportamento e atitudes	Exposição oral à turma dos trabalhos desenvolvidos
Raciocínio e resolução de problemas	- Área da Lecionação Área das Atividades Físicas Área dos Conhecimentos - Área da Direção de turma Saída de Campo	Decisões tomadas em situações práticas no enquadramento do trabalho das matérias Grupos de aprendizagem Responder a questões sobre as matérias lecionadas e trabalho em equipa na SC
Pensamento crítico e criativo	- Área da Lecionação Área das Atividades Físicas Área dos Conhecimentos	Criação de grupos de apresentação de Dança Trabalho de grupo com escolha autónoma dos temas dentro da aptidão física e saúde
Relacionamento interpessoal	- Área da Lecionação - Área da Direção de Turma	Grupos homogéneos e grupo heterogéneos Dissimuladamente em toda a coexistência com a turma, dentro e fora das aulas
Desenvolvimento pessoal e autonomia	- Área da Lecionação Área das Atividades físicas Área da Aptidão física Projeto - Área da Direção de turma Projeto Saída de Campo	Aplicação de estilos de ensino nas aulas Estratégias implementadas no Projeto de Lecionação Implementação de dinâmicas de aptidão física Atividades desenvolvidas na SC
Bem-estar, saúde e ambiente	- Área da Lecionação Área das Atividades Físicas Área da Aptidão Física Área dos Conhecimentos - Área da Direção de turma Projeto Saída de Campo	Relação entre as matérias desenvolvidas, aptidão física e saúde Trabalho de grupo sobre aptidão física e saúde Apresentação do projeto “Eu sou aquilo que como, benefícios e malefícios da minha alimentação, aliado à atividade física” <i>Plogging (SC)</i>

Sensibilidade estética e artística	- Área da Lecionação Área das Atividades Físicas	Organização de grupos de trabalho na matéria de Dança Criação de sequências gímnicas
Saber científico, técnico e tecnológico	- Área da Lecionação Área dos Conhecimentos	Realização de pesquisas utilizando o telemóvel ou o computador
Consciência e domínio do corpo	- Área da Lecionação Área das Atividades Físicas	Trabalho de cooperação entre grupos de trabalho (ajudas e <i>feedbacks</i>) Atividades <i>outdoor</i> : Jogos Tradicionais e Canoagem

Para o efeito, a tabela acima faz referência aos momentos de desenvolvimento e ações estratégicas nas áreas citadas, valorizando o progresso e as oportunidades nas áreas de competências previstas, atraindo e estimulando o desenvolvimento desejado dos alunos.

Concluindo, a experiência como professor estagiário possibilitou o desenvolvimento e aprofundamento das competências pedagógicas, identificando erros nas prestações dos alunos e adequando os *feedbacks* através dos ciclos de *feedback*, proporcionando aos alunos uma melhoria das suas competências motoras e cognitivas, interpretando as sequências de aprendizagem com objetividade, procurando encontrar desafios ajustados a cada aluno. Com uma visão do ensino centrada no aluno (Almond & Ayres, 2013), pretendeu-se promover uma compreensão tática e técnica necessária para adquirir sucesso na grande diversidade das matérias, fomentando a motivação e o desejo de uma participação ativa no desporto, dentro e fora da escola.

2. Direção de Turma

O diretor de turma no ensino básico e secundário é o professor responsável por acompanhar e orientar os alunos de uma determinada turma ao longo de todo o ano letivo, este deve atender aos aspetos do “*desenvolvimento, da maturação, da aprendizagem, da orientação da turma e de cada um dos seus alunos, proporcionando, através de uma educação integral, a sua formação como pessoa*” (Coutinho, 1994, p.27).

Tabela 35 - Objetivos gerais da área de DT

Objetivos	Indicadores de Avaliação
Conhecer a realidade da turma e promover a cooperação entre alunos e professores	Relação aluno-aluno/aluno-professor
Desenvolver um projeto que vá de encontro às necessidades dos alunos	Grau de atuação sobre as necessidades
Realizar uma Saída de Campo	Trabalho cooperativo

Atendendo ao facto de a turma estar em início de ciclo, as necessidades gerais e individuais são de extrema importância, sendo essencial promover estabilidade no seio da turma e criar atividades que promovessem relações pessoais e interpessoais entre aluno-aluno e professor-aluno.

Segundo Marques (2001), o cargo de diretor de turma assume funções administrativas, pedagógicas e disciplinares. Este é nomeado pelo diretor executivo e não deve limitar-se a delegar informações, gerir as faltas às aulas ou problemas disciplinares dos alunos e por outro lado deve auxiliar no progresso psicológico, de conhecimento e consentimento das normas, atitudes e valores, inserindo-os no meio educativo, bem como intervir na edificação do projeto curricular da própria turma e desenvolver a ligação entre os pais ou encarregados de educação e a escola.

2.1 Prognóstico (1ª etapa da direção de turma)

Os objetivos estabelecidos para esta etapa, foram definidos no sentido de conhecer e caracterizar a turma, apresentar-me e mostrar disponibilidade para cooperar perante a diretora de turma e conhecer os hábitos de pequeno almoço dos alunos, como início do projeto desta área.

Tabela 36 - Objetivos da 1ª etapa de DT

Objetivos	Indicadores de Avaliação
1.1 Desenhar o perfil da turma	Respostas ao questionário sobre percurso académico e prática de AF fora do contexto escolar
1.2 Colaborar de forma ativa no processo de DT	Acompanhamento nas aulas de Cidadania, de DT e reuniões de CT e EE
1.3 Conhecer os hábitos alimentares de pequeno almoço da turma	Resposta ao questionário sobre o pequeno almoço

No **objetivo 1.1**, a turma do 7ºG era composta por 28 alunos, 14 do género feminino e 14 do género masculino. A partir das ofertas educativas do AEMT, 5 alunas iniciaram o ano letivo no ensino articulado de Dança, devido a esta modalidade de ensino articulado as alunas não frequentaram as aulas de EF nem de Educação Visual e Tecnológica. Assim, frequentaram as aulas de EF 23 alunos (9 do género feminino e 14 no género masculino), todavia a partir do dia 23 de novembro, uma das cinco alunas que frequentava o ensino articulado passou a fazer parte da turma na disciplina de EF, fechando a turma com 10 alunas e 14 alunos.

O **objetivo 1.2**, durante o 1º semestre foi feito o acompanhamento nas aulas de Cidadania em cooperação com a diretora de turma e a psicóloga regente da disciplina. Promovendo desta forma uma relação de confiança e respeito com a turma, tendo como resultado uma melhoria na gestão de conflitos nas aulas de EF.

No **objetivo 1.3**, foi implementado um questionário (Apêndice VII), com a intenção de conhecer os hábitos alimentares dos alunos, procurando desta forma associar a alimentação saudável e a composição corporal ao projeto desta área.

2.2. Prioridades (2ª etapa da área de direção de turma)

No decorrer desta etapa, foram identificadas situações de comportamentos desviantes, promovendo neste sentido atividades de reflexão e pensamento crítico sobre os mesmos, bem como o acompanhamento à diretora de turma nas tarefas burocráticas e reuniões de final de semestre.

Tabela 37 - Objetivos da 2ª etapa de DT

Objetivos	Indicadores de Avaliação
2.1 Promover atividades de gestão de comportamentos desviantes	Diminuição dos comportamentos desviantes
2.2 Acompanhar a diretora de turma nas tarefas burocráticas	Suporte às necessidades da turma

No **objetivo 2.1**, foram criadas e implementadas duas atividades relacionadas com o comportamento dos alunos, que devido a comportamentos desviantes, criavam mentiras e enredos para se protegerem uns aos outros, perpetuando este comportamento mantendo a mentira como uma verdade absoluta.

Colocando o exemplo da ocorrência, estavam cinco alunos no balneário e um deles quebrou um azulejo, foram apanhados pela auxiliar responsável pelo pavilhão e todos juravam que não tinham sido eles, estando o azulejo partido quando eles lá chegaram. Após uma conversa com os alunos e perante a ameaça de um registo de ocorrência por parte da auxiliar, um dos alunos admitiu quem tinha sido o responsável por partir o azulejo.

Atividades realizadas com os alunos, intervindo na consciencialização do comportamento (atividade 1) e hábitos de estudo com relação ao futuro (atividade 2):

Atividade 1: Pensamento crítico relativo ao comportamento sobre a verdade e a mentira.

No início da aula coloquei no quadro duas questões, a verdade doi mais do que a mentira? ou a mentira doi mais do que a verdade? Após o registo destas questões no caderno, os alunos refletiram sobre as mesmas. Uma vez terminada, cada um leu em voz alta as suas opiniões, promovendo uma consciencialização do comportamento por parte de todos. A partir das respostas e em conversa com os alunos, foi feita uma intervenção, explicando o valor da amizade, e que este não está acima da verdade. Foi desenhado um gráfico no quadro, criando

uma linha temporal sobre a verdade, a mentira e o ato que promove uma resposta ou outra, a partir do 1º dia até ao 10º dia, no 1º dia do ato, se a resposta for de encontro com a verdade, a ação não só fica esclarecida como também o peso na consciência é menor e em conjunto podemos resolver as situações ocorridas, mantendo a confiança uns nos outros, por outro lado se no 1º dia do ato, a resposta não for de encontro com a verdade, esta mentira vai continuar a existir ao longo do tempo, pesando na consciência, podendo ou não envolver outras pessoas que não têm culpa e levando à falta de confiança dos envolvidos e da pessoa que mente.

Atividade 2: O que pesa mais, a pedra ou a caneta?

Promovendo hábitos de estudo e a consciencialização de estudar para estar sempre mais perto de aproveitar as capacidades individuais de cada um, foi desenvolvida uma atividade em que uma pedra pesada foi levada para a sala de aula, onde cada aluno teve a oportunidade de pagar nela com uma mão, a mão que escreve, perguntando sempre: “a pedra é pesada ou leve?”. Pergunta à qual todos os alunos responderam que era pesada. Após todos pegarem na pedra, foi pedido que pegassem na caneta que normalmente usam para estudar e com a mão que escrevem a levantassem bem alto, perguntando: “se a caneta era leve ou pesada?”. Todos responderam que era leve. Desta forma, foi criado um paralelismo com o esforço de fazer algo que não gostamos e as vias que temos para criarmos em nós, oportunidades de superar as nossas dificuldades, que a partir do estudo estamos sempre mais perto de alcançar melhores notas e consequentemente sentirmo-nos realizados.

No **objetivo 2.2**, em relação às tarefas de acompanhamento na área de DT, foi marcada presença em todas as reuniões de conselho de turma (CT) e de EE, considerando estas bastante enriquecedoras para uma futura função como diretor de turma.

2.3 Progresso (3ª etapa da área de direção de turma)

Esta etapa teve início no segundo semestre, aproximando o desenvolvimento e apresentação do projeto de DT e a preparação da SC.

Tabela 38 - Objetivos da 3ª etapa de DT

Objetivos	Indicadores de Avaliação
3.1 Desenvolver o projeto de DT	Desenvolvimento dos temas e contacto com o nutricionista
3.2 Preparação da Saída de Campo	Contactos com as entidades, entrega de rifas e construção do <i>briefing</i> das atividades

O **objetivo 3.1**, coincide com o desenvolvimento do projeto da área de DT, onde foi efetuado o contacto com o nutricionista, o mesmo aceitou participar neste projeto e realizar um trabalho colaborativo na elaboração e apresentação do projeto.

No **objetivo 3.2**, foi realizado o contacto com as diferentes entidades que proporcionaram a realização da SC, o contacto com o professor responsável pelas atividades do DE de canoagem na zona de São Martinho do Porto, garantindo assim disponibilidade horária e acompanhamento para a realização da atividade, o contacto com a empresa de transportes que possibilitou a deslocação para a atividade e a distribuição de rifas pelos alunos das duas turmas (7ºG e 12ºG), com o objetivo de angariar dinheiro para pagar as despesas inerentes à atividade.

A SC foi desenvolvida pelos estagiários de EF com o objetivo de promover a cooperação entre os mesmos.

Segundo Pugach e Johnson (2002), o trabalho colaborativo pretende cumprir com quatro funções:

1. Dar suporte e apoiar os colegas que defrontam dificuldades;
2. Promover o progresso profissional dos colegas;
3. Partilhar experiências;
4. Definir estratégias a serem aplicadas.

Aliando a estas quatro funções, a associação de um clima positivo e debate de ideias proporcionando um aumento de confiança e motivação, na aplicação em cooperação da SC.

2.4 Produto (4ª etapa da área de direção de turma)

A definição dos objetivos para esta etapa, estão vinculados à conclusão das atividades letivas no campo de ação da área de DT.

Tabela 39 - Objetivos da 4ª etapa de DT

Objetivos	Indicadores de Avaliação
4.1 Apresentação do projeto de DT	Fornecimento de feedback positivo por parte da DT, orientadores e participantes
4.2 Realização e balanço da Saída de Campo	Logística e observação direta do envolvimento dos alunos

No **objetivo 4.1**, a apresentação do projeto de DT em cooperação com o nutricionista, para os alunos e EE, trouxe como pertinência, os benefícios de uma alimentação saudável aliados à atividade física, com o objetivo de promover uma consciencialização e reflexão sobre o consumo de alimentos saudáveis e não saudáveis, doenças associadas a uma má alimentação e a atividade física como meio de prevenir doenças.

O **objetivo 4.2**, a realização da SC com atividades *outdoor* num contexto associado à natureza, segundo Marinho e Schwartz (2005) tem um potencial educativo extenso, principalmente porque permite realizar experiências onde os alunos não estão habituados, sendo motivante e repleto de emoções e significado. Assim, este objetivo foi cumprido, relacionando a interdisciplinaridade, a sustentabilidade ambiental e atividades em meio aquático, onde os alunos normalmente em contexto escolar, não têm a possibilidade de experienciar.

2.5. Projeto: Eu sou aquilo que como, benefícios e malefícios da minha alimentação aliada à atividade física

Atualmente assistimos à continua disseminação por parte das indústrias alimentares de produtos processados (excesso de açúcares e conservantes), onde o público alvo são crianças e adolescentes. Segundo (Ress, 1992), existe uma tendência nos jovens de ambos os géneros para a ingestão de alimentos pobres do ponto de vista nutricional, com excesso de sódio, gordura, açúcares e défice de alimentos ricos em vitaminas, fibras, magnésio, fósforo, cálcio e ferro. Sendo que o género feminino tende a ingerir quantidades de alimentos que possuem um menor teor calórico do que consumido pelo género masculino.

A partir dos testes Fitescola, mais propriamente pelo cálculo do IMC dos alunos da turma e pelo questionário preenchido pelos mesmos, relativamente ao consumo regular do pequeno-almoço e alimentos que ingerem, foi feita uma reflexão sobre as suas necessidades nutricionais e pelo facto de desconhecerem os malefícios de muitos produtos alimentares que podem trazer consequências ao seu desenvolvimento físico e cognitivo, surgiu como tema de aprofundamento: “Eu sou aquilo que como, benefícios e malefícios da minha alimentação aliados à atividade física”.

De acordo com Stice et al. (2006), o desenvolvimento de comportamentos saudáveis advém da adolescência, sendo esta a faixa etária mais apropriada para intervir, estando intimamente relacionado com o seu desenvolvimento físico, bem-estar psicológico e conhecimento de si próprio. Ao estabelecer-se maus hábitos alimentares, estes podem ter repercussões negativas ao longo da vida, estando a obesidade infantil e na adolescência relacionada com problemas graves de saúde, de autoestima e até mesmo de socialização com a comunidade onde se insere.

Tabela 40 - Objetivo geral do projeto de DT

Objetivo Geral	Indicadores de Avaliação
Promoção de uma ação de formação sobre educação alimentar aliado à atividade física	Feedback dos participantes, da DT e dos orientadores

As estratégias implementadas no processo de desenvolvimento deste projeto ao longo das etapas, em parceria com o nutricionista convidado, foram debatidas em várias reuniões para

reflexão e construção da apresentação final, com o intuito de nos aproximarmos à realidade da turma.

2.5.1. Prognostico (1ª etapa do projeto de DT)

O projeto de DT, centrou-se nos alunos e nos EE, procurando promover uma consciencialização sobre os benefícios de uma alimentação saudável associada à prática de AF. Atualmente, há cerca de 42 milhões de crianças de idade inferior a 5 anos, com excesso de peso e a tendência é que esta realidade se mantenha na vida adulta, adicionando outras doenças, como problemas cardíacos e diabetes (Organização Mundial de Saúde, 2021). A Tabela 41, expõe os objetivos para esta etapa.

Tabela 41 - Objetivos da 1ª etapa do projeto de DT

Objetivos	Indicadores de Avaliação
DT.1 Avaliação do peso e a altura dos alunos	Resultados obtidos
DT. 2 Elaboração do tema de aprofundamento	Escolha do tema
DT. 3 Revisão bibliográfica	Justificação do tema

Após avaliar a composição corporal de cada aluno, o IMC foi inserido na área dos conhecimentos na 2ª etapa da área de lecionação, com o objetivo de ensinar o significado do IMC, promovendo a relação entre o peso e altura dos alunos, associando os riscos para a saúde de um IMC baixo e elevado com relação à AF.

2.5.2. Prioridades e Progresso (2ª e 3ª etapas do projeto de DT)

Foi realizado o contacto com o nutricionista ML, após fazer a devida apresentação, e explicados os objetivos deste projeto. Este aceitou cooperar e participar na construção do mesmo. Assim, ao longo destas etapas realizámos várias reuniões para debater o tema e construir em conjunto uma apresentação final, com o intuito de nos aproximarmos à realidade da turma.

Tabela 42 - Objetivos da 2ª e 3ª etapas do projeto de DT

Objetivos	Indicadores de Avaliação
DT.4 Contacto com o nutricionista	Resultados obtidos
DT. 5 Análise científica sobre o tema	Subtemas selecionados
DT. 6 Elaboração da apresentação final	Cooperação com o nutricionista

Temas a abordar no projeto de DT (Eu sou aquilo que como, malefícios e benéficos da minha alimentação, aliados à atividade física):

- O que é uma alimentação saudável e os seus benefícios
- Dieta mediterrânica
- Rotulagem alimentar
- Malefícios de uma alimentação desequilibrada
- Hidratação
- Atividade física associada à alimentação saudável
- IMC

2.5.2.1. O que é uma alimentação saudável e os seus benefícios

Uma alimentação saudável caracteriza-se por ser equilibrada, variada e completa, de modo a proporcionar a energia necessária e um bem-estar geral ao longo do dia. Esta deve seguir os princípios gerais da roda dos alimentos, fruta (20%), gorduras e óleos (2%), laticínios (18%), carne, peixe e ovos (5%), leguminosas (4%), cereais e tubérculos (28%), hortícolas (23%), existem 7 grupos alimentares e cada 1 contém alimentos com características semelhantes quanto à sua composição nutricional (Franchini et al., 2004). Os alimentos de todos os grupos devem ser consumidos todos os dias, sendo que os alimentos inseridos nos grupos com maior percentagem devem ser consumidos em maior quantidade.

Os principais benefícios de uma alimentação saudável são:

- Redução da probabilidade de desenvolver diversas doenças
- Controlo de diferentes fatores de risco, como o colesterol, triglicéridos, pressão arterial, glicemia, peso corporal e inflamação
- Promoção do crescimento adequado
- Melhoria do desenvolvimento e adaptação ao exercício físico

- Promoção do bem-estar físico e mental associado à melhoria da qualidade de vida

2.5.2.2. Dieta mediterrânica

A dieta mediterrânica (DM) destaca-se pelo importante padrão alimentar associado à saúde, ajuda na prevenção de doenças e no aumento da esperança de vida (Serra-Majem et al., 2004). Esta dá privilégio ao consumo de alimentos integrais e de origem vegetal, que apresentem maior densidade nutricional e evita alimentos com maior teor de açúcares e gorduras não saudáveis. Assim, a DM recomenda o azeite como a gordura saudável e estimula um consumo moderado de laticínios, carnes brancas, pescado, ovos e dá preferência ao queijo e ao iogurte, aconselha também um baixo consumo de carnes vermelhas processadas, devendo respeitar a pirâmide da DM (Apêndice VIII) (Cruz, 1997).

As crianças e jovens, são uma população alvo de intervenção por excelência nesta dieta pela influência direta para com os adultos, vista como um modelo equilibrado e completo, a DM fornece uma importante fonte de ácidos gordos insaturados, omega3 e ácido oleico, aliado a um consumo bastante baixo de ácidos gordos saturados e carnes vermelhas, essencial para um bom funcionamento do cérebro e da saúde cardiovascular (Cruz, 1997)).

2.5.2.3. Rotulagem alimentar

Os macronutrientes a consumir em maior quantidade ao longo do dia, devem ser maioritariamente hidratos de carbono complexos (de absorção lenta), uma vez que apresentam um valor nutricional superior, não deixando de equilibrar o consumo de proteína e lípidos (Manore, 2009).

Os hidratos de carbono simples são mais interessantes para momentos próximos ou durante a prática de exercício físico, pois são mais facilmente absorvidos, fornecendo energia mais rapidamente, alimentos como cereais e derivados, fruta e leguminosas.

A proteína deve ser consumida de forma equilibrada e equitativa ao longo do dia. No momento pós exercício é essencial, de maneira a promover uma recuperação e adaptação mais

eficazes ao desgaste provocado pelo mesmo, alimentos como carne, peixe, ovos, seitan, tofu, soja, leguminosas, leite, queijo e iogurtes.

Relativamente aos lípidos, devendo optar-se por gorduras saudáveis (insaturadas) ao longo do dia, evitando alimentos ricos em gorduras saturadas. De ressaltar que o consumo de alimentos ricos em lípidos deve ser evitado em refeições próximas da realização de exercício físico (intervalo de 1h a 2h antes), uma vez que estes atrasam e dificultam o processo digestivo. Os lípidos mais saudáveis para consumir são, o azeite, peixes gordos, frutos oleaginosos, abacate, ovos, manteiga de amendoim e sementes (Manore, 2009).

Tabela 43 - Organização dos macronutrientes

Macronutrientes				
Hidratos de carbono		Proteínas	Lípidos	
Complexos (integrais)	Simplex (açúcares)		Saturados (não saudáveis)	Insaturados (saudáveis)

A rotulagem alimentar divide-se pela tabela nutricional, lista de ingredientes e classificação por nutri-score (Apêndice IX). Através da tabela nutricional é possível perceber quais os nutrientes presentes no produto alimentar, com a devida atenção aos lípidos dos quais saturados (gordura saturada), hidratos de carbono dos quais açúcares e sal, devido ao seu possível impacto negativo na saúde dos consumidores. A quantidade de cada nutriente pode aparecer representada por 100g de produto ou por porção. De forma a comparar diferentes alimentos, usualmente utiliza-se a quantidade por 100g de produto. Já a porção, indica uma quantidade média e mais aproximada àquela ingerida em determinado momento por pessoa (Manore, 2009).

A lista de ingredientes, permite saber quais os ingredientes utilizados na formulação do produto alimentar. Encontra-se ordenada por ordem decrescente e de acordo com a quantidade de cada ingrediente. Devesse optar por produtos alimentares com a menor lista de ingredientes possível (menor processamento).

O nutri-score, é uma ferramenta prática que funciona como um semáforo. Encontra-se ordenado por cores e letras, onde o score (A) de cor verde corresponde aos alimentos considerados “mais saudáveis” e aqueles que devemos consumir mais regularmente. À medida

que se avança no abecedário e em direção da cor vermelha, o interesse do alimento a nível nutricional vai diminuindo.

2.5.2.4. Malefícios de uma alimentação desequilibrada

Uma alimentação desequilibrada caracteriza-se pela carência de ingestão de produtos hortícolas, cereais, frutas, laticínios e grãos e excesso de gorduras saturadas, sódio e açúcares. Existindo sinais de alerta no organismo como sensação de excesso de peso e de estômago inchado, sendo que a privação na ingestão de alimentos, provoca mau hálito, queda de cabelo, baixa imunidade, constipações, cansaço/falta de energia, diarreia, apatia/irritabilidade e falta de apetite.

Tabela 44 - Doenças e causas de uma alimentação desequilibrada

Doenças associadas a uma alimentação desequilibrada	
Doenças	Causas
Obesidade e sobrepeso	Consumo excessivo de gorduras não saudáveis e açúcares
Doenças cardiovasculares	Arritmia, ataque cardíaco e pressão alta, principalmente pelo excesso de sal
Cancro	Devido ao excesso de gordura e açúcar no organismo, pela inflamação corporal e produção de hormônios em excesso que provocam danos nas células
Diabetes tipo 2	Excesso de açúcares e à ingestão calórica exagerada
Hipertensão infantil	Excesso de peso e consumo excessivo de sal, acontece especialmente quando existe um histórico de pressão alta na família
Anemia infantil	Ocorre devido à falta de ferro na alimentação
Colesterol alto	Tem um fundo genético, ocorre devido ao consumo de alimentos ricos em gorduras hidrogenadas, como biscoitos e salgados (alimentos industrializados) ou alimentos com muito açúcar ou farinha
Insónias e dificuldade em respirar	Ambos interligados, provocado pelo acumular de gordura na região do pescoço e tórax, pressionando a faringe

2.5.2.5. Hidratação

A prática de AF aumenta a produção de calor, acionando a ativação de mecanismos de termorregulação com o propósito de regular a temperatura corporal, protegendo o corpo de superaquecer (Meyer & Perrone, 2004). A perda de líquidos através do suor, auxilia na

diminuição da temperatura corporal, este processo de desidratação pode trazer consequências como a fadiga, confusão mental, falta de energia, redução da força muscular, hipertermia e aumento do risco de câibras (Casa et al., 2000).

A importância da ingestão de água antes, durante e após a AF, promove um processo fisiológico, como a digestão, absorção, circulação e eliminação de substâncias nocivas, auxiliando na diminuição da temperatura corporal e manutenção da hidratação do organismo (Williams et al., 1997), devendo existir um consumo de 1,5L a 2L de água ao longo do dia.

2.5.2.6. Atividade física associada a uma alimentação saudável

A AF cria uma relação entre o balanço energético, o controlo do peso e a redução do risco de doenças no praticante, estando na base do desenvolvimento de habilidades motoras básicas e do desenvolvimento músculo-esquelético desde a infância à adolescência, promove o desenvolvimento da força muscular, aptidão cardiorrespiratória e a saúde óssea, para que as crianças cresçam de forma equilibrada e saudável (Organização Mundial de Saúde, 2022).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (2022), para que sejam alcançados benefícios da prática de AF, deve ser realizada diariamente, AF de intensidade moderada a vigorosa por 60'. Exemplos de algumas atividades estão expostas na Tabela 45, tal como as diferentes intensidades de AF e exemplos praticados:

Tabela 45 - Exemplos de AF nas diferentes intensidades

Intensidade	Exemplos
Baixa	Caminhada lenta, tarefas domésticas, usar o computador, tocar instrumentos musicais, passear de barco, pescar, entre outros
Moderada	Caminhada entre 5 – 6.5 km/h, carregar madeira, cortar a relva, jogar badminton, ténis de mesa, voleibol não competitivo, dançar, entre outros
Vigorosa	Corrida, cycling, trabalhar na agricultura, voleibol competitivo, futebol, basquetebol, natação, entre outros

Para crianças com excesso de peso ou fisicamente inativas, segundo Hercowitz (2015) as quantidades de AF inferiores às aconselhadas, terão mais benefícios do que continuar

completamente inativas, devendo aumentar lentamente a frequência, a duração e a intensidade da AF em pequenos passos para alcançar os 60' diários.

A prática regular de AF deve associar-se sempre a hábitos de alimentação saudável, fazendo referência às 6 regras fundamentais para a promoção de um equilíbrio entre alimentação saudável e a AF (Organização Mundial de Saúde, 2022):

1. Há alimentos para todos os dias e alimentos para de vez em quando, nada é proibido (equilíbrio)
2. É importante ingerir alimentos dos vários grupos (respeitar a roda dos alimentos) variando o mais possível
3. Realizar várias refeições ao longo do dia para ajudar no controlo do apetite
4. As refeições principais (carne e peixe) devem ser sempre acompanhadas por legumes e sopa
5. Ingerir água entre 1,5L/2L diariamente
6. A alimentação deve ser saborosa, colorida e cheia de prazer

Estas regras devem fazer-se acompanhar pelos 60' de AF diária com intensidade moderada a vigorosa.

2.5.2.6 IMC

O IMC permite avaliar a relação entre o peso e a altura dos indivíduos, através do cálculo $[\text{peso}(\text{kg}) / (\text{altura} \times \text{altura} (\text{cm}))]$, identificando casos de obesidade, excesso ou défice de peso corporal. Valores mais altos de IMC estão associados a níveis mais elevados de massa gorda, risco mais elevado de doenças cardiovasculares e metabólicas, perturbações respiratórias e alguns tipos de cancro e problemas ortopédicos (Vasques et al., 2009).

O IMC avalia a massa corporal, mas não nos diz nada sobre a sua constituição, massa gorda ou massa magra e nem sobre a sua distribuição corporal. Para se chegar a conclusões fiáveis sobre o estado de saúde, o IMC deve ser interpretado com precaução e contextualizado por outros indicadores de saúde (Vasques et al., 2009), com o auxílio da tabela de referência.

2.5.3. Produto (4ª etapa do projeto de DT)

Com a conclusão desta etapa, a construção da apresentação final do projeto de DT em cooperação com o nutricionista ML e a sua exposição a todos os convidados, realçou a importância da identificação das necessidades da turma e individualmente de cada aluno.

Tabela 46 - Objetivos da 4ª etapa do projeto de DT

Objetivos	Indicadores de Avaliação
DT.7 Convidar os alunos e os seus EE a participar no projeto	Adesão à participação
DT. 8 Apresentação do projeto	Congruência com o tema

É de salientar que todos os objetivos do projeto de DT foram cumpridos com sucesso, através do trabalho cooperativo e discussão do tema, com o nutricionista ML.

O produto deste projeto, potenciou a promoção da consciencialização por parte dos EE e dos alunos da importância de um estilo de vida ativo e saudável, fazendo relação com as componentes da nutrição e a sua envolvimento diária, fornecendo ferramentas a todos os envolvidos, ensinando a ler os rótulos dos alimentos e os valores nutricionais de cada alimento, a prevenção de doenças relacionadas com uma má alimentação e a relevância da AF em parceria com uma alimentação saudável.

Concluindo, toda a envolvimento neste projeto com o nutricionista, os alunos, os EE e a diretora de turma, enriqueceram as minhas competências (comunicação e pesquisa científica) e conhecimentos relativamente ao tema.

2.6. Saída de Campo

A SC está inserida na área de DT como atividade obrigatória a ser implementada pelo estagiário, caracteriza-se pelo momento do ano letivo em que os alunos têm a oportunidade de sair do contexto habitual do dia a dia da escola.

Com o objetivo de fomentar o trabalho colaborativo entre estagiários, a realização desta atividade foi programada para as turmas do 7ºG e 12ºG, com a participação de 41 alunos. Atendendo ao desenvolvimento de Atividades de Exploração de Natureza (AEN), seguindo as orientações dos PNEF e alinhada à conceção de EF, num contexto vivenciado em natureza. As potencialidades educativas das AF de aventura aliadas à natureza, promove experiências pouco comuns para os alunos, sendo motivadoras, emocionantes e significantes para os mesmos (Pereira & Monteiro, 1995).

As atividades inseridas nesta SC foram: Canoagem, Futebol de praia, Voleibol de praia, Rugby de praia, Jogos Tradicionais (jogo da corda, jogo do lenço e bola ao capitão) e *plogging*.

Relacionando estas atividades com um conjunto de valores, como a cooperação, espírito de grupo/ajuda, solidariedade e promoção a prática de AF (desenvolver o gosto e respeito pela natureza, desenvolver autoconfiança e desenvolvimento multifacetado dos alunos).

Esta atividade teve lugar na Baía de São Martinho do Porto e foi realizada no 2º semestre, no mês de abril.

Tabela 47 - Objetivos da SC

Objetivos	Indicadores de Avaliação
SC.1 Desenvolver a relação interpessoal (aluno-aluno e aluno-professor)	Relação entre grupos heterogéneos
SC.2 Desenvolver o gosto e o respeito pela natureza, através de atividades relacionadas com a sustentabilidade, ecologia e reciclagem	Quantidade recolhida de lixo (<i>plogging</i>)
SC.3 Promover a interdisciplinaridade	Respostas às questões entre atividades
SC.4 Promover experiências envolvendo o meio aquático e atividade de AEN em contexto de natureza	Local escolhido para a realização da SC e as atividades propostas

Os objetivos definidos estão interligados entre si:

- Nos **objetivos SC.1 e SC.3**, a relação entre grupos heterogéneos com a junção dos alunos do 7ºano e 12ºano, promoveu valores de cooperação e entajuda e as questões de interdisciplinaridade, com a existência de questões associadas a cada ano letivo com o objetivo de ganhar pontos, para sair vencedor dos jogos tradicionais. Desta forma, procurou-se desenvolver ferramentas de comunicação e relação interpessoal entre os alunos, bem como entre professores, com a construção de campos para as atividades e o acompanhamento dentro de água na atividade de Canoagem.
- Nos **objetivos SC. 2 e SC. 4**, as atividades de AEN e *plogging*, realçaram o paralelismo entre as atividades realizadas em contexto de natureza e a educação ambiental, Rosa e Carvalhinhos (2012), afirmam que o ensino da prática vivenciada procura incutir comportamentos de responsabilidade ambiental nos alunos.

Tabela 48 - Objetivos da SC por etapas

Etapa	Objetivo	Indicador de Avaliação
1ª E	1.1 Decidir o local e data da SC	Resposta ao contacto com o professor de São Martinho do Porto
	1.2 Decidir quais as atividades a desenvolver e relação interdisciplinar	Atividades implementadas na parte da manhã e na parte da tarde
2ª E	2.1 Mobilizar os recursos necessário	Meios de obtenção dos recursos (humanos, financeiros e materiais)
3ª E	3.1 Organizar os recursos e <i>briefing</i> da atividade	Balanco dos recursos mobilizados e necessários
4ª E	4.1 Balanco da SC	<i>Feedback</i> dos alunos e dos professores

Na 1ª etapa, a partir da resposta positiva por parte do professor de São Martinho do Porto, responsável pelo DE de Canoagem naquela zona, em cooperação com a colega de estágio, procurou-se definir as atividades a serem realizadas, tentando retirar o melhor proveito dos materiais disponibilizados pelo AEMT e do espaço definido para as atividades.

Relativamente ao objetivo da 2ª etapa, a atividade de Canoagem teve o valor de 3€ por aluno (pago pelos mesmos), para rentabilizar ao máximo as despesas de deslocação, entregamos 12 rifas a cada aluno para angariar dinheiro para o efeito, sendo os prémios das rifas um pack Odisseias (desporto aventura), uma camisola do SCUT (clube de futebol da

cidade de Torres Vedras) e duas bolas de futebol. Neste sentido, o pagamento da deslocação foi inteiramente pago pelo valor angariado com a venda das rifas. Como recursos humanos, tivemos a participação do professor orientador da escola e dois professores responsáveis pelo DE de Canoagem de São Martinho do Porto.

Na 3ª etapa, porque os alunos eram menores de idade, foi entregue uma autorização a ser assinada pelos EE (Apêndice X), para que estes pudessem participar na atividade. Foi realizada uma lista de materiais necessários para a mesma e a realização de um *briefing*, exposto na Tabela 49.

Tabela 49 - Briefing da SC

9:30/9:45H	Chegada a São Martinho do Porto
10/13H	Canoagem e JDC
13/14H	Almoço
14/15H	Jogos Tradicionais
15/15:40H	<i>Plogging</i>
16H	Saída para Torres Vedras

Na 4ª etapa, através do *feedback* positivo de todos os envolvidos na atividade e com o cumprimento de todos os objetivos estabelecidos para a realização da atividade, concluímos que os momentos vivenciados pelos alunos ao nível das relações interpessoais, trouxeram uma maior proximidade entre todos, alcançando uma responsabilidade ambiental desejada com a atividade de *plogging*, bem como a promoção de AEN, através da atividade de Canoagem, dos JDC e Jogos Tradicionais em contexto de praia.

2.7. Balanço Geral

Através do trabalho cooperativo entre todos os intervenientes desta área e o nível de trabalho desenvolvido, foi deveras desafiador todo este percurso. Atendendo a todos os momentos da área de DT, o acompanhamento da turma na disciplina de Cidadania trouxe bastantes benefícios para todas as outras áreas de estágio ao longo do ano, promovendo uma aproximação aos alunos e um ganho de confiança com os mesmos, permitindo conhecer personalidades e posturas fora das aulas de EF, bem como situações de cariz familiar. Segundo Roldão (1995), o diretor de turma não se deve limitar às funções burocráticas de forma isolada, nem fazer apenas da sua ação a sua referência, deve sim articular e integrar o seu papel na gestão de três variantes, os professores, os alunos e os EE.

Tabela 50 - Balanço pessoal da área de DT

Intervenientes	Impacto
Diretora de Turma	Aprendizagens cooperativas Resolução de situações de gestão de comportamentos Introdução ao trabalho burocrático de DT Partilha de experiências Acompanhamento de excelência ao longo do ano letivo
Psicóloga	Interpretação de comportamentos desviantes em contexto de sala de aula
Nutricionista	Através do trabalho cooperativo desenvolvido, aumentei os meus conhecimentos na área da nutrição Obtenção de contactos para futuras parcerias
Professores de S. Martinho do Porto	Envolvimento organizativo em atividade <i>outdoor</i> Obtenção de contactos para futuras parcerias
EE	Compreensão de certos comportamentos por parte dos alunos <i>Feedback</i> positivo no trabalho desenvolvido na área da Lecionação e DT
Alunos	Relações interpessoais positivas entre alunos e professor, dentro e fora das aulas Valorização das aprendizagens adquiridas

Colega Estagiária	Valências no trabalho cooperativo e entreatajuda Maior proximidade na resolução de problemas
-------------------	---

Fazendo uma ponte entre o trabalho desenvolvido e a promoção de experiências/ aprendizagens dos alunos, promoveu-se um *transfer* para a área da Lecionação, com consequências positivas a nível do comportamento dos alunos em ambiente de aula.

3. Desporto Escolar

O DE na Escola Básica 2.3 Padre Francisco Soares dispõe de sete modalidades opcionais, tais como, DE sobre rodas, DE comunidades, Multiactividades, Natação, Natação adaptada, Boccia e Voleibol.

Perante o regulamento interno (2020/2023) do AEMT, documento normativo utilizado como instrumento suscetível de apropriação para a riqueza da instituição escolar, definindo o DE como ferramenta fundamental na inclusão e integração social, promoção de saúde e prática desportiva, combate ao abandono escolar, com uma organização que permite o acesso a todos os alunos.

Tabela 51 - Objetivo geral do DE

Objetivo	Indicadores de Avaliação
Garantir o cumprimento do regulamento interno e assegurar a participação nas atividades da equipa ao longo do ano letivo, de forma sistemática, em treinos e competições	Participação ativa no DE

A oportunidade de os alunos participarem no DE, assume um papel importante nas suas vidas e na dos EE, visando a ocupação dos tempos livres dos mesmas, onde se insere uma prática desportiva e educativa de qualidade e sem preocupações financeiras por parte dos EE. Assim, o DE adota uma valência de participação e relação com as famílias dos alunos de grande relevância no seu bem-estar social e pedagógico, estabelecendo um elo de segurança para as famílias.

A prática propositadamente dirigida com intenções pedagógicas inerente ao DE, deve influenciar positivamente, a partir da atividade física, o próprio crescimento pessoal dos participantes, relacionada à socialização, desenvolvimento integral, a aptidão cognitiva e afetiva, bem como à integração social, estruturando uma verdadeira educação social (Carvalho, 2019).

O núcleo de Voleibol do AEMT é gerido pela professora SM e pelo professor CC, especialistas na matéria. Optei pelo escalão de Voleibol Infantil Feminino (idades compreendidas entre os 7 e os 10 anos), conjugando a disponibilidade horária e a necessidade de aprofundar os conhecimentos na modalidade. Os treinos foram realizados no pavilhão

polidesportivo da EB 1.º Ciclos Padre Francisco Soares, duas vezes por semana, às terças e quintas-feiras, das 17h15' às 18h15', com a participação de 18 alunas inscritas.

As competições no escalão de Infantis dividem-se em dois momentos distintos com aplicação diferenciada de regulamentos (Direção-Geral da Educação [DGE], 2023; Desporto Escolar, 2023):

- Fase de torneio aberto/dia da modalidade, que corresponde a uma fase de introdução no escalão (pode ter ou não um caráter competitivo).
- Fase de campeonato regular, em que a competição se estabelece e onde se realizam os respetivos apuramentos dos vencedores de cada Coordenação Local do Desporto Escolar. As entidades organizadoras definem a duração destinada a cada uma das fases.

A participação dos alunos no DE, está aliada a diversas razões e construções comuns, tais como o desenvolvimento da técnica, o desafio, a demonstração de competências e a diversão (Gill, 2000). As atividades desportivas competitivas estão relacionadas com o desenvolvimento desejável do participante e da vontade de demonstrar as suas competências para a modalidade, aliando a procura pela manutenção ou aquisição da elevação dos seus índices de forma física (Fonseca & Maia, 2000).

Como atividade complementar, foi também assumida a responsabilidade pela organização dos dois encontros de Voleibol Infantil do DE, realizados no pavilhão polidesportivo da ESMT.

3.1. Prognóstico (1ª etapa de DE)

Após a realização da AI e a identificação das dificuldades das alunas, estabeleceu-se progressões pedagógicas para o grupo e individualmente para cada aluna, aliando desta forma o projeto na área de DE, às dificuldades identificadas e progressões das mesmas.

Tabela 52 - Objetivos da 1ª etapa de DE

Objetivos	Indicadores de Avaliação
1.1 Realizar a AI do grupo	Desempenho das alunas no jogo 1x1
1.2 Criar rotinas organizativas	Autonomia no aquecimento e construção de equipas
1.3 Planificar o projeto	Identificação das dificuldades das alunas

Atendendo aos objetivos estipulados:

- O **objetivo 1.1**, foi realizado a partir de jogos competitivos 1x1, com o propósito de averiguar o nível de competências das alunas.
- O **objetivo 1.2**, o professor PC responsável pelo escalão, permitiu total liberdade para criar as rotinas de aquecimento, onde a relação com a bola esteve sempre presente (individualmente ou em grupos), utilizando várias vezes elementos externos ao jogo (parede ou cones grandes), passando por deslocamentos, sequências e momentos competitivos.
- No **objetivo 1.3**, através da AI do grupo, foram identificadas as dificuldades técnicas das alunas, com o objetivo de traçar o projeto desta área.

3.2. Prioridades (2ª etapa da área de DE)

Nesta etapa, a continuação do processo ensino-aprendizagem das alunas, teve como prioridades, os gestos técnicos individuais de serviço por baixo, deslocamentos para o ponto de queda da bola e progressões de aprendizagens do jogo 2x2, com o auxílio da relação entre grupos homogéneos e heterogéneos, promovendo a organização de equipas e para o quadro competitivo do 1º encontro de DE.

Tabela 53 - Objetivos da 2ª etapa de DE

Objetivos	Indicadores de Avaliação
2.1 Aperfeiçoamento dos gestos técnicos individuais	Sequências de aprendizagens
2.2 Promoção de grupos homogéneos e heterogéneos	Cooperação e competitividade
2.3 Preparação do 1º encontro de DE	Definição das equipas

Relativamente aos objetivos para esta etapa:

- No **objetivo 2.1**, o aperfeiçoamento dos gestos técnicos individuais foi desenvolvido em contextos de jogos cooperativos e competitivos, dependendo dos objetivos e competências de cada aluna ou grupo.
- No **objetivo 2.2**, a variação de grupos homogéneos e heterogéneos, auxiliou no desenvolvimento da técnica de passe tanto das alunas de nível I como nas alunas de nível E. Por exemplo, na construção de grupos heterogéneos, em jogos de cooperação de 1+1 ou 2+2, as alunas do nível E estavam condicionadas a dar um único toque, enquanto as alunas de nível I podiam realizar dois (auto passe e passe).
- No **objetivo 2.3**, o 1º encontro de DE foi realizado na Escola Básica de São Gonçalo, onde a organização do mesmo foi composta por um quadro competitivo de sobe e desce, as equipas que ganhavam os jogos subiam nos campos e as equipas que perdiam os jogos desciam nos campos.

3.3. Prognóstico e Produto (3ª e 4ª etapa da área de DE)

Com o início da 3ª etapa, os momentos de cooperação existiram apenas no aquecimento, com a passagem do mesmo, os exercícios e jogos eram realizados em formato competitivo com a introdução do serviço por baixo ao segundo serviço. Promovendo muitas situações de jogo 2x2, em torneio escada.

Tabela 54 - Objetivos da 3ª e 4ª etapas de DE

Objetivos	Indicadores de Avaliação
3.1 Consolidação das aprendizagens do jogo de 2x2 com serviço por baixo	Dinâmica dos 3 toques
3.2 Introdução do jogo 4x4 para as alunas mais competentes	Comunicação e ocupação do espaço
3.3 Organização dos dois encontros de DE realizados na ESMT	Fluidez do planeamento

Tomando a cargo a organização do 3º encontro (Apêndice XI) e do encontro final do DE (Apêndice XII), estabeleceu-se contacto com as escolas participantes, recolhendo a formação das equipas e dando a conhecer o planeamento dos mesmos. No 3º encontro, ficou estabelecido que na organização do quadro competitivo as alunas do escalão de Infantis realizavam jogos de 2x2 em contexto de sobe e desce e as alunas do escalão de Iniciadas jogavam jogos de 4x4 em formato torneio. De salientar que foram seleccionadas as oito melhores alunas para formarem duas equipas de quatro elementos a serem inseridas no escalão de Iniciadas.

Na organização do quadro competitivo do encontro final de DE, deixou de haver jogo de 2x2, passando a existir unicamente jogos de 4x4 em formato torneio, onde equipas do escalão de Infantis e Iniciadas jogavam umas contra as outras.

A partir do 4º encontro e com a consolidação do jogo de 2x2, todas as alunas passaram por momentos de treino em situações de jogo de 4x4, onde coube ao professor PC essa decisão.

3.4. Projeto: O serviço por baixo e os deslocamentos para o ponto de queda da bola, atuando no desenvolvimento de competências das alunas

O DE desempenha um papel fundamental no desenvolvimento físico, mental e social dos alunos, por meio da prática de atividades físicas, estes têm a oportunidade de desenvolver as suas competências motoras, aprender a trabalhar em equipa, desenvolver a disciplina e a perseverança, entre outros benefícios (Ripka et al., 2009). Neste projeto, pretendo focar as competências das alunas no serviço por baixo e nos deslocamentos para o ponto de queda da bola, aprimorando os gestos técnicos associados ao jogo do Voleibol.

Tabela 55 - Objetivo geral do projeto de DE

Objetivo	Indicadores de Avaliação
Aperfeiçoamento do serviço por baixo e dos deslocamentos para o ponto de queda da bola em contexto competitivo	Continuidade do jogo

Adotando dois perfis de trabalho por níveis de competências, numa abordagem que permita às alunas que estão no nível I, o deslocamento para o ponto de queda da bola sendo esta a variável identificada mais importante, porque os elementos técnicos de passe de dedos estão consolidados e a nível tático, o ataque a 3 toques e a posição base também estão adquiridos, por sua vez para as alunas que estão no nível E, identificou-se o serviço por baixo como uma progressão a melhorar por parte das mesmas, sabendo que a nível competitivo no DE no escalão de Infantis, é obrigatório o primeiro serviço ser em passe de dedos e o segundo serviço em serviço por baixo.

A 1ª etapa do projeto foi identificada e concluída nos objetivos para 1ª etapa da área de DE, acima referidos, com a realização da AI e a identificação das dificuldades das alunas.

3.4.1. Prioridades e Progresso (2ª e 3ª etapas do projeto de DE)

O projeto foi dividido em 3 fases, cada uma com atividades específicas relacionadas com os objetivos propostos. As sessões de treino foram realizadas duas vezes por semana, com duração de 1 hora cada.

Tabela 56 - Objetivos da 2ª e 3ª etapas do projeto de DE

Objetivos	Indicadores de Avaliação
2.1 Aperfeiçoamento dos deslocamentos para o ponto de queda da bola	Análise da trajetória da bola, reagir e interceptar
2.2 Aperfeiçoamento do gesto técnico de serviço por baixo	Serviço lento com trajetória alta sobre a rede

Os grupos de trabalho foram na sua grande maioria homogéneos, estando muito ligados aos grupos competitivos do desporto federado, todavia todas as alunas participaram nos encontros do DE, sendo que as alunas mais competentes também estão inseridas no desporto federado do Clube de Voleibol do Agrupamento Madeira Torres.

Esta situação fez com que as alunas de nível E melhorassem rapidamente o gesto técnico de serviço por baixo, passando a desenvolver um trabalho colaborativo com as alunas de nível I.

Tabela 57 - Fases do projeto de DE

Fases do projeto					
1ª Fase		2ª Fase		3ª Fase	
Deslocamentos para o ponto de queda da bola	Serviço por baixo	Deslocamentos para o ponto de queda da bola	Serviço por baixo	Deslocamentos para o ponto de queda da bola	Serviço por baixo
- Exercícios de deslocamento lateral, para frente e para trás, com e sem bola	- Treinos específicos de serviço por baixo. - Foco na postura, movimento do braço, e ponto de contato com a bola	- Combinação de serviço e deslocamento. A pares ou duplas, alunas executam o serviço por baixo seguido de deslocamento para diferentes pontos do campo - Mini-jogos com regras modificadas para enfatizar o serviço por baixo e os deslocamentos		- Situações de jogo (2x2) com foco na aplicação do serviço por baixo e nos deslocamentos. Feedback contínuo e correção de técnica - Avaliação final das habilidades das alunas. Comparação dos resultados com a avaliação inicial	

A 1ª fase do projeto, foi fundamental para estabelecer expectativas claras e criar um ambiente de trabalho positivo. A AI forneceu dados importantes para a personalização das situações de aprendizagem que se seguiram, organizando dinâmicas de integração relacionadas com os níveis de competências de cada aluna.

Na 2ª fase, as alunas demonstraram um progresso significativo dos gestos técnicos. A abordagem lúdica e progressiva foi eficaz para manter o interesse e a motivação das alunas, inserindo exercícios específicos, desenvolvendo uma melhor compreensão dos movimentos corretos e adquirindo confiança nas suas capacidades.

Na 3ª fase, as alunas foram capazes de transferir os gestos técnicos para contextos de jogo, mostrando maior compreensão tática e cooperação entre equipa. Esta fase reforçou a importância da aplicação prática e da adaptação às situações dinâmicas do jogo.

3.4.2. Produto (4ª etapa do projeto de DE)

Nesta última etapa, a avaliação sumativa e o devido *feedback* (construtivo e positivo) foram essenciais para medir o progresso das alunas. A comparação entre as avaliações iniciais e finais mostrou melhorias claras dos gestos técnicos e na compreensão do jogo. O *feedback* individual e em grupo permitiu que as alunas refletissem sobre as suas experiências, celebrassem as suas conquistas e identificassem áreas para melhorias futuras (Santos, 1999).

Tabela 58 - Objetivo da 4ª etapa do projeto de DE

Objetivo	Indicadores de Avaliação
3.1 Avaliação final do produto em formato competitivo	Deslocamentos intencionais sobre a bola e gesto técnico de serviço por baixo consolidado

No decorrer do ano letivo, as alunas foram demonstrando o seu potencial e aperfeiçoando as suas competências, alcançando uma melhoria notável, através das progressões pedagógicas aplicadas.

A agilidade para se deslocarem para o ponto de queda da bola e a noção da mão mais rija para executar o serviço por baixo, tornaram os treinos mais competitivos e com mais continuidade da bola no ar, nas situações de jogo.

Todas as alunas progrediram nas aprendizagens, à exceção de uma aluna com limitações visuais, dificultando a visualização da bola. Para esta aluna, sempre que recebia a bola, o objetivo definido para ela foi agarrar, lançar e passar para dar continuidade ao jogo.

Concluindo, este projeto foi bem-sucedido ao alcançar os seus objetivos de desenvolvimento técnico, físico, social e psicológico das alunas. Através de uma abordagem estruturada e progressiva, as alunas tiveram a oportunidade de melhorar os gestos técnicos identificados e consequentemente o seu jogo, mas também desenvolveram importantes competências pessoais e sociais.

3.5. Balanço Geral

A partir da definição do objetivo geral delineado para a área do DE, o percurso foi crescente, não só na relação professor-aluno, mas também na aquisição de conhecimentos mais aprofundados na matéria de Voleibol, quer pelas alunas quer pelo próprio professor estagiário. Segundo Azevedo (2012), nas mãos de profissionais, a escola e o desporto escolar são uma via para a formação de jovens crianças, salvaguardando a singularidade de cada um e proporcionando oportunidades de prática sem limitações ou constrangimentos, assumindo o seu verdadeiro papel na humanidade.

Tabela 59 - Balanço pessoal da área de DE

Intervenientes	Impacto
Professor titular	Aprendizagens cooperativas Gestão positiva de grupos de aprendizagem Partilha de conhecimentos e experiências
Professores das EBM e EBSG	Comunicação entre professores de agrupamentos diferentes
Estagiários do curso de desporto	Liderança na gestão do trabalho colaborativo para com os estagiários
Alunas	Não houve desistências ao longo do ano letivo Excelente clima nos treinos Crescente autoconfiança no processo ensino-aprendizagem

Concluindo, a diferenciação do ensino nesta área do estágio foi um instrumento essencial no desenvolvimento das aprendizagens das alunas, bem como na adequação dos vários tipos de *feedback*.

4. Seminário

O seminário como uma das grandes áreas do estágio, permitiu identificar algumas lacunas existentes na escola, subdepartamento ou turma e possibilitou atuar sobre elas, de modo a aplicar conhecimentos por via científica (Bom & Brás, 2003). Desta forma, foi importante compreender e entender o contexto escolar onde estive inserido, comunicando e interagindo com os outros professores da minha área educativa e com a comunidade em geral, que possibilitasse fundamentar um tema que fosse pertinente.

Com o decorrer do início do ano letivo e com a introdução da 1ª etapa da lecionação, pude identificar várias lacunas na matéria de Futebol e através da AI pude perceber que os níveis de competência da turma nesta matéria iam do nível E ao nível NI, onde o meio termo era raro, para além de um aluno do género masculino que estava no nível NI, todas as alunas do género feminino estavam muito longe de conseguir cumprir com os critérios estabelecidos para o nível I. Assim, quem aprende Futebol pode desenvolver habilidades bastantes diversificadas, podendo relacionar essas habilidades com outras matérias (Freire, 2003), segundo o mesmo autor, o Futebol expressa as ideias e os sentimentos dos praticantes sendo uma matéria com uma particularidade de movimentos através da manipulação de uma bola com os segmentos corporais, executados com os MI.

Transversalmente, após a realização da entrevista aos professores do SEF, pude perceber que o caso mencionado anteriormente também acontecia em praticamente todas as turmas do 5º ao 10º ano, salvo alguma exceção por parte do género feminino, porque a partir do 11º e 12º ano, são anos de consolidação onde os alunos têm a liberdade para escolherem as matérias que querem trabalhar e desenvolver.

Surgindo assim, o tema do meu seminário: “O Futebol e a relação com a bola para os alunos do 5º ao 10º ano”.

Tabela 60 - Objetivo geral do Seminário

Objetivo	Indicador de Avaliação
Expor o problema identificado, relacionando as temáticas selecionadas	Ligação das temáticas com a matéria de Futebol

Para este projeto de seminário, as suas soluções e conclusões, foram expostas e apresentadas ao SEF e ao professor OU. De salientar que o profissional convidado para participar na apresentação do projeto, não pôde comparecer devido a um imprevisto profissional, mas fez parte de toda a estruturação e organização deste projeto.

4.1. Prognóstico (1ª etapa do seminário)

O tema identificado através da problemática, foi desenvolvido e trabalhado na área de Lecionação. Esta etapa permitiu recolher dados essenciais para a pertinência do estudo e início da investigação.

Tabela 61 - Objetivos da 1ª etapa do Seminário

Objetivos	Indicadores de Avaliação
1.1 Elaboração da entrevista aos professores, centrada nas dificuldades dos alunos	Argumentação dos professores
1.2 Contacto com um profissional da área do Futebol feminino	Aceitação na participação do projeto
1.3 Investigação da relação dos temas chave do seminário	Pesquisa bibliográfica

- No **objetivo 1.1**, a entrevista teve como base as dificuldades dos alunos, sentidas pelos professores, do 5º ao 10º ano de escolaridade na matéria de Futebol.
- No que compete ao **objetivo 1.2**, foi realizado o contacto com o coordenador do Futebol feminino do Sport Clube União Torreense, aceitando participar neste projeto. Ao longo do mesmo, foram realizadas várias reuniões com o objetivo de estruturar o projeto, reunir informações sobre os temas chave e partilhar experiências.
- O **objetivo 1.3**, teve por base a identificação dos temas chave:
 - 1 – A cultura desportiva nas escolas em Portugal
 - 2 – O estereótipo de género nas aulas de Educação Física
 - 3 – A desmotivação associada às dificuldades técnicas na matéria de Futebol
 - 4 – As dificuldades dos alunos do 5º ao 10º ano de escolaridade na matéria de Futebol, identificadas pelos professores de EF do SEF

5 – Exposição de exercícios

6 – Organização de uma vertente prática de exercícios para os professores do SEF

4.1.1. A investigação-ação

As contínuas revisões, melhorias das práticas e as avaliações, são parte integrante das características de uma investigação-ação e nesta perspetiva, promove-se como meio de investigação para a educação (Coutinho et al., 2009), este método de investigação foi desenvolvido na conjuntura deste estudo.

Tabela 62 - Objetivo da investigação

Objetivo	Indicadores de Avaliação
Aferir se existe relação entre as dificuldades técnicas dos alunos e a motivação para a prática	O comportamento dos alunos ao praticar Futebol nas aulas de EF

Seguidamente à definição da pergunta de partida, foram delineadas hipóteses de estudo. A recolha dos dados foi realizada através da entrevista aos professores do SEF, promovendo assim uma análise dos dados e uma posterior conclusão.

Tabela 63 - Pergunta de partida e hipóteses de estudo

Pergunta de partida	Será que existe relação entre as dificuldades técnicas dos alunos e a sua motivação para a prática na matéria de Futebol
H1	Não existe relação entre as dificuldades técnicas dos alunos e a sua motivação para a prática na matéria de Futebol
H2	Existe relação entre as dificuldades técnicas dos alunos e a sua motivação para a prática na matéria de Futebol

Tabela 64 - Características do estudo

Desenho	Amostra	Instrumentos/Métodos
Estudo-caso	Professores do SEF que lecionam turmas do 5º ao 10º ano <u>Critérios de exclusão:</u> Professores que lecionam turmas do 11º e 12º ano de escolaridade	Entrevista (Objetivo 4.2.4.)

A seleção do método de recolha de dados, relativamente à entrevista, incidiu na necessidade de investigar o tema com referência à EF, nesse sentido a partilha de experiências e aprofundamento das opiniões dos professores sobre o tema, careceu da demonstração de abertura para o sucedido (Gil, 2008).

Com o desenvolvimento dos conteúdos das próximas etapas, ficou claro que a H2 do trabalho de investigação “existe relação entre as dificuldades técnicas dos alunos e a sua motivação para a prática na matéria de Futebol” confirma-se como a hipótese verdadeira.

4.2. Prioridades e Progresso (2ª e 3ª etapas do seminário)

A importância do incentivo ao processo de investigação persistente e recolha de conhecimentos, dando privilégio à oportunidade de análise e debate sobre determinados problemas identificados, procura promover uma melhoria da intervenção e ação pedagógica (Silva, 2000).

Tabela 65 - Objetivos da 2ª e 3ª etapas do Seminário

Objetivos	Indicadores de Avaliação
2.1 Consolidar as temáticas da cultura desportiva nas escolas em Portugal e os estereótipos de género nas aulas de EF	Crenças e valores inculcados pela cultura desportiva na escola
2.2 Pesquisar sobre a desmotivação associada às dificuldades técnicas na matéria de futebol	Dados recolhidos pela entrevista
2.3 Identificar exercícios como forma de colmatar as dificuldades sentidas pelos alunos	Soluções teóricas

Os objetivos para estas etapas, estão inteiramente relacionados com a investigação-ação do projeto e o desenvolvimento e ligação dos temas chave mencionados na 1ª etapa do projeto. Assim, descrevo a fundamentação teórica do projeto acima mencionado no **objetivo 1.3.**

4.2.1. A cultura desportiva nas escolas em Portugal

A escola, como espaço privilegiado para o acesso dos alunos à prática desportiva, representa uma responsabilidade social de valores inculcados no processo das suas aprendizagens motoras e cognitivas, mas também na criação de estilos de vida ativos e saudáveis, não podendo ficar alheia à prática cultural da sociedade moderna. A escola sendo uma instituição educativa que atua num contexto complexo, cruza crenças, tradições, formações, teorias, atitudes, objetivos distintos e difíceis de conciliar, estando a cultura desportiva associada a esse contexto complexo. Assim, a escola é um lugar onde o desporto é praticado em sociedade, tendo um papel especial na transmissão de conhecimentos para uma prática social das gerações futuras, através de práticas pedagógicas suportadas pelos professores de EF, fundamentando a cultura desportiva. Concordando com Bracht (1997, p.25) e voltando ao passado, o fenómeno da

cultura desportiva veio “*tomar de assalto o mundo da cultura corporal e do movimento e passou a ser sua expressão hegemónica*”, promovendo desta forma as modalidades, as regras, as técnicas e a organização, difundidas de forma padronizada por todo o mundo, incutidas na escola e no seu sistema educativo.

A cultura do movimento, segundo Kunz (1994), relacionada com o modelo desporto-espetáculo, é ainda nos dias de hoje uma preocupação, pois não devemos contextualizar a prática desportiva numa lógica de vitória-derrota. Esta lógica oferece uma visão limitadora da prática social, encaminhando as pessoas para uma participação passiva no campo desportivo. O combate às desigualdades na medida em que o desporto ou AF se baseiem em valores meritocráticos, a cultura desportiva na escola associada à disciplina de EF, deve ajudar a promover respostas e dar soluções.

O inquérito aos hábitos desportivos da população escolar portuguesa realizado no ano letivo de 2021/22 (Direção-Geral de Estatísticas da Educação e Ciência [DGEEC], 2021), trouxe vários resultados significativos sobre a prática desportiva entre os jovens. Abaixo estão alguns dos principais resultados obtidos:

1. **Taxa de Prática Desportiva:** A maioria dos estudantes, em diferentes níveis de ensino, demonstrou estar envolvida em atividades desportivas regulares, seja através da escola, clubes ou atividades extracurriculares.
2. **Modalidades Preferidas:** As modalidades mais praticadas incluiu o Futebol, Basquetebol, Dança, Natação e Atletismo. Isso reflete não apenas as tradições desportivas locais, mas também a oferta disponível nas escolas e comunidades.
3. **Frequência de Prática:** A frequência varia entre os grupos etários, com os alunos mais novos tendendo a praticar desporto de forma mais regular, enquanto os estudantes do ensino secundário mostraram uma diminuição na frequência devido a fatores como carga académica e outras responsabilidades.
4. **Impacto da Pandemia:** A pandemia de COVID-19 teve um impacto significativo nos hábitos desportivos, com muitos alunos a reportarem uma diminuição na prática desportiva em comparação com anos anteriores. Contudo, também houve um aumento da adesão a atividades ao ar livre e desportos individuais.

5. **Benefícios Reconhecidos:** Os estudantes reconheceram os benefícios da prática desportiva, não apenas para a saúde física, mas também para o bem-estar mental, socialização e desenvolvimento de habilidades pessoais.
6. **Apoio Familiar e Escolar:** O apoio da família e das instituições escolares foi identificado como um fator crucial para a promoção da prática desportiva. As escolas que oferecem mais oportunidades de prática desportiva e apoio logístico tendem a ter alunos mais ativos.
7. **Desafios e Barreiras:** As principais barreiras à prática desportiva incluíam a falta de tempo, o custo associado a atividades externas e a falta de motivação.
8. **Integração de Atividades:** Observou-se uma tendência crescente para a integração de atividades desportivas em contextos educacionais, com programas que visam aumentar a participação e melhorar a qualidade da EF nas escolas.

Esses resultados são fundamentais para entender como promover hábitos saudáveis e combater a inatividade física entre os jovens, bem como para estruturar políticas públicas que incentivem a prática desportiva nas escolas portuguesas.

4.2.2. Os estereótipos de género nas aulas de Educação Física

Antes de abordar o segundo tópico, é de esclarecer o conceito de género, clarificando o discurso como forma de evitar confusões entre os termos “género” e “sexo”. Assim, a definição de sexo como um conjunto de “*características físicas e funcionais que distinguem o macho e a fêmea*” e “*conjunto de indivíduos que têm o mesmo sexo*” Dicionário Universal (2022). O sexo é então uma marca biológica que possibilita fazer a separação dos seres humanos em machos e fêmeas, homens e mulheres.

Relativamente ao conceito de género, segundo Griffin, (1989) pode ser definido em três perspetivas:

1 - Marca simplesmente biológica

Como uma marca biológica, as diferenças entre géneros surgem como naturais desde nascença, nada o pode alterar.

2 - Um processo de discriminação social

Se o compreendermos como uma discriminação social, bastará mudarmos as bases em que essa se dá, progredindo para uma igualdade de oportunidades, seja em que função for.

3 - Uma construção social

O género torna-se um cenário de poder e de relacionamentos, decorrente das interações sociais entre si. Perspetiva esta que rejeita a associação de que o homem e a mulher agem da forma que agem, determinando o género apenas pelo sexo.

Podendo apresentar características positivas e negativas, o estereótipo de género é um *“conjunto de crenças estruturadas e socialmente valorizadas acerca dos comportamentos, atividades e características psicológicas apropriadas ao homem e à mulher”* (Pomar, 2006, p.63)

O estereótipo de género nas aulas de EF, o corpo está presente nas aulas de EF sem possibilidade de fuga, o ideal de uma pessoa alinhada, vestida e penteada, cai por terra e a imagem é alterada. Coloca-se o corpo no centro da ação, seja nas aulas de EF ou em qualquer AF. Este corpo foi socializado através de padrões culturais diferentes para o masculino e o feminino, envolvendo movimentos, posturas e interações diferentes, a partir do nascimento da criança (Louveau & DAVISSE, 1998). As opções por diferentes tipos de atividades, por si só, já é caracterizada por uma aprendizagem social complexa, do que pode ou não ser adequado para a rapariga ou para o rapaz, fazendo desta forma com que as AF não sejam neutras, podendo não ser interpretada da mesma forma para cada pessoa e conseqüentemente a sua motivação.

O fenómeno da agregação dos jovens em grupos de pares, tem influência nas aulas de EF, pois os alunos buscam adotar comportamentos valorizados culturalmente pelo o seu grupo de pares. Apesar do estereótipo de género afastar o género feminino para segundo plano, a pressão social diminui onde as raparigas se comportem de acordo com ele, como forma de se assemelhar com o comportamento dos rapazes, para que seja coerente com o estereótipo masculino (Neto et al., 2000).

O estigma negativo dos estereótipos de género não se manifesta apenas nas raparigas, mas também para todos aqueles que são menos aptos, independentemente do motivo da sua incapacidade. Para aqueles considerados mais aptos, os estereótipos são vistos como algo desfavorável, porque quando as raparigas detêm qualidades consideradas pouco femininas e os rapazes ficam reféns aos padrões motores, não experimentando novos movimentos com medo

de falhar. Sendo importante promover experiências novas como um combate ao estereótipo, mostrando que determinado tipo de experiência pode ter as suas dificuldades e que através da repetição e de um *feedback* positivo e motivacional, as dificuldades podem ser ultrapassadas, intrinsecamente para a valorização do próprio e exteriormente para a aceitação do grupo de pares.

Obstáculos e barreiras sociais, culturais e religiosas identificadas por Appleby & Foster (2013), perante o estereótipo de género no desporto, levam à cultura desportiva dominada por homens, atitudes e preconceitos sobre sexualidade, deficiência, etnia e religião, o assédio e abusos sexuais, a invisibilidade feminina associada aos media e à falta de modelos no desporto. Para além do preconceito associado ao desporto, com o que a sociedade considera adequado para o homem e para a mulher (Lopes et al., 2016).

Os benefícios da igualdade de género no desporto, com a participação e promoção das mulheres no desporto-espetáculo revelam-se uma influência positiva na remoção de estereótipos sociais e discriminatórios, podendo tornar-se num transporte para a promoção da igualdade de género e do empoderamento das mulheres no desporto (Wadesango, Machingambi, Ashu & Chireshe, 2010). A literatura económica “*providenciou evidências claras de uma forte correlação positiva entre a igualdade de género numa sociedade e o nível de desenvolvimento económico de um país*” (Bredtmann, Crede, & Otten, 2014, p.22), nesta perspetiva a igualdade de género no desporto pode trazer benefícios económicos e sociais para um país.

O crescente caminho que tem sido percorrido no Futebol Feminino em Portugal, é a prova disso. Em 2010, eram apenas 5406 atletas femininas federadas em Portugal e na atualidade são quase 18000 atletas femininas federadas em Portugal (Simões, 2024). Com o crescimento da modalidade, o futebol tornou-se mais atrativo para o género feminino e no seio familiar. Desmistificando a tendência de que o Futebol é só para rapazes e promovendo uma mudança de estereótipo na educação fornecida pelos pais.

Segundo Manzenreiter (2004) e concluído com uma abordagem ao currículo oculto, onde este faz um trabalho ideológico, deixando na sombra os discursos e relações sociais, servindo ou não as intenções da cultura dominante. O estereótipo de género impera nos conteúdos do currículo oculto, compreendendo valores que o/a professor/a não planeia, mas que são transportados através do clima e do processo ensino-aprendizagem, incutidos impercetivelmente (comportamento inconsciente) nos processos de socialização dos alunos e

das alunas. Reforçando os estereótipos em ambos os géneros, promovendo uma ideologia de género nas aulas de EF, por sua vez expressadas nos docentes quanto ao rendimento e comportamento dos seus alunos, seja nas interações pessoais, na organização, na linguagem e estrutura das aulas, mas também das características das tarefas de aula, da organização das atividades curriculares, extracurriculares e avaliações (Kirk & Kinchin, 2003).

4.2.3. A desmotivação associada às dificuldades técnicas na matéria de Futebol

A motivação é um complemento chave para qualquer aluno estar emocionalmente disponível para se integrar e concentrar nas aprendizagens inerentes às aulas de EF, bem como sentir que faz parte de um grupo e que esse o apoia. A disciplina de EF “*não serve apenas para exercitar funções biológicas do corpo, trata-se também e acima de tudo, de formar os alunos no desporto (no futebol, na natação, no atletismo, etc.)*” (Bento, 1989).

Para que tal aconteça, deve estar presente uma adequação dos níveis de complexidade das situações de aprendizagem, por sua vez, estas para fornecerem o desenvolvimento desejado nos alunos, devem colocar requisitos ligeiramente acima das possibilidades atuais dos alunos, compondo desafios realistas à sua superação. Estes devem ser sistematicamente ajustados aos alunos, quer a nível da complexidade ou da dificuldade. Exercícios muito difíceis provocam muitos erros e muita frustração e exercícios muito fáceis produzem insatisfação, desinteresse e desmotivação (Piéron, 1992).

Nesta perspetiva e associando à matéria de Futebol, estando referenciado acima que a relação de estereótipo e igualdade de género, são um dos fatores que influencia a motivação e a desmotivação dos alunos para a prática do Futebol nas aulas de EF, mas não só, as componentes técnico-táticas da matéria de Futebol são também um motivo de desmotivação. Sendo a EF uma disciplina eclética, existe pouco tempo útil de prática para que os alunos com maiores dificuldades tenham a possibilidade de realizar um jogo formal com sucesso, exigindo muitas repetições dos gestos técnicos e muita compreensão das ações táticas, existindo a necessidade de valorizar a importância dos jogos condicionados, contextualizar as situações de jogo e as competências dos alunos para o seu domínio, aproximando a técnica à tática (Graça & Mesquita, 2003).

Sabendo que o Futebol é a modalidade com maior visibilidade em Portugal, resta promover situações de aprendizagem adequadas, um melhor aproveitamento do tempo útil de aprendizagem para que os alunos mais desmotivados e com maiores dificuldades tenham tempo para aprender, repetir gestos técnicos e progressivamente ações táticas aproximadas da realidade do jogo formal, mas também construir a divisão e relação de grupos (homogéneos e heterogéneos) dentro da matéria, para que a complexidade e dificuldade das ações sejam progressivamente maiores.

4.2.4. As dificuldades dos alunos do 5º ao 10º ano de escolaridade na matéria de Futebol, identificadas pelos professores de EF do SEF

Após a realização da entrevista aos professores do SEF que lecionam as turmas do 5º ao 10º ano de escolaridade do AEMT, tendo como objetivo recolher informações sobre as dificuldades dos alunos na matéria de Futebol, promovendo desta forma um trabalho colaborativo com os professores do SEF, os dados foram analisados e interpretados contribuindo para o enriquecimento deste projeto de seminário.

Este visava responder à pergunta “Quais as maiores dificuldades encontradas nos alunos na leção da matéria de Futebol, nas suas turmas?”, podendo ser possível visualizar na Tabela 66 um resumo das respostas obtidas.

Tabela 66 - Respostas dos professores à entrevista

Dificuldades encontradas na matéria de Futebol	
5º ano	<ul style="list-style-type: none"> - Grandes diferenças a nível da técnica entre rapazes e raparigas. - Destacam-se os alunos que praticam futebol federado; - Desmotivação dos alunos menos competentes; - Impossibilidade de realizar jogo formar 5x5.
6º ano	<ul style="list-style-type: none"> - Grandes diferenças a nível da técnica entre rapazes e raparigas; - Desmotivação dos alunos menos competentes.
7º ano	<ul style="list-style-type: none"> - Falta de pré-requisitos ao nível dos gestos técnicos nas alunas e alguns alunos. - Desmotivação dos alunos menos competentes.
8º ano	<ul style="list-style-type: none"> - Alunos apresentam níveis de competência muito dispares; - O gosto pela matéria e a desmotivação dos alunos menos competentes. - Alunas apresentam muitas dificuldades nos gestos técnicos de condução da bola, passe e remate.
9º ano	<ul style="list-style-type: none"> - Destacam-se os alunos que praticam futebol federado; - Falta de noção do espaço de jogo e muita aglomeração sobre a bola; - Alunos criam uma divisão de grupos homogéneos na turma; - Desmotivação dos alunos menos competentes; - Frente a frente (condução, passe e receção) conseguem, mas mais do que isso não conseguem.
10º ano	<ul style="list-style-type: none"> - Grandes diferenças a nível da técnica entre rapazes e raparigas; - Desmotivação dos alunos menos competentes.

Com referência à Tabela 66, identificou-se que do 5º ao 10º ano as dificuldades encontradas são transversais ao longo dos anos letivos, onde as grandes diferenças dos aspetos técnicos entre géneros têm uma grande relevância, agrupando desta forma a desmotivação dos alunos com menos competência a nível da técnica e a divisão que se cria dentro das turmas, promovendo um estereótipo de género associado à competência e ao gosto pela matéria, escorregando assim no currículo oculto.

4.2.5. Exposição de exercícios

Relativamente à abordagem de exercícios de possam ajudar a colmatar as dificuldades identificadas, começando por níveis de complexidade mais baixa e consequentemente o êxito que pode proporcionar, progredindo para exercícios de média complexidade, atendendo à relação das capacidades físicas e cognitivas dos alunos. A realização dos exercícios “*requer dos alunos a mobilização de três tipos de recursos: informacionais, energéticos e afetivos*” (Castelo, 2003, p.22). As habilidades motoras não se dão sem preparação, as capacidades de

percepção e ação são constituídas por meio do treino e da prática em ambientes característicos que promovam uma aprendizagem contínua.

Assim, a seleção de exercícios varia entre a promoção das capacidades técnicas individuais e interpretações táticas inerentes ao jogo formal de Futebol 5x5, todos os exercícios foram retirados do livro “*Futebol – Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*” (Castelo & Matos, 2013).

Exercícios para desenvolver o passe, a receção, a condução, posse de bola, progressão no campo, finalização e jogo formal 5x5, sob contextos de baixa e média complexidade, remetendo inicialmente para condições de estruturação deste tipo de exercícios, onde as condicionantes estruturais devem ser pensadas e adquirem relevância, tais como o fator humano, fator espaço, fator técnico, fator tempo de execução, fator comunicacional e fator instrumental, intimamente relacionadas com a duração do exercício, volume total, intensidade, densidade e frequência.

Tabela 67 - Exercícios, complexidade, descrição e desenho das progressões de aprendizagens selecionadas

Exercício	Complexidade	Descrição
Técnica de passe	Baixa	1 - Realizado sobre um obstáculo imóvel - Distância de 8 a 15 metros sobre o mesmo - Os grupos devem ser constituídos por três ou quatro alunos - Executando ações de passe contra o obstáculo, deslocando-se de imediato para o fim da fila, de forma a viabilizar que o colega seguinte possa realizar a mesma ação - O menos números de toques na bola - Passe e a receção devem ser realizados com a parte interior do pé dominante
		2 - Organiza-se em grupos de 3 alunos (aluno A, B e C) com 2 bolas, que serão jogadas propositadamente de um lado e do outro - O aluno C recebe e passa bola ao colega B, rodando rapidamente os apoios e realiza as mesmas ações com o colega A - Promover variantes de receção e passe ou passe ao primeiro toque
		1 - Exercício organizado em grupos de 8 alunos, num quadro de 10 a 15 metros de lado - Objetivo desde exercício é a realização de passes frontais e laterais a um ou dois toques, com trajetória baixa pelo chão e de curta a média distância - Os alunos devem deslocar-se para receber a bola, não esperando por esta, após executar o passe deve acelerar rapidamente para a posição do colega que recebeu a bola

	Média	<p>- Promover variantes de trocar o sentido da rotação ou introduzir a condução da bola, deixando-a nos pés do colega</p> <p style="text-align: center;">2</p> <p>- Este exercício organiza-se em grupos de 3 alunos (aluno A, B e C), num retângulo de 30x15 metros</p> <p>- O aluno B executa um passe na diagonal, com trajetória baixa e tenso, para o aluno C, este devolver o passe e desloca-se rapidamente para o cone contrário, com o objetivo de receber e devolver o passe realizado pelo aluno A</p>
Condução de bola	Baixa	<p style="text-align: center;">1</p> <p>- Este exercício organiza-se em grupos de 6 alunos (3 alunos em cada lado)</p> <p>- Estabelece-se uma trajetória de condução de bola em que os alunos devem contornar cones</p> <p>- Preferencialmente utilizando a parte exterior do pé dominante, devolvendo a bola ao colega que está no lado oposto</p>
		<p style="text-align: center;">2</p> <p>- O exercício organiza-se em grupos de 6 alunos</p> <p>- Estabelecesse um percurso de condução de bola com várias distâncias entre cones</p> <p>- O aluno deve percorrer e retornar ao ponto de partida, devolvendo a bola ao colega</p> <p>- Pode promover-se uma competição através deste exercício</p>
	Média	<p style="text-align: center;">1</p> <p>- Exercício organizado em grupos de 3 alunos</p> <p>- O primeiro aluno de cada grupo deverá conduzir a bola rapidamente e passa-la entre 2 barreiras</p> <p>- Saltá-las de forma sequencial e de seguida deve contornar o último cone</p> <p>- Realizar o mesmo trajeto para a posição inicial, deixando a bola nos pés do colega para que este possa realizar o mesmo percurso. Pode promover-se uma competição através deste exercício</p>
		<p style="text-align: center;">2</p> <p>- Exercício realizado em grupos de 3 alunos (2x1)</p> <p>- O objetivo é conquistar a linha de fundo em condução de bola</p> <p>- O aluno que assume a posição de defesa deve adquirir uma postura defensiva de contenção entre a bola e a linha de fundo</p> <p>- Alunos atacantes devem colaborar entre si com passe, receção e condução de bola para alcançar o objetivo de conquistar a linha de fundo</p>
		<p style="text-align: center;">1</p> <p>- Exercício realizado em superioridade numérica (1x0+1gr + 2x1+1gr)</p> <p>- Espaço reduzido com 3 balizas (1 baliza formal e 2 mini balizas)</p> <p>- Primeiro momento o aluno com bola tem uma situação de finalização sem oposição, assim que finaliza, os 2 alunos que estão ao lado da baliza (1 em cada posta) saem para uma situação de 2x1</p> <p>- Objetivo de finalizar com passe rasteiro em 2 mini balizas colocadas por trás do adversário, no limite do espaço destinado ao exercício</p> <p>- O aluno que defende, ao recuperar a bola, pode finalizar na baliza formal</p>

Posse de bola/Progressão no campo/ Finalização	Baixa	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercício realizado em superioridade numérica (4x1 ou 5x2) - Quadrado de 20 por 20 metros e com 4 mini balizas (cada uma posicionada no vértice do quadrado e do lado de fora) - A equipa que mantém a posse de bola deve realizar um número estabelecido de passes por parte do professor com o objetivo de realizar um último passe para uma das balizas - Criando assim condições para que exista circulação da bola e ligações em passe nas mini balizas, promovendo a progressão no jogo em passe
	Média	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercício realizado em superioridade numérica (5x3+1gr) - Campo amplo com 3 balizas (1 baliza formal e 2 mini balizas) - A equipa em superioridade numérica ataca a baliza formal - A equipa em inferioridade numérica ao recuperar a bola deve tentar finalizar em passe nas mini balizas
		<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercício realizado em superioridade numérica (5x3+1gr com 2 apoios laterais) - Campo amplo com 3 balizas (1 baliza formal e 2 mini balizas), os apoios estão posicionados no lado de fora das linhas laterais do exercício e servem de ajuda para ambas as equipas manterem a posse da bola e progredirem no terreno de jogo - A equipa em superioridade numérica ataca a baliza formal - A equipa em inferioridade numérica ao recuperar a bola deve tentar finalizar em passe nas mini balizas
Jogo formal 5x5	Média	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercício é realizado em igualdade numérica (4+1gr x 4+1gr) - Campo com dimensões de 38 metros de comprimento e 20 metros de largura - A partir do momento que uma equipa detém a posse da bola e passa a linha do meio campo, deve garantir 1 elemento atrás da mesma linha - Esse elemento não podendo ultrapassá-la, garantindo assim cobertura ofensiva e em caso de perda da bola garante cobertura defensiva - Ocupação racional no campo
		<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercício realizado em superioridade numérica (4+1gr x 4+1gr + 2 apoios) - Campo com dimensões de 38 metros de comprimento e 20 metros de largura - A equipa que detém a posse da bola tem superioridade numérica a partir dos apoios, facilitando assim a circulação da bola e a manutenção da mesma - Os apoios não podem ser pressionados e quem defende deve posicionar-se em contenção sobre o apoio com bola, tendo o objetivo de cortar as linhas de passe dos atacantes

4.3. Produto (4ª etapa do seminário)

Esta última etapa culminou com a apresentação deste projeto aos professores do SEF do AEMT, relacionando a teoria do estudo com a prática de situações de aprendizagem. Como meio de convite aos professores, foi enviado via *teams* e colocado na sala de professores de EF, um *poster* (Apêndice XIII) com todas as informações referentes à apresentação do projeto.

Tabela 68 - Objetivos da 4ª etapa do Seminário

Objetivos	Indicadores de Avaliação
3.1 Apresentação do projeto ao Subdepartamento de EF	Dimensão problemática
3.2 Intervenção prática do projeto	Soluções práticas

Todos os objetivos definidos para esta etapa foram cumpridos em ambas as vertentes (teórica e prática).

Existiu pouca afluência relativamente à proposta de debate referente aos exercícios identificados, apesar de ter existido uma concordância geral sobre a sugestão dos mesmos. A pertinência desta apresentação e intervenção, vem colocar em causa temas históricos e atuais da realidade vivida pelos alunos e professores, com o objetivo de promover um pensamento crítico de atuação sobre o contexto da matéria de Futebol nas aulas de EF, fomentando uma perspetiva socio-histórica do mesmo.

Compreender o significado e as razões para a envolvimento das crianças e jovens no desporto afeta uma abordagem do estudo da motivação e da criação de objetivos para cada individuo (Duda, 1996), sendo que esses contextos podem corresponder a diferentes tipos de comportamento ou motivação (Colado et al., 2001).

Concluindo, as questões mais debatidas neste projeto seminário, advêm da relação de cooperação entre alunos e da influência que acarreta na motivação dos mesmos, na realização de uma certa atividade, com uma crescente preponderância na aquisição de competências que podem comprometer as suas aprendizagens.

4.4. Balanço do Geral

A elaboração deste projeto foi bastante gratificante, a partir de uma investigação bibliográfica exaustiva sobre a problemática, promovendo um maior entendimento sobre a mesma. Oferecendo a oportunidade de interpretar a realidade e dar respostas práticas na sua intervenção. Com a vertente prática do projeto, os professores do SEF, puderam experienciar as dificuldades que os alunos sentem na matéria de Futebol e ao mesmo tempo relacionar um pensamento crítico sobre as soluções de intervenção sobre essas mesmas dificuldades, com soluções de exercícios dinâmicos e cooperativos.

Tabela 69 - Balanço geral do Seminário

Perspetiva	Impacto
Teórica	Um olhar sobre as causas da problemática relacionando o conhecimento científico Aproximar os professores da realidade vivida pelos alunos Estimular o pensamento crítico sobre as tomadas de decisões relativamente à matéria de Futebol e meios de intervenção Considerar possíveis soluções derivadas das sugestões apresentadas
Prática	Promover o aumento da consciencialização por parte dos professores relativamente às dificuldades sentidas pelos mesmos Recursos teórico-práticos de atuação sobre as dificuldades sentidas

Atendendo às decisões alusivas à realização e desenvolvimento deste projeto de seminário, considerando o impacto dentro das perspetivas teóricas e práticas, concluo que a execução dos objetivos delineados foi cumprida.

Conclusão

Com este relatório, procurei fundamentar o meu desempenho ao longo do ano letivo (23-24), no âmbito do estágio pedagógico inserido no Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário, pela Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona. Dando por encerrado a minha formação especializada e profissionalizante, dou início ao processo de formação contínua que deve ser mantido ao longo da carreira docente, a aprendizagem da *“profissão docente não principia com a frequência de um curso de formação inicial, nem termina com a obtenção de uma licenciatura em ensino, é algo que o professor realiza durante toda a vida.”* (Carreiro da Costa, 1994, p. 101).

O professor de EF deve ser reconhecido como um especialista que possui um profundo conhecimento científico e pedagógico, profissional na realização de atividades técnicas e reflexivas, desempenhando de forma respeitosa e crítica os princípios éticos e morais, com a capacidade de desenvolver um processo contínuo e eficaz o seu trabalho, tendo a mestria de alcançar a dignidade profissional (Carvalho, 1996). Ao longo do processo de estágio, procurei adotar esta visão no contexto real onde estive inserido, sendo uma obrigação moral tanto para os professores como para as escolas, garantir a todos os alunos o acesso aos mesmos conteúdos e aprendizagens, possibilitando o desenvolvimento das suas capacidades, tendo em consideração o seu próprio potencial, por sua vez, os professores e as escolas devem orientar e organizar o ensino colocando o rendimento académico dos alunos, numa perspetiva prioritária (Carreiro da Costa, 2017).

Ao longo do estágio, enfrentei diversos desafios, desde a adaptação à realidade escolar como estagiário até à necessidade de criar estratégias inclusivas para alunos com diferentes capacidades e interesses. Essas experiências foram fundamentais para aprimorar a minha capacidade de planeamento, comunicação e resolução de problemas. A observação e o *feedback* dos meus orientadores e colegas também foram extremamente valiosas para o meu crescimento como futuro profissional.

No que diz respeito às dificuldades sentidas e experienciadas, justificadas pela inexperiência no âmbito da aplicação das didáticas, do planeamento e operacionalização, ocorridas nos momentos iniciais do ano letivo, refuto que o auxílio por parte do OE e OU, a partir da supervisão pedagógica, foi um dos fatores essenciais na melhoria das minhas práticas

pedagógicas, desempenhando um papel fundamental na minha formação. Através da supervisão pedagógica, no qual considero um elemento de prática de consciencialização e reflexão, não com objetivo de dirigir as minhas práticas, mas sim de me fazer questionar sobre os mesmos conhecimentos, desenvolvendo em mim um espírito crítico. Atendendo às questões de carácter pedagógico com a intenção de modificar o processo comportamental dirigidas às mesmas, menciono (Amaral, Moreira & Ribeiro, 1996):

- Descrição das práticas pedagógicas (o que faço e o que penso?)
- A interpretação dos princípios que formam as práticas e as teorias (o que significa isto?)
- O confronto de concepções e práticas pedagógicas (como me tornei assim?)
- Reconstrução e integração de novos conhecimentos e competências

Relativamente à minha atuação no contexto direto nas quatro grandes áreas do estágio, em cada uma das delas, pretendi desenhar o percurso o mais cedo possível, mas à medida que o processo de estágio se desenvolvia e com a retificação dos objetivos estabelecidos, aprendi a desenvolver a minha capacidade de adaptação aos problemas que surgiram, há que *“salvaguardar permanentemente a dinâmica e a flexibilidade do planeamento, ajustando os planos sempre que as informações recolhidas, por via da avaliação, o justifiquem”* (Araújo, 2017, p.131).

Na área da Lecionação, devido à minha falta de experiência relativamente à AI e observação dos elementos que a compõem, alguns alunos foram beneficiados com avaliações superiores, mas com o decorrer do ano e com a implementação de progressões pedagógicas e organização de grupos de trabalho, retifiquei os princípios de observação sobre as práticas, promovendo um desenvolvimento multilateral no global da turma, ajustado à sua realidade. Uma das experiências mais significativas nesta área, foi o desenvolvimento do projeto de “A condução da bola de Futebol”, especificamente voltado para alunos com maiores dificuldades técnicas na matéria. Este projeto teve como objetivo não apenas melhorar a habilidade técnica dos alunos, mas também promover a cooperação e o trabalho em equipa.

A elaboração deste projeto envolveu a criação de aprendizagens progressivas, que começaram com situações de aprendizagem simples de condução e controle da bola, progredindo para situações de jogo mais complexas. Durante o desenvolvimento do mesmo, utilizei abordagens diferenciadas para atender às necessidades individuais dos alunos,

garantindo que todos pudessem participar e progredir ao seu próprio ritmo. Esta experiência demonstrou a importância de adaptar as práticas pedagógicas às capacidades e interesses dos alunos, reforçando a ideia de que todos podem aprender e desenvolver-se, desde que recebam o estímulo adequado.

Além disso, o projeto enfatizou a cooperação como um elemento central. Ao trabalhar em duplas ou grupos, os alunos foram encorajados a ajudarem-se mutuamente, partilhando estratégias e incentivando o progresso mútuo. Esta abordagem não só melhorou os gestos técnicos dos alunos, mas também fortaleceu o senso de comunidade e de trabalho em equipa, aspetos fundamentais para o seu desenvolvimento social e emocional, sendo a minha turma de estágio, uma turma em início de ciclo.

Na área de DT, foi realizado o acompanhamento e auxílio à diretora de turma em todas as tarefas burocráticas e reuniões de CT e de EE, onde existiu uma envolvimento de carácter avaliativo, psicológico, emocional e relacional de todos alunos, bem como de estratégias implementadas em relação à recuperação das aprendizagens dos alunos com avaliações negativas. Com o objetivo de criar uma ligação/relação positiva com a turma que acabou por ser transportada para a área da Lecionação, estive presente em todas as aulas de Cidadania, onde foram realizadas atividades direcionadas ao combate da indisciplina, que muitas vezes resulta das diferenças entre grupos culturais e sociais, mas também atividades relacionadas com a discriminação e desigualdades em função do género, etnia e raça (Comissão Nacional de Educação, 2000).

Uma das atividades mais significativas foi o projeto de nutrição, que visava a promoção de hábitos alimentares saudáveis aliados à atividade física entre os alunos e no seio familiar. Através da realização de uma palestra em cooperação com o nutricionista convidado, os alunos aprenderam sobre a importância de uma alimentação equilibrada, como fazer escolhas alimentares saudáveis e associar a importância da AF conjugada com as aprendizagens anteriores. Este projeto resultou num impacto positivo na consciencialização e reflexão no comportamento dos alunos e EE sobre a sua saúde e bem-estar, contribuindo para um ambiente escolar e familiar mais saudável.

Outra experiência enriquecedora foi a organização e realização da SC à praia de São Martinho do Porto. Esta atividade permitiu aos alunos aplicarem na prática os conhecimentos adquiridos nas aulas de Educação Física, além de promover a interdisciplinaridade, convivência

social e o respeito pelo meio ambiente. A SC também reforçou a importância de AF ao ar livre e a ligação entre a teoria e a prática das aprendizagens adquiridas ao longo do ano letivo.

No âmbito da área do DE, o trabalho realizado com a equipa de Voleibol Infantil Feminino, enriqueceu os meus conhecimentos relativamente à matéria. A identificação do projeto desta área, trouxe ao de cima as dificuldades identificadas a partir da AI, focando o desenvolvimento das habilidades específicas como os deslocamentos para o ponto de queda da bola e o serviço por baixo. Este projeto teve como objetivo, melhorar os gestos técnicos das jogadoras, aumentar a sua confiança e promover o espírito de equipa.

Os treinos foram estruturados para abordar progressivamente estas habilidades. Iniciamos com situações de aprendizagem de perceção espacial e tempo de reação para melhorar os deslocamentos das alunas até ao ponto de queda da bola. Gradualmente, foram introduzidas situações específicas de serviço por baixo, enfatizando a técnica correta e a consistência. Os resultados foram notáveis, com as alunas a demonstrarem melhorias significativas em todos os aspetos do jogo.

Além do desenvolvimento técnico, o projeto reforçou valores importantes como a disciplina, a resiliência e a cooperação. As jogadoras aprenderam a apoiar-se mutuamente e a trabalhar em equipa para alcançar objetivos comuns, o que foi crucial para a coesão da equipa e o seu sucesso nos encontros de DE.

A área do Seminário foi crucial para o meu desenvolvimento reflexivo e crítico sobre o tema abordado. Este projeto abordou várias dimensões importantes, incluindo a cultura desportiva em Portugal, os estereótipos de género nas aulas de EF, a desmotivação associada às dificuldades dos alunos e a promoção de situações de aprendizagem para colmatar as dificuldades técnicas dos mesmos, aliados à relação com a bola para os alunos do 5º ao 10º ano de escolaridade.

A cultura desportiva em Portugal, onde o Futebol é o desporto predominante, influencia fortemente a perceção e o interesse dos alunos pelo desporto. No entanto, também perpetua certos estereótipos de género, onde o Futebol é frequentemente visto como um desporto masculino. Estes estereótipos podem desmotivar os alunos e criar barreiras à sua participação, devendo ser promovido um ambiente inclusivo e encorajador à participação dos alunos abordando diretamente os preconceitos associados.

A desmotivação dos alunos, muitas vezes associada às dificuldades técnicas, foi outro foco do projeto. Através da entrevista realizada aos professores do SEF, os alunos sentem-se muitas vezes desmotivados por não conseguirem acompanhar o nível de competências dos seus colegas, identificando desta forma situações de aprendizagem adaptadas aos níveis de competências de cada aluno, abordando essas mesmas situações de forma progressiva permitindo desenvolver confiança e competências técnicas de forma gradual. Finalizando este projeto com uma vertente prática para todos os professores experienciarem as situações de aprendizagem, relacionando as dificuldades técnicas identificadas pelos mesmos, nas suas turmas. A experiência em prática do ensino *“assume um papel determinante na formação dos futuros professores porque, só quando esta experiência é proporcionada é que se torna possível vivenciar o sucesso em contexto de ensino, ou seja, criar experiências de mestria”* (Martins, Onofre & Costa, 2014, p.32)

Em suma, este processo de estágio pedagógico, foi uma experiência transformadora que consolidou a minha vocação para o ensino. Através da Lecionação, DT, participação no DE e realização do Seminário, pude desenvolver uma visão abrangente e integrada da EF. Sinto-me agora mais preparado e confiante para enfrentar os desafios futuros da carreira docente, com um compromisso renovado com a educação de qualidade. Estou grato pelas oportunidades de aprendizagem e crescimento proporcionadas por esta experiência e ansioso para contribuir de forma significativa para o desenvolvimento das aprendizagens dos meus futuros alunos.

Referências

- Almond, L., & Ayres, M. (2013). Taking the First Steps: An exploration of the meaning of understanding in physical education. *Physical Education Matters* 8(3) 67-70.
- Amaral, M., Moreira, M., & Ribeiro, D. (1996). O papel do Supervisor no desenvolvimento do professor reflexivo: estratégias de supervisão. In I. Alarcão (Ed.), *Formação reflexiva de professores: Estratégias de supervisão* (pp.89-122). Porto Editora.
- Appleby, K. M., & Foster, E. (2013). *Gender Relations in Sport*. Sense Publishers.
- Araújo, F., & Diniz, J. A. (2015). Hoje, de que falamos quando falamos de avaliação formativa? *Boletim SPEF*, 39, 41-52.
- Araújo, F. (2017). A avaliação das aprendizagens em Educação Física. In R. Catunda & A. Marques (Eds.), *Educação física escolar: Referências para um Ensino de Qualidade* (pp.119-149). Casa da Educação Física
- Azevedo, C. (2012). *A escola como oficina de humanidade. O contributo do desporto escolar*. Dissertação apresentada com vista à obtenção do Grau de Mestre [Não publicada]. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Bento, J. (1989). *Para uma Formação Desportivo - Corporal na Escola*. Livros Horizonte.
- Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio para dar aulas ou para ser professor? *Horizonte, Revista de Educação Física e Desporto*, 18(108), 15–26.
- Bracht, V. (1997). Sociedade Critica do Esporte uma introdução. UFES - *Centro de Educação Física e Desportos*.
- Brendtmann, J., Crede, C. J., & Otten, S. (2014). Participation and success at the Olympic Games – *The role of gender equality*. Mimeo.
- Carreiro da Costa, F. (1994). A formação de professores: objetivos, conteúdos e estratégias. *Revista da Educação Física/ UEM*, 5(1), 101-133.
- Carreiro da Costa, F. (2017). Qué es una enseñanza de calidad en Educación Física? *Gymnasium*, 2(2), 1-12.

Carvalho, A. (2019). *Carta aberta ao Sr. Ministro da Educação: sobre a situação da educação física e do desporto escolar nas escolas para o uso dos que por eles se interessam... e para os outros* (pp.338). Mário Brito Publicações.

Carvalho, L. (1994). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim SPEF, 10/11*, 135–151.

Carvalho, L. (1996). A formação inicial de professores revisitada: contributos da investigação sobre a socialização dos professores. In F. Carreiro da Costa, L. Carvalho, M. Onofre, J. Diniz & C. Pestana (Eds.), *Formação de Professores de Educação Física: Concepções, Investigação, Prática* (pp. 37-56). Edições FMH.

Casa, D. J. (2000). National Athletic Trainers Association position statement: fluid replacement for athletes. *Journal of Athletic Training, 35*(2), 212.

Castelo, J. (2003). *Futebol – Guia Prático de Exercícios de Treino*. Visão e Contextos.

Castelo, J., & Matos, L. F. (2013). FUTEBOL - *Conceptualização e Organização prática de 1100 Exercícios específicos de Treino*. Visão e Contextos.

Colado, J.C. Moreno, J.A., & Vidal, J. (2001). Fitness acuático: una alternativa a las gim nasias de mantenimiento. *Apunts: Educación Física y Deportes, 62*, 68-79.

Comédias, J. (2012). *A Avaliação Autêntica em Educação Física - O Problema dos Jogos Desportivos Coletivos*. Tese apresentada com vista à obtenção do Grau de Doutor [não publicada]. Universidade Lusófona.

Comissão Nacional de Educação. (2000). *Seminário e Colóquios – educação intercultural e cidadania*. Editorial Ministério de Educação.

Coutinho, M. (1994). *O papel do diretor de turma na escola actual*. Porto Editora.

Coutinho, C. P., Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M. J. R. C., & Vieira, S. R. (2009). Investigação-acção: metodologia preferencial nas práticas educativas. *Psicologia, Educação e Cultura, 13*(2), 455-479.

Cruz, J. A. (1997). Dieta mediterrânica e saúde. *Revista Portuguesa de Nutrição, VII*(2) 20-26.

Desporto Escolar [DE]. (2023). Disponível em <https://desportoescolar.dge.medu.pt> [2023 nov 28].

Direção-Geral de Estatísticas da Educação e Ciência [DGEEC]. (2021). *Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/22: Principais Resultados*. Direção-Geral de Estatísticas da Educação e Ciência.

Direção-Geral da Educação [DGE]. (2023). *Regulamento Específico de Voleibol 2023-2024*. Direção-Geral da Educação.

Duda, J. (1996). Maximizing motivation in sport and physical education among children and adolescents: The case for greater task involvement. *Quest*, 48, 290-302.

Federação Portuguesa de Futebol (FPF). (2015). Instituto Português do Desporto e Juventude [Internet]. Disponível em [Descobre tudo sobre o Futebol Feminino | FPF](#) [2024 fev 7].

Fonseca, A., & Maia, J. (2000). *A Motivação dos Jovens para a Prática Desportiva Federada: Um estudo com atletas das regiões centro e norte de Portugal com as idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos*. Ministério da Juventude e do Desporto

Franchini, B., Rodrigues, S., Graça, P., & Vaz de Almeida, M. (2004). *A nova roda dos alimentos: Um guia para a escolha alimentar diária!* Nutricias.

Freire, B. (2003). *Pedagogia do Futebol*. 2Campinas.

Garganta, J. (2002). Competência no ensino e treino de jovens futebolistas. *Educación Física y Deportes*, 8(45), 1-3.

Garganta, J. (2006). Ideias e Competências para “Pilotar” o Jogo de Futebol. In Tani, G. Bento, J. & Petersen, R. (Eds.), *Pedagogia do Desporto*, 313-326. Guanabara.

Gil, C. (2008). *Métodos e técnicas de pesquisa social*. Editora Atlas.

Gill, L. (2000). *Psychological dynamics of sport and exercise*. Human Kinetics

Godinho, M. (2002). *Controlo Motor e Aprendizagem: Fundamentos e Aplicações*. Edições FMH.

Gomes, L., Martins, J., & Carreiro da Costa, F. (2017). Estilos de ensino em Educação Física. In R. Catunda & A. Marques (Eds.). *Educação física escolar: Referências para um Ensino de Qualidade* (pp.87-108).: Casa da Educação Física.

Goodwin, C. (1997). The benefits of homogeneous grouping in Physical Education. *The Physical Educator*, 54, 114-119.

Graça A, & Mesquita I (2003). Physical Education teachers' conceptions about teaching TGfU in portuguese schools. In J. Butler, L. Griffin, B. Lombardo & R. Nastasi (Eds.) *Teaching Games for Understanding in Physical Education and Sport* (pp. 87-97). National Association for Sport and Physical Education.

Griffin, P. (1989). Gender as a Socializing Agent in Physical Education. Em Templin & P. Shemp (Eds.). *Socializing into Physical Education: Learning to Teach* (pp. 219-223). Benchmark Press Inc.

Heacox, D. (2006). *Diferenciação Curricular na Sala de Aula*. Porto Editora.

Heidrich, V. (2013). *Efeitos da ameaça do estereótipo na aprendizagem motora do futebol feminino*. Dissertação apresentada com vista à obtenção do Grau Mestre [não publicada]. Universidade Federal de Pelotas.

Hercowitz, A. (2015). Transtornos alimentares na adolescência. *Reistav. Pediatria Moderna*, 51(7), 236-246.

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

Jordão, G. (2003). Professor, um líder na arte de educar. *Acta Scientiarum: Human and Social Sciences*, 25(1), 87-97.

Kirk, D., & Kinchin, G. (2003). Situated learning as a theoretical framework for sport education. *European Physical Education Review* 9(3), 221-235.

Kunz, E. (1994). *Transformação didático-pedagógica do esporte*. Edições da Universidade Ijuí

Leite, T. (2010). *Planeamento e concepção da acção de ensinar*. Universidade de Aveiro.

Lopes, M., Ferreira, V., Monteiro, R., Saleiro, S., & Múrias, C. (2016). *Guia para a Integração a Nível Local da Perspetiva de Género na Cultura, Desporto, Juventude e Lazer*. CES – Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra.

- Loures, C. (2002). *Manual de educação física e desportos: técnicas e actividades práticas*. Oceano.
- Louveau, C., & Davaisse, A. (1998). *Sports, école, société : la différenciation des sexes. Féminin, masculin et activités sportives*. L'Harmattan.
- Maia, J. (1999). A ideia de Aptidão Física. Conceito, operacionalização e implicações. *Boletim SPEF*, 17/18, 17-30.
- Manore, M. Meyer, N, Thompson, J. (2009). Achieving healthy body weight. In: *Sport Nutrition for Health and Performance* (pp. 167-204). Human Kinetics.
- Manzenreiter, W. (2004). Physical education and the curriculum of gender reproduction. Making body regimes in Japan. *The Formation of Gender in East Asia* (pp. 17-38). LIT Verlag.
- Marinho, A., & Schwartz, G. (2005). Atividades de aventura como conteúdo da Educação Física: Reflexões sobre seu valor educativo. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 10(88): 1-8. Disponível em: < <http://www.efdeportes.com/efd88/avent.htm> > [acesso em 11 de fevereiro de 2024].
- Marques, R. (2001). *O Diretor de Turma e a relação Educativa*. Editorial Presença.
- Martins, M., Onofre, M., & Costa, J. (2014). Experiências de formação que tornam o futuro professor de Educação Física mais confiante no início do estágio. *Boletim SPEF*, 38, 27-43
- Meyer, F., & Perrone, C. A. (2004). Hidratação pós-exercício. Recomendações e Fundamentação Científica. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 12(2), 87-90.
- Monteiro, J. (1996). Caracterização das Instalações da Educação Física Escolar. *Boletim SPEF*, 13, 67-88.
- Neto, A., Cid, M., Pomar, C., Peças, A., Chaleta, E., & Folque, A. (2000). *Estereótipos de Género*. Coleção Cadernos Coeducação.
- Organização Mundial de Saúde. (2021). *Obesidade e Sobrepeso*. Institutional Repository for Information Sharing. Disponível em <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>> [acesso em 16 de fevereiro de 2024].

Organização Mundial de Saúde. (2022). *Relatório sobre o ponto de situação global da atividade física 2022*. Institutional Repository for Information Sharing. Disponível em <https://iris.who.int/handle/10665/365405>. [15 de fevereiro de 2024].

Pereira, J., & Monteiro, L. (1995) Atividades Físicas de exploração da natureza - em defesa do seu valor educativo. *Revista Horizonte*, 69, 111-116.

Pessanha, A. (2001). *As Federações Desportivas: Contributo para o Estudo do Ordenamento Jurídico Desportivo*. Coimbra Editora.

Pieron, M. (1992). *Pedagogie des Activités Physiques et des Sport*, Ed. Revue EPS

Pomar, C. (2006). *O Género na Educação Física. Perceções de alunos e alunas do 1º e 2º ciclo do ensino básico*. Tese apresentada com vista à obtenção do Grau de Doutor [não publicada]. Universidade de Évora.

Pugach, M., & Johnson, L. (1995). *Collaborative practitioners, collaborative schools*. Love Publishing.

Resende, R., Sá, P., & Lima, R. (2017). Ensino dos Jogos Desportivos Coletivos: Professores Experientes vs Estagiários. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 3(2) 11-19.

Rees, M. (1992). The overall impact of recently developed foods on the dietary habits of adolescents. *The Journal of Adolescent Health*, 13(5), 389–391.

Ripka, W. L., Mascarenhas, L. P. G., Hreczuck, V., Luz, T. G. R., Afonso, C. A. (2009). Estudo comparativo da performance motora entre crianças praticantes e não-praticantes de minivoleibol. *Fitness e Performance Journal*, 8(6), 412-416.

Roldão, M. (1995). *O Diretor de Turma e a Gestão Curricular*. Ministério da Educação.

Rosa, P. F., & Carvalhinho, L. A. D. (2012). A educação ambiental e o desporto na natureza: Uma reflexão crítica sobre os novos paradigmas da educação ambiental e o potencial do desporto como metodologia de ensino. *Movimento*, 18(3), 259-280.

Santos, M. A. G. N. (1999). Mini-voleibol: um caminho para a iniciação. *Sprint Magazine*, 18(101), 8-13.

Serra-Majem, L. Ribas, L., Ngo, J., Ortega, R., García, A., Pérez, C., & Aranceta, J. (2004). Food, youth and the Mediterranean diet in Spain. Development of KIDMED,

Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. *Public Health Nutrition*, 7(7), 931–935.

Serpa, D. (2010). *Compreender a avaliação*. Colibri.

Silva, A. (2000). A formação contínua de professores: Uma reflexão sobre as práticas e as práticas de reflexão em formação. *Educação & Sociedade*, 21(72), 89-109

Stice, E., Shaw, H., & Marti, N. (2006). A Meta-Analytic Review of Obesity Prevention Programs for Children and Adolescents: The Skinny on Interventions that Work. *Psychological Bulletin*, 132(5), 667-691.

Tigellar, D. E. H., Dolmans, D. H. J. M., Wolfhage, I. H. A. P., & Van Der Vleuten, C. P. M. (2004). The development and validation of a framework for teaching competencies in higher education. *Higher Education*, 48(2), 253-268.

Vasques, C., Mota, P., Correia, T., & Lopes, V. (2009). Efeito de um programa de intervenção de actividade física em crianças com excesso de peso. Um estudo em crianças do Nordeste de Portugal. *Programa da Saúde e Actividade Física: Contributos para o Desenvolvimento Humano* (pp. 144-152). Instituto Politécnico da Guarda.

Wadesango, N., Machingambi, S., Ashu, G., & Chireshe, R. (2010). Nature and effects of women's participation in sporting decision-making structures in the context of the 2010 FIFA World Cup. *Agenda: Empowering women for gender equity*, 24(85), 62-75.

Williams, S. R., Garcez, R. M., & De Mello, E. D. (1997). *Fundamentos de nutrição e dietoterapia*. Artes Médicas.

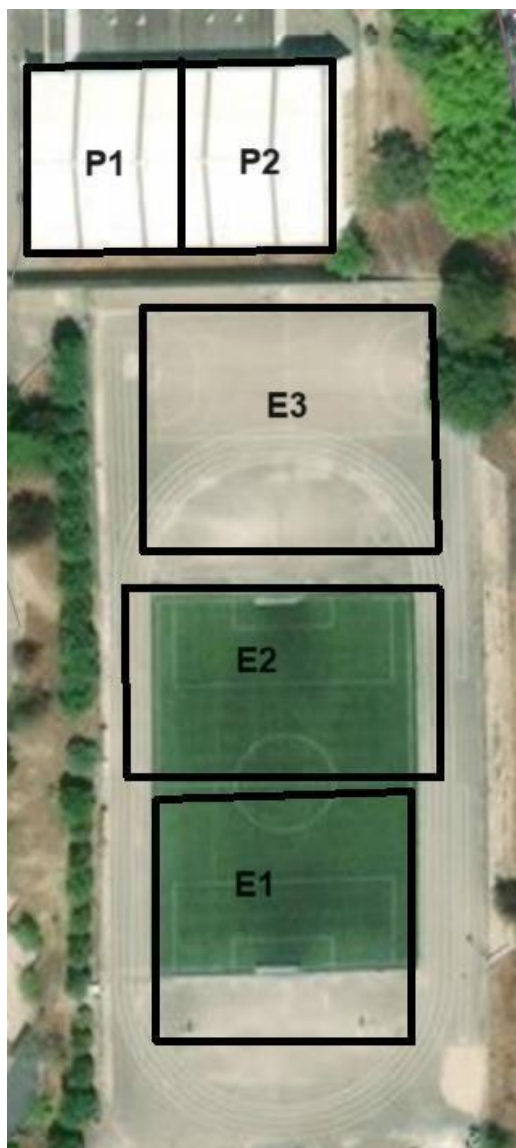
Documentos internos

Agrupamento de Escolas Madeira Torres [AEMT]. (2019-2022). *Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas de Madeira Torres*. Torres Vedras: Agrupamento de Escolas Madeira Torres.

Agrupamento de Escolas Madeira Torres [AEMT]. (2020). *Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas de Madeira Torres*. Torres Vedras: Agrupamento de Escolas Madeira Torres.

Apêndice

Apêndice I – Mapa das instalações da ESMT



Apêndice II – Exemplo de tabela de observação de AI

AI	Basquetebol - Nível Introdutório						
Nº de aluno	Conhece as regras	Sem bola, desmarca-se	Com bola, decide bem quando passar ou driblar	Participa nos ressaltos defensivos	Após receber a bola, enquadra-se com o cesto	Reconhece-se como defesa	Quando isolado lança na passada
1							
2							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
21							
22							
23							
24							
25							
27							
28							

Observações: C - Cumpre

NC – Não cumpre

Apêndice III – Teste Escrito



Teste de Educação Física – Jogos Olímpicos e Paralímpicos

Nome: _____ Numero: _____ Ano: _____ Turma: _____ Classificação: _____

Grupo 1 – Assinala com um X a resposta correta

Grupo 1 – (60%)

1 – Em que ano surgiu os Jogos Olímpicos, na Grécia antiga?

930 a. c. 776 a.c. 805 d. c. Nenhuma resposta anterior

2 – Nos Jogos Olímpicos na antiguidade?

Só participavam homens Só participavam mulheres Ambos participavam

3 – Os vencedores dos Jogos Olímpicos na antiguidade, recebiam como prémio?

Coroa de ouro Coroa de louro Medalha de ouro Coroa de flores

4 – Os jogos Olímpicos da Era Moderna, foram retomados em que ano?

1896 2000 1936 Nenhuma das respostas anteriores

5 - Os jogos Olímpicos da Era Moderna, foram retomados em que cidade da Grécia?

Santorini Creta Atenas Milos

6 – Quem foi o pai dos Jogos Olímpicos da Era Moderna?

Jean Claude Teodósio I John George Pierre de Coubertin

7 – Quantos aros tem o símbolo dos Jogos Olímpicos da Atualidade?

6 7 8 5

8- Qual o significado da sigla COI?

Comitiva Olímpica Internacional Clube Olímpico nacional Comité Olímpico Internacional



Grupo 2 – (40%)

9 - Quantos tipos de jogos existem nos Jogos Olímpicos na Atualidade?

10 – Quais são os tipos de jogos que existem?

11 – Refere 3 modalidades, para cada tipo de jogo?

12 – De quantos em quantos anos se realizam os Jogos Olímpicos?

Apêndice IV – Ficha AGIC

Domínio	Parâmetros	CrITÉrios	Avaliação
Gestão	Tempo útil	Tempos de informação	
		Tempos de transição	
		Tempo disponível para a prática	
	Organização	Tempo de espera	
		Comportamentos de desvio	
		Aproveitamento do equipamento	
		Aproveitamento do tempo de espera	
		Segurança das atividades	
	Instrução	Controlo da atividade	Execuções incorretas
Desvios à tarefa			
Incentivos aos não executantes			
Utilização de feedback adequando			
Interação com alunos		Relação à totalidade dos alunos	
Adequação dos objetivos		Pertinência das tarefas	
		Diversificação de estratégias	
Clima	Disciplina	Tipo de castigos utilizados	
		Regras de exclusão	
	Motivação	Estratégias de incentivos	
		Formas de valorização das prestações	
Avaliação			
C – Cumpre		CP – Cumpre em parte	NC – Não cumpre

Apêndice V – Trabalho de grupo

Trabalho de Grupo

- Grupos: 4 alunos
- Enviar o trabalho até dia 10 de Junho final (00h)
- Letra Arial (tamanho 12)
- 8 páginas máximo

Conteúdo:

Capa

Índice

Introdução

Aptidão Física

Fatores que Influenciam a Aptidão Física

Relação entre Aptidão Física e Saúde

Benefícios da Atividade Física para a Saúde

Importância da Atividade Física Regular

Dicas para um Estilo de Vida Saudável

Conclusão

Apêndice VI – Fotografia do percurso do PRA



Apêndice VII – Questionário do Pequeno Almoço

Questionário sobre o Pequeno-Almoço

Assinala com X a resposta

1 – Costumas tomar o pequeno-almoço todos os dias antes de ir para a escola?

Sim Alguns dias Nunca

2 – Se respondeste “sim” ou “alguns dias” responde às perguntas do grupo 2, se respondeste “nunca” passa para o grupo 3.

Grupo 2.

- Ao pequeno almoço costumo comer... (podes escolher mais que uma opção)

Pão Leite Frutas Bolachas Cereais
Água Bolos Iogurte Café Outros:

- Onde é que tomas o pequeno-almoço?

Sempre em casa Sempre no café/pastelaria Às vezes em casa outras na pastelaria
Escola Outro:

Grupo 3.

Nunca tomas o pequeno-almoço por...

Falta de tempo Preguiça matina Falta de appetite

3 – O quão importante consideras o pequeno-almoço para a tua saúde? Numa escala de 0 a 10.

Apêndice VIII– Pirâmide da dieta mediterrânica

A Pirâmide da Dieta Mediterrânica: um estilo de vida para os dias de hoje

Recomendações para a população adulta

Porções de alimentos baseadas na frugalidade e nos hábitos locais



Vinho em moderação e de acordo com as crenças sociais



Edição de 2010

P= Porção

Apêndice IX - Fotografia da tabela nutricional, lista de ingredientes e classificação por nutri-score

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	POR 100g DE PRODUTO	POR PORÇÃO (25g-4 BOLACHAS)	%DR*	DR*
ENERGIA	1871kJ 444kcal	468kJ 111kcal	6	8400kJ 2000kcal
LÍPIDOS	11g	2,8g	4	70g
DOS QUAIS: ÁCIDOS GORDOS SATURADOS	5,3g	1,3g	7	20g
HIDRATOS DE CARBONO	79g	20g	8	260g
DOS QUAIS: AÇÚCARES	23g	5,8g	6	90g
FIBRA	2,4g	0,6g		
PROTEÍNAS	6,0g	1,5g	3	50g
SAL	0,95g	0,24g	4	6g

BOLACHAS
INGREDIENTES: Farinha de trigo, açúcar, gordura vegetal de palma, xarope de glucose, soro de leite em pó, sal, levedantes (E500ii, E503ii), emulsionante (E322), antioxidantes (E223 (contém sulfitos), E304i, E306), aroma. Pode conter vestígios de frutos de casca rija, ovos, soja e sementes de sésamo.

Conservar em local fresco e seco.

SIGA AS CORES: OPTE POR ESCOLHER ALIMENTOS QUE APRESENTEM MAIS NUTRIENTES A VERDE E LARANJA DO QUE A VERMELHO.



Apêndice X – Autorização para a Saída de Campo



Autorização – Visita de Estudo São Martinho do Porto

Eu, _____, Encarregado(a) de Educação do(a) aluno(a) _____ n.º _____, da turma _____ do _____ ano, autorizo/não autorizo(riscar o que não interessa), a participar na visita de estudo a São Martinho do Porto no âmbito da disciplina de Educação Física. A visita de estudo realizar-se-á no dia 2 de maio de 2024 e **terá um custo de 3€ por aluno.**

Ponto de encontro: porta da escola às 08h15.

Previsão de chegada: 17h.

Os alunos deverão trazer almoço, reforço alimentar (manhã e tarde) e água. Não esquecer do equipamento desportivo, fato de banho, toalha, protetor solar e chapéu para a cabeça.

Assinatura Encarregado de Educação: _____

Apêndice XI – Relatório do 3ª encontro de Voleibol Infantil do DE



Relatório do 3ª Encontro DE – Voleibol Infantil

Modalidade de Voleibol 4x4 e 2x2, no Escalão de Infantis com uma vertente mista no Voleibol de 2x2.

A organização do encontro de DE teve lugar em Torres Vedras, na Escola Secundária Madeira Torres, no dia 06/03/24, com um intervalo de tempo de atividade das 13:30 às 16:30, sendo assegurado pelo professor estagiário Rui Gead. Estiveram 3 escolas presentes no encontro, a Escola Secundária Madeira Torres, a Escola Secundária São Gonçalo e a Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos do Maxial, com um total de 70 participantes e 2 árbitros.

Na vertente de voleibol feminino de 4x4, participaram 8 equipas (7 equipas da Escola Secundária Madeira Torres e 1 equipa da Escola Secundária São Gonçalo), com um total de 32 participantes, onde cada equipa realizou 4 jogos (3 fase de grupos e 1 fase final). Cada jogo esteve dividido em 3 sets de 8 minutos.

Quadro 1 - Quadro competitivo 4x4 infantis feminino (fase de grupos)

Quadro competitivo 4x4 infantis feminino

Fase de Grupo

Campo 1 – Campo 2			Vencedor
Jogo 1	MT 1	MT 2	MT1
Jogo 1	MT 3	MT 4	MT3
Jogo 2	MT 1	MT 3	MT3
Jogo 2	MT 2	MT 4	MT2
Jogo 3	MT 1	MT 4	MT1
Jogo 3	MT 2	MT 3	MT3

Campo 3 – Campo 4			Vencedor
Jogo 1	MT 5	MT 6	MT6
Jogo 1	MT 7	SG 1	SG1
Jogo 2	MT 5	MT 7	MT7
Jogo 2	MT 6	SG1	SG1
Jogo 3	MT 5	SG 1	SG1
Jogo 3	MT 6	MT 7	MT7

Quadro 2 - Quadro competitivo 4x4 infantis feminino (fase final)

Quadro competitivo 4x4 infantis feminino

Fase Final

Finais				Vencedor
Campo 1	Jogo 1º e 2º lugar	MT3	SG1	MT3
Campo 2	Jogo 3º e 4º lugar	MT1	MT7	MT1
Campo 3	Jogo 5º e 6º lugar	MT2	MT6	MT2
Campo 4	Jogo 7º e 8º lugar	MT4	MT5	MT4

Quadro 3 - Classificação final infantis 4x4 feminino

Classificação final 4x4 feminino	
MT1	3º
MT2	5º
MT3	1º
MT4	7º
MT5	8º
MT6	6º
MT7	4º
SG1	2º

Na vertente de voleibol masculino 4x4, estiveram inseridas 2 equipas (1 equipa da Escola Secundária Madeira Torres e 1 equipa da Escola Básica dos 2^º e 3^º Ciclos do Maxial), com um total de 9 participantes, onde cada equipa realizou 3 jogos e cada jogo esteve dividido em 3 sets de 8 minutos.

Campo 5			Vencedor
Jogo 1	MT1	MX 1	MT1
Jogo 2	MT1	MX1	MT1
Jogo 3	MT1	MX1	MT1

Tabela 4 - Quadro competitivo infantis 4x4 masculino

Na vertente de 2x2 infantis misto (não existiu quadro competitivo) com 29 participantes, a organização do sistema competitivo foi realizada através de "sobe e desce" (equipa que ganha sobe no campo e equipa que perde desce no campo) com duração de 8 minutos por jogo, a distribuição das equipas foi feita por níveis de competência (nível alto e nível baixo) dividindo-se em 2 grupos, onde as equipas de nível mais elevado competiam entre si e as equipas de nível mais baixo competiam entre si.

Apêndice XII – Relatório do encontro final de Voleibol Infantil do DE



Relatório Encontro Final DE – Voleibol Infantis

A organização do encontro de DE, teve lugar em Torres Vedras, na Escola Secundária Madeira Torres, no dia 22/05/24, com o tempo de atividade das 13:30 às 16:30, sendo assegurada pelo professor estagiário Rui Gead. Estiveram presentes 3 escolas no encontro, a Escola Secundária Madeira Torres, a Escola Secundária São Gonçalo e a Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos do Maxial, com um total de 72 participantes e 2 árbitros.

Modalidade de voleibol, escalão de infantis com uma vertente feminina e uma vertente mista no voleibol 4x4.

Na vertente de voleibol feminino de 4x4, participaram 8 equipas (7 equipas da Escola Secundária Madeira Torres e 1 equipa da Escola Secundária São Gonçalo), com um total de 32 participantes, onde cada equipa realizou 4 jogos (3 fase de grupos e 1 fase final). Cada jogo esteve dividido em 3 sets de 8 minutos.

Tabela 1 - Quadro competitivo 4x4 infantis feminino (fase de grupos)

Quadro competitivo 4x4 infantis feminino

Fase de Grupo

Campo 1 - Campo 2			Vencedor
Jogo 1	MT 1	MT 2	MT 1
Jogo 3	MT 3	MT 4	MT 3
Jogo 2	MT 1	MT 3	MT 1
Jogo 2	MT 2	MT 4	MT 4
Jogo 3	MT 1	MT 4	MT 1
Jogo 3	MT 2	MT 3	MT 3

Campo 3 - Campo 4			Vencedor
Jogo 1	MT 5	MT 6	MT 6
Jogo 1	MT 7	SG 1	MT 7
Jogo 2	MT 5	MT 7	MT 5
Jogo 2	MT 6	SG 1	MT 6
Jogo 3	MT 5	SG 1	MT 5
Jogo 3	MT 6	MT 7	MT 6

Tabela 2 - Quadro competitivo 4x4 infantis feminino (fase final)

Quadro competitivo 4x4 infantis feminino

Fase Final

Finais		Vencedor		
Campo 1	Jogo 1º e 2º lugar	MT 1	MT 6	MT 1
Campo 2	Jogo 3º e 4º lugar	MT 3	MT 5	MT 5
Campo 3	Jogo 5º e 6º lugar	MT 4	MT 7	MT 4
Campo 4	Jogo 7º e 8º lugar	MT 2	SG 1	MT 2

Tabela 3 - Classificação final infantis 4x4 feminino

Classificação final 4x4 voleibol feminino	
MT1	1º
MT2	7º
MT3	4º
MT4	5º
MT5	3º
MT6	2º
MT7	6º
SG1	8º

Na vertente de voleibol misto 4x4, estiveram inseridas 4 equipas (1 equipa da Escola Secundária Madeira Torres, 1 equipa da Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos do Maxial e 2 equipas da Escola Secundária São Gonçalo), com um total de 17 participantes, onde cada equipa realizou 3 jogos na fase de grupos e 1 jogo na fase final e cada.

Tabela 2 - Quadro competitivo infantil 4x4 misto

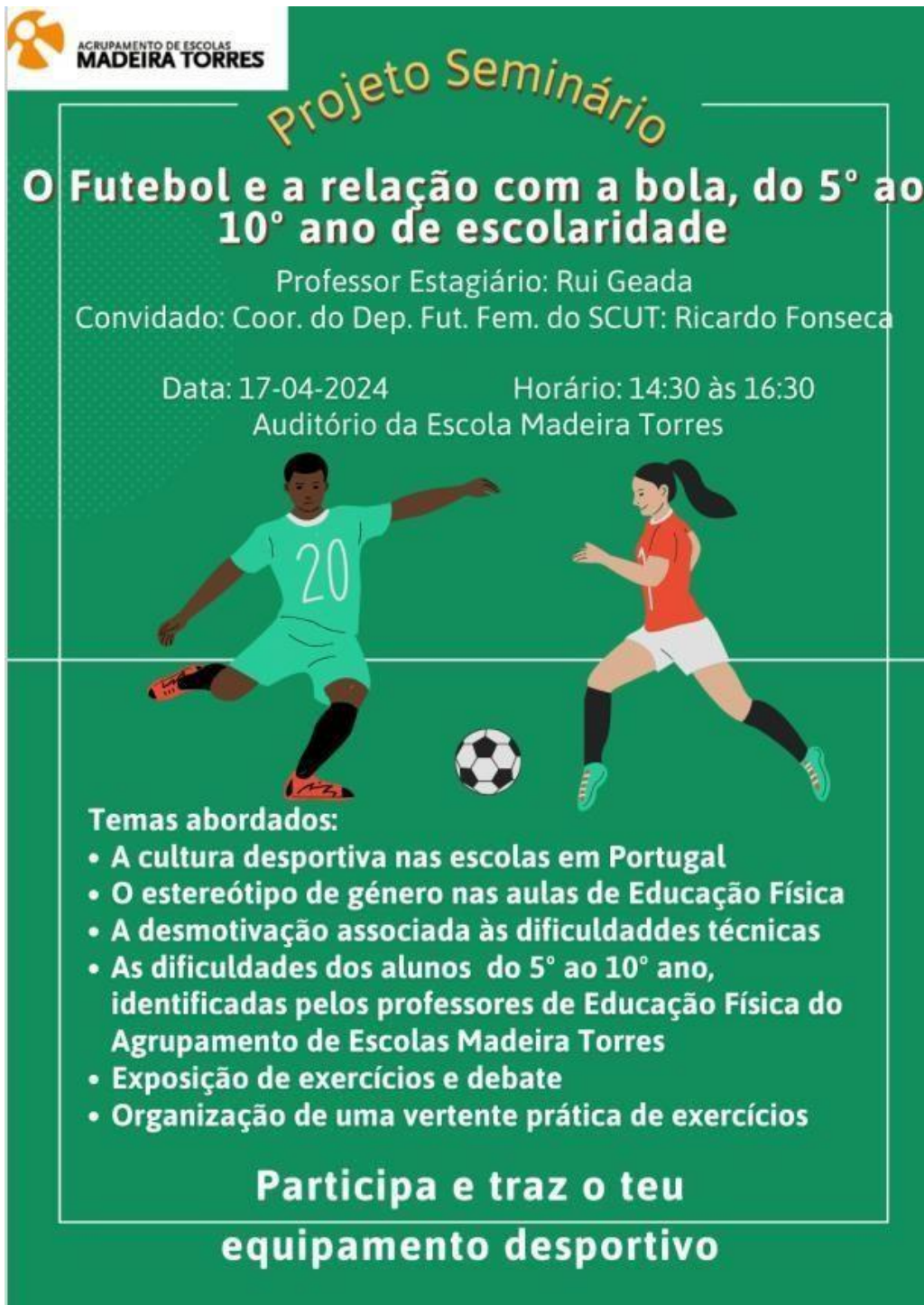
Fase de Grupo

Campo 5 e Campo 6			Resultado/Vencedor
Jogo 1	MT - 1	MX - 1	MT - 1
Jogo 2	SG - 1	SG - 2	SG - 1
Jogo 3	SG - 1	MT - 1	MT - 1
Jogo 4	MX - 1	SG - 2	SG - 2
Jogo 5	MT - 1	SG - 2	MT - 1
Jogo 6	SG - 1	MX - 1	SG - 1

Finais

Campos	Jogos	Equipas		Vencedor
Campo 5	Jogo 1º e 2º lugar	MT - 1	SG - 2	MT - 1
Campo 6	Jogo 3º e 4º lugar	MX - 1	SG - 1	SG - 1

Apêndice XIII – Poster da Projeto de Seminário




**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
MADEIRA TORRES**

Projeto Seminário

O Futebol e a relação com a bola, do 5º ao 10º ano de escolaridade

Professor Estagiário: Rui Geda
Convidado: Coor. do Dep. Fut. Fem. do SCUT: Ricardo Fonseca

Data: 17-04-2024 Horário: 14:30 às 16:30
Auditório da Escola Madeira Torres



Temas abordados:

- A cultura desportiva nas escolas em Portugal
- O estereótipo de género nas aulas de Educação Física
- A desmotivação associada às dificuldades técnicas
- As dificuldades dos alunos do 5º ao 10º ano, identificadas pelos professores de Educação Física do Agrupamento de Escolas Madeira Torres
- Exposição de exercícios e debate
- Organização de uma vertente prática de exercícios

Participa e traz o teu equipamento desportivo

Anexos

