

HUGO FILIPE MEDINA TRINCALHETAS BENTES

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
REALIZADO NA ESCOLA BÁSICA 1, 2, 3 DO BOM
SUCESSO**

Orientador: Professor Mestre Rui Petrucci

Orientador da Escola Cooperante: Professor Fernando Soares

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2020

HUGO FILIPE MEDINA TRINCALHETAS BENTES

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
REALIZADO NA ESCOLA BÁSICA 1, 2, 3 DO BOM
SUCESSO**

Orientador da Faculdade: Professor Rui Petrucci
Orientador da Escola: Professor Fernando Soares

Relatório de Estágio Pedagógico apresentado para a 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 de Humanidades e Tecnologias, perante o júri nomeado pelo Despacho de Nomeação N° 78/2020, no dia 27 de Fevereiro de 2020.

Presidente: Prof. Doutor José Gregório Viegas Brás

Arguente: Prof. Doutor Mário Luís Castro Guimarães

Orientador: Prof. Doutor João Jorge Comédias Henriques

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2020

***«O Professor pode fazer tudo pelos alunos
exceto aprender por eles.»***

Bom, L. 1985

AGRADECIMENTOS

Esta caminhada não seria possível de realizar sem o apoio, suporte e ajuda de todas as pessoas que, direta ou indiretamente participaram no meu dia-a-dia num período tão importante da minha vida e que desta forma contribuíram para um desfecho positivo de que muito me orgulho. São, apenas, palavras de apreço, mas com profundo sentimento de gratidão a todas essas pessoas/instituições.

À minha família, em particular à minha namorada, Rita Martins, pelo suporte, dedicação, paciência, carinho e incentivo nos momentos mais complicados, porque não é fácil ser trabalhador estudante. Foram e são, sem dúvida, a minha pedra basilar.

Ao Professor Luís Bom, pela sua disponibilidade, partilha de conhecimentos, chamadas de atenção e reflexões decisivas para a minha formação enquanto professor e por toda a sua orientação para a realização deste documento. Ao Professor Fernando Soares e ao Professor Rui Petrucci pelos conselhos e pela orientação nesta etapa importante da minha formação.

À Escola Básica do Bom Sucesso (EBBS) e a todo o pessoal docente e não docente, mas em particular ao Grupo de Educação Física (GEF) e à professora Sílvia Menezes pela forma como me receberam e me ajudaram durante todo o ano letivo, pelas partilhas e ensinamentos e pela forma como sempre colaboraram comigo. Acredito que me ajudaram na minha jornada de crescimento enquanto profissional na área do ensino da Educação Física (EF).

Às minhas entidades empregadoras - Agrupamento de Escolas de Vialonga e Futebol Clube de Alverca, por terem permitido que continuasse a exercer a minha atividade profissional ao mesmo tempo que me dedicava à minha formação.

Ao meu colega e companheiro de mestrado, Filipe Santos. Nestes dois anos foram muitos os desabafos e os incentivos nas fases menos boas. O seu companheirismo e amizade foram pilares importantes nesta etapa da minha vida.

À minha turma de lecionação, o 8ºB da EBBS, por todos os dias me terem posto à prova e me darem a oportunidade de crescer. Por todos os problemas que me obrigaram a resolver e por todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo.

Muito obrigado a todos vós!

RESUMO

O Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário tem como objetivo dar-nos ferramentas e mecanismos de preparação e orientação para a nossa vida profissional, enquanto professores de Educação Física. No Estágio Pedagógico é o primeiro momento onde colocamos esses ensinamentos em prática e onde somos obrigados a despertar a nossa capacidade de autoaprendizagem e resolução de problemas, num contexto profissional.

Foram várias as experiências, aprendizagens e momentos vividos ao longo deste ano letivo que me obrigaram a uma sucessiva procura de informação, com o objetivo de me tornar um melhor profissional. Pesquisa essa que foi fundamental para a elaboração do presente Relatório de Estágio, que, para além de conter toda a informação pertinente vivida ao longo do ano letivo 2018/2019 também apresenta uma reflexão crítica do mesmo.

Este Relatório de Estágio (RE) está organizado da seguinte forma: Introdução; I – Lecionação; II – Direção de Turma (DT); III Desporto Escolar (DE); IV – Seminários e por fim a Conclusão. O mesmo teve como documento orientador o Regulamento de Estágio Pedagógico da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Ao longo do presente documento são apresentadas as experiências vividas ao longo do ano, as atividades realizadas, as dificuldades sentidas, a progressão tanto dos alunos, como do professor estagiário e as decisões e opções tomadas pelo mesmo nas quatro áreas de intervenção do Estágio Pedagógico: Lecionação; Direção de Turma; Desporto Escolar e Seminários.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico; Educação Física; Aprendizagens; Reflexão Crítica; Progressão

ABSTRACT

The Master's Degree in Physical Education Teaching in Primary and Secondary Education aims to provide us with tools and mechanisms of preparation and orientation for our professional life, as Physical Education teachers. In the Pedagogical training is the first moment where we put these teachings into practice and where we are forced to awaken our ability to self-learn and solve problems in a professional context.

There were several experiences, learnings and moments lived during this school year that forced me to a successive research and information search, with the aim of becoming a better professional. This research was fundamental for the preparation of this Internship Report, which in addition to containing all relevant information lived throughout the academic year 2018/2019 also presents a critical reflection of it.

This Internship Report is organized as follows: Introduction; I - Teaching; II - Class Management; III School Sports; IV - Seminars and finally Conclusion. The same had as guiding document the Regulation of Pedagogical Internship of the Lusófona University of Humanities and Technologies.

Throughout the present document the experiences lived throughout the year, the activities carried out, the difficulties felt, the progression of both the students and the trainee teacher, and the decisions made by the same in the four intervention areas of the Pedagogical Training: Teaching; Class Management; School Sports and Seminars.

Keywords: Pedagogical Training; Physical Education; Learnings; Critical reflection; Progression

ABREVIATURAS

AEBS – Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso
AEC – Atividade Extra Curricular
AFD – Atividade Física e Desportiva
AGIC – Avaliação; Gestão; Instrução; Clima
AI – Avaliação Inicial
CAA – Centro de Apoio à Aprendizagem
CDNJ – Centro Desportivo Nacional do Jamor
CT – Conselho de Turma
DE – Desporto Escolar
DGEBS – Direção Geral do Ensino Básico e Secundário
DT – Diretor de Turma / Direção de Turma
EBBS – Escola Básica do Bom Sucesso
EE – Encarregado de Educação
EF– Educação Física
GEF – Grupo de Educação Física
GG – Ginástica de Grupo
JDC – Jogos Desportivos Coletivos
ME – Ministério da Educação
NEE – Necessidades Educativas Especiais
PAI – Protocolo Avaliação Inicial
PAP – Plano de Acompanhamento Pedagógico
PEA – Projeto Educativo do Agrupamento
PEAEBS – Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso
PNEF – Programas Nacionais de Educação Física
PT – Plano de Turma
PTEF – Plano de Turma de Educação Física
PTI – Professor a Tempo Inteiro
UD – Unidade Didática

ÍNDICE GERAL

INTRODUÇÃO	12
I – LECIONAÇÃO	19
PLANEAMENTO	20
GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DA AULA	21
AVALIAÇÃO	24
CARACTERIZAÇÃO	25
<i>Turma</i>	<i>25</i>
1ª ETAPA	28
<i>Balanço</i>	<i>31</i>
2ª ETAPA	35
<i>Balanço</i>	<i>37</i>
3ª ETAPA	40
<i>Balanço</i>	<i>42</i>
4ª ETAPA	44
<i>Balanço</i>	<i>45</i>
PROFESSOR A TEMPO INTEIRO (PTI)	46
DIFICULDADES SENTIDAS.....	47
II - DIREÇÃO DE TURMA	49
1ª ETAPA	52
<i>Apoio aos alunos</i>	<i>52</i>
<i>Relação com os Encarregados de Educação.....</i>	<i>55</i>
<i>Coordenação Pedagógica</i>	<i>56</i>
2ª ETAPA	57
<i>Apoio aos alunos</i>	<i>57</i>
<i>Relação com os Encarregados de Educação.....</i>	<i>58</i>
<i>Coordenação Pedagógica</i>	<i>59</i>
3ª ETAPA	61
<i>Apoio aos alunos</i>	<i>61</i>
<i>Relação com os Encarregados de Educação.....</i>	<i>61</i>
<i>Coordenação Pedagógica</i>	<i>61</i>
4ª ETAPA	61
<i>Apoio aos alunos</i>	<i>61</i>
<i>Relação com os Encarregados de Educação.....</i>	<i>62</i>
<i>Coordenação Pedagógica</i>	<i>62</i>
SAÍDA DE CAMPO	63
<i>Balanço</i>	<i>64</i>
PROJETO INTERDISCIPLINAR	66
<i>Balanço</i>	<i>67</i>
III - DESPORTO ESCOLAR.....	70
CARACTERIZAÇÃO	71
<i>Programa Nacional de Desporto Escolar</i>	<i>71</i>
<i>Escola Básica 1, 2, 3 do Bom Sucesso</i>	<i>71</i>
<i>Objetivos.....</i>	<i>73</i>
PLANEAMENTO	74
<i>Atividade Interna</i>	<i>74</i>
<i>Atividade Externa</i>	<i>76</i>
1ª Etapa	77
2ª Etapa	77
3ª Etapa	77

4ª Etapa	79
AVALIAÇÃO	79
IV – SEMINÁRIOS	81
PROBLEMATIZAÇÃO	82
PLANEAMENTO	84
SEMINÁRIO PARA O GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA	85
REFLEXÃO FINAL	86
CONCLUSÃO	88
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	92
REFERÊNCIAS LEGISLATIVAS	96
APÊNDICES	I
APÊNDICE I - CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA	II
APÊNDICE II – PLANO TURMA – 8ºB	XXII
APÊNDICE III - EXEMPLO DE PLANO DE AULA	XXXV
APÊNDICE IV - 1ª UNIDADE DIDÁTICA DA 1ª ETAPA	XXXVI
APÊNDICE V - 2ª UNIDADE DIDÁTICA DA 1ª ETAPA	XXXIX
APÊNDICE VI – 2ª UNIDADE DIDÁTICA DA 1ª ETAPA - MODIFICADA	XLIII
APÊNDICE VII – RESULTADOS AVALIAÇÃO INICIAL	XLVI
APÊNDICE VIII - RELATÓRIO E ANÁLISE CRÍTICA DA 1ª UNIDADE DIDÁTICA	XLVII
APÊNDICE IX - AVALIAÇÃO INICIAL APTIDÃO FÍSICA	XLIX
APÊNDICE IX - 2ª ETAPA - PRIORIDADES	L
APÊNDICE X – 1ª UNIDADE DIDÁTICA DA 2ª ETAPA	LV
APÊNDICE XI – EXERCÍCIOS DE CONDIÇÃO FÍSICA	LVIII
APÊNDICE XII – TESTE ESCRITO	LIX
APÊNDICE XIII – 1ª UNIDADE DIDÁTICA DA 3ª ETAPA	LXI
APÊNDICE XIV – GUIÃO TRABALHO DE GRUPO	LXIII
APÊNDICE XV - 2ª UNIDADE DIDÁTICA DA 3ª ETAPA	LXV
APÊNDICE XVI – FOLHETO BENEFÍCIOS PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA	LXIX
APÊNDICE XVII – QUESTIONÁRIO AOS PROFESSORES DO GEF	LXX
ANEXOS	LXXI
ANEXO I. – AGIC	LXXII
ANEXO II - FICHA DE OBSERVAÇÃO	LXXIII
.....	LXXIII
ANEXO III – TABELAS DE VALORES DE REFERÊNCIA - FITESCOLA	LXXIV

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1 - VISÃO GERAL DO ESPAÇO EXTERIOR	16
FIGURA 2 - VISÃO GERAL DO PAVILHÃO	16
FIGURA 3 - VISÃO GERAL DO GINÁSIO	16
FIGURA 4 - CELEBRAÇÃO DIA INTERNACIONAL DA MULTIDEFICIÊNCIA.....	58
FIGURA 5 - PERCURSO DE ARBORISMO.....	66
FIGURA 6 - REALIZAÇÃO DE INQUÉRITOS À COMUNIDADE ESCOLAR - PROJETO INTERDISCIPLINAR	68
FIGURA 7 - REALIZAÇÃO DE INQUÉRITOS À COMUNIDADE ESCOLAR - PROJETO INTERDISCIPLINAR.....	68
FIGURA 8 - CORTA MATO EBBS	74
FIGURA 9 - COMPETIÇÃO DE, NA RAMADA	78
FIGURA 10 - COMPETIÇÃO DE, NA RAMADA	78

ÍNDICE DE QUADROS

QUADRO 1 - ROULEMENT	17
QUADRO 2 - PLANO GERAL.....	17
QUADRO 3 - HORÁRIO SEMANAL	18
QUADRO 4 - AVALIAÇÃO INICIAL	32
QUADRO 5 - APTIDÃO FÍSICA.....	34
QUADRO 6 - PRIORIDADES INDIVIDUAIS	35
QUADRO 7 - ETAPAS – DIREÇÃO DE TURMA	52
QUADRO 8 - HORÁRIO 8ºB, EBBS	53
QUADRO 9 - HORÁRIO GABINETE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE	76
QUADRO 10 - PLANEAMENTO SEMINÁRIO	84
QUADRO 11 - VERIFICAÇÃO E COMPARAÇÃO DE AULAS E TREINOS COM E SEM MEIOS AUXILIARES VISUAIS DE ENSINO	85

INTRODUÇÃO

Inserida no âmbito do Estágio Pedagógico do 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física, nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, está a realização deste Relatório. Ao longo do presente ano letivo fui direccionado para a aplicação de conhecimentos adquiridos em situações de exercícios profissionais não habituais, fazendo ressaltar as capacidades de autoaprendizagem e de resolução de problemas num contexto de intervenção profissional no ensino básico. Foram várias as circunstâncias onde fui colocado à prova e onde todos os dias tentei melhorar para ser um profissional capaz de ensinar e motivar os meus alunos. Para Matos (2013), citado por Ferreira (2017), o Estágio Pedagógico:

“tem como objetivo a formação do professor profissional, promotor de um ensino de qualidade. Um professor reflexivo que analisa, reflete e sabe justificar o que faz em consonância com os critérios do profissionalismo docente e o conjunto das funções docentes entre as quais sobressaem funções letivas, de organização e gestão, investigativas e de cooperação. Esta visa a integração no exercício da vida profissional de forma progressiva e orientada, em contexto real, desenvolvendo as competências profissionais que promovam nos futuros docentes um desempenho crítico e reflexivo, capaz de responder aos desafios e exigências da profissão”.
(Ferreira, A. I., 2017, p. 37)

Ao longo destes cerca de dez meses, o meu foco foi sempre a progressão, não só a minha, como a dos meus alunos. Não foram meses fáceis, antes pelo contrário, no entanto o percurso foi feito e no final, penso que com sucesso. Tentei ser sempre um professor empenhado, presente e disponível, não só para a turma, como para toda a comunidade escolar, pois tal como afirma Cortesão (1982), citado por Cunha (2010) parece importante que o professor seja capaz de teorizar as suas práticas e de as comunicar aos outros, assim como intervir na escola, de forma a estimular a interação com a comunidade.

De acordo com o Programa - Regulamento de Estágio Pedagógico de Educação Física 2018/2019, o mesmo encontra-se dividido em quatro áreas de atividade: Ensino-aprendizagem (lecionação); Relação com o Meio (Direção de Turma); Intervenção na Escola (Desporto Escolar) e Atividades de carácter Científico-pedagógico (Seminários).

Na área da Lecionação foi minha responsabilidade, durante este ano letivo, o desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem, onde executar um bom planeamento foi fundamental. Planeamento este, que de acordo com Silva, Fachada e Nobre (2015) deve ter em conta as seguintes dimensões de intervenção pedagógica: a instrução, a gestão, o *feedback*, o clima, a disciplina e as decisões de ajustamento.

Na Direção de turma coube-me o desenvolvimento do trabalho de cooperação com o Diretor de Turma (DT), tendo como foco as áreas de apoio aos alunos, ligação aos Encarregados de Educação (EE) e de coordenação interdisciplinar nas atividades da Turma.

No que se refere ao Desporto Escolar foi minha responsabilidade, ao nível da atividade externa, a coorientação da Ginástica de Grupo (GG), (nível menos avançado). Ao nível da atividade interna, participei na organização do *Mega sprint* (fase turma e fase escola), do corta mato, do sarau gímnico e também no Gabinete de Educação para a Saúde (GES), não só encaminhando os alunos para o mesmo, como também acompanhando-os, sempre que me foi possível.

Por sua vez, na temática dos Seminários, atividade esta de carácter Científico-pedagógico, juntamente com o meu colega de estágio – Filipe Santos - realizámos dois seminários para o Grupo de Educação Física (GEF). Tentei com a realização do meu seminário resolver/solucionar um problema identificado não só na análise SWOT do Projeto Educativo do Agrupamento (PEA), como nas três áreas de intervenção do Estágio - a falta de autonomia dos alunos.

A realização do Estágio decorreu na Escola Básica 1, 2, 3 do Bom Sucesso, que pertence ao Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso das quais fazem parte a Escola de Arcena e o Jardim de Infância do Bom Sucesso. A minha escolha recaiu sobre esta escola por ser perto da minha área de residência, mas também, por ser uma escola onde já lecionei Atividade Extracurricular (AEC) de Atividade Física e Desportiva (AFD), ao 1º Ciclo e daí conhecer o ambiente e a forma de funcionamento da mesma. Este agrupamento é relativamente recente, tendo em conta que foi fundado no ano letivo 1999/2000, cerca de 19 anos, no entanto é um agrupamento que, a meu ver, está bastante bem organizado e estruturado.

O Agrupamento recebe crianças de toda a freguesia de Alverca, mas principalmente das localidades do Bom Sucesso e de Arcena. O contexto social das famílias é de nível médio e médio-baixo, sendo inclusive fornecidas algumas bolsas de pobreza. Tendo em conta, a análise SWOT do Projeto Educativo do Agrupamento, é possível verificar que um dos grandes constrangimentos do mesmo é a fraca expectativa das famílias quanto ao papel da escola no futuro dos seus educandos, bem como o contexto socioeconómico das famílias ser potenciador da desvalorização da educação como fator de valorização pessoal.

“Integra uma população maioritariamente portuguesa, mas abrangendo núcleos de nacionalidade brasileira, angolana, guineense, cabo-verdiana, romena e moldava,

entre 12 nacionalidades, num total de 6% do universo dos alunos. Verifica-se um aumento progressivo nos últimos anos do número de alunos apoiados pela Ação Social Escolar representando cerca de 41% dos alunos do Ensino Básico. Relativamente às habilitações académicas dos Encarregados de Educação regista-se que cerca de 33% possui o ensino secundário, cerca de 27% possuem o 3º ciclo do ensino básico, 10% possuem o 2º ciclo do ensino básico, 5% possuem o 1º ciclo; apenas cerca de 10% são detentores de um grau de ensino superior. Este contexto social em que a média das habilitações ainda se situa no 3º ciclo constitui um constrangimento à melhoria das aprendizagens.” (Projeto Educativo do Agrupamento – Agrupamento; 2017/2020, p9)

Inserida num meio socioeconómico médio/baixo, o foco da Escola do Bom Sucesso é o bom desempenho escolar dos alunos, bem como o seu sucesso escolar valorizando assim as Atividades de Enriquecimento Curricular. A escola conta ainda com uma vasta oferta de clubes, com o objetivo de relacionar e valorizar os objetivos da mesma com os interesses dos alunos, de entre os quais, o Clube de Desporto Escolar, Clube de Teatro, Jornal da escola, Plano Nacional de Leitura, Rádio Escolar, entre outros. Uma escola com membros atentos e preocupados que tentam proporcionar aos alunos as melhores condições possíveis, bem como prepara-los para o seu futuro, como evidenciado no seu lema.

“Uma escola que dá asas para sonhar, trabalhar, voar e vencer.”

(Projeto Educativo do Agrupamento;2017/2020, p8)

O Grupo de Educação Física do Agrupamento, está inserido no Departamento de Educação Especial e Educação Física e é constituído por cinco Professores, dois do género masculino e três do género feminino. Para além da formação em Ensino da Educação Física, o professor Fernando Soares tem experiência e formação na modalidade de futebol, a professora Célia Vieira na área da Ginástica acrobática e o professor Mário Lopes em Basquetebol, representando mais valias para o GEF e para a escola. Também eu e o meu colega Filipe Santos fazemos parte do mesmo, enquanto Professores Estagiários da Universidade Lusófona. O GEF tem ao seu dispor na EBBS três espaços especialmente destinados à prática da disciplina da Educação Física e do Desporto Escolar. São eles, o espaço exterior (figura 1), o Pavilhão (figura 2) e Ginásio (figura 3). Importante referir que ao nível das instalações a EBBS está muito bem capacitada, desde os espaços para a prática das aulas de EF, como os balneários e salas de arrumos de material que estão divididos entre os espaços exterior e o interior. O material que tinha à disposição era vasto e variado para as aulas lecionadas no interior – pavilhão e ginásio – desde bolas para as diversas modalidades, cordas, arcos, colchões, cones, sinalizadores, entre outros. No entanto, para as aulas lecionadas no exterior existia mais escassez de material, visto

estar mais disposto ao desgaste, o GEF e a direção da escola optaram por não colocar tanto material à disposição das aulas no exterior. Havia coletes, sinalizadores, bolas de futebol, mas em mau estado, bolas de voleibol, muito desgastadas também, bolas de andebol e pranchas de *streetsurfing*.

Figura 1 - Visão Geral do Espaço Exterior



Figura 2 - Visão Geral do Pavilhão



Figura 3 - Visão Geral do Ginásio



A utilização destes espaços é feita de acordo com um sistema de rotação – *roulement* (quadro 1) que implica a permanência de cada professor no mesmo espaço durante o período de uma semana (3 tempos).

Quadro 1 - Roulement

Dias da Semana		Segunda-feira			Terça-feira			Quarta-feira			Quinta-feira			Sexta-feira		
Tempos letivos		Ext.	Pav.	Gin.	Ext.	Pav.	Gin.	Ext.	Pav.	Gin.	Ext.	Pav.	Gin.	Ext.	Pav.	Gin.
08:10h	08:55h	9ºB		5ºE			5ºB			6ªA				8ºB		
08:55h	09:40h	9ºB	8ºD	5ºE			5ºB			6ªA		5ªA		8ºB		6ºB
10:00h	10:45h		7ºD	7ºC		8ºC		9ºA	9ºC	6ºB						6ªA
10:45h	11:30h		7ºD	7ºC	8ºB	8ºC		9ºA		6ºB		8ºC	7ºC			6ºC
11:40h	12:25h		CEF 2º Ano		8ºA	CEF 1º Ano			CEF 2º Ano	6ºC		7ºD		8ºA	5ºD	5ºB
12:25h	13:10h	EFM			8ºA					6ºC	EFM		7ºB			
13:25h	14:10h				6ºD											
14:10h	14:55h															
15:10h	15:55h		5ªA	7ºB		5ºD					9ºB	8ºD	7ºA	6ºD	9ºC	
15:55h	16:40h	9ºA	5ªA	7ºB		5ºD	7ºA					8ºD	7ºA	6ºD	9ºC	
17:00h	17:45h												5ºE			
17:45h	18:30h										CEF 1º Ano					
Prof. Mário: 5ºB / 6ºA / 6ºB / 6ºC (G-E-P) 6ºD (E-P-G)					Prof. Carla: 5ºA / 5ºD (P-G-E) 5º C / 5º E (G-E-P)					Prof. Célia: 7ºA / 7º B / 7º C . (G-E-P) CEF 1º Ano (P-G-E)						
Prof. Sofia: 7ºD / 8ºC / 8ºD (P-G-E) 9ºC / CEF 2º Ano (P-G-E)					Prof. Fernando: 8ºA / 8ºB (E-P-G) 9ºA / 9º B (E-P-G)					1º CICLO: 1ºA 3ºA 2ºA / 2ºB 4ºA						

Importante referir que cada espaço está pré-definido pelo Grupo de Educação Física para a prática de determinadas modalidades, não só pelas características do espaço em si, mas também para proteger o material de algum desgaste. No espaço exterior dá-se prioridade à lecionação do futebol, do atletismo por ter as marcação das pistas, do andebol e do *streetsurfing* devido ao piso, pois no espaço interior iria danificar o mesmo. No pavilhão, as modalidades lecionadas são basquetebol, voleibol e *badminton*. A ginástica de solo, acrobática e de aparelhos, bem como a dança são lecionadas no ginásio.

Como professor estagiário e membro do GEF foram várias as funções desempenhadas ao longo do corrente ano letivo. Apresento o plano geral do meu trabalho, nas quatro áreas do estágio (quadro 2) e o meu horário semanal (quadro 3).

Quadro 2 - Plano Geral

MESES	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho					
Semanas	3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4					
Lecionação	PROGNÓSTICO		PRIORIDADES		Férias Natal	PROGRESSO			Férias Páscoa	PRODUTO			Férias Verão		
						PTI									
Direção Turma	PROGNÓSTICO		PRIORIDADES			PROGRESSO		PRODUTO		PRODUTO					
	Caracterização Turma		E. Sexual e Ambiental			Empreendedorismo		Media P. I		S.C E. Financeira e para o consumo					
Desporto Escolar			PROGNÓSTICO	PRIORIDADES		3ª ETAPA				4ª ETAPA					
	C. M.					C. M / M.S.		GG		F. G SARAU					
Seminários	PROGNÓSTICO					PRIORIDADES		PRODUTO		4ª ETAPA					
								S. GEF							
PERÍODOS	1º PERÍODO					2º PERÍODO				3º PERÍODO					

Quadro 3 - Horário Semanal

TEMPOS LETIVOS		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
08:10h	08:55h	TURMA DE COOPERAÇÃO 9ºB				LECIONAÇÃO HUGO TRINCALHETAS
08:55h	09:40h					
10:00h	10:45h					
10:45h	11:30h	REUNIÃO ORIENTADOR DE ESCOLA	LECIONAÇÃO HUGO TRINCALHETAS	OBSERVAÇÃO AULA ORIENTADOR ESTÁGIO		
11:40h	12:25h	DT - ATENDIMENTO E.E.	E. CIDADANIA		REUNIÃO ORIENTADOR DE ESCOLA	OBSERVAÇÃO AULA FILIPE SANTOS
12:25h	13:10h		OBSERVAÇÃO AULA FILIPE SANTOS			
13:25h	14:10h		DESPORTO ESCOLAR	DESPORTO ESCOLAR		DESPORTO ESCOLAR

No quadro nº 3 é possível identificar as três áreas do Estágio, a da Lecionação, com a minha turma do 8ºB, a turma de cooperação – 9ºB e as respetivas observações das aulas, tanto as do meu colega de estágio - 8º A - como as do meu professor orientador 9º A. À segunda-feira, entre as 11:30h e as 12:30h era o período destinado à Direção de Turma e respetivo atendimento aos Encarregados de Educação. O Desporto Escolar - Ginástica de Grupo, teve início no mês de Outubro, realizando-se os treinos à terça, quarta e quinta-feira entre as 13:25h e 14:10h. Na Educação para a Cidadania, estive presente nas aulas de terça-feira entre as 11:40h e as 12:25h, onde foram realizados trabalhos de grupo com o objetivo de melhorar as lacunas identificadas aos alunos, nomeadamente a capacidade de expressão e o trabalho em grupo de forma cooperativa, não esquecendo as temáticas da Educação Sexual e Ambiental, o Empreendedorismo, os Media e a Educação Financeira e para o consumo, bem como o trabalho contínuo para a realização do Projeto Interdisciplinar. Todo o meu horário estava compreendido entre as 08:10h e as 14:10h, devido ao meu horário laboral, no Agrupamento de Escolas de Vialonga ter início às 15:30h.

A área da Lecionação teve início em Julho de 2018, com a atribuição da minha turma e terminou em Junho passado. Desta área do estágio fez parte a turma de cooperação e o Professor a Tempo Inteiro (PTI). A área da Direção de Turma iniciou-se em Setembro, terminando em Junho de 2019. O Desporto Escolar, começou na quarta semana de Outubro e teve fim em Junho de 2019. Desta área fizeram parte as atividades internas e externas. Quanto ao meu seminário, escolhi abordar a temática da autonomia dos alunos ou da falta dela, tentando responder à questão “Será que os meios auxiliares visuais ajudam no aumento do tempo de prática e na diminuição do número de comportamentos fora da tarefa?”.

I – Lecionação

A área da Lecionação foi, para mim, a mais importante e também a mais motivadora do estágio ao ter a oportunidade/responsabilidade de desempenhar a atividade para a qual me tenho vindo a preparar ao longo da minha vida académica, considerando também que a experiência prática significativa é uma componente determinante na formação de professores dado que nos ajuda a compreender a dinâmica do ensino na sala de aula (McKenzie, Santiago, Sliwka, & Hiroyuki, 2005). Através da interação com os alunos tentei despertar/motivar o gosto para a atividade física (AF) e estilo de vida saudável, contribuindo para que os alunos se sentissem mais atraídos pelo ambiente escolar, bem como que através desta prática pudessem estar mais predispostos a alcançar o sucesso escolar, tal como referem Mayor e Cantón (1995), citado por Pereira, P.; Carreiro da Costa, F.; Alves Diniz, J.(2009) no âmbito das atividades físicas e desportivas, a motivação é considerada comumente um fator psicológico crucial, tanto na aprendizagem como no rendimento, assim alunos motivados são alunos mais predispostos a aprender e mais perto de atingirem o sucesso.

Ao longo deste ano letivo fiquei responsável pelo acompanhamento e lecionação das aulas de EF de uma turma de 8º ano - 3º ciclo, tendo como referência as orientações dos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), bem como a apresentação de propostas de avaliação dos alunos da turma. Elaborei ainda o Plano de Turma de Educação Física (PTEF) e o Plano de Turma (PT), apêndice II, em conjunto com a professora Sílvia Meneses, Diretora de Turma.

Planeamento

A primeira área do estágio – Lecionação - dividiu-se em 4 etapas: Primeira Etapa – Prognóstico de 18/09/2018 a 02/11/2018, onde foi realizada a avaliação inicial (AI) dos alunos e foram definidas estratégias para ajudar cada um a progredir, sendo também projetados os objetivos para o fim do ano letivo, bem como para o final da etapa. Na segunda etapa – Prioridades - com duração de 10 semanas, que decorreu de 06/11/2018 a 25/01/2019, foquei-me nas matérias em que os alunos estavam mais perto de atingir o sucesso (os menos evoluídos). O grande objetivo desta etapa foi orientar os alunos para o sucesso, trabalhando a interação dos grupos heterogéneos, a fim de promover a interajuda, cooperação e motivação de todos. A terceira – Progresso – desenrolou-se entre o dia 28/01/2019 e 05/04/2019. Nesta etapa procurei uma maior evolução dos alunos de forma a atingir os propostos indicados no início do ano. Neste período a incidência foi maior nas matérias que os alunos tinham mais dificuldades bem como nas matérias que estavam mais perto de atingir o sucesso de forma a cumprir as orientações dos programas para uma Educação Física eclética e multidisciplinar. O final desta

etapa coincidiu com o final do 2º Período, momento de avaliação sumativa. A quarta Etapa – Produto – decorreu desde o dia 23/04/2019, terminando no dia 14/06/2019. Aqui procurei aperfeiçoar e preparar os alunos para o próximo ano letivo, através da consolidação dos resultados e aprendizagens obtidas ao longo do ano.

Segundo o Ministério da Educação (1992), o professor organiza o ano em várias etapas, subdividindo o ano letivo em períodos mais curtos, sendo que só assim se considera exequível a possibilidade de se ir adequando o percurso de desenvolvimento dos alunos às suas capacidades e necessidades específicas, evoluindo até aos objetivos terminais. Considerando o planeamento uma das tarefas mais importantes do professor, pois só através do planeamento é possível tornar o ensino da EF ativo, consciente, progressivo e autónomo. Planeamento este que deverá ser feito e pensado não só a nível Macro (planeamento anual), mas também a nível Meso (etapa) e Micro (unidade didática). A pergunta que se coloca é: *Porquê que é tão importante planear?!* Após debate com o professor orientador de estágio – Fernando Soares – pensei, refleti e conclui que planear é repetir e inovar, inovar dentro da repetição e repetir dentro da inovação. Para se adquirirem os conhecimentos e os conteúdos os alunos têm de praticar, treinar, repetir. Para progredir precisamos de inovar nos exercícios se não estão sempre no mesmo nível. Planear, também me obrigou a autoavaliar, no sentido de saber se me estava a organizar bem ou se poderia melhor e como.

Gestão e Organização da Aula

Segundo os autores Carreiro da Costa (1995) e Piéron (1996) “a gestão da aula representa um elemento primordial na eficácia do ensino das atividades físicas e desportivas.” Desta forma, o objetivo da aula passa por maximizar o tempo que os alunos estão em prática, assegurando a participação do maior número de alunos possível e em condições máximas de segurança, como é defendido por Carreiro da Costa (1995), Siedentop (1983) e Piéron (1996). Piéron (1985) considera também que os professores eficazes são aqueles que para além de revelarem uma gestão do tempo de aula, proporcionam maior tempo de empenhamento motor aos alunos, emitindo frequentemente correções pertinentes e ajustadas sobre a qualidade de prestação dos seus alunos, criam um clima positivo e afetuoso, como ainda demonstram uma perfeita organização das tarefas que pretendem realizar.

A organização da aula está dividida em três partes, como é possível verificar no apêndice III. A primeira parte da aula – parte inicial – está relacionada e direcionada para a transmissão de informação, da instrução inicial e descrição do aquecimento da aula. De acordo com Bento

(2003, p. 155), “O aquecimento assume, pois, sempre um carácter específico”. Ou seja, a escolha de exercícios para a parte preparatória deve corresponder às exigências dos exercícios principais da aula, devendo os exercícios escolhidos conduzirem, com naturalidade, aos primeiros exercícios da parte principal. Tentei sempre que a parte inicial da aula estivesse relacionada com a parte fundamental, com planeamento de aquecimentos específicos na(s) matéria(as) que iria abordar na parte fundamental, que é dedicada à apresentação das tarefas fundamentais para a introdução, exercitação, consolidação ou avaliação dos conteúdos programados nas unidades didáticas (UD). Segundo Bento (2003, p158), “É na parte principal que o professor tem a tarefa de realizar os objetivos e de transmitir os conteúdos propriamente ditos da nossa disciplina, pelo que é aqui que as suas capacidades metodológicas são particularmente colocadas à prova”. Esta parte da aula foi sempre politemática, incluindo várias matérias, trabalhando por grupos, indo assim de encontro às necessidades dos alunos. Por último, a parte final da aula diz respeito ao alongamento muscular e retorno à calma. É também transmitido aos alunos um *feedback* de como decorreu a aula. Para Bento (2003, p160) “No final da aula o professor procede ao seu balanço, avalia a disciplina, os resultados e deficiências gerais, destaca aspetos relevantes e faz a ligação com as próximas aulas”. Não esquecendo a condição física, que esteve presente em todas as aulas posteriores à avaliação inicial (AI), por vezes na transição entre estações por parte dos grupos ou mesmo no final das aulas.

Parte importante da organização da aula está relacionada com a organização dos grupos, que de acordo com o ME, DGEBS (1992), na disciplina de EF é fundamental que os alunos adquiram aprendizagens em grupo, existindo mesmo objetivos de realização coletiva. Assim, a constituição dos grupos tornou-se um fator fulcral e a ter em consideração ao longo do ano letivo, até porque “a aprendizagem de cada aluno depende do seu desempenho interativo, no conjunto da atuação dos jogadores, marcado pelos níveis de domínio de todos os elementos do grupo.” (Santos, 2012/13; p12) Devido ao elevado número de alunos da minha turma, optei por trabalhar ao longo do ano com grupos heterogéneos, promovendo assim uma aprendizagem transversal entre eles. O meu objetivo foi sempre que os alunos mais aptos, em determinadas matérias, ajudassem os menos aptos, tentando proporcionar um clima de autonomia ideal para uma aula de EF, que em muito faltou à minha turma. Pretendi também com a formação deste tipo de grupos, aumentar a oportunidade de aprender dos alunos considerados menos aptos com os seus colegas mais aptos. Com a criação dos grupos heterogéneos tentei ser justo e não proporcionar a sobrevalorização de nenhum elemento, em detrimento de outro menos apto.

Apesar de inicialmente ter planeado trabalhar, também com grupos homogéneos, acabei por insistir mais em grupos heterogéneos devido ao comportamento dos alunos e por sentir que existia progressão neste registo, por haver menos comportamentos de desvio e com isto, mais tempo de prática. O mesmo aconteceu nos momentos de avaliação de final de períodos, em que apesar de ter planeado utilizar grupos homogéneos, o mesmo não foi possível devido, uma vez mais, ao comportamento da turma. Para os mais evoluídos o objetivo era conseguir perceber se chegavam ao nível pretendido, o jogo. Por exemplo na modalidade de voleibol optei por utilizar o 2x2 para os mais evoluídos e para os menos evoluídos o 2+2. No grupo dos menos evoluídos coloquei alguns dos alunos mais evoluídos (grupos heterogéneos) de forma a proporcionar mais qualidade no jogo e consequentemente poder avaliar. Só assim, consegui facilitar a minha observação enquanto avaliador.

Tentando sempre melhorar a minha prestação enquanto professor de EF tentei lecionar de acordo com o protocolo AGIC – Avaliação, Gestão, Instrução e Clima (anexo 1) – com o objetivo de evoluir de aula para aula de uma forma sustentada. No entanto, considero que deveria ter realizado as observações formais com a ficha AGIC para ter mais noção do que tinha de melhorar ao invés de ser só através do *feedback* verbal. Através da Auto e Heteroavaliação, da ficha de observação (anexo II), da Turma de Cooperação, do PTI e das conversas diárias tanto com o meu colega de estágio como com o meu orientador tentei progredir e melhorar a minha prestação enquanto docente. Na Auto e Heteroavaliação, relacionada também com a organização da aula, o meu colega Filipe assistiu às minhas aulas e eu às dele, para que pudessemos trocar sugestões de melhoria um do outro, considerando que o facto de estarmos, de fora, a assistir às aulas acabou por fazer com que tivéssemos uma perspetiva diferente e ver situações e aspetos que enquanto estamos dentro da aula não conseguimos ver, ou não damos a real importância, uma vez que através da observação das aulas dos pares pode ser procurado o erro, com vista a evitar a sua replicação (Martins, Onofre & Costa, 2014).

Ao longo deste ano letivo, tanto eu como o meu colega do núcleo de estágio lecionámos a turma 9ºB em conjunto com o Professor Orientador da Escola, Fernando Soares. Nesta experiência conjunta pude estar mais focado naquilo que tinha que melhorar ao nível pessoal (avaliação, gestão, instrução e clima) e pude planear em conjunto, não só com o professor Fernando, mas também com o meu colega.

Avaliação

Tendo como base a observação direta do desenvolvimento dos alunos ao longo da realização de atividades tais como trabalhos individuais ou de grupo visando os conteúdos abordados em aula a avaliação tem um caráter formativo, dinâmico, contínuo e sistemático acompanhando o processo educativo do aluno. Desta forma, a avaliação deve incidir sobre as aprendizagens e competências definidas no currículo nacional das várias disciplinas tendo em consideração o Plano de Turma.

A avaliação segue uma série de princípios orientadores como forma de análise dos conhecimentos, capacidades e atitudes dos alunos, valoriza o progresso do aluno, dá primazia à função formativa da avaliação, esclarece de forma transparente os critérios gerais e específicos de cada disciplina, procura sistematizar os resultados das aprendizagens no final de cada período para cada aluno, procura fornecer informação intercalar aos encarregados de educação, valoriza a autoavaliação e articula as avaliações com o perfil global do aluno no final de cada ano letivo.

Assim, a avaliação dos alunos contém várias formas, a diagnóstica, desenvolvida no início de cada ano letivo englobando aprendizagens cognitivas, os interesses, as motivações e as dificuldades dos alunos. A forma formativa, fornecendo informação sobre o desenvolvimento das aprendizagens e competências. Esta forma permite rever e melhorar os processos de trabalho, sendo um regulador do processo ensino-aprendizagem.

«Pode-se, então dizer que esta modalidade de avaliação ajuda o aluno a aprender e o professor a ensinar (IIE, 1992), isto é, permite, por um lado, ajudar o aluno a ultrapassar as dificuldades de aprendizagem, e, por outro, auxiliar o professor a diferenciar o ensino e a fazer alterações de modo a caminhar no sentido de uma pedagogia diferenciada.» (Pacheco, 1994b, p.32)

A avaliação aferida visa a realização de uma prova no fim do ano letivo procurando verificar o cumprimento dos objetivos estabelecidos com a avaliação diagnóstica e de análise do percurso educativo do aluno. Por fim, a avaliação sumativa, que tem como principal função a certificação de resultados da aprendizagem. Esta serve para constatar aquisições intermédias e de fim de ciclo dos alunos, fazendo com que os alunos tenham conhecimento do nível dos seus desempenhos escolares.

O 1º momento de avaliação dos alunos é composto pelas aulas da 1ª etapa de Avaliação Inicial. É importante referir que, apesar da avaliação ter uma dimensão formativa, facilitando a perceção e adequação de objetivos perante determinado público-alvo, existem momentos mais

formais de avaliação, ou seja no final dos períodos onde será atribuída uma nota aos respetivos alunos, a avaliação poderá considerar-se sumativa, onde se observam, através dos critérios previamente delineados, que nível de desempenho os alunos atingem nas várias matérias. Contudo, as avaliações do final do 1º e 2º período têm uma componente muito formativa, que ajuda na regulação do processo de ensino-aprendizagem para as fases seguintes.

A avaliação não é num só momento, ou seja não há aquele momento de avaliação formal, a avaliação é formativa, os alunos todas as aulas vão sendo avaliados e os objetivos vão sendo ajustados à medida que vão conseguindo atingir objetivos.

Caracterização

Turma

A uma semana do início do ano letivo, o professor orientador de escola, deu-nos a escolher, a mim e ao meu colega Filipe Santos, entre as suas duas turmas de 8º ano. A minha escolha recaiu sobre a turma do 8ºB por ser a turma que iniciava as aulas mais cedo, no horário, e por morar mais perto da escola do que o Filipe existia um risco menor de atrasos, por uma questão de trânsito, por exemplo.

O 8ºB tinha aulas de Educação Física duas vezes por semana: terça-feira das 10:45h às 11:30h (período de 45 minutos) e sexta-feira das 08:10h às 09:40 (período de 90 minutos). De acordo com os PNEF (Bom, et. al. 1989), a carga horária semanal atribuída à disciplina de EF é de 135 minutos de tempo útil, dividida em 3 aulas semanais de 45 minutos, em dias não consecutivos de forma a respeitar a aplicação dos princípios do treino e o desenvolvimento da Aptidão Física na perspetiva de Saúde. É possível verificar que a Escola Básica 1,2,3 do Bom Sucesso apenas cumpre parte do que é sugerido pelos PNEF, uma vez que os 135 minutos de atividade são respeitados, em dias não consecutivos sendo, no entanto, realizados em dois períodos semanais, 1 período de 45 minutos e 1 período de 90 minutos e não os 3 períodos de 45 minutos referenciados.

Inicialmente a turma era constituída por 28 alunos, 12 rapazes e 16 raparigas, com uma média de idades de 14 anos, no entanto, é fundamental referir que existiam dois alunos com Necessidade Educativas Especiais (NEE) (alunos Nº14 e Nº 26) que nunca realizaram as aulas de EF. A maioria dos alunos (13), tinha 13 anos de idade, 10 alunos tinham 14 anos, 3 alunos tinham 12 anos, apenas um aluno tinha 15 anos e outro 16. Através da discrepância de idades, sendo que o mais novo tinha 12 anos e o mais velho 16 é possível verificar a heterogeneidade da turma no que há idade diz respeito. Segundo Bom (2011/12) “A questão das diferenças entre

os sujeitos que compõem a turma, é uma questão central no processo de educação escolar, visto que a vocação desse processo não é a obtenção de resultados de grupo, em termos de médias ou ratios, mas de resultados individuais, isto é, o aproveitamento pessoal das atividades de aprendizagem.” Assim sendo, apesar da heterogeneidade da turma, tentei sempre focar-me nos alunos enquanto seres individuais e tentar que em grupo conseguissem progredir e atingir os seus objetivos. A partir do 2º Período a turma acolheu um novo aluno, do sexo masculino, passando a ser composta por 29 alunos, 13 rapazes e 16 raparigas. O novo aluno veio da Escola de Setúbal, e a sua integração na turma ocorreu de forma bastante natural. Em relação à classificação do mesmo, no ano transato na disciplina da E.F. foi de nível 4 e no 1º Período deste ano, teve nível 5.

A maior dificuldade com que me deparei, ao longo do ano, foi o elevado número de alunos da turma, que é, também, um dos constrangimentos presente na Análise SWOT do Projeto Educativo do Agrupamento (2017/2020). No entanto, tentei ver esta contrariedade como um desafio planeando aulas politemáticas, com o trabalho por estações/grupos sempre presente para que, primeiro, o tempo de prática estivesse de acordo com o planeado e, segundo, porque promove o trabalho autónomo e a capacidade de auto e hetero avaliação.

“A ARG define a capacidade de autoavaliação como o pressuposto teórico-prático que confirma as capacidades necessárias para que o aluno possa ser responsabilizado em cada fase do seu percurso escolar, pelos sucessos e falhas do mesmo – porque conhece as aprendizagens e as ferramentas de progressão que no âmbito da instituição e do sistema de ensino a que pertence lhe permitem a necessária autonomia face à aprendizagem.” (Assessment Reform Group (Leaflet), 2002)

De forma a trabalhar a autonomia da turma, desenvolvi também nas minhas aulas a utilização dos meios auxiliares visuais de ensino (grelhas da ginástica de solo e de aparelhos) para que os alunos percebessem o que tinham de treinar e assim conseguirem chegar ao nível seguinte de forma mais autónoma, tornando-os mais responsáveis e mais capazes. Tentei, também, com sucesso, que os colegas do GEF utilizassem o mesmo método. Na ginástica acrobática os meus alunos tiveram acesso, bem como todos os alunos da escola, às figuras do nível introdução 1 e 2 que estavam afixadas nas paredes do ginásio em tamanho A3, para que todos tivessem acesso à informação do que fazer e como fazer. Esta estratégia teve como objetivo dar-lhes responsabilidade e de certa forma libertar-me mais para dar *feedback* e para os corrigir, ao mesmo tempo que os tentava ajudar a melhorar e progredir.

“... um comentário / feedback sensível e construtivo é um comentário dirigido ao trabalho do aluno, evitando juízos de valor sobre o próprio aluno e os colegas do

grupo turma. Deve ser claro e conciso, acompanhado de exemplos de bons trabalhos, paradigmas do seu próprio progresso, segmentado em tão pequenas fases quanto as necessárias, até ao cumprimento dos objetivos mais latos das aprendizagens dispostas no programa curricular.” (Qualifications and Curriculum Authority, 2006)

Dei primazia à organização de grupos heterogéneos, como previsto nos PNEF (Bom, et. al. 1989), onde refere que a constituição dos grupos deve permitir, preferencialmente, a interação de alunos com níveis de aptidão diferentes, tentei também que a partilha de conhecimento e ajuda estivessem sempre presentes. Os alunos mais aptos serviram de agentes de ensino para os menos aptos e ajudaram-nos a progredir, uma vez que os colegas viram “nos seus companheiros uma referência para a sua aprendizagem, como se pretende que estes sirvam de referência na aprendizagem dos seus companheiros” (Fonseca, 2011; p. 11). No Basquetebol, os alunos nº 11 e nº28 tiveram sempre o papel de agentes de ensino, são alunos que treinam no DE, na modalidade de basquetebol e são de nível E. Ajudaram os restantes colegas, principalmente os menos aptos, na medida em que recebiam sempre a bola com as duas mãos e davam tempo aos colegas para se desmarcarem. Os seus passes saíam sempre com mais qualidade e direcionados para os colegas, o que facilitava as receções destes, ganhando o jogo mais qualidade por a bola não estar sempre a cair. Optei por esta estratégia para conseguir que os alunos menos evoluídos conseguissem progredir ao serem ajudados pelos alunos mais evoluídos e de certa forma melhorassem a sua autoavaliação. Por outro lado, os alunos mais evoluídos ao ajudarem os colegas, progrediram também, pois, nos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), o facto de jogarem com alunos menos evoluídos criou-lhes problemas e desafios que não teriam com alunos do seu nível, como por exemplo, não haver linhas de passe, os passes chegarem com muito menos qualidade e este ter sempre que se adaptar aos diferentes estímulos/desafios. Outro aspeto que melhoraram foi a capacidade de heteroavaliação ao conseguirem corrigir e ajudar os colegas. No caso particular do voleibol, só a criação de grupos heterogéneos permitiu que todos jogassem com alguma qualidade e sem desmotivação. Para os mais evoluídos a tarefa também se tornou mais desafiante ao terem que se deslocar para o ponto de queda da bola devido ao passe do colega menos evoluído não sair com a qualidade e precisão desejadas. Nesta modalidade, foram os alunos nº1, nº11 e nº28 que trabalharam como agentes de ensino.

De acordo com Francisco Leitão (2010), o maior poder existente no processo da inclusão escolar advém da eficácia e qualidade de funcionamento dos grupos que são constituídos. Grupos eficazes promovem a responsabilidade individual e coletiva, promovem sucesso mútuo,

trabalho em conjunto, ajudam-se e apoiam-se no esforço para aprender, promovem a iniciativa e a participação de todos, a partilha e igualdade, recompensas individuais e de grupo e é valorizado o esforço de melhoria e mudança, reflexão e inovação.

Após a análise do questionário, intitulado “Caracterização da Turma”, realizado no âmbito da Direção de Turma e com base no Plano de Turma do ano letivo anterior foi possível verificar alguns dados importantes para um melhor conhecimento da mesma. Faço referência ao que me suscitou mais preocupação, à data, sendo que dos 29 alunos da turma, 12 já tinham ficado retidos em anos anteriores, estando por isso o sucesso escolar em risco. Deste universo, 14 não praticavam Atividade Física fora da Escola e quando questionados sobre qual a sua disciplina favorita, metade da turma respondeu Educação Física e a outra metade Ciências Naturais. Quanto à classificação da disciplina de Educação Física no ano letivo transato, é de referir que apenas 2 alunos atingiram a classificação mais elevada e 2 alunos não conseguiram obter nota positiva. De salientar ainda em relação ao Desporto Escolar, que apenas dois alunos estavam inscritos no ano passado.

1ª Etapa

A primeira etapa - Prognóstico ou Avaliação Inicial - decorreu de 18 de Setembro – 1ª aula com a turma - a 02 de Novembro. Importante referir que a primeira etapa estava planeada terminar dia 30 de Outubro, no entanto, devido à greve de professores no dia 26 de Outubro, foi acordado pelo GEF prolongar a etapa por mais uma aula, para que fosse possível aos professores observarem e avaliarem os alunos nos 3 espaços, durante duas semanas em cada espaço. Nestas sete semanas todos passámos 2 vezes por cada espaço (Ginásio, Exterior e Pavilhão), pois a cada semana rodámos de espaço (o previsto inicialmente eram as 6 semanas) de acordo com o *roulement*.

A primeira tarefa da 1ª Etapa foi o planeamento da mesma e, consequentemente, as 1ª (apêndice IV) e 2ª UD (apêndice V).

“As unidades temáticas ou didáticas (UD), ou ainda de matéria, são partes essenciais do programa de uma disciplina. Constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem.” Bento (2003, p.75)

Nesta experiência prática como professor, os meus principais objetivos passaram por conhecer os alunos, partilhar as regras e normas da disciplina, bem como a tentativa da criação de rotinas. Ao nível da avaliação, informei a turma dos critérios de avaliação, preparei-me para

a realização da AI, e posteriormente passei à identificação do nível dos alunos nas matérias avaliadas. Na elaboração do planeamento da 1ª etapa - Etapa de Receção e Orientação para o Sucesso – tive em consideração o Protocolo de Avaliação Inicial (PAI) da EBBS, bem como o *roulement* de instalações. Devido à organização da escola já ter este documento e um sistema de *roulement* facilitou, em muito, o meu trabalho enquanto Professor Estagiário, uma vez que apenas tive de planear as aulas de acordo com os espaços a serem utilizados.

O protocolo de avaliação inicial passa por permitir ao departamento de Educação Física ter uma base fundamentada de orientação de desenvolvimento dos seus alunos. Só depois desta avaliação prognóstica foi possível realizar os ajustes necessários ao Plano Plurianual, como previsto por O’Conner (2005) “Estando na posse dessa informação diagnóstica, um professor obtém uma visão maior sobre o que ensinar, sabendo que habilidades ou lacunas os alunos têm, em como ensinar, usando um conjunto de opções e atividades iniciais com base em estilos e interesses de aprendizagem preferidos.”

Quanto às UD estas podem sofrer alterações, consoante a realização ou não daquilo que for planeado nas aulas. Com a ajuda do meu orientador, tive de fazer algumas alterações à 2ª Unidade Didática inicialmente pensada (apêndice VI).

“O conteúdo e a estrutura do plano de cada unidade são determinados pelos objetivos, pelas indicações acerca da matéria e pelas linhas metodológicas do programa e do plano anual. O planeamento a este nível procura garantir, sobretudo, a sequência lógico-específica e metodológica da matéria, e organizar as atividades do professor e dos alunos por meio de regulação e orientação da ação pedagógica, endereçando às diferentes aulas um contributo visível e sensível para o desenvolvimento dos alunos.” Bento (2003, p60)

Nesta primeira etapa foi minha competência observar a performance dos alunos nas matérias descritas no protocolo de AI – futebol; andebol; basquetebol; voleibol; ginástica de aparelhos, solo e acrobática; atletismo; dança e *badminton* - realizar vários momentos de observação, em pequenos períodos de atividade, identificar e perceber os diferentes ritmos de aprendizagem, proporcionar aos alunos variadas situações de aprendizagem, identificar o conjunto de matérias e os níveis em que a turma se apresentava em relação ao programa de escolaridade, definir níveis de exigência adequados e diferenciados de acordo com as características da turma e demonstrar a importância de criar regras de organização e dinâmicas de gestão. (Protocolo de avaliação inicial EBBS, 2018/2019, p. 8) Assim, consegui identificar os alunos que precisavam de maior acompanhamento e que apresentavam mais dificuldades, tal como as matérias em que os alunos se encontravam mais distantes do nível de objetivos do

programa e que requeriam mais atenção. O mesmo para as capacidades motoras e os aspetos críticos no tratamento das matérias e na organização da turma. Após este primeiro momento de avaliação prognóstica foram identificadas as prioridades, como forma de organização da próxima etapa, de acordo com os objetivos estabelecidos para o ano, uma vez que esta etapa não tem apenas uma dimensão diagnóstica, devendo também assumir uma dimensão prognóstica, projetando o nível que cada aluno poderá atingir no final do ano, a cada uma das matérias. O meu foco, centrou-se no diagnóstico, pois de acordo com Capucha L.(2008) só após a realização de um bom diagnóstico é possível encontrar orientações para definir os objetivos e metas a alcançar e realizar os respetivos planos de ação. Para Carvalho L. (1994) a importância de conhecer os alunos em atividade física, rever aprendizagens anteriores, consolidar normas de funcionamento e rotinas de organização da aula, avaliar o nível inicial dos alunos e as potencialidades de desenvolvimento, identificar os alunos com maiores dificuldades, identificar as matérias prioritárias e também recolher informações pertinentes para a formação dos grupos, são também objetivos fundamentais da 1ª etapa de AI. Só através dos resultados da Avaliação Inicial (apêndice VII) foi possível delinear quais as matérias prioritárias e elaborar os respetivos planeamentos para a 2ª Etapa.

Segundo Carvalho L. (1994), os principais objetivos da avaliação inicial consistem no diagnóstico das dificuldades e limitações dos alunos face ao plano de aprendizagem previsto e respetivo prognóstico do seu desenvolvimento, percebendo quais serão as aprendizagens que poderão vir a realizar com a ajuda dos professores e dos colegas nas aulas de Educação Física. Já O'Conner (2005) compara a avaliação inicial, ou diagnóstica do ensino à importância que tem um exame físico para a prescrição dum tratamento médico.

Gostava de referir que o PAI, utilizado na EBBS tem como base os PNEF, no entanto, os professores da Escola sentiram a necessidade de fazer ajustes na avaliação, com o objetivo de proporcionar uma avaliação mais fidedigna e enquadrada na realidade da mesma. Assim, foi feita a subdivisão dos níveis de aquisição das matérias em 1 e 2, de modo a facilitar a apropriação das competências por parte dos alunos. Sendo que dois níveis inferiores correspondem a um nível superior (Ex: dois níveis Introdução 1 equivalem a um nível Introdução 2), isto é o que está na planificação do GEF, ou seja, é mais fácil para os alunos perceberem e terem objetivos intermédios para chegar a um determinado nível.

A avaliação das matérias de ginástica de aparelhos, ginástica acrobática e atletismo foram avaliadas em situação de exercício critério, já a ginástica de solo foi avaliada em situação

de sequência. Os JDC foram avaliados em situação de jogo reduzido e não em atividades de habilidade, pois como refere Comédias (2006), a atividade a que diz respeito o jogo e o valor dos JDC não pode ser observada em exercícios de habilidades, ou seja, o valor da atividade está expressa no jogo total e não apenas na execução de uma determinada habilidade. As matérias como o *badminton* ou o voleibol em situação de 1x1 e 2x2 em cooperação. O *streetsurfing* foi avaliado em situação de exercício critério, onde os alunos apresentaram uma série de habilidades. Esta modalidade existe na escola em substituição do subdomínio D – Patinagem – que apesar de constar nos PNEF não é aplicável na EBBS por ter um custo elevado - preço dos patins - e por a mesma não ter solo adequado para a prática da modalidade. Como tal, optou-se pelo *streetsurfing* (subdomínio G). Na avaliação desta matéria, cerca de 10 alunos não atinge o nível introdução.

A área da aptidão física foi avaliada recorrendo à bateria de testes – *FITescola*®, (anexo III) com a realização dos testes do Vaivém, de Extensões de Braços, de Abdominais e do Senta e Alcança.

Na à Área dos Conhecimentos, dividida em três níveis o 1) Conhecimentos (10%); 2) Atitudes e valores (5%) e Hábitos de higiene (5%) nesta primeira etapa não foi realizado nenhum momento formal de avaliação do nível 1. No entanto, ao longo das aulas realizei questões e dei constantes informações aos meus alunos sobre as matérias abordadas e sobre a área da aptidão física, por ser uma área onde os alunos demonstraram carências, após a AI. No nível 2 fui bastante rigoroso, quanto à pontualidade e assiduidade, o que ao longo do ano não foi fácil de gerir e vi-me obrigado a criar métodos que não condicionassem o tempo útil de aula pelos atrasos constantes dos alunos. O nível 3, mesmo com muita insistência, não surtiu o efeito desejado durante todo o ano. Apesar de inicialmente apenas dois alunos tomarem banho após a aula e ter terminado o ano letivo com sete alunos a tomar banho, a meta que coloquei a mim mesmo não foi alcançada, pois pretendia que todos os alunos tomassem banho, logo a seguir ao término da minha aula.

Balanço

Ao longo da 1ª Etapa, que terminou a 02 de Novembro, foi efetuada uma caracterização da turma referente aos domínios práticos da EF, isto é, Domínio das Atividades Físicas e Domínio da Aptidão Física. Na primeira Unidade Didática (UD), desta etapa senti algumas dificuldades na avaliação, por a turma ser muito numerosa e eu ainda não conseguir associar as caras dos alunos aos nomes, também a greve de professores no dia 26 de Outubro tirou dois

tempos de aula e respetiva avaliação. Pelas dificuldades que senti, realizei um relatório crítico (apêndice VIII) referente à 1ª UD desta etapa, com o objetivo de me auto avaliar e de planear melhor a 2ªUD, pois tal como Cunha (2010) afirma, é necessário que o professor pratique, de quando em vez, uma análise retrospectiva sobre a sua atividade profissional, tirando conclusões acerca dos seus progressos, erros e fracassos. Este relatório foi feito de acordo com notas que fui retirando ao longo das aulas, de aspetos que poderia melhorar, do que estava a correr bem e algumas observações, uma vez que também eu considero que o “bom” professor em formação (inicial/contínua), nos dias de hoje, no contexto das nossas sociedades, caracterizadas por constantes e permanentes mutações (mais quantitativas do que qualitativas), tem necessidade de atualizar métodos, técnicas e conteúdos, bem como de efetuar uma permanente autoavaliação, pois a simples prática do ensino não garante o seu melhoramento. (Cunha, 2010, p42) Após este balanço, penso que a 2ª UD correu melhor, conseguindo finalizar a avaliação inicial. Outra das estratégias que utilizei nesta primeira etapa foi realizar o planeamento das aulas em suporte físico, levando esse mesmo documento para as aulas, servindo como mais um suporte auxiliar para mim, pois retirava notas ao longo da aula do que poderia ser melhorado.

No quadro 4 – avaliação inicial - apresento os resultados obtidos, nesta etapa para as diversas matérias, mostrando o número de alunos que atingiu determinado nível e ainda o nível que estes deveriam ter alcançado no final do ano letivo transato – 7º Ano. Fiz e apresento este quadro, uma vez que é uma forma de fazer uma análise e ver como se encontrava a generalidade da turma nas várias matérias lecionadas, sendo que mais abaixo, faço uma análise mais detalhada.

Quadro 4 - Avaliação Inicial

Matérias	NAI	I1	I2	E1	Nível a alcançar no final do 7º Ano	Nível a alcançar no final do ano letivo
Basquetebol	1	16	9		I2	E1
Andebol	0	19	7		I2	I2
Futebol	6	12	8		I2	I2
Voleibol	3	22	1		I1	I2
Gin. Solo	3	14	9		I1	I2
Sin. Aparelhos	19	7	0		I2	I2
Gin. Acrobática	3	12	11		I1	I2
Sabça	3	23	0		I2	I2
Atletismo	2	1	23		I2	I2
Badminton	4	11	11		I2	I2

É importante referir que na aula de avaliação da Ginástica de Aparelhos, uma parte significativa dos alunos não compareceu ou não tinha material para realizar a mesma. Outra das ilações a retirar após a análise deste quadro e respetiva conversa com o professor orientador, numa das nossas reuniões semanais, é que o voleibol era uma matéria prioritária na escola. O professor Fernando Soares explicou que foi necessário baixar os níveis de sucesso a atingir no 7º ano para que mais alunos conseguissem alcançar o mesmo. É também problemático o facto, como é possível verificar no quadro 4, de apenas 1 aluno atingir o nível projetado para o final do ano letivo, enquanto existem 3 alunos que nem o nível introdutório atingem.

Procurando uma análise mais detalhada e individualizada de cada modalidade que referi anteriormente, é possível verificar que no voleibol dos 26 alunos 3 não atingiram o nível I1 e apenas um atingiu o nível I2. Durante a avaliação desta matéria verifiquei que os alunos tinham dificuldade em deslocar-se para o ponto de queda da bola e não realizavam o passe de dedos acima da cabeça, fornecendo uma trajetória alta à bola, o que se deve ao facto de não terem as pernas fletidas e não se encontrarem numa posição de base. Como tal, a bola não permanece no ar durante muito tempo, como é desejável no jogo de cooperação (nível Introdução). Quanto aos 3 jogos de invasão – Futebol, Basquetebol e Andebol – têm em comum o facto dos alunos não se desmarcarem à distância de passe e não se reconhecerem como defesa, posicionando-se entre o adversário e a baliza. No basquetebol, 9 alunos atingiram o nível pretendido, sendo que 17 ainda não atingiram o nível desejado. Os maiores problemas verificados centraram-se no facto dos alunos não receberem a bola com as duas mãos, não se desmarcarem à distância de passe, não se enquadrarem com o cesto e não lançarem na passada. No andebol, apenas 7 alunos atingiram o nível pretendido, I2, verificando-se que as maiores dificuldades sentidas foram o enquadramento dos alunos para o alvo e o facto de não conseguirem receber a bola com as duas mãos. No Andebol e Basquetebol é muito importante os alunos conseguirem agarrar a bola com as duas mãos, pois, só assim conseguem ler o jogo e decidir se driblam, rematam/incestam ou passam. Se driblarem logo não veem o que se está a passar no jogo, tal como referido por Bunker & Thorpe, 1982; Helsen & Powels, (1988); Gréhaigne, (1992); Garganta & Pinto, (1994), citado por Garganta, J. (1998) “...selecionar e executar a resposta motora mais adequada ao contexto que a reclamou, o jogador deve prioritariamente *saber o que fazer e quando fazer.*” No futebol, a turma apresentava grandes dificuldades, que a meu ver, se refletiam por ser um desporto onde a bola se repela e não se agarra, expondo mais as carências técnicas dos alunos. Dos 26 alunos avaliados, apenas 8 atingiram o nível I2, ou seja, 18 alunos não atingiram o nível desejado. No subdomínio G - *Streetsurfing* cerca de 10 alunos não

atingiram o nível introdução. Na subárea das Raquetas, mais concretamente a matéria de *Badminton*, a única existente no currículo dos alunos, foi possível constatar que 11 alunos apresentavam o nível I1, que é o solicitado nesta etapa, 11 alunos apresentavam já um nível superior I2 e apenas 4 alunos não apresentavam nível introdutório. No entanto, destes 4 alunos, 2 não foram avaliados nesta subárea, pois não realizaram a aula onde a matéria foi avaliada, daí estarem no nível NAI. No subdomínio da dança, a turma tinha potencial, no entanto, ao momento da avaliação nenhum elemento atingia o nível pretendido para o final do 1º Período, verificando-se uma prioridade para a turma. No atletismo – barreiras, estafetas, velocidade e salto em altura - apenas foi avaliada a área das barreiras e do salto em altura e aqui foi possível perceber que os alunos não atingiam o nível proposto, com maior dificuldade nas barreiras, onde não ultrapassavam as mesmas com uma trajetória rasante e não colocavam a perna de esquiva paralela à barreira. No entanto, a turma revelava potencial e estava bastante próxima de alcançar o nível pretendido - I2.

Quadro 5 - Aptidão Física

<i>Área B</i> <i>Aptidão Física</i>	Não Atinge ZSAF	Atinge ZSAF
<i>Resistência Aeróbia – Vaivém</i>	13	13
<i>Força Abdominal – Abdominais</i>	8	18
<i>Força Superior – Extensões de Braços</i>	11	15
<i>Flexibilidade dos Membros Inferiores – Senta e Alcança</i>	19	7

Quanto à Área da Aptidão Física (quadro 5, apêndice IX) é possível concluir que 13 dos 26 alunos da turma não se encontravam em zona saudável no teste do Vaivém – Resistência Aeróbia, sendo assim uma prioridade para a 2ª etapa. Nos testes da Força Abdominal – Abdominais, 8 alunos não atingiam a zona saudável (alunos nº1, 3, 8, 9, 10, 13, 17 e 27). No teste de Extensões de Braços – Força Superior, 11 alunos não atingiam a zona saudável (alunos nº 1, 5, 7, 8, 10, 11, 15, 16, 17, 25 e 28). Por último, no teste de Flexibilidade dos Membros Inferiores – Senta e Alcança apenas 7 alunos se encontravam em zona saudável (alunos nº 6, 15, 17, 19, 21, 22 e 23). Estes testes e os respetivos resultados foram realizados de acordo com a bateria de testes *FITescola®*. É de ressaltar que apenas 3 alunos, nº 6, 22 e 23, se encontravam em Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) nos 4 testes, o que levou a uma grande preocupação. Nesta área, o meu foco foi para a Resistência Aeróbia, uma vez que metade da turma não atingia a ZSAF. Como estratégia, com o objetivo de melhorar a aptidão física dos

alunos, indiquei 5 alunos para o GES, nºs 3, 5, 8, 10 e 17, e também realizei um plano para casa com a prescrição de alguns exercícios práticos. Desta forma, os alunos praticaram atividade física, quatro vezes por semana.

2ª Etapa

A segunda etapa, - Prioridades (apêndice X) - decorreu do dia 06 de Novembro a 25 de Janeiro estando dividida em três UD (1ª UD – apêndice XI) perfazendo um total de 29 aulas.

Quadro 6 - Prioridades Individuais

	MATÉRIAS	PRIORIDADES
Subd. A	Vol.	1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 22, 23, 28, 29 e 30
	Fut.	
	And.	1, 2, 3, 4, 7, 8, 10, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 25, 27 e 30
	Basq.	2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 25, 27 e 28
Subd. B	G. Acr.	3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 15, 16, 17, 22, 23, 28, 29 e 30
	G. Apa.	1, 4, 9, 11, 13, 18, 19, 21, 22, 25, 27 e 29
	G. Solo	2 e 8
Subd. E	Dan.	Turma
Subd. C	Atlet.	23
Subd. F	Bad	3, 4, 5, 20 e 21
Subd. G	Outra	9
Observações		

No quadro nº6 – Prioridades Individuais - apresento as mesmas, categorizadas por matéria. A dança, não sendo muito abordada no ano letivo transato, nesta turma, foi uma prioridade por considerar haver muito potencial. Foi, também, na dança que me deparei com um desafio pessoal, uma vez que era a matéria onde me sentia menos confortável ao nível da leção, no entanto, procurei investir nesta matéria a nível pessoal para a transmitir da melhor maneira aos meus alunos. Após abordar o tema com o professor Fernando Soares, uma das estratégias que utilizei foi colocar um dos alunos mais dotado, nesta matéria, como agente de ensino, nº 16. Como sortiu o efeito desejado, posteriormente, o aluno nº 17 também desempenhou o mesmo papel. Relativamente aos JDC verifiquei que as prioridades eram o

basquetebol e o andebol, sendo muito idênticas no que aos objetivos diz respeito, ou seja, a receção é feita com as duas mãos, é necessário o enquadramento para o alvo a seguir à receção e é ainda necessário dar uma linha de passe para receber a bola. Nestas duas matérias existiam mais alunos perto de atingir o sucesso, e apesar de ainda não o terem atingido, estavam bem encaminhados para o conseguir. De acordo com os critérios de avaliação do 7º ano, critérios esses que tivemos de seguir para o 1º período no 8º ano, os alunos devem ter 2 níveis Introdução (1) + 4 Introdução (2) ou 5 níveis introdução (2), assim, para os alunos que estavam fora do sucesso a prioridade foram as matérias onde estavam mais perto de atingir o mesmo, ou seja, encaminha-los nesse sentido. Para os alunos que já se encontravam no sucesso, as prioridades foram as matérias onde apresentavam mais dificuldades e ao mesmo tempo nas matérias onde são mais fortes, ajudar os colegas a progredir.

Outras das prioridades foram a Ginástica de Aparelhos (GA) e a Ginástica Acrobática (GAc), uma vez que a turma tinha muito potencial e disponibilidade física para conseguir atingir o sucesso nestas matérias. A GA foi uma prioridade, uma vez que quando foi avaliada esta matéria muitos dos alunos faltaram ou não tinham material. Coloquei o trabalho de condição física em todas as aulas, pois verifiquei na avaliação inicial que era uma área em que os alunos mais necessitavam de trabalhar e porque para muitos, eram os únicos momentos de atividade física que tinham. Quanto às restantes áreas prioritárias abordei-as sempre que os espaços assim o permitiram.

Importante referir que estas prioridades foram pensadas com o objetivo dos alunos alcançarem o sucesso no 1º Período, ou seja, a escolha das matérias foi de acordo com as que estavam mais perto de o alcançar.

Quanto à Área dos conhecimentos planeei nos 2º e 3º Períodos a avaliação desta área através de um trabalho de grupo sobre as capacidades motoras. A avaliação da fase 1 foi formativa, a avaliação de final de 2º período foi sumativa e a 2ª fase do trabalho foi substituída pela elaboração de um meio auxiliar visual de ensino (apêndice XII), com exercícios de condição física divididos por níveis, onde os grupos elaboravam os exercícios correspondentes à capacidade motora que estudaram. Através da área dos conhecimentos trabalhámos em paralelo para a realização do projeto interdisciplinar, com a pesquisa de informação e foco nos benefícios da prática de atividade física e de um estilo de vida saudável.

Balanço

A 2ª Etapa decorreu de forma mais positiva do que a 1ª, sendo que os objetivos delineados foram alcançados – a orientação dos alunos para o sucesso, a melhoria das suas capacidades físicas, a capacidade de monitorização dos testes físicos dos colegas, melhoria da capacidade de autonomia e foco na tarefa, evitando a dispersão da mesma. Quanto à orientação para o sucesso, apenas três alunos (nº1, 8 e 10) não conseguiram atingir nota positiva no final do 1º Período, no entanto, um dos fatores crucial para esse insucesso foi o facto de não serem assíduos e quando compareciam não apresentavam material adequado para a prática. Quanto aos testes de condição física, todos os alunos que estavam fora da zona saudável melhoraram nos testes físicos à exceção de 4 alunos que não fizeram os testes por falta de presença/material (vaivém: alunos 11, 17, 20 e 26; Abdominais: alunos 3 e 16; Extensões de braços: alunos 5, 7, 10, 11, 14, 15, 16 e 26). Alguns dos alunos conseguiram passar para a zona saudável no vaivém, no teste dos abdominais e no teste das extensões de braços e os que não conseguiram, melhoraram bastante e encontravam-se mais perto de atingir essa zona. Com a realização destes testes verifiquei que os alunos revelavam uma maior capacidade de monitorizar os testes físicos dos colegas conseguindo alcançar mais um objetivo. Em relação à melhoria da capacidade de autonomia dos alunos e ao foco na tarefa, percorremos um processo de melhoria ao longo destas duas etapas, no entanto, ainda havia um longo caminho pela frente, mas os alunos estavam cada vez menos dispersos e revelavam já alguma autonomia comparativamente com o início do ano letivo.

A 1ª UD realizou-se entre os dias 06 e 23 de Novembro. No início da etapa senti mais dificuldades na gestão da aula por querer trocar alunos de grupo e assim não consegui dar *feedback*, com isto, aprendi que devo fazer grupos mais comuns no que às prioridades/objetivos diz respeito para poder trocar os grupos todos em conjunto. Aprendi também que no aquecimento, não posso planear a realização de dois exercícios ao mesmo tempo que requerem a minha presença, atenção e constante correção ou ajuda verbal. De forma a solucionar este erro tive de optar por realizar apenas um exercício prioritário, o outro teve de ser de carácter mais simples para que os alunos fossem mais autónomos na sua realização. Fui corrigindo as minhas fragilidades, planeando e realizando melhor os grupos, não existindo a troca de elementos, mas sim os grupos tal e qual como estavam. Esta minha aprendizagem e mudança de comportamento fez com que conseguisse ter uma gestão mais controlada da aula. Nas aulas onde a temática abordada era o basquetebol foi minha estratégia, para ajudar os alunos a melhorarem o lançamento na passada, a colocação de arcos e marcas para facilitar o mesmo, ação esta que

decorreu com sucesso. Nas aulas em que as temáticas abordadas foram a dança e ginástica, optei por utilizar alunos como agente de ensino e os meios auxiliares visuais de ensino, conseguindo ficar mais disponível para dar *feedback* no meio do grupo. Nas aulas lecionadas no ginásio, o facto de ter os meios auxiliares visuais de ensino (grelhas de avaliação e figuras) em cada estação para explicar os elementos criou mais autonomia na turma o que me libertou mais para dar apoio. A condição física na transição entre estações foi outro aspeto positivo, pois não deixou quebrar o ritmo da aula. No final da 1ª UD os alunos, no domínio da dança, já conseguiam realizar o passo básico, o passo progressivo e o mambo, na rumba quadrada e era também notória alguma progressão dos alunos na matéria de andebol, nomeadamente na receção a duas mãos, nas desmarcações à distancia de passe e no enquadramento após receção, no entanto, ainda existiam muitas dificuldades no remate em salto.

Nesta 1ª UD realizei também um teste escrito (apêndice XII), no dia 11 de Dezembro, sobre a bateria de testes de aptidão física do *FITescola*® e sobre as atividades físicas. No geral as notas foram muito positivas, não havendo nenhuma negativa, o que demonstra que de alguma forma, as informações transmitidas ao longo das aulas foram adquiridas pelos alunos. Infelizmente, 3 alunos faltaram ao teste (1, 4 e 6) e não puderam ser avaliados nesta área.

A 2ª UD começou no dia 27 de Dezembro, coincidindo com o corta mato da escola e terminou no dia 04 de Janeiro. Nesta UD foram poucos os comportamentos fora da tarefa, existiu pouco tempo entre transições e verificou-se mais cooperação entre todos os alunos, o que considero pontos bastante positivos. Aproveitei para fazer momentos formais de avaliação de voleibol, basquetebol e *badminton*, avaliações essas que revelaram melhorias significativas em grande parte dos alunos.

Ao longo desta 2ª Etapa continuei a procurar melhorar as minhas técnicas de ensino, bem como tentar ser um professor mais eficaz, de forma a poder ajudar os meus alunos a progredirem, proporcionando-lhes mais tempo de prática, pois de acordo com estudos realizados por Piéron (1985) e Carreiro da Costa (1984), que analisaram o ensino das atividades, indicaram que os professores mais eficazes são aqueles que proporcionam maior tempo de empenhamento motor aos alunos, criando um clima favorável e positivo, fornecendo frequentemente informações pertinentes sobre a qualidade da prestação dos seus alunos. (Cunha, 2010, p47) Optei por estabelecer conversas individuais com os alunos, tentando entender quais as suas dúvidas, dificuldades e a melhor forma de eu conseguir intervir, colocar questões no início, durante e final das aulas, dar *feedbacks* positivos e recorrer a exemplos reais de alunos

que faziam bem determinada ação que se pedia. Na Ginástica de Solo (GS) optei por fazer a diferenciação do ensino fornecendo várias variantes de facilidade, exercícios já montados e os alunos que tinham dificuldades em realizar determinado elemento gímico, realizaram-no com a variante de facilidade. Por exemplo, na realização da cambalhota à frente com pernas afastadas a variante facilitadora foi um plano elevado para ajudar na subida. Na cambalhota atrás a variante de facilidade foi um plano inclinado para ajudar a enrolar e no balanço, pois tal como Araújo (2004) defende, a individualidade do aluno deve ser privilegiada, proporcionando-se condições aos alunos que apresentam mais dificuldades para que possam progredir, e por sua vez, também devem ser criadas condições aos alunos com mais potencialidades para desenvolverem as mesmas. Na GA houve muitas melhorias, conseguindo avaliar quase todos os alunos. As prioridades dos JDC eram claramente o andebol e o basquetebol e aí houve melhorias significativas. Praticamente todos os alunos já conseguiam agarrar a bola com as duas mãos e enquadravam-se para o alvo, bem como conseguiam dar uma linha de passe. O que ainda faltava assimilar, e foi um dos meus objetivos para a etapa seguinte, foi o a execução do lançamento na passada no basquetebol e no andebol o remate em salto, para tentar que estes dois objetivos fossem atingidos coloquei no aquecimento o remate em salto e o lançamento na passada para aumentar o tempo de prática/treino desses dois elementos a trabalhar. Outra das melhorias que considero ter implementado foi ao nível da 1ª parte da aula – o aquecimento – onde tentei sempre fazer uma “ponte” para o que era a parte principal da aula, ou seja, o aquecimento estava sempre relacionado com a(as) matéria(s) abordadas. Por exemplo, quando a aula tinha como objetivo o Basquetebol, coloquei passe e desmarcação com lançamento na passada no aquecimento, quando era andebol coloquei também o remate em salto, quando era voleibol optei pelos toques de sustentação/autopasse.

A 3ª e última UD serviu, sobretudo, de consolidação do que foi adquirido ao longo do primeiro período. Verifiquei que no Basquetebol e Andebol, todos os alunos já recebiam a bola com as duas mãos e já se desmarcavam à distancia de passe. A diferença que existia entre os alunos mais evoluídos e os menos evoluídos estava no remate em salto e no lançamento na passada onde os mais evoluídos já procuravam executar no jogo e os menos evoluídos, ainda, não o conseguiam fazer. No voleibol, os alunos mais evoluídos já jogavam 1+1 onde a bola andava no ar, ou seja, cumpriam o I1. Estes alunos trabalharam o I2, sobretudo o passe dirigido para ajudarem os menos evoluídos e funcionaram também de agentes de ensino no 1+1 com os menos evoluídos, uma vez que é importante ter “em consideração que os alunos aprendem a jogar jogando; e que mais importante do que criar situações de jogo, é refletir sobre e definir

com quem é que estes jogam (Santos, 2012/13; p14). Os alunos menos evoluídos ainda não cumpriam o I1, ou seja, ainda não jogavam 1+1, não conseguindo manter a bola no ar. Na etapa seguinte projetei que estes alunos iriam trabalhar o jogo de 1+1 entre eles e também com agentes de ensino para que pudessem melhorar neste aspeto. A dança continuava a ser uma dificuldade da turma, embora, a maioria dos alunos tivesse evoluído. Apenas os alunos N°5, 9 e 28 não cumpriam o I1. Como era meu objetivo que a turma estivesse no nível I2 nas duas danças abordadas, merengue e rumba quadrada, planeei para a unidade didática seguinte colocar a matéria da dança em todas as aulas de pavilhão e ginásio como aquecimento ou retorno à calma para criar autonomia e rotinas nos alunos perante este subdomínio. Relativamente à GA os alunos tiveram uma progressão muito significativa comparativamente com a avaliação inicial. Nesta matéria, à imagem da GS, utilizei, como estratégia, as grelhas (meios auxiliares visuais de ensino) onde cada aluno via em que situação se encontrava nos vários elementos gímnicos e o que deveria melhorar, essa medida levou a que a autonomia dos alunos aumentasse e os comportamentos fora da tarefa diminuíssem. Nesta matéria continuei a trabalhar com grupos heterógenos para os mais evoluídos ajudarem os menos evoluídos. Como a matéria de ginástica de solo é uma matéria onde grande parte dos alunos tinha muita dificuldade, muitos ainda não atingiam sequer o nível I1. Na UD seguinte optei por retirar a trave (onde praticamente todos já se encontravam no nível I2) das aulas do ginásio e quando fazíamos ginástica de aparelhos, junto a cada aparelho (Mini, Boque e Plinto) coloquei um praticável de solo, para que também praticassem ginástica de solo em todas as estações e assim, poderiam ter mais tempo de prática. Também nas aulas de pavilhão optei por colocar ginástica de solo numa estação, nomeadamente a progressão para pino no espaldar. Costumava fazer 3 estações nas aulas de pavilhão em que uma era sempre condição física, na próxima UD inseri a ginástica de solo nessa mesma estação.

No final desta etapa, dos cinco alunos que indiquei para o GES apenas 2 (aluno n° 5 e 16) já estavam efetivamente a realizar este 3º momento de atividade física e esses mesmos 2 alunos melhoraram e muito os seus resultados nos testes do *FITescola*®. Como objetivo para a 3ª Etapa tentei que os outros alunos que já tinham entregue a autorização, mas que ainda não frequentavam o GES, comesçassem a frequentar, pois considerava que seria um contributo muito importante para atingirem os seus objetivos.

3ª Etapa

A terceira etapa, denominada de Progresso, decorreu entre os dias 29 de Janeiro e 5 de Abril, estando dividida em três UD (perfazendo um total de 29 aulas). Planeei esta etapa de acordo

com os objetivos que pretendia que os alunos alcancem, com base na avaliação do 1^a período, nunca esquecendo o plano plurianual, o plano anual e o *roulement*.

Para a 1^a UD (apêndice XIV) desta etapa optei por formar três grupos de trabalho (heterogêneos), sempre com o objetivo de estimular a progressão dos alunos menos evoluídos pelos colegas que já atingiam o nível desejado. O principal foco a trabalhar nesta UD foi o lançamento na passada (basquetebol), o remate em salto (andebol), a progressão para pino (GS) e o nível I1 de dança (Merengue e Rumba Quadrada), assim, coloquei na parte inicial da aula exercícios com muitos lançamentos na passada, toques de sustentação (voleibol) e remates em salto (andebol) para que, de acordo com as necessidades dos alunos, tivessem mais tempo de prática em cada matéria. Quanto à ginástica de solo e à dança, estiveram presentes em todas as aulas que o espaço permitiu (pavilhão e ginásio).

Na parte fundamental das aulas com o exercício B4, situação de jogo 2x1 (basquetebol) tentei que existissem muitos lançamentos na passada e que se melhorasse a tomada de decisão entre driblar em direção ao cesto ou passar a bola. No exercício B3, situação de Jogo 3x3 com e sem drible, tentei condicionar o jogo, de forma, a que só fosse considerado cesto se fosse executado o lançamento na passada, com o objetivo de proporcionar mais lançamentos na passada. No voleibol, o exercício V1 foi pensado para trabalhar o deslocamento para o ponto de queda da bola. No futebol, as situações de jogo reduzidas foram pensadas para que os alunos tivessem mais contacto com a bola e desta forma mais ações. Situações essas que tiveram vantagem numérica para os alunos menos evoluídos. Retirei também o desarme para que os alunos tivessem mais tempo e espaço para dominar a bola e decidir que ação tomar. No atletismo – Barreiras - adaptei a altura das barreiras às dificuldades dos alunos e coloquei sempre que possível no exterior – Velocidade – coloquei os alunos a correr 2 a 2 em pares homogêneos para ser mais desafiante para cada um deles. No *streetsurfing*, o principal objetivo foi colocar sempre um aluno mais evoluído com um menos evoluído para ajudar o colega e este não cair e se magoar. Por fim, no *badminton*, os exercícios foram feitos em pares heterogêneos, onde uma vez mais, os alunos mais evoluídos ajudaram o menos evoluídos.

Nesta 3^a Etapa os alunos também realizaram um trabalho de grupo (guião, em apêndice XV) – área dos conhecimentos - que mais do que avaliar os alunos no final dos 2º e 3º períodos, serviu para terem conhecimento acerca das capacidades motoras, ganharem gosto pela atividade física, perceberem como planejar um exercício/conjuntos de exercícios de acordo com os seus objetivos, e partilharem conhecimento pois cada grupo trabalhou sobre uma capacidade motora.

O Critério para a escolha das capacidades motoras por grupo teve como base os resultados dos testes do *FITescola*® realizados no primeiro período, ou seja, os alunos que ainda não tinham atingido a zona saudável na resistência aeróbia tiveram essa capacidade motora para explorar/conhecer. Desta forma, criaram, numa primeira fase, vários exercícios para aplicarem, numa segunda fase do trabalho, nas aulas de educação física aquando da condição física, assim, trabalharam os seus exercícios e a capacidade motora que mais necessitavam para chegar à zona saudável. Esta relação da área dos conhecimentos com a aptidão física teve como grande objetivo os alunos perceberem que estão a trabalhar para eles, aprofundar conhecimentos para saber o que devem fazer e como devem fazer para atingir os seus objetivos de acordo com as suas necessidades.

Balanço

Na primeira unidade didática da 3ª Etapa não foram lecionados dois blocos de 90', um devido à participação no corta mato interconcelhio (V.F.X., Loures e Odivelas) e o outro devido à greve nacional da função pública, sendo apenas lecionado um bloco de 90' (pavilhão). Quando tomei conhecimento que não ia poder lecionar o bloco de 90' no ginásio, optei por alterar a aula de 45' onde os alunos puderam passar por todos os aparelhos, sendo que estiveram mais tempo nos que mais necessitavam.

Quanto aos objetivos propostos para esta 1ªUD, os alunos mostraram progressão no que ao lançamento na passada – basquetebol - diz respeito e o mesmo se verificou no voleibol, mais concretamente ao manter a bola no ar através do toque de dedos. Para a 2ª UD (apêndice XVI) coloquei no voleibol jogos de 1+1 para os menos evoluídos sem autopasse com o objetivo de realizar o maior nº de passagens de rede possíveis e um exercício de organização de 2+2 para os mais evoluídos onde o passador é agente de ensino e assim garantir um passe de qualidade paralelo à rede. No Basquetebol verifiquei que o exercício de 2x2 + joker, para uma tabela, não funcionou, então optei pelo exercício de 3x3 (com e sem Joker) para duas tabelas onde havia mais espaço e mais tempo para pensar, logo o jogo teve mais qualidade e a motivação dos alunos para a tarefa aumentou.

Pelo facto acima referido a estrutura e os objetivos das aulas planeadas para o exterior e para o ginásio na 2ª unidade didática mantiveram-se. Na dança Merengue e Rumba Quadrada os alunos já realizavam o I1 e o I2, como tal, o importante nesta fase era a consolidação.

Na 3ª unidade didática optei por colocar mais componentes de avaliação sumativa uma vez que se aproximava o final do 2º período e da respetiva etapa. Ao realizar as avaliações de

forma mais formal percebi que a maioria dos alunos não dominava as regras dos jogos desportivos coletivos, e cerca de 70% dos alunos não entregou nada acerca do trabalho de grupo proposto sobre as capacidades físicas, mesmo tendo sido o prazo alargado várias vezes para os alunos terem tempo para entregar e até melhorar o mesmo. Os alunos acabaram por realizar o trabalho, em grupo, mas para tal acontecer, foi necessário na penúltima aula do período ir com os mesmos para uma sala, para se juntarem e realizarem o trabalho, uma vez que durante todo o período não tiveram a responsabilidade de se organizar para tal. Os exercícios que cada grupo construiu para trabalhar determinada capacidade motora foram colocados num quadro (apêndice XII) e serviram de meio auxiliar visual de ensino para as nossas aulas.

Quanto aos objetivos propostos para esta etapa - melhorar a capacidade de autonomia e foco, evitando dispersão da tarefa e criação de estratégias para cumprimento de horários – penso que a turma melhorou um pouco depois de ter adotado a estratégia de começar a aula à hora prevista e não esperar pelos alunos que chegavam mais tarde. Na maioria das vezes, começámos a aula com dança de forma a que esses alunos pudessem ir entrando e participando na aula, esta estratégia fez também com que esta matéria fosse das que os alunos mais progrediram. Quanto à melhoria das capacidades físicas dos alunos destaco uma melhoria muito significativa de praticamente todos os alunos na aptidão física onde apenas 2 alunos (nº5 e 8) não conseguiram chegar à zona saudável no vaivém, mas que mesmo assim melhoraram os seus registos nesse teste. Nos abdominais apenas 1 aluno (nº9) não conseguiu chegar à zona saudável e nas extensões de braços todos eles estavam dentro dos valores desejados. No aprofundamento dos conhecimentos acerca dos Benefícios da Atividade Física para a Saúde, penso que o envolvimento no Projeto interdisciplinar, mobilizando conhecimento relativamente aos benefícios da prática de atividade física para a saúde, fez com que todos eles apreendessem muita informação, juntamente com a elaboração do folheto (apêndice XVII) sobre esses benefícios para distribuir no dia 05 de abril a quando do guichê para a realização dos inquéritos à comunidade escolar.

Nas atividades físicas, além da dança que falei anteriormente, também a ginástica de solo e aparelhos tiveram uma grande progressão, progressão essa de toda a turma. Através dos meios auxiliares visuais de ensino os alunos mostraram-se mais motivados e sobretudo mais conscientes do que cada um tinha que melhorar, o que fez com que progredissem de uma forma significativa. Nos JDC, a melhoria do lançamento na passada/remate em salto fez com que muitos alunos conseguissem atingir o nível I2 no basquetebol e no andebol respetivamente. Em

relação à largura e profundidade não foi conseguida da forma que tinha planeado pois o *feedback* estava mais direcionado para o lançamento na passada e remate em salto. A matéria do voleibol continuava a ser a matéria dos JDC onde os alunos tinham mais dificuldades, no entanto, verificou-se uma melhoria por os alunos já se conseguirem deslocar para o ponto de queda da bola e utilizarem os membros inferiores no toque de dedos, desta forma a bola andava mais tempo no ar e até a motivação dos alunos para jogar era maior, pois tal como referido por Rocha (2009) no seu estudo, a motivação é um fator essencial para que ocorra a aprendizagem e para que os alunos frequentem as aulas de EF. A mesma é crucial para o sucesso do processo ensino/aprendizagem e pela formação pessoal, que a motivação se insira essencialmente no âmbito intrínseco e não extrínseco. Assim o mais importante é estimular os alunos com exercícios adequados ao seu nível de aprendizagem para que sintam que estão a progredir e mantenham o nível de motivação, bem como a utilização de uma panóplia de exercícios e rotações que estimulem o constante empenho dos mesmos. A avaliação formativa (AF) é uma aliada em todo este processo, enquadrando os alunos (motivando intrinsecamente) no seu percurso para o sucesso. (Ferreira, 2017, p42). Considero também positivo o facto de ter usado em todas as aulas grupos heterogéneos, pois fez com que os menos evoluídos nas várias matérias evoluíssem com a ajuda dos mais evoluídos.

Nota para a aluna nº10 que ao ter partido o pé no início do período teve uma avaliação diferente, realizando um trabalho individual relativo a todas as capacidades motoras, visto a aluna em questão estar fora da zona saudável em praticamente todos os testes. Também um pequeno parêntese para o GES, onde todos os alunos que indiquei se encontravam a frequentar, à exceção do nº10, que por motivos de saúde não podia realizar atividade física.

Importante referir que o final da 3ª Etapa foi, não só, um momento de avaliação formativa, mas também de avaliação sumativa pois encontrávamo-nos no final de período. Neste período, ao contrário de outras disciplinas, não houve qualquer negativa na disciplina da Educação Física.

4ª Etapa

Na 4ª e última etapa – Produto - tive como objetivo, para o grupo dos alunos mais evoluídos nos JDC (nº1, nº2, nº5, nº11, nº12, nº16, nº17, nº21, nº22, nº24, nº27, nº28, nº29 e nº30), consolidar o nível I2 no voleibol que é a matéria onde existiam mais lacunas e chegar ao nível E1 no basquetebol e andebol. Para o grupo dos menos evoluídos, o objetivo no voleibol foi (com a ajuda dos mais evoluídos) chegar ao nível I2 e no basquetebol e andebol

consolidar/atingir o nível I2. Foi necessário criar objetivos diferentes de acordo com os níveis dos alunos, para que conseguissem progredir, tal como é referenciado nos PNEF (Bom, et. al. 1989), dá-se primazia sempre que possível à diferenciação de objetivos operacionais e atividades formativas para alunos e/ou subgrupos distintos, para corresponder ao princípio metodológico segundo o qual a atividade formativa proporcionada aos alunos deve ser tão coletiva (de conjunto, interativa) quanto possível e tão individualizada (ou diferenciada por grupos de nível) quanto o necessário.

No subdomínio B (ginástica) tive como objetivo para o grupo dos mais evoluídos (nº2, nº11, nº5, nº14, nº15, nº16, nº17, nº18, nº21, nº28, nº30) atingir pelo menos um nível E e consolidar o que tinha sido atingido até à data. Para o grupo dos menos evoluídos, o objetivo era atingir o nível I2 em duas das três matérias deste subdomínio, consolidando também tudo o que já tinha sido atingido. Neste subdomínio dei prioridade à ginástica de solo, colocando-a sempre que possível, pois é a matéria deste subdomínio onde havia mais dificuldade (menos níveis I2).

No que aos outros subdomínios diz respeito, continuei a colocar a matéria de dança como aquecimento ou retorno à calma de forma a conseguir consolidar uma matéria onde os alunos revelavam uma grande dificuldade por nunca terem tido contacto com ela e como disse anteriormente por ser uma matéria onde os alunos que chegavam um pouco mais tarde podiam entrar sem que a aula tivesse que parar.

Balanço

A 4ª Etapa decorreu dentro do que tinha perspetivado no seu planeamento, com a exceção do número de aulas, uma vez que no meu planeamento não contei que devido às provas de aferição do 2º Ano, não houvesse aula prática no dia 3 de Abril. Assim, tive de alterar o planeamento inicial e aproveitei para nesse dia trabalhar com os alunos no trabalho de grupo. Em grupo construíram 3 exercícios para a sua capacidade motora, com variantes de dificuldade e facilidade. Como não pudemos ir para o ginásio, decidi na aula de dia 7, que era no exterior, alterar para o ginásio para trabalharmos ginástica de solo e aparelhos, desta forma os alunos não ficaram tanto tempo sem treinar essa matéria, sendo que a ginástica de aparelhos só pode ser treinada naquele espaço. Na aula seguinte, que era no exterior, devido à chuva teve de ser alterada para o pavilhão onde mantive as matérias Andebol e Futebol e substitui o *streetsurfing* pela condição física, trabalhámos à mesma em três grupos.

A 4ª Etapa coincidiu também com o final do 3º Período e respetivo encerramento de ano letivo, o que pressupõe o lançamento da avaliação sumativa, que não era possível sem a realização anual do processo de avaliação formativa. Processo este que esteve sempre focado na conquista dos objetivos projetados para os alunos ao longo das respetivas etapas e UD. Assim, foi possível verificar ao longo do ano letivo a progresso dos alunos e no final consegui que todos atingissem o sucesso, ou seja, que obtivessem nota igual ou superior a 3. Apenas dois alunos conseguiram atingir a classificação máxima (nº 11 e 28).

Professor a Tempo Inteiro (PTI)

Na semana compreendida entre os dias 04 e 08 de Fevereiro realizei a semana do PTI, onde pude experimentar um horário completo de docente, lecionar com outros professores com bastante experiência no agrupamento, e não só, e ainda em outros ciclos de escolaridade. Nesta semana esforcei-me ao máximo para retirar aprendizagens, conhecimentos e novas técnicas de ensino com aqueles que já têm experiência na profissão. Por exemplo, no ensino da rumba a professora Célia com uma turma de 7º ano, colocou um grupo de rapazes e um grupo de raparigas em xadrez, mas frente a frente, o que considerei uma excelente ideia, porque facilita bastante a passagem para a dança a pares. Na parte principal dessas aulas as matérias abordadas foram ginástica de aparelhos, ginástica de solo e ginástica acrobática onde os alunos tinham acesso a meios auxiliares visuais de ensino (grelhas de exercícios) para saber o que tinham de melhorar. No acompanhamento que fiz numa aula de 90' do professor Mário, também no Ginásio (5ºB), verifiquei que apesar de na parte principal da aula a matéria lecionada ter sido a Ginástica de aparelhos (nível I1), o retorno à calma foi feito com a dança merengue, tal como utilizava nas minhas aulas. Por outro lado, não utilizaria a disposição dos aparelhos como o professor utilizou por considerar que não ajuda ao foco e à concentração da aula, ou seja, os aparelhos estarem organizados todos no mesmo sentido faz com que os alunos em espera estejam todos praticamente no mesmo sítio e leva a muita conversa e comportamentos de desvio. Acompanhei também o professor Mário na leção das suas 3 turmas de 6º ano (6ºA, B e C). Aulas com a mesma organização e dinâmica da aula do 5ºB só que do nível I2, quer dos aparelhos quer da dança de merengue. As aulas correram dentro do esperado, nota apenas para uma das turmas que tinha apenas 20 alunos o que fez com que pudesse dar *feedback* e ajudar mais cada aluno de forma individual. Foi muito cansativo, pois foram 3 blocos de 90' seguidos, no entanto, foi uma manhã bastante gratificante uma vez que consegui ajudar vários alunos a realizar os elementos e saltos que não conseguiam através de variantes de facilidade e exercícios à parte e simplificados. No dia seguinte acompanhei a professora Carla, na leção da sua

turma do 5ª A onde as matérias abordadas foram o andebol (jogo dos passes), basquetebol (exercício de 3x3) e futebol (exercício de 3x3), retirando o desarme com o objetivo de haver mais tempo e espaço para pensar e executar e também sem drible com o objetivo de haver mais desmarcações e passes, pois a única forma de progredir no campo era através do passe. A aula correu bem, mas houve muito concentração perto da bola. Também lecionei com a professora Célia a aula do 7ºC, que foi a continuação do bloco de 90' e decorreu dentro da mesma dinâmica. O mesmo se passou na aula de 45' do 7º B. Para terminar a semana, estive com o professor Mário nas suas aulas de 45' das turmas do 6º A, 6ºC e 5ºB, que foram a continuação dos respetivos blocos de 90' e correu dentro da mesma dinâmica.

Considero esta experiência muito vantajosa para mim enquanto professor estagiário, visto que me deu a possibilidade de perceber, discutir e aprender outras formas de liderar, planear e gerir uma aula de educação física, pois como disse anteriormente, tive com professores diferentes e com anos de escolaridade e ciclos diferentes também. Durante esta semana consegui lecionar os três ciclos do Ensino Básico, sendo que dois deles foram no âmbito da realização do PTI e outro na minha área profissional, com as aulas de AEC (1º Ciclo). Achei curioso o facto de na aula de ginásio, onde o professor Mário escolheu abordar a ginástica de aparelhos, organizar os aparelhos na mesma direção, tem um ponto a favor que é o facilitar o posicionamento do professor para controlar e dar *feedback*, mas por outro lado, se partem todos do mesmo lado há mais probabilidade de haver (e houve) comportamentos fora da tarefa. Uma forma de organização numa das turmas da professora Célia na dança foi ela colocar em espelho (frente a frente) com rapazes de um lado e raparigas do outro, esta foi uma forma de preparar a dança a pares, visto que já dominam em *line dance*. É uma forma intermédia de organização entre o *line dance* e pares, que na minha opinião que resultou muito bem.

Considero o PTI como uma parte importante do estágio, já que estamos um ano numa escola que tem vários professores de EF, e consequentemente várias formas de pensar, organizar e gerir a aula e foi, para mim, extremamente importante o ter contacto com esses professores mesmo na aula, percebendo, aprendendo e refletindo sobre essas formas de organizar e gerir a aula e a educação física no seu todo.

Dificuldades Sentidas

Um ano de muita aprendizagem, mas também um ano de bastante superação, ao longo destas quatro etapas de estágio. As principais dificuldades que senti foram de gestão, de gestão da turma, por ser tão numerosa e com tanta falta de hábitos de trabalho e regras e de gestão dos

grupos, pois ao início queria dar atenção e *feedback* a todos os alunos, ao invés de me focar na(s) estação(ões) prioritária(s). Inicialmente, também o *feedback* acabava por ficar comprometido, uma vez que com tanto comportamento fora da tarefa eu acabava por me sentir mais um bombeiro, onde tinha de “apagar todos os fogos”, do que um professor. Com o tempo, isso foi mudando visto que os alunos se tornaram mais autónomos, fomos criando rotinas e eu próprio fui melhorando quer na gestão quer no *feedback* para que isso também não acontecesse. Ao nível individual e na passagem dos conhecimentos, a matéria onde me senti menos confortável foi a dança, por apenas ter tido contacto com essa área no 1º ano de mestrado.

II - Direção de Turma

O Diretor de Turma assume uma figura de mediação no contexto escolar, com responsabilidades específicas na coordenação de todos os professores da turma, pela promoção do desenvolvimento pessoal e social dos alunos e a sua integração no ambiente escolar, bem como pelo relacionamento estabelecido entre a Escola, Encarregados de Educação e a Comunidade, tal como indica Boavista & Sousa (2013), o Diretor de Turma constitui-se como uma peça fulcral na comunidade educativa. Este exerce funções que devem favorecer a articulação entre os professores da turma (Conselho de Turma), os alunos e os Pais/EE. Assim, a figura do diretor de turma tem sido colocada no centro do trabalho de coordenação pedagógica a desenvolver com os alunos para promover o sucesso educativo, tornando-se num líder pedagógico dos seus pares e interligando a escola e a família.

De acordo com o Decreto -Lei n.º 146/2013, de 22 de outubro - Despacho normativo n.º 4-A/2016 de 16 de Junho de 2016, na promoção do sucesso educativo atribui-se particular importância ao DT, não apenas no trabalho de proximidade com os alunos e de ligação às famílias, mas principalmente na assunção de uma intervenção de gestão e orientação curricular da turma e na dinamização de uma regular reflexão sobre a eficácia e adequação das metodologias de trabalho tendo em vista a melhoria da qualidade das aprendizagens e o sucesso educativo dos alunos. Desta forma tentei estar próximo dos alunos, saber das suas motivações, necessidades e potencialidades para os conseguir ajudar a alcançar o sucesso.

Exercendo funções de docência, gestão e de liderança o Diretor de Turma é um professor que coordena um grupo de docentes e é, simultaneamente, um elemento de gestão, a quem cabem responsabilidades na gestão global do conselho de turma a que preside (Roldão, 1995). O DT tem também um papel fundamental junto dos novos professores que vão trabalhar com uma nova realidade e que porventura possam não estar preparados, evitando-se assim representações prévias dos alunos que poderão condicionar a sua ação como adverte Roldão (1995). No meu caso particular, desde o primeiro dia que a professora Sílvia Menezes se mostrou disponível e interessada em ajudar-me. Sinceramente, quando cheguei à escola a Direção de Turma era a área em que tinha mais dúvidas e para a qual estava menos preparado, não tendo noção de tudo o que era da responsabilidade do DT. Nesse sentido a Professora Diretora de Turma explicou-me em que consistia a função de um DT, e sendo ela, também, nova na escola acabámos por desenvolver um trabalho de equipa. Ela com uma noção geral do papel do DT, mas não especificamente na nossa escola, onde, segundo a própria, existe uma grande carga burocrática, maior do que nas outras escolas onde já tinha passado. A Professora Diretora de Turma foi também uma grande ajuda na realização do projeto interdisciplinar.

Disponibilizou-se para me acompanhar quando fui apresentar o projeto aos restantes professores e esteve sempre disponível e empenhada em ajudar-me. Também nas reuniões de conselho de turma mostrou-se disponível para me explicar o que íamos fazer, porque sabia que eu não estava dentro do assunto como os outros professores.

Segundo Marques (2002) o diretor de turma acompanha, apoia e coordena os processos de aprendizagem, de maturação, de orientação e de comunicação entre professores, alunos e pais e a relação educativa é o resultado do cruzamento de todas essas variáveis, em particular a comunicação. Àquele cabe estabelecer a ligação entre o aluno, o grupo-turma, os professores da turma, os pais, os órgãos da escola e a comunidade envolvente. Depreende-se daqui o papel de gestor e de liderança do diretor de turma na escola, que deve possuir competência profissional, pois tem de conhecer os normativos legais que regulam o sistema educacional e ter capacidade de relacionamento, que regula o nível de intervenção junto dos alunos e família, bem como mediar as relações que se interpõem diariamente na própria escola.

A figura do Diretor de Turma é bastante valorizada, tendo um papel fundamental na vida escolar dos alunos, bem como na promoção do sucesso escolar. Tal como está presente no Regulamento de Estágio, enquanto professor estagiário acompanhei a DT nas três componentes a coordenação pedagógica, com a realização do Plano de Turma fazendo um tratamento da informação e acrescentando, sempre que foi necessário, algo pertinente no inquérito feito aos alunos, no apoio aos alunos e na relação com os EE.

Ao longo deste ano letivo, em que tive a oportunidade de experienciar pela primeira vez a Direção de Turma, dei por mim a refletir que com tanta burocracia que existe para tratar, o professor na figura de DT acaba por não ter tanto tempo para um contacto mais próximo, principalmente com os alunos, mas também com os EE e com os próprios colegas. Marta Oliveira Santos (2014) refere que todas as atividades burocráticas que o DT desempenha, uma vez que tem de iniciar a construção do Projeto Curricular de Turma, preparar as reuniões de CT, reuniões de pais, reuniões de alunos, registar faltas dos alunos, para além da preparação das aulas de Formação Cívica e outras disciplinas que também leciona, selecionar e elaborar materiais para as mesmas e participar em outras reuniões relacionadas com a sua atividade docente. E os alunos? com tantas responsabilidades e burocracia onde e como vão os diretores de turma ter o contacto direto com os seus alunos? Eles sim devem ser prioridade e com tudo isto cada vez menos o DT tem uma relação de proximidade com os seus alunos. Penso que um DT mais disponível poderia criar elos de ligação que envolvessem mais os alunos no meio escolar. Pois também eu sou da opinião que o nosso foco devem ser os alunos e ajudá-los a

construir o seu caminho para o sucesso e para isso os professores deveriam estar mais disponíveis para poderem fazer esse encaminhamento. Tal como Marques (2002), citado por Martins (2005) a principal qualidade que o DT deve possuir é a capacidade para ouvir o outro.

Quanto ao planeamento, também a área da DT foi dividida por etapas, como apresento no quadro 7.

Quadro 7 - Etapas – Direção de Turma

1ª ETAPA	2ª ETAPA	3ª ETAPA	4ª ETAPA
17 Set. a 02 Nov.	03 Nov. a 02 Dez.	03 Dez. a 01 Mar.	02 Mar. a 14 Jun.
• Inquérito “Caracterização da turma”; • Elaboração do Plano de Turma; • Reunião EE ; • Reunião CT; • Projeto Interdisciplinar.	• Realização de trabalhos de grupos, na disciplina de E. Cidadania e respetiva apresentação à turma (Educação Sexual para a saúde e para a sexualidade / educação ambiental); • Reunião EE; • Reunião CT; • Projeto Interdisciplinar.	• Realização de trabalhos de grupos, na disciplina de E. Cidadania e respetiva apresentação à turma (Direitos e deveres cívicos, de educação para o empreendedorismo); • Reunião EE; • Reunião CT; • Projeto Interdisciplinar.	• Realização de trabalhos de grupos, na disciplina de E. Cidadania e respetiva apresentação à turma (Educação financeira e para o consumo e de educação para os media); • Reunião EE; • Reunião CT; • Projeto Interdisciplinar.

1ª Etapa

Apoio aos alunos

O 8º B era constituído por 29 alunos, 13 rapazes e 16 raparigas. Importante referir, uma vez mais, que a turma tinha dois alunos com NEE e que não realizaram nenhuma aula de EF, ficando no Centro de Apoio à Aprendizagem (CAA). Também é de extrema importância referir, que dos 29 alunos da turma, já 12 tinham ficado retidos em anos anteriores, também a eles tentei dar o meu apoio, tal como a D.T., a Professora Sílvia Meneses. Na EBBS todos os alunos repetentes e/ou que no final do período evidenciam bastantes dificuldades em atingir o sucesso escolar têm um Plano de Acompanhamento Pedagógico (PAP). O horário da turma (quadro 8) proporcionava aos alunos uma manhã e uma tarde livres, sem lecionação de aulas, o que lhes permitia terem tempo para estudar ou mesmo estarem inseridos em algum grupo de atividades da escola ou mesmo no D.E. Quanto ao tempo para almoço, no mínimo tinham, sempre, uma hora para fazer a refeição.

Quadro 8 - Horário 8ºB, EBBS

TEMPOS		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
08:10h	08:55h			ASS HST		EDF
08:55h	09:40h			HST		
10:00h	10:45h		SOS - ING	ASS MAT	ETL EXP_DRAM TIC	CNA
10:45h	11:30h		EDF	MAT		
11:40h	12:25h		ED_CID	FRC2		GGF
12:25h	13:10h					
13:25h	14:10h		HST		CFQ	LPO
14:10h	14:55h		MAT		CNA	
15:10h	15:55h	MAT	LPO		LPO	FRC2
15:55h	16:40h				ING4	
17:00h	17:45h	CFQ	ASS ING ING4		EDV	
17:45h	18:30h		GGF			

Todas as segundas-feiras, entre as 11:40h e as 12:25h era o período de tempo destinado à Direção de Turma, no meu horário. Este período estava reservado para realizar conversas com a professora sobre a turma e sobre os alunos – problemas, situações concretas que tivessem acontecido numa aula, algum aluno que necessitasse de algum apoio especial, entre outros – para receber os EE, verificação e balanço do Projeto Interdisciplinar. Importante referir que até ao final da 1ª Etapa nenhum E.E. se dirigiu à escola neste período de tempo para falar comigo ou com a Diretora de Turma.

O primeiro trabalho executado, com a cooperação da Professora Sílvia, foi o envio aos alunos do inquérito “Caracterização da Turma”, que tinha como prazo de resposta o dia 07-10-2018 e como principal objetivo elaborar o Plano de Turma (PT) - apêndice II - e dar-nos a nós, professores, mais informação pertinente sobre a turma. Achei importante incluir no inquérito informação relativa à prática de atividade física nos tempos livres, por ser uma área em falta e estar diretamente relacionada com a minha área de lecionação. As perguntas acrescentadas por mim, foram:

- **Praticas atividade física fora da escola?** Dos 26 alunos que responderam ao inquérito, 53,8% respondeu não e 46,2% respondeu sim.
- **Qual é a modalidade que praticas?** A resposta mais votada, cerca de 31% foi futebol.
- **Se respondeste sim, quantas vezes por semana?** A resposta mais votada foi 2x por semana, com cerca de 55% das respostas

- **Se não praticas, porquê que não praticas?** A grande maioria, cerca de 31% dos alunos responderam que é por ser dispendioso. As outras respostas mais votadas foram “não existe a modalidade que gosto, perto da minha área de residência” (23,1%) e “fica longe de casa” (15,4%). 7,7% dos alunos também afirmaram ainda não se terem decidido sobre se queriam ou não praticar AF fora da escola.

Relacionei a pertinência desta resposta com o contexto social onde a escola de estágio está incluída “famílias de nível médio-baixo, com algumas bolsas de pobreza”, (Projeto Educativo do Agrupamento; 2017/2020, p9). Vendo como oportunidade/solução a esta resposta a inscrição de mais alunos no Desporto Escolar.

Com a ajuda professora Joana Silva de Ciências Naturais, no âmbito da realização do inquérito sobre os hábitos de alimentação dos nossos alunos (realizado pela própria nas suas aulas), que por sua vez estava ligado ao projeto interdisciplinar, foi-me possível conhecer melhor os mesmos. E de alguma maneira, fiquei um pouco alarmado, uma vez que dos 27 alunos que responderam ao inquérito só 13 (48%) afirmaram tomar o pequeno-almoço todos os dias e 3 (11%) responderam que nunca faziam esta refeição. De acordo com a nutricionista Ana Filipa Baião, das clínicas Em Forma, o pequeno – almoço é a refeição mais importante do dia, de tal forma que a sua designação deveria ser “grande-almoço”, pois desempenha um papel muito importante no organismo, especialmente nas crianças e jovens em idade escolar, dado que atua ao nível da prevenção de doenças futuras, como a diabetes, o excesso de peso e a obesidade. Relacionando com o horário das nossas aulas, preocupou-me que pudessem existir alunos que à sexta-feira fizessem a aula de E.F sem tomar o pequeno-almoço.

Outra das respostas que me suscitou interesse está relacionada com o facto de a maior parte da turma quando lanchava na escola, não levava os alimentos de casa, mas sim ia ao bar comprar (20 alunos – 74%). E porquê que me suscitou interesse?! Porque nem sempre os bares das escolas têm as opções mais adequadas para uma criança lanchar, ou mesmo que haja, a criança poderá não fazer a escolha certa. Relacionando com a importância do meu projeto interdisciplinar, considero, cada vez mais, fundamental que a comunidade escolar e os E.E. estejam presentes no dia-a-dia dos alunos e tenham conhecimentos acerca da atividade física e dos hábitos de alimentação saudável.

Para muitos médicos e nutricionistas o açúcar é a droga do século XXI, de acordo com o Dr. Robert C. Atkins – médico cardiologista – “O açúcar não tem qualquer valor nutricional

e é diretamente nocivo para a saúde (...) o açúcar é veneno para o metabolismo.”. Posto isto, mais uma vez me alertou as respostas que os meus alunos deram às questões sobre o consumo de alimentos ricos em açúcar. Dos 27 alunos inquiridos, 15 comeram bolos ou bolachas três a quatro vezes por semana, 18 comeram chocolates ou gelados uma a duas vezes por semana e 4 comeram gomas ou rebuçados 5 a 7 vezes por semana. Como é de conhecimento geral os refrigerantes são ricos em açúcar, quando questionados sobre o número de vezes que bebiam este tipo de bebidas 17 alunos responderam entre três a quatro vezes.

É possível verificar que todos os alunos comeram, pelo menos, uma ou duas vezes na semana chocolates/gelados e que existem mais alunos a consumir refrigerantes do que sumos naturais.

No seguimento da realização do inquérito o Departamento das Ciências organizou uma sessão de esclarecimento sobre “Educação Alimentar” agendada para a primeira semana de Abril – Semana da Saúde. Da minha parte, colaborei com os colegas quer na organização, quer na participação no evento.

No espaço dedicado à Educação para a Cidadania, que de acordo com o Projeto Educativo do AEBS, se destina essencialmente ao desenvolvimento de temáticas relacionadas com a formação integral do aluno nas áreas de educação sexual para a saúde e para a sexualidade, da educação ambiental (1ª Etapa), os alunos realizaram trabalhos de grupo sobre as temáticas mencionadas. Estes trabalhos consistiram na pesquisa e seleção de informação, realização de um *power point* para posterior apresentação oral à turma. Decidimos trabalhar desta forma para potencializar o interesse dos alunos pelos trabalhos de grupo e através das apresentações orais, ajudar a corrigir a lacuna (abordada no PT) que existia no âmbito da comunicação oral. Desta forma, pretendemos que progredissem através da prática. Foi também solicitado aos alunos que realizassem a eleição do delegado e subdelegado da turma, tratassem temas como: a disciplina; métodos de estudo; hábitos de alimentação saudável; atividade física; a principal causa de morte nos países desenvolvidos - doenças cardíacas.

Relação com os Encarregados de Educação

Segundo o Regulamento Interno do AEBS, os EE são uma peça fulcral no desenvolvimento dos seus educandos, sendo que estes se devem envolver no processo educativo, participando ativamente na vida escolar dos filhos. A relação família-escola e a participação dos pais na vida da escola são uma mais-valia para o sucesso dos alunos e tem implicações em todos os atores educativos. Marques (1993, p55) afirma haver “enormes vantagens para os

alunos quando os pais apoiam e encorajam as atividades escolares”. Musitu (2003, pp148-150) menciona vários estudos que demonstram que a “participação ativa dos pais na escola não tem efeitos positivos apenas sobre os filhos, mas também sobre os pais e as famílias, sobre os professores e as escolas, e sobre as relações escola-família.” Para Santomé (2006) “não se poderá ignorar a forte influência que a família desempenha no êxito escolar e, conseqüentemente, também no fracasso. Neste sentido, segundo Coutinho (1998), são já muitos os autores que, atualmente, alertam para o facto de a melhoria da educação nas escolas ter de passar por uma maior intervenção dos pais como educadores dos filhos. Existe uma crença generalizada nas suas virtudes: o estreitamento relacional escola-família sobrepõe-se quantos às suas vantagens, comparativamente às desvantagens (Silva, 1993). No entanto, esta relação é complexa, multifacetada e mesmo com armadilhas que não devem ser desprezadas (Silva, 1993).” Clemente; Mendes (2013, p82)

Na escola do Bom Sucesso, segundo o Projeto Educativo do AEBS, “verifica-se uma boa taxa de participação dos EE nas reuniões com os DT, a qual em 2016-17 se situou globalmente nos 69%, e na participação dos mesmos ao nível do atendimento semanal.” No entanto, a participação ativa dos EE na vida escolar dos seus educandos não pode ser apenas na assiduidade nas reuniões com os DT, tem de ser uma participação ativa, interessada e diária.

Nesta etapa realizaram-se duas Reuniões com os EE. Na primeira, onde a maioria dos encarregados de educação estiveram presentes ou estiveram na escola, presencialmente, quando foram convocados para reunirem com a Diretora de Turma na hora de atendimento. Também foi necessário falar telefonicamente com os encarregados de educação de quatro alunos (nº 8, 10, 11 e 22) devido a situações de indisciplina na sala de aula.

Coordenação Pedagógica

De acordo com o Decreto -Lei n.º 146/2013, de 22 de outubro - Despacho normativo n.º 4-A/2016 de 16 de Junho de 2016 “o conselho pedagógico, enquanto órgão de coordenação e supervisão pedagógica e orientação educativa, configura-se como o bastião da missão pedagógica da escola garantindo que todas as crianças e jovens têm acesso a aprendizagens que lhes permitam concluir a escolaridade devidamente preparados com as competências necessárias para a participação na sociedade do século XXI.”

Nesta etapa foram realizadas três reuniões de conselho de turma, uma primeira reunião com todos os docentes da turma, antes do ano letivo começar, que serviu para nos conhecermos uns aos outros e discutirmos um pouco sobre o historial da turma.

2ª Etapa

Apoio aos alunos

No dia 06 de Dezembro de 2018, comemorámos o Dia Internacional da Multideficiência (figura 4). Sendo a EBBS uma escola inclusiva fez todo o sentido a celebração deste dia e na minha turma de lecionação tendo dois alunos com NEE ainda mais sentido fez a nossa participação nesta iniciativa da escola. Segundo Orelove, Sobsey e Silberman (2004) e Saramago et al., (2004:213), as crianças com multideficiência:

“...apresentam acentuadas limitações no domínio cognitivo, associadas a limitações no domínio motor e/ou no domínio sensorial (visão ou audição), e que podem ainda necessitar de cuidados de saúde específicos. Estas limitações impedem a interação natural com o ambiente, colocando em grave risco o acesso ao desenvolvimento e à aprendizagem.” Alunos com multideficiência e com surdo cegueira congénita Organização da resposta educativa (2008 p9)

Estes alunos têm dificuldades de comunicação, não usam a linguagem oral, o que lhes dificulta significativamente a comunicação com os outros. Normalmente, também manifestam um tempo de resposta mais lento do que os alunos sem problemas, dão menos respostas e estas são mais difíceis de compreender, apresentando um desenvolvimento comunicativo inferior ao esperado para a sua faixa etária. Estes aspetos têm naturalmente influência na quantidade e na qualidade das interações estabelecidas com o meio envolvente levando estes alunos a um reduzido número de parceiros e de ambientes. Todos estes fatores, limitações e dificuldades fazem com que estes alunos compreendam o mundo de modo diferente. Penso que iniciativas como estas são importantes porque nos ajudam a dar valor ao que temos, para perceber o que são realmente problemas e, sobretudo, para proporcionarmos a estes meninos e meninas cheios de força períodos diferentes e com muita atividade física. Foi igualmente importante para os alunos da nossa escola poderem perceber outras realidades e ajudar estes jovens campeões.

Figura 4 - Celebração Dia Internacional da Multideficiência



No seguimento do inquérito realizado pelo Departamento das Ciências, na primeira semana de Abril realizamos um *Quiz*, juntamente com a professora Joana (Ciências Naturais). Apesar de estar planeado a realização de uma sessão de esclarecimento sobre “Educação Alimentar” as duas nutricionistas que eram para ir falar com as turmas do 8ºA e 8ºB não puderam estar presentes nesse dia, por isso tivemos de passar ao plano B. Esta atividade foi interessante para os alunos que jogaram em grupo e tinham como objetivo colocar as respostas a cada pergunta num quadro de ardósia a imitar um tablet mas onde se escrevia com giz, numa altura em que os alunos estão tão dependentes das novas tecnologias.

Esta segunda etapa coincidiu com o término do 2º Período, onde a grande dificuldade sentida esteve relacionada com alguma imaturidade e falta de pensamento crítico e/ou dificuldades na resolução de problemas dos alunos, o que fez com que tivessem algumas dificuldades na definição de soluções e propostas para o Projeto Educativo do Agrupamento. Tal como na 1ª Etapa, também nesta realizámos trabalhos de grupo e respetiva apresentação sobre as temáticas dos direitos e deveres cívicos e de educação para o empreendedorismo.

Relação com os Encarregados de Educação

Em inúmeras circunstâncias a participação dos pais na escola acontece na forma de reunião geral ou de turma, conversa informal, troca de palavras à saída da escola, encontro na escola ou noutro lugar, organização de festas, espetáculos, convívios, visitas de estudo, etc.. Para que os pais participem de forma gradual é necessário estreitar a ligação família-escola de

modo a que sintam a escola como um espaço que lhes é acolhedor e sintam eles próprios vontade de contactar com os professores, participar o mais possível na vida da escola, envolvendo-se na educação dos filhos, pois “os pais que se envolvem têm maiores probabilidades de compreender os objetivos dos professores e das escolas e de serem mais apoiantes das mudanças propostas” (Davies, 1993, p79)

A 11 de Janeiro pelas 18:30h, realizou-se a segunda reunião geral com os EE, com a seguinte ordem de trabalhos: Informações: Informações sobre o comportamento e aproveitamento geral da turma; Distribuição das fichas informativas aos encarregados de educação; Outros assuntos. Importante referir que foi transmitido aos E.E. que a turma tinha um aproveitamento e comportamento insatisfatórios. A falta de atenção, concentração e o incumprimento das regras de sala de aula são fatores chave nesta avaliação. Tentámos incutir nos EE que fossem mais proativos na vida escolar dos seus educandos, pois de acordo com Musitu (2003, p161) para além da colaboração direta entre pais e professores com metas específicas, há papéis construtivos, que se revelam extremamente benéficos para a colaboração dos pais: “prestar atenção ao trabalho de casa, ser tutor em casa, aprender ao mesmo tempo que os filhos, reforçar os programas escolares, ser representante nos conselhos de turma, ou exercer trabalho voluntário na escola.”

Coordenação Pedagógica

Ao 14º dia do mês de Novembro, realizou-se a segunda reunião de conselho de turma, contando com a presença dos docentes da turma, bem como os representantes dos EE e o delegado e subdelegado da turma, a presidência do CT ficou a cargo da professora Sílvia Meneses. Os temas debatidos foram a caracterização e prioridades da turma, de acordo com as dificuldades diagnosticadas pelos professores. Dificuldades estas que estão relacionadas com a falta de atenção e concentração, dificuldade no cumprimento das regras de funcionamento da sala de aula, diferentes ritmos de trabalho, dificuldades de raciocínio lógico-abstrato e resolução de situações problema, poucos hábitos de trabalho e estudo, dificuldades em relacionar conteúdos, dificuldades na organização tratamento e produção de informação. Ao longo do ano e tal como sugerido por Favinha (2010), estas reuniões de conselho de turma serviram para assegurar o levantamento dos problemas curriculares e de estratégias que incentivam ao sucesso dos alunos.

Foi também abordado em conselho de turma, o projeto interdisciplinar que a turma realizou, cujo tema foi: *Estilo de Vida Saudável*. O objetivo do projeto consistia em ajudar os alunos a melhorarem as dificuldades diagnosticadas até então e encaminhá-los para o sucesso. Ao nível do conselho de turma e dos docentes o grande objetivo do projeto baseava-se no trabalho de

cooperação entre professores com o objetivo de ajudar os alunos no seu presente e futuro no que à saúde e estilo de vida diz respeito. Vi esta interdisciplinaridade como uma forma de transmissão e partilha de conhecimentos entre os professores, mas focada nos alunos, sendo um elo entre o entendimento das disciplinas nas suas mais variadas áreas. Esta interdisciplinaridade é importante, uma vez que abrange temáticas e conteúdos permitindo dessa forma recursos inovadores e dinâmicos, onde as aprendizagens são ampliadas. O exercício interdisciplinar tem sido considerado uma integração de conteúdos entre disciplinas do currículo escolar, sem grande alcance e sem resultados convincentes. A interdisciplinaridade não dilui as disciplinas, ao contrário, mantém a sua individualidade. Mas integra as disciplinas a partir da compreensão das múltiplas causas ou fatores que intervêm sobre a realidade e trabalha todas as linguagens necessárias para a constituição de conhecimentos, comunicação e negociação de significados e registo sistemático dos resultados (Brasil, 1999 cit in Bonatto et al., 2012). Sendo uma temática que é compreendida como uma forma de trabalhar em sala de aula, no qual se propõe um tema com abordagens em diferentes disciplinas. É compreender, entender as partes de ligação entre as diferentes áreas de conhecimento, unindo-se para transpor algo inovador, abrir sabedorias, resgatar possibilidades e ultrapassar o pensar fragmentado. É a busca constante de investigação, na tentativa de superação do saber (Bonatto et al., 2012).

Importa referir que a interdisciplinaridade também foi considerada aquando da organização da Saída de Campo.

A terceira reunião de Coordenação Pedagógica foi realizada no dia 18 de Dezembro e teve quatro principais temas de trabalho – informações; avaliação; balanço das atividades desenvolvidas em Educação para a Cidadania/Competências Pessoais e Sociais/Cidadania para Crianças e plano de turma: ponto de situação/avaliação. Ao nível da avaliação o aproveitamento global da turma foi considerado insatisfatório, bem como o comportamento. Foi também abordado o facto dos alunos demonstrarem uma enorme falta de atenção e concentração, no cumprimento das regras de funcionamento da sala de aula, o que também é visível nas minhas aulas de Educação Física. Devido ao fraco aproveitamento da turma eram já 18 os alunos que tinham Plano de Acompanhamento Pedagógico (alunos nº 1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15, 16, 17, 19, 21, 26, 27 e 29)

3ª Etapa

Apoio aos alunos

Relativamente aos objetivos que tinha para esta etapa nesta área, eles foram atingidos, se bem que na altura que fiz o projeto dever-me-ia ter focado mais nos alunos com PAP e desses os que estavam em situação de retenção no final do 1º período definindo-lhes objetivos nesse aspeto. No final desta etapa, dos alunos com esse plano, 7 passavam de ano. A avaliação sumativa dos alunos nas várias disciplinas não foi muito animadora, pelo contrário, se o ano terminasse naquele momento, 12 alunos não tinham sucesso e ficariam retidos no 8º ano. Ao longo desta etapa os alunos realizaram os trabalhos de grupo e respetivas apresentações sobre os direitos e deveres cívicos, de educação para o empreendedorismo e revelaram um maior conforto em expor de forma oral à turma.

Relação com os Encarregados de Educação

A reunião, com os encarregados de educação correu dentro da normalidade, se bem que foi clara, uma vez mais, a preocupação com o comportamento e atitudes dos alunos nas diferentes disciplinas. No âmbito do projeto interdisciplinar, foram aplicados os questionários aos encarregados de educação, mostrando-se os mesmos bastante colaboradores e interessados.

Coordenação Pedagógica

A reunião de Conselho de Turma correu dentro do previsto, sendo o fator mais abordado ao longo da reunião o comportamento e atitude dos alunos nas diferentes disciplinas, visto ser motivo de grande preocupação, pois não se vê uma evolução positiva. A reunião serviu também para divulgar e verificar as notas do 2º período, não sendo nenhuma nota posta em causa.

4ª Etapa

Apoio aos alunos

Na 4ª Etapa tentei estar mais próximo dos alunos com PAP e ajudá-los para que o numero de retidos fosse menor do que se perspectivava. Infelizmente, cinco alunos não transitaram para o 9º ano (alunos nº 5; nº 8; nº12; nº27 e nº 30), todos eles tinham PAP, obtendo classificações inferiores a três, a mais de três disciplinas. Considerou-se que não seria benéfica, para estes alunos, a sua progressão. Dos restantes alunos com PAP, catorze, conseguiram transitar de ano e terminar o ano letivo com sucesso. Os dois alunos (nº13 e nº25) com NEE transitaram de ano, considerando que apesar das condicionantes dos alunos, as competências, as aprendizagens, os objetivos e as estratégias utilizadas foram adequadas às necessidades de suporte à aprendizagem e à inclusão dos mesmos.

Esta quarta etapa também foi de muito trabalho na área do projeto interdisciplinar, com a necessidade de fazer a análise dos inquéritos realizados à comunidade escolar e posteriormente realizar a apresentação dos mesmos em aula, no entanto abordarei esta temática mais especificamente no ponto – Projeto Interdisciplinar.

Relação com os Encarregados de Educação

Na reunião final do 3º período estiveram presentes catorze encarregados de educação. Tendo comparecido, posteriormente, na escola os encarregados de educação dos alunos N°12; 16 e 26. Uma vez mais, foi deixado claro que os alunos têm capacidade e possibilidade de atingir melhores resultados, no entanto, mantêm um comportamento que não facilita a aquisição de conhecimentos e consequentemente não conseguem alcançar os resultados desejados.

Coordenação Pedagógica

Ao nível da interação entre professores, nesta 4ª Etapa, mantivemos o que tinha sido feito até então, pois criámos rotinas de trabalho e mantivemo-las, nomeadamente na elaboração do projeto interdisciplinar.

No dia 18 de Junho realizámos a quarta reunião de conselho de turma, onde o principal tema abordado foi a avaliação: sumativa; resultados individuais e globais de aprendizagem; Casos especiais de aprendizagem/avaliação (fundamentação das deliberações do CT) e do Plano de Turma. De forma geral o aproveitamento global da turma e o comportamento foram considerados pouco satisfatórios. Voltou a abordar-se em CT que, mesmo no final do ano letivo, é notória a ausência de hábitos de trabalho e métodos de estudo eficazes, bem como a falta de interesse e atenção nas aulas por parte de alguns alunos, dificultando assim uma mais fácil e rápida assimilação dos conhecimentos. Foram também abordadas as situações do aluno n°1 que foi institucionalizado e está a ser acompanhado pela Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens (CPCJ). Neste aluno verificou-se uma mudança de comportamento muito positiva, tornando-se um aluno mais cooperante com os colegas, mais focado e atento. Os alunos n° 7 e n° 22 estão a ter acompanhamento psicológico, não se verificando alterações no comportamento dos mesmos e o aluno n° 26 foi proposto para avaliação psicológica no próximo ano letivo. O aluno n° 5 foi proposto para tutoria. De salientar que dos 18 Planos de Acompanhamento Pedagógicos 13 foram cumpridos sendo que os restantes 5 não foram, pois os alunos ficaram retidos

Saída de Campo

Segundo o Regulamento de Estágio, “a componente de grupo desta Área constitui uma atividade “pontual” – uma ação da “Atividade de Exploração da Natureza”, a Saída de Campo, com características de visita de estudo, articulada com o Projeto da 2ª Área (Direção de Turma), integrando objetivos de Educação para a Saúde, Educação Ambiental e Educação para a Cidadania.”

As atividades propostas na Saída de Campo para os alunos foram de encontro aos seus interesses e necessidades pessoais e sociais, potenciando assim um conjunto de experiências e sensações de modo a que estas constituam um alicerce sólido no desenvolvimento pessoal e social dos mesmos, bem como tentar proporcionar-lhes um dia diferente com atividades distintas das vividas no dia-a-dia. O objetivo da saída de campo era os alunos terem contacto com atividades que não podiam fazer na escola, desenvolver e pôr à prova a autonomia das turmas pois funcionaram em grupos e de forma autónoma. A Cooperação era outro dos aspetos relevantes para a turma e que esteve presente, principalmente, na canoagem e na orientação. Outro dos objetivos, foi também estar em contacto com a natureza. De uma forma divertida, com esta iniciativa pretendemos fortalecer o espírito e a cooperação entre os vários elementos do grupo, uma vez que todos tiveram que cooperar entre si. Os objetivos anteriormente delineados vêm ao encontro do sucesso educativo idealizado para os alunos, de modo a que estes possam realizar o transfere das diversas atividades realizadas para o seu quotidiano.

Com a ajuda do professor orientador de estágio da escola foi desenvolvida a Saída de Campo ao *Adventure Park*, no, Centro Desportivo Nacional do Jamor (CDNJ) com a finalidade de fomentar o companheirismo e a entreajuda, visando um relacionamento cooperativo com os seus colegas, tendo por base a experimentação de diversas atividades desportivas que são impossíveis de organizar no contexto escolar. Estavam agendadas atividades como Canoagem (cooperação, entrar no sincronismo e contrabalanço compensado o colega menos forte, menos hábil), Arborismo (autonomia dos alunos na autossegurança e capacidade de autoavaliação na decisão de qual caminho escolher), minigolfe e orientação.

Para a realização desta atividade foram necessários os seguintes Recursos:

1. Humanos:
9 professores;
2 professores estagiários;
5 turmas do 3º ciclo (8ºA; 8ºB; 9ºA; 9ºB e 9ºC), cerca de 100 alunos.

2. Materiais
Balizas e mapas de orientação, realizados por nós na escola;
Roupa desportiva, chinelos, calções, protetor solar, água e chapéu.
3. Espaciais
Adventure Park, no Centro Desportivo Nacional do Jamor (CDNJ)
4. Temporais
Dia 29-04-2019

Balanço

Como referido em reunião de Conselho de Turma, a atividade da Saída de Campo correu de forma bastante positiva. Gostava de ressaltar o facto de termos conseguido que todos os alunos fossem à atividade, para isso foi necessário a venda de rifas com o objetivo de angariar dinheiro para garantir que todos teriam oportunidade de ir. Considero que só por este aspeto, é muito positivo e representativo do empenho que houve para a realização da Saída de Campo. As partes menos positivas foram o calor que se fez sentir e o atraso dos autocarros de manhã, no entanto, o dia e as atividades correram dentro do planeado. Optámos por dividir o Grupo em dois grupos, um grupo de manhã esteve apenas no arborismo e o outro grupo foi dividido em três, em que um estava na canoagem e os outros dois na orientação e iam trocando. Almoçámos no parque de merendas que ficava junto do arborismo. Através do plano alimentar que os alunos realizaram no projeto interdisciplinar, com a cooperação da professora Joana e o facto de criarem a sua própria refeição (almoço) foi possível fazer uma ligação à segunda atividade do estágio – a Direção de Turma. Neste dia, cada aluno levou um tipo de ingrediente (em quantidade necessária para a turma) e no parque de merendas cada um fez a sua salada com os ingredientes de todos os alunos da turma – trabalhou-se não só a parte da alimentação saudável como o espírito de equipa e companheirismo. Através desta atividade no período do almoço fizemos também a ponte para o Projeto Interdisciplinar *Estilo de Vida Saudável*, onde os alunos para além de prepararem a sua própria refeição fizeram-na de forma consciente e responsável de acordo com as indicações que lhes tinham sido transmitidas não só na sessão de esclarecimento sobre nutrição, como com toda a informação que foram absorvendo ao longo do ano para o projeto. Após o almoço, os dois grandes grupos trocaram. Os grupos foram feitos por nós e de forma heterógena, tendo todos os grupos elementos dos dois anos de escolaridade (8º e 9º ano) e das diferentes turmas. Importante referir, que tanto eu como o meu colega do núcleo de estágio preparámos previamente o local com as dez balizas de orientação de acordo com o que foi planeado para que quando os alunos chegassem tudo estivesse a postos. A formulação dos, como referi acima, não foi do agrado dos alunos, pois, não ficaram com

elementos que queriam ficar, mas apesar disso achámos que era importante uma interação com alunos que não têm tanta ligação dentro da escola e desta forma os alunos mais velhos ajudarem os mais novos e conseguimos também promover a inclusão e interajuda.

Na Saída de Campo ao *Adventure Park* no Jamor os alunos desenvolveram um conjunto de capacidades/competências inerentes às atividades a realizar, destacando-se:

- ✓ Cooperação com os colegas – os alunos no seio dos seus grupos tiveram de trabalhar em cooperação para atingir um objetivo comum (dependente das diversas atividades a realizar). Na canoagem, para que a canoa andasse para a frente era necessário que os 2 alunos (2 alunos por cada canoa) estivessem coordenados e que cooperassem entre eles;
- ✓ Gosto pela prática desportiva – os jovens promoveram o gosto pela prática desportiva, através da diversão na realização das diversas atividades físicas ao longo do dia;
- ✓ Capacidade Relacional – Visto que ficaram em grupos formados por nós, os alunos ficaram com colegas que não conheciam e desta forma tiveram de se relacionar;
- ✓ Dinâmicas de grupo – uma vez que as atividades foram realizadas em grupo, os alunos criaram entrosamento com os seus colegas, originando relações entre os diversos elementos, favorecendo assim a atuação deste nas atividades a realizadas;
- ✓ Capacidade de autoavaliação/escolha – Sempre que foi necessário tomar uma decisão, como escolher um caminho, por exemplo no arborismo, que nível de dificuldade escolher; na orientação que caminho escolher de acordo com a capacidade para chegar a determinado ponto (baliza);
- ✓ Capacidade de auto regulação: Responsabilidade na segurança, principalmente no arborismo, pois foram os alunos que trataram da sua própria segurança (sempre com a supervisão da equipa de professores);
- ✓ Consciência alimentar – Na realização do almoço e na respetiva seleção de ingredientes para a refeição.

As atividades propostas permitiram aos alunos, como foi referido anteriormente, um potenciar das capacidades físicas, psicológicas e sociais. Estas foram desenvolvidas com o intuito de melhorar as capacidades coordenativas dos alunos, fomentando assim o gosto pela prática e atividade desportiva.

Figura 5 - Percurso de arborismo



Projeto interdisciplinar

Ao constatar que a falta de autonomia, a falta da prática de exercício físico fora da escola, as dificuldades existentes de comunicação/expressão eram problemáticas no dia-a-dia dos alunos da minha turma, propus-me a realizar um projeto sobre a temática *Estilo de Vida Saudável*, tentando ajudar os alunos a ultrapassarem estas mesmas problemáticas já diagnosticadas, pois de acordo com Formosinho e Machado (2008) “é através de projetos que os professores mais “ativos” podem produzir inovações nas escolas, normalmente correspondentes a respostas locais, ao nível da sala de aula ou da escola no seu conjunto. Nessa medida, distinguem-se das reformas enquanto “respostas globais (decididas centralmente, sem terem em conta a diversidade dos contextos), para problemas locais que são os que, em cada escola e sala de aula concretas, afligem, de maneira e por razões diferentes, cada responsável escolar, cada professor e cada aluno”.

Este projeto fez também uma ponte para a saída de campo, na medida em que um dos objetivos do mesmo era sensibilizar toda a comunidade escolar para os benefícios da prática de atividade física e de uma alimentação saudável. De acordo com o Guia Prático para Educadores – Alimentação em Idade Escolar (2013, p3) “Uma alimentação saudável é determinante para um bom desenvolvimento físico e intelectual, além de promover a saúde e o bem-estar geral. Um padrão alimentar saudável deve ser equilibrado, completo, variado e, já agora, agradável ao gosto de cada um, ao paladar e à vista”. Cavill, Biddle & Sallis, (2001), citados por Marques A. (2010) “concluíram que a atividade física nos jovens é benéfica para o bem-estar psicológico, desenvolvimento moral e social, tratamento do excesso de peso e obesidade e contra o risco de doenças crónicas.” Através deste projeto tentei que os alunos fossem mais conscienciosos do seu estilo de vida e da sua saúde e acima de tudo o que poderiam fazer para melhorar ambos.

Sou da opinião que devemos prevenir e não remediar, como tal, devemos ter conhecimento do que devemos e não devemos comer, de que forma podemos prevenir doenças como a obesidade e a diabetes tipo II, que tipo de atividade física devemos praticar e para que tudo seja mais entusiasmante deveremos introduzir e partilhar este conhecimento com a nossa comunidade escolar, incluindo os EE. Daí a minha tentativa de criar um clima de cooperação entre os docentes e respetivos professores estagiários, incluir os EE no ambiente escolar dos seus educandos, alertando-os para os hábitos alimentares dos mesmos e fazerem a comparação com os seus próprios hábitos alimentares. Tentei também desenvolver e promover a autonomia dos alunos e diminuir a dificuldade na organização, tratamento e produção de informação, através da realização dos trabalhos de grupo nas aulas de educação para a cidadania e preparação do projeto. Foi importante para os alunos a realização deste projeto, pois, como verificámos no inquérito de caracterização da turma não existiam muitos alunos a praticar desporto fora da escola, como tal era crucial que entendessem os benefícios da prática de atividade física para que pudessem transmitir essa informação, tao importante, para a comunidade escolar, assim, também eles tiveram que perceber o quão é decisivo na sua vida. Aos alunos, foi solicitado a realização de inquéritos entre eles, com o tratamento dos respetivos dados e, por fim, a apresentação dos mesmos para a turma, posteriormente a realização do mesmo procedimento com os EE, fazendo depois uma comparação dos resultados.

Juntamente com a professora de Ciências Naturais foi realizado um folheto acerca dos hábitos alimentares e em Educação Visual os alunos elaboraram também um folheto acerca da importância da atividade física (apêndice XVII). Ambos os folhetos foram distribuídos no dia 5 de abril, véspera do dia mundial da atividade física, no guichê que os alunos com a ajuda dos professores “montaram” na sala de convívio para realizar os inquéritos à comunidade escolar. Após este evento foi necessário o tratamento dos dados dos inquéritos, onde se veio a verificar que nem todos os inquiridos tomavam o pequeno almoço, o que pode afetar o rendimento escolar e que mais de 60% dos inquiridos não pratica atividade física regular. Depois de tratados, os dados, foram apresentados à turma em aula e colocados em cartazes na sala de convívio partilhando assim a informação com a comunidade escolar.

Balanço

Confesso que ao longo destes nove meses de trabalho, o projeto interdisciplinar foi dos projetos que mais satisfação me deu fazer, não só por me sentir peça integrante da comunidade escolar, como também por sentir que tanto os alunos, como os professores estavam empenhados. O dia que mais impacto e que mais entusiasmo espoletou aos alunos, foi o dia 05 de Abril que

representou a demonstração das suas pesquisas no guichê montado na sala de convívio (figuras 6 e 7). Neste dia, a turma abordou colegas, funcionários e professores para lhes falar do projeto que desenvolveram ao longo do ano. O objetivo era a comunidade escolar responder ao inquérito por eles elaborado e no final os alunos entregavam um folheto alusivo à importância da prática de atividade física e da relevância de uma alimentação saudável. Senti os alunos extremamente envolvidos e orgulhosos do projeto e da sua realização, o facto de terem realizado o inquérito uns aos outros e aos encarregados de educação fez com que demonstrassem um maior à vontade neste dia. Toda a preparação feita, desde pesquisa, tratamento de informação, elaboração de folhetos, fez com que os alunos gerassem e adquirissem conhecimento, e com isso tivessem ainda mais noção da importância da prática de atividade física.



Figura 6 - Realização de inquéritos à comunidade escolar - Projeto Interdisciplinar



Figura 7 - Realização de inquéritos à comunidade escolar - Projeto Interdisciplinar

Apesar de inicialmente estar planeado o tratamento de todos os inquéritos realizados, o mesmo não se concretizou. Após conversa com a professora Joana, de Ciências, e com a DT, optámos por tratar os dados de apenas quatro questões, que achámos mais pertinentes, estando as mesmas diretamente relacionadas com os hábitos alimentares, tema abordado durante todo o ano letivo na escola, sendo elas:

1. Toma o pequeno-almoço?
2. Quantos copos de água bebe por dia?
3. Quantas refeições faz por dia
4. Pratica alguma atividade física regular?

As grandes conclusões retiradas com a realização deste projeto foram, principalmente, que dos 150 inquéritos realizados, existem 57 pessoas que só tomam o pequeno-almoço ocasionalmente. Havendo ainda uma pequena minoria, de 12 inquiridos que não toma o pequeno-almoço. Sendo o pequeno-almoço uma das refeições mais importantes do dia e ainda existem bastantes inquiridos a dizer que não o tomam, ou só o tomam às vezes, no caso dos alunos poderá muito bem afetar o seu rendimento escolar. De acordo com a Direção Geral da Saúde (DGS), deveríamos realizar cerca de cinco refeições diárias, facto que apenas 26% dos inquiridos cumpre, sendo que a grande maioria, 58%, apenas faz três refeições diárias. Também a ingestão de água, ou a falta dela, que pode provocar problemas de desidratação, nem sempre é respeitado. De acordo com os investigadores da Universidade de Harvard, é muito difícil traçar uma meta, no entanto, acreditam que entre quatro a seis copos de água por dia é o suficiente para o bom funcionamento do organismo e para uma saúde plena, pois esta é a quantidade que permite manter os níveis de hidratação adequados, melhorar a digestão, estabilizar os níveis de açúcar no sangue, nutrir os órgãos e os tecidos e prevenir a obstipação. Assim, constatamos que apenas 19% dos inquiridos respeita o sugerido pela Universidade de Harvard, por sua vez, verificamos que 48% da amostra apenas ingere, por dia, um a dois copos de água. No que à prática regular de atividade física diz respeito, verificou-se de forma clara a falta desse hábito em grande parte da nossa comunidade escolar, uma vez que 32% dos inquiridos não pratica atividade física regular. Como é possível verificar, a amostra analisada ainda está bastante longe de atingir os resultados desejados. No entanto, penso que todos nós deveremos contribuir para a sensibilização e incentivo no que à prática de exercício físico e uma alimentação equilibrada diz respeito. Não iremos conseguir mudar o mundo, mas podemos tentar mudar-nos a nós e a quem nos rodeia.

III - Desporto Escolar

Caracterização

Programa Nacional de Desporto Escolar

O Desporto Escolar (DE) visa promover o acesso à prática desportiva regular de qualidade, com o objetivo de contribuir para a promoção do sucesso escolar dos alunos, de estilos de vida saudáveis e de valores e princípios associados a uma cidadania ativa. (Programa de Desporto Escolar 2017-2021).

Tendo em conta o contexto da minha turma, onde mais de metade dos alunos não pratica atividade física fora da escola e desses 53,8%, cerca de 31% afirma que é por ser dispendioso, penso que o DE pode ter um papel fundamental na melhoria e aquisição de um estilo de vida saudável. Quanto à inscrição de alunos no DE, consegui que 8 dos alunos da minha turma se inscrevessem, o que significa que mais alunos se mostraram dispostos a praticar atividade física, tendo em conta que no ano passado apenas um aluno estava inscrito no DE.

Segundo o Programa de Desporto Escolar, 2017-2021, os principais objetivos do DE são:

- A) Qualificação da oferta desportiva escolar;
- B) Incentivo à procura do desporto escolar;
- C) Articular a atividade desportiva com a organização escolar;
- D) Consolidar a gestão do desporto escolar.

Em Portugal, o DE está organizado em três níveis: nível I – atividade interna; nível II - atividade externa e nível III – clubes escolares federados ou centros de formação desportiva.

De acordo com o Regulamento de Estágio, pretende-se *“assumir a coorientação de um Grupo/Equipa de DE, seja atividade interna ou externa, dirigindo treinos e outras sessões de prática, no quadro do plano de treino e formação desportiva nessa modalidade, acompanhando as provas que se integrem no Projeto de DE da Escola”*.

Escola Básica 1, 2, 3 do Bom Sucesso

Na EBBS os horários do DE são criados em função dos horários dos alunos e os principais objetivos estão centrados nos mesmos, fomentando o seu desenvolvimento numa perspetiva pessoal e interpessoal promotora da saúde e da qualidade de vida, promovendo a atividade física/desportiva regular, possibilitar o contacto/experimentação de atividades/modalidades que não são abordadas nas aulas curriculares, dar continuidade ao desenvolvimento de atividades que são uma tradição de escola e que têm revelado um grande envolvimento da comunidade educativa, contribuir para a inclusão dos alunos na escola, bem

como, para o sucesso educativo, contribuir para a interdisciplinaridade, promover a competição saudável, favorecendo um clima de boas relações interpessoais, estimulando sentimentos de solidariedade, cooperação, responsabilidade, autonomia e criatividade, em respeito pelas normas de espírito desportivo, promover o desenvolvimento na aquisição de capacidades/competências (técnicas e táticas) das modalidades dos Grupos-Equipas, promover a articulação vertical do DE nos 3 níveis de ensino, estimulando a prática de atividade física desde as idades mais baixas, com possibilidades de continuidade nos ciclos seguintes, promover o envolvimento dos E.E. nas atividades do DE e estimular os alunos para a representatividade da escola, valorizando o sentido de pertença à mesma.

Também os EE foram envolvidos no DE, com reuniões, atividades abertas e o convite para os mesmos acompanharem os seus educandos aos encontros e provas do DE.

Antes da escolha da modalidade que pretendia assumir a coorientação, procurei saber quais as modalidades existentes no AEBS, sendo elas o Ténis de Mesa, o Basquetebol Infantil A e B e a Ginástica de Grupo, qual a que me suscitava maior interesse e qual seria compatível com o meu horário de trabalho.

Posto isto, a minha escolha recaiu sobre a modalidade de Ginástica de Grupo (GG). De acordo com o Regulamento Específico de Ginástica de Grupo 2017-2018, embora esta área da ginástica tenha, tradicionalmente, características de exibição, no âmbito do DE será organizada em quadro competitivo. Considerou-se necessária a existência de avaliação, tanto para um controlo qualitativo do trabalho desenvolvido, como para apuramento dos grupos que passam às fases seguintes. Desta forma pretendeu-se criar nos jovens hábitos de superação que lhes possam ser úteis no futuro. Na EBBS, o grupo de GG está dividido em dois subgrupos, um introdutório, liderado pela professora Carla Vila e que está direcionado para os alunos do 2º Ciclo e outro grupo mais avançado, que está à responsabilidade da professora Célia Vieira e está direcionado para os alunos do 3º Ciclo. A minha coorientação foi no primeiro subgrupo – GG introdutório. Em primeiro lugar a escolha foi feita por ser uma modalidade pela qual tenho interesse, apesar de ser uma área que tenho pouca experiência, tanto como praticante como docente, tendo até alguma dificuldade e assim procurei desenvolver as minhas competências, e em segundo porque era uma das modalidades que era compatível com o meu horário e na qual poderia estar mais presente não só na preparação ao longo do ano letivo, como nos saraus realizados. Também existiram, encontros, festas e competições em que participámos.

Objetivos

Como objetivo pessoal tinha a intenção de melhorar a minha formação inicial na modalidade específica da GG e a meta de conseguir que mais alunos se interessassem e fizessem parte do DE, em específico da GG. Ao nível coletivo, o foco foi melhorar a prestação dos alunos, quer nas figuras de ginástica acrobática, quer nos elementos de ginástica de solo, com a envolvimento dos mesmos na escolha da música e na elaboração da coreografia para as participações nos encontros, competições e saraus em que marcámos presença. Também esteve sempre presente o facto de tentar ajudar os alunos a evoluir ao nível postural e de destreza, sendo características fundamentais para um praticante de ginástica.

“los contenidos perceptivo-motrices y las habilidades y destrezas básicas que se efectúan en la GEG – Gimnasia Estética de Grupo - y que influirán de manera decisiva en la adquisición de la correcta postura, se desarrollan mediante el trabajo específico sobre el esquema corporal, a través de la percepción del propio cuerpo (tonicidad, postura, equilibrio) y la percepción del entorno (estructuración espacio-temporal, lateralidad y ritmo); de la coordinación de los patrones motores básicos (desplazamientos, saltos, giros, equilibrios) y de las cualidades físicas básicas, destacando la flexibilidad y la fuerza muscular como factor importante en el mantenimiento de una postura correcta. Otro objetivo foi que o número de alunos inscritos no D.E. não diminuísse, proporcionando um bom ambiente de aprendizagem.” (Conesa, 2015).

No DE (GG) encontram-se devidamente enquadradas as seguintes disciplinas: Ginástica Acrobática, Ginástica Aeróbica, Ginástica Artística, Ginástica de Grupo, Ginástica Rítmica e Trampolins, que se regem por regulamentos específicos do DE.

Embora a GG seja considerada de recreação, com características de exibição, no DE está organizada com quadro competitivo, pois é necessário haver um controlo qualitativo do trabalho desenvolvido, de modo a que se possam apurar os grupos que passam às fases seguintes, e também porque nos parece ser um meio privilegiado de formação dos jovens e criação de hábitos de superação que lhes podem ser úteis no futuro (Regulamento Específico GG, 2013-2017). A Federação Internacional de Ginástica considera que existem duas grandes vertentes: uma recreativa, que remete para a ginástica geral, e uma desportiva, onde se englobam a ginástica acrobática, ginástica aeróbica, ginástica artística, ginástica rítmica e trampolins.

Planeamento

Atividade Interna

No dia 27 de Novembro realizou-se a primeira Atividade Interna da Escola, o corta mato (figura 8) que correu dentro do que perspectivávamos, tendo mais inscrições e participantes comparativamente com os anos anteriores. Em relação à minha turma, apenas três alunos participaram, o que me deixou um pouco desiludido, no entanto, o facto de um dos alunos inscritos se encontrar fora da zona saudável nos testes de aptidão física e ter sido indicado para o GES, e ter conseguido terminar a prova foi para mim um motivo de grande satisfação. Como ponto de melhoria em relação à organização da prova, indico claramente a alteração do ponto de começo/partida das corridas isto porque a prova começou no local muito estreito o que fez com que existissem muitas quedas.

Figura 8 - Corta Mato EBBS



Na manhã do dia 04 de Fevereiro, realizou-se o *Mega Sprinter* que contou com a participação de 90 alunos da escola. Os alunos que correram foram aqueles que fizeram melhores tempos, por cada ano de nascimento, tempos esses que foram tirados nas respetivas aulas de educação física. A atividade correu de acordo com o que foi planeado. No dia 08 de Fevereiro, decorreu no Parque Urbano de Santa Iria, a competição corta-mato fase local de Vila

Franca de Xira, Loures e Odivelas. Esta competição teve como principal objetivo o apuramento para o Nacional desta prova. Participaram no evento mais de 1800 alunos, de mais de 40 agrupamentos, sendo que do nosso agrupamento correram 26 alunos nos vários escalões. Uma manhã diferente, onde mais importante do que a classificação foi a promoção do desporto e da atividade física.

No dia 14 de junho de 2019 realizou-se o 15º Sarau Gímico do Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso, no pavilhão de Arcena, um bairro que fica a apenas 2 km da escola, por ter mais condições e lugares para o público. Tratámos antecipadamente da disponibilização desse espaço de forma a criar condições para que um maior número de pessoas pudessem assistir ao evento. Com esta alteração, a logística com o transporte e montagem de todo o material ocupou-nos o dia inteiro para que a noite fosse de festa. De referir que durante o dia anterior tivemos uma reunião com 8 alunos de 8º ano que se disponibilizaram a ajudar no evento acompanhando as classes/clubes/escolas que iam atuar. O evento decorreu como esperado, com a participação, a nosso convite, de clubes e associações da zona. Foi mais um momento de partilha e onde pudemos apresentar, uma vez mais, a nossa coreografia de GG do DE. Penso que um dos fatores que poderíamos ter feito melhor era a divulgação do sarau, pois foi muito reduzida, apenas foram colocados cartazes na escola e no pavilhão de Arcena, perante isto, penso que é um ponto para a escola melhorar em anos seguintes, desta forma talvez estivesse mais gente a assistir e mais gente sabia do evento. Considero que foi uma experiência pessoal bastante positiva, pois nunca tinha estado ligado à organização de um sarau gímico e aprendi os procedimentos. Em termos de melhorias, para além da comunicação, alterava a tipologia das reuniões de organização para mais formais onde se distribuísse tarefas e realizasse troca de ideias, pois neste sarau o planeamento foi de 2 ou 3 professores e os outros apenas ajudaram.

Da atividade interna fez também parte o Gabinete de Educação para a Saúde, que na minha opinião é um dos projetos mais interessantes da escola. Sendo o agrupamento promotor de uma ambição educativa redirecionada para o sucesso dos alunos, estimulando nos mesmos o conhecimento, o esforço, a criação, a autonomia e a ambição defendendo a concretização de uma escola inclusiva que capacite cidadãos autónomos, realizados, saudáveis e felizes. Como tal, o GES é uma atividade complementar às atividades letivas como determinado pela Lei de Bases do Sistema Educativo, as Atividades de Enriquecimento Curricular. O principal foco deste projeto é elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais dos alunos: aptidão aeróbia; aptidão muscular (força e resistência média, superior e inferior e

flexibilidade), revelando evolução nos resultados dos testes *FITescola*®. Elevar o nível nas matérias da Área A – Domínio das atividades físicas, tendo em conta os resultados da Diagnose. O GES é um gabinete muito valorizado na escola, com horário próprio (quadro 9) e que permite aos alunos terem mais um momento de atividade física ao longo da semana. Os professores procuram criar exercícios que sejam do agrado dos alunos para que estes se envolvam e motivem, pois só desta forma se conseguem obter resultados positivos. No caso particular dos alunos da minha turma, o resultado foi bastante positivo na medida em que todos os alunos que indiquei para o GES melhoraram nos testes do *FITescola*® e sobretudo revelaram prazer em praticar atividade física e isso foi sendo cada vez mais visível nas aulas.

Quadro 9 - Horário Gabinete Educação para a Saúde

TEMPOS		Segunda-feira	Terça-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
08:55h	09:40h		GES (PAVILHÃO)		
10:00h	10:45h			GES (EXTERIOR)	
10:45h	11:30h				GES (PAVILHÃO)
14:10h	14:55h	GES (GINÁSIO)		GES (PAVILHÃO)	

Atividade Externa

Grupo

O Grupo da GG (Iniciação) era constituído por 17 alunos, 5 rapazes e 12 raparigas, do 5º e 6º anos. É um grupo bastante agitado, com poucas regras, com muito pouco foco na tarefa, mas ao mesmo tempo um grupo com algum potencial tendo em conta que nenhum frequentava o DE, nos anos anteriores. Realizámos 3 treinos, por semana, de 45', onde a parte inicial do treino (primeiros 5/10') estava reservada para o aquecimento, imprescindível realizar um bom aquecimento, tendo em conta todos os riscos de lesão corporal que podem existir na prática de atividade gímnica. Na parte fundamental (15/20') treinámos elementos de ginástica de solo e de ginástica acrobática que aplicámos na coreografia, os restantes 15/20' de treino reservámos para praticar a coreografia e terminámos com os respetivos alongamentos. Aquando da prática de alguns elementos gímnicos de solo, para alguns alunos, optámos por colocar variantes de facilidade iguais às que que coloco nas minhas aulas de ginástica com a minha turma para que desta forma seja mais acessível aos alunos com mais dificuldades.

Planeamento

O plano anual foi dividido em quatro Etapas. De referir que esta divisão do ano em fases, teve como principal referência os momentos competitivos em que os alunos estiveram envolvidos.

1ª Etapa

A 1ª Etapa – Prognóstico – decorreu entre os dias 22 de Outubro e 16 de Novembro. A avaliação inicial, foi baseada no Protocolo de Avaliação Inicial, utilizado para EF, apenas no que diz respeito à Ginástica de Solo. Após a mesma, conseguimos ter uma perceção e verificar o grau/nível de aprendizagem dos alunos nesta matéria e identificar os seus principais problemas. Através dos resultados percebemos que o grupo era bastante heterogéneo e que tinha muitas dificuldades na ginástica de solo, assim, além de termos como objetivo a implementação de regras e normas de conduta no treino, tivemos também como prioridade treinar os elementos de ginástica de solo em que cada aluno tinha mais dificuldade.

2ª Etapa

A 2ª Etapa – Prioridades – teve como principal objetivo o desenvolvimento dos aspetos técnicos para a realização dos elementos gímnicos de forma conseguirmos criar a coreografia. Posto isto, tivemos como objetivo principal treinar os elementos gímnicos que escolhemos para colocar na coreografia para apresentar nos encontros de dia 23 de Março e 18 de Maio e no sarau da nossa escola. No entanto, devido ao comportamento dos alunos, esta etapa foi, ainda, de criação e implementação de regras e hábitos de trabalho. Esta etapa teve a duração de 5 semanas, iniciando no dia 19 de Novembro e terminando no dia 14 de Dezembro.

3ª Etapa

Por sua vez, a 3ª Etapa – Progresso – que decorreu de 3 de Janeiro a 5 de Abril foi dedicada à escolha da musica e à criação/montagem da coreografia. Coreografia composta por 3 a 4 formações; nos planos médio e baixo, relativamente à variação de formações; com diversidade de conteúdos ao nível dos elementos técnicos gímnicos e coreográficos; com alternância do ritmo de movimento. No dia 23 de Março, realizou-se a primeira competição do DE na Ramada (figuras 9 e 10) , um dia diferente, muito gratificante, onde encontrei colegas de faculdade que estão igualmente a realizar estágio noutras escolas. Os alunos divertiram-se imenso e o mais importante foi o facto de eles perceberem o que porquê de treinarem, e o feedback que recebi, de que assim vale a pena treinar. A atuação em si correu melhor do que qualquer treino, muito felizes, motivados e coordenados entre eles e com a música. Um dos pontos de melhoria é o facto das figuras da ginástica acrobática estarem pouco estáveis, uma das situações onde fomos penalizados, a outra foi por a música não ter o tempo mínimo. É gratificante e motivo de orgulho para os alunos apresentarem perante tanta gente, porque o pavilhão estava cheio, o resultado de todo o trabalho e evolução desenvolvidos ao longo do ano

letivo. O facto de todas as escolas se apoiarem foi igualmente importante e mostra o que realmente pode e deve ser o desporto.

Figura 9 - Competição DE, na Ramada



Figura 10 - Competição DE, na Ramada



Considero o balanço, relativamente a este período, positivo, na medida em que conseguimos que os alunos se envolvessem mais em todo o processo desde a escolha da música até à apresentação final. O comportamento também melhorou um pouco nos treinos e isso acabou por se refletir no tempo de prática. Construímos em conjunto uma coreografia que foi sendo ajustada ao longo da etapa de forma a estarmos preparados para no dia 23 de março

participarmos no encontro de Desporto escolar. Esses foram, além de momentos de partilha e de convívio, momentos onde verificámos alguns erros ou pontos a retificar, momentos de avaliação formativa onde podemos e vamos melhorar para o próximo encontro, bem como momentos de avaliação sumativa pois houve aspetos onde fomos penalizados na classificação, tais como, o curto tempo da musica de acordo com o que era pedido e a instabilidade nas figuras de ginástica acrobática.

4ª Etapa

Por fim, a 4ª Etapa – Produto – realizou-se entre os dias 23 de Abril e 14 de Junho e tentámos corrigir alguns aspetos técnicos e acrescentar elementos para que o esquema/coreografia ficasse mais completo ao nível gímico e visualmente mais atrativo. Considerámos a criação do esquema/coreografia um dos pontos – chave do nosso trabalho, por acreditarmos que “en la construcción de esquemas precisos, coherentes y consistentes de conocimiento relacionados con la motricidad humana, facilitando tanto la adquisición de la nueva información, como la transferencia de aprendizajes y aplicación de los contenidos adquiridos” (Le Boulch, 1998; Moreno, 1999; Ruiz, 1995). Daí ao longo do ano o esquema ter sofrido *updates*, por considerarmos uma forma de os alunos progredirem mais e estarem ainda melhor no sarau da nossa escola, que se realizou no dia 14 de Junho. Os objetivos planeados foram superados, como podemos verificar nos dois encontros que tivemos, em Odivelas no dia 18 de maio e no sarau da nossa escola.

Avaliação

A avaliação, bem como os seus critérios no DE, estão diretamente relacionados com a adesão/participação nas atividades, a qualidade das participações nas atividades, os níveis de aptidão física, no GES e o desenvolvimento das competências específicas (atividade externa – Grupos / Equipa).

Como base nesta avaliação e nos objetivos propostos espera-se a manutenção do número de alunos participantes nos núcleos de atividade externa e atividade interna, relativamente ao ano anterior. Considerando que “ as aulas de ginástica em grupo são caracterizadas por promover um conjunto de benefícios cardiovasculares e neuromotores nos adeptos, através de atividades ritmadas e coreografadas” (Vidal, 2006), verificou-se a melhoria dos níveis de aptidão física em 70 a 80% dos alunos do GES. Também foi visível a melhoria das competências específicas técnicas e táticas de 80% dos alunos na Atividade Externa (Grupos/Equipas), uma participação regular de 75% dos alunos inscritos/autorizados no GES e Atividade Externa, participação dos

núcleos da Atividade Externa em todas as atividades organizadas pelo DE e a realização de duas reuniões com os EE: ao longo do ano letivo.

IV – Seminários

O quarto capítulo deste Relatório de Estágio, denominado Seminários consistiu no desenvolvimento de dois seminários que procuraram identificar problemas e definir possíveis estratégias de solução relativamente à Escola e sobretudo ao Grupo de Educação Física. O tema, por mim, apresentado no seminário foi “Será que os meios auxiliares visuais de ensino ajudam no aumento do tempo de prática e na diminuição do número de comportamentos fora da tarefa?”. A escolha do tema esteve diretamente relacionada com a falta de autonomia que verifiquei na minha turma de lecionação, no grupo do D.E. e que também era um problema da escola, no geral. Colaborei ainda com o meu colega Filipe Santos na realização do seu seminário sobre a “Fidelização intra-departamento EF na avaliação dos jogos desportivos coletivos” que teve como objetivo uniformizar a avaliação dos JDC na nossa escola.

Problematização

Com o decorrer das aulas da Educação Física o problema da existência de comportamentos fora da tarefa, sobretudo, em tarefas por estações na ginástica de solo e acrobática era cada vez mais visível. Tendo em conta este panorama da realidade escolar e indo ao encontro da análise SWOT identificado no PEA, vi aqui uma oportunidade clara de intervir no sentido de aumentar a capacidade de autonomia dos alunos na realização de tarefas. De forma geral, o conceito de autonomia é explicado pela faculdade de nos conseguirmos governar/orientar por nós próprios, sermos pessoas capazes de refletir sobre os nossos atos e sermos capazes de ter poder de decisão. Desta forma e como os alunos têm de ser colocados em situações de escolha/opção para ser possível verificar a sua progressão, proporcionei aos meus alunos materiais auxiliares visuais de ensino, com o objetivo de os tornar mais conscientes das matérias onde tinham mais dificuldades e onde tinham de aumentar a prática para conseguirem passar ao próximo nível. Esta estratégia não só proporcionou aos alunos a possibilidade de verificarem constantemente o nível em que estavam, como os motivou mais trabalharem e conseguirem alcançar o objetivo estabelecido.

A motivação é também um fator que deve ser trabalhado com os alunos durante todo o ano letivo, pois segundo Jesus, S. (2008), existe desmotivação por parte dos alunos em matérias que não gostam ou que têm insucesso. Quando os alunos estão desmotivados para a tarefa existe a tendência para comportamentos fora dessa mesma tarefa. Desta forma, cabe ao professor ter a capacidade de adequar os objetivos da tarefa aos alunos em questão, através de exercícios para os quais tenham mais habilidade. Para tal acontecer, o professor deverá saber no que é que os

alunos estão aptos a aprender, saber qual a direção a levar o aluno para o cumprimento dos objetivos estabelecidos (Carvalho, L. 1994).

Carreiro da Costa (1984) afirma que um professor eficaz é aquele que estrutura a aula de forma a manter os alunos o maior tempo possível empenhados informando-os clara e concisamente do que fazer e o porquê. Metzler (1990) defende que a aula deve ter menos de 15% de organização (Gestão), menos de 5% de transição, informação menos de 10% e cerca de 75% de tempo disponível para a prática. Carreiro da Costa (1992), defende que um ensino eficaz deve ter poucas repreensões, muitos elogios e uma motivação positiva no que concerne ao Clima da aula. Desta forma, existe uma intenção clara do professor em que nas aulas com tarefas de maior desmotivação dos alunos haja um clima positivo na aula.

Se os alunos passarem a maior parte do tempo da aula em tarefas que vão ao encontro da ultrapassagem das suas dificuldades de forma a provocar as suas potencialidades faz com que haja maior foco por parte do aluno na tarefa. Existe uma intenção de autorregulação do aluno no seu processo ensino-aprendizagem (Carvalho, L. 1994), onde o aluno tem consciência do seu problema, sabe qual a solução, tem identificado qual o caminho a percorrer e está por dentro dos critérios de sucesso da tarefa. Desta forma, o aluno está integrado no seu processo, está capaz de se autoavaliar e de avaliar os seus colegas ajudando-os nas suas tarefas.

De acordo com Bom, L. (1985) é importante na organização na aula e na sua preparação considerar quatro categorias: A Espera, a Gestão, a Informação e a Prática. A espera está relacionada com o tempo que o aluno aguarda para realizar a atividade, a gestão está relacionada com a organização, a informação é a transmissão de conteúdo ao aluno, seja ela através do professor, dos colegas, através da observação da atividade dos colegas ou através da consulta de materiais curriculares, “se entenderá por material curricular cualquier tipo de material destinado a ser utilizado por el alumnado y los materiales dirigidos al profesorado que se relacionen directamente com aquellos, siempre y cuando estes materiales tengan como finalidad ayudar al profesorado en el processo de planificación y/o de desarrollo y/o evaluación del curriculum” (Parcerisa, 1996, p.27, cursiva del autor). Quanto à prática corresponde ao empenho do aluno na atividade físicas. Por fim, podemos ainda acrescentar outra categoria, que no ensino contemporâneo é algo recorrente, a avaliação que significa dizer colocar os alunos em situação de teste. Para o autor, a prática e a avaliação são as características mais importantes, a informação é determinante, a gestão é condicional e a espera é a categoria a reduzir ao mínimo possível.

Assim, surgiu a pergunta de partida, será que os meios visuais - imagens das figuras a realizar e grelha de avaliação tendo em conta os níveis introdução e elementar – ajudam no aumento do tempo de prática e diminuição do número de comportamentos fora da tarefa?

Planeamento

Este seminário foi dividido em quatro etapas, a Primeira Etapa, avaliação inicial, ocorreu entre os dias 17 de Dezembro de 2018 e 20 de Janeiro 2019, destinou-se à pesquisa teórica de suporte ao tema do Seminário, formulação dos objetivos e do plano. A Segunda Etapa desenrolou-se até ao dia 3 de Março de 2019 e teve como objetivo a recolha de informação pertinente e evidências sobre o problema através de observações e análise de casos exemplares. Nesta etapa realizei o inquérito (apêndice XIII) aos meus colegas do GEF para posteriormente poder proceder à análise dos dados. A Terceira Etapa terminou no dia 5 de Abril de 2019 e consistiu na realização do seminário ao grupo de Educação Física apresentando os resultados obtidos com a investigação. Por último, a quarta etapa que culminou no dia 18 de Maio de 2019, serviu para realizar o balanço final do Seminário, analisando os resultados obtidos, as diferenças entre esses mesmos resultados, assim como perceber o impacto que o seminário teve na opinião do Grupo de Educação Física.

Quadro 10 - Planeamento Seminário

“Será que os meios auxiliares visuais ajudam no aumento do tempo de prática e na diminuição do número de comportamentos fora da tarefa?”

Etapa	Objetivo geral	Objetivo específico	Critério Êxito	Prazo
1ª Etapa – Avaliação Inicial	• Pesquisa bibliográfica sobre avaliação formativa, comportamentos fora da tarefa, tempo de prática. • Criação da metodologia de investigação.	• Perceber o que é Avaliação Formativa, comportamentos fora da tarefa, tempo de prática, como se verificam esses pontos; • Existência dum plano de investigação para guiar o estudo.	• Saber interligar comportamentos fora da tarefa, avaliação formativa, tempo disponível para a prática com autonomia do aluno; • Metodologia de investigação	20 de Janeiro
2ª Etapa – Prioridades	• Iniciar investigação e recolha de resultados.	• Recolher dados e analisá-los.	• Existência de dados que suportam a hipótese de haver relação entre meios auxiliares com aumento tempo de prática e diminuição comportamento de tarefa.	3 de Março

3ª Etapa – Progresso	• Apresentação ao GEF a discussão de resultados.	• Promoção de debate sobre estratégias de intervenção do professor nesta problemática	• Criar e dar estratégias de intervenção de promoção de autonomia.	5 de Abril
4ª Etapa – Produto	• Aplicar Estratégias debatidas.	• Verificar a eficácia das estratégias aplicadas .	• Aplicar .	18 de Maio

Seminário para o Grupo de Educação Física

Na realização do meu seminário pude contar sempre com a colaboração dos meus colegas do GEF, quer no estudo que fiz com uma turma de 5º ano e com o grupo de desporto escolar de ginástica de grupo onde comparei o tempo de prática e o número de comportamentos fora da tarefa em 2 aulas e 2 treinos de 45 min, uma com meios auxiliares visuais de ensino e outra sem, quer quando responderam ao inquérito que elaborei e onde cada elemento recebeu um breve enquadramento teórico sobre o seminário. No quadro 11 é possível verificar o resultado do estudo feito que tinha como objetivo a comparação do nº de comportamentos fora da tarefa do mesmo grupo de alunos em aulas com e sem meios auxiliares de ensino. Foi possível verificar que tanto num caso como no outro o nº de comportamentos fora da tarefa diminuiu quando as aulas/treinos tinham meios auxiliares de ensino.

Quadro 11 - Verificação e Comparação de aulas e treinos com e sem meios auxiliares visuais de ensino

Desporto Escolar	Nº de Alunos	Nº Comportamentos Fora da Tarefa	Tempo de Informação	Tempo de Transição	Tempo de Prática
Com meios auxiliares visuais de ensino	12	7	16%	20%	64%
Sem meios auxiliares visuais de ensino	12	12	20%	20%	60%
Aulas (Ginásio)	Nº de Alunos	Nº Comportamentos fora da tarefa	Tempo de Informação	Tempo de Transição	Tempo de Prática
Com meios auxiliares visuais de ensino	20	11	15%	22%	63%
Sem meios auxiliares visuais de ensino	20	26	30%	20%	50%

 50% - 75% TDP - Nível Suficiente
 < de 1 CFT/Min - Nível Bom

No dia da apresentação do seminário, expus aos meus colegas do GEF as respostas às perguntas de opção do inquérito previamente realizado. Em relação à autonomia dos alunos nas suas aulas, todos os professores responderam que consideravam os mesmos pouco autónomos, para dois professores é visível o desinteresse dos seus alunos na realização das tarefas. Quanto à questão se utilizavam os meios auxiliares visuais de ensino, apenas dois responderam afirmativamente.

A última pergunta do inquérito era aberta e convidava os professores a refletirem sobre qual o resultado/mudança de comportamento que tinham verificado nos seus alunos, com a

utilização dos meios auxiliares visuais de ensino? Os professores afirmaram que surtiu maiores níveis de atenção e concentração nos alunos e por sua vez maior autonomia e motivação. Em debate, todos concordámos que o meio auxiliar de ensino tem de ser isso mesmo e não um substituto do professor, tal como frisado no artigo *Materiales Curriculares: Clasificación y uso en Educación Física*, de Devís, J.; Peiró, C. & Pere Molina, J., 2008, “los materiales curriculares resultan un elemento imprescindible de la enseñanza que no deben verse como una merma del protagonismo docente del profesorado” ou “no debe verse a os materiales como subsidiarios de los profesores y como amenazas que la restan protagonismo y profesionalidad, sino como recursos necesarios, antes los mismo profesores, para la función culturalizadora de la enseñanza”.

Senti que os professores estavam bastante envolvidos no tema, todos eles deram a sua visão sobre a utilização dos meios auxiliares visuais de ensino, como os aplicavam nas suas aulas e que reação/mudança sentiram perante essa alteração. Senti que estávamos todos a trabalhar na mesma direção, uma vez que “debemos recordar que las experiencias educativas innovadoras se orientan a provocar cambios en la enseñanza”. (Devís, J.; Peiró, C. & Pere Molina, J., 2008)

Pretendia, através de um breve estudo, avaliar a reação dos alunos à utilização, pelos seus professores de Educação Física, dos meios auxiliares visuais de ensino. Se achavam de fácil interpretação e se constituía uma ajuda nas tarefas. Perspetivava também realizar um estudo idêntico ao realizado no início do ano letivo, com o 5º ano e com o desporto escolar, mas agora com uma turma de 7º e 9º ano para poder comparar o tempo de prática de cada ano em aulas com esses novos meios, visto estarem já a ser postos em prática por todos os docentes.

Infelizmente, com muita pena minha, este estudo não foi feito, devido à curta duração do 3º período para tantas atividades e eventos que, organizámos, em que colaborámos e participámos mas sobretudo pelo meu mau planeamento. Deveria ter planeado este estudo para o segundo período, pois, tinha conhecimento que o 3º período era curto tal como disse e com bastantes atividades.

Reflexão Final

Terminei o meu seminário sentindo-me satisfeito e com a consciência do dever cumprido, sobretudo, por de alguma forma, ter contribuído positivamente para agilizar o funcionamento da escola através da utilização dos meios auxiliares visuais de ensino. Foi uma experiência, para mim, muito enriquecedora tanto pessoal como profissionalmente e que levarei para a vida.

Tal como em tudo o que faço na vida, também neste seminário tentei deixar o meu “cunho pessoal”. Enquanto aluno, professor, cidadão, considero-me uma pessoa muito prática em que sempre a interpretação de símbolos, imagens ou mesmo a explicação dos colegas de profissão, amigos se tornava mais chamativa do que a parte teórica. Mesmo na escola ou faculdade as minhas aulas preferidas foram as que tinham conteúdo prático daí considerar que os meios auxiliares visuais de ensino eram algo que eu queria utilizar nas minhas aulas, por considerar que o seu uso “mejora la enseñaza siempre y cuando vertebren la teoría con la práctica y no la separen”. (Devís, J.; Peiró, C. & Pere Molina, J., 2008)

Citando Barquero, Schnotz & Reuter, 2000; Caja, Berrocal & González Ramos, 2002; Pereira & González, 2011; Roth, Pozzer & Han, 2005 “las imágenes, se caracterizan por poder representar gran cantidad de información y conocimiento relacionados entre sí de forma compleja, transmitiendo ideas, conceptos y sentimientos de unos sujetos a otros, información que es difícil describir mediante palabras. Foi através desta forma de imagens, de texto que tentei e consegui chegar à minha turma, uma turma com dificuldades de concentração e autonomia, pois “a principal fonte de satisfação do Professor são as conquistas dos alunos sobre si próprios, construindo a sua personalidade e a sua cultura de um modo geral”. (Bom, L. 1985) Os meios auxiliares visuais auxiliares de ensino, nunca foram nas minhas aulas a substituição da figura do professor, mas sim um complemento e uma ligação em todo o processo ensino-aprendizagem, por considerar que “são valiosos elementos de dinamização da prática e da informação durante as aulas, pois permitem superar algumas dificuldades e simplificar processos, o que é a base da ampliação das atividades e dos efeitos educativos”. (Bom, L. 1985)

CONCLUSÃO

Considero o Estágio Pedagógico, realizado durante este ano letivo, bastante enriquecedor e acima de tudo gratificante, quer ao nível profissional onde considero que evolui bastante, como ao nível pessoal. Sendo a minha licenciatura em Treino Desportivo, foi um grande desafio realizar o mestrado em Ensino, apesar de já lecionar AEC há cerca de seis anos. O elevado grau de exigência neste último ano de estágio, contribuiu, sem dúvida, para me dotar de capacidades que me serão essenciais num futuro como docente. Vivenciar toda a dinâmica da escola, abriu-me horizontes na resolução de problemas e é minha convicção que progredi mais neste estágio do que em todo o meu percurso académico, assim, considero que sou hoje um melhor profissional do que era há nove meses atrás.

Gostava de valorizar o facto da EBBS ter um GEF bastante organizado, com planeamento anual para a disciplina de EF, por etapas, tal como é pedido que façamos no estágio. A escola já utiliza protocolo de avaliação inicial, o que considero uma grande vantagem, uma vez que facilitou, muito, as minhas primeiras semanas de lecionação que foram também de adaptação a um contexto nunca antes experienciado a todos os níveis.

Tal como já frisei anteriormente, considero que a área mais importante do estágio e também a mais motivante é a da lecionação, uma vez que é nesta que o estagiário tem a seu cargo todas as tarefas como professor, neste caso específico de EF. É necessário avaliar, projetar, planificar e voltar a avaliar quer os alunos, quer o nosso trabalho quer mesmo o processo ensino-aprendizagem e, só tenho que enaltecer o meu orientador de escola – Professor Fernando Soares – que me concedeu toda a liberdade ao longo deste processo. O seu conhecimento e experiência aliados a uma disponibilidade quase total foram cruciais para a notória progressão que senti ao longo do ano.

Ao nível dos resultados na lecionação, os mais visíveis foram ao nível da aptidão física onde na primeira etapa – avaliação inicial dos trinta alunos da turma treze estavam fora da zona saudável no teste do vaivém, oito no teste dos abdominais e onze no teste das extensões de braços, terminando o ano letivo com todos os alunos dentro da zona saudável no último teste referenciado. Quanto ao vaivém, apenas três alunos não conseguiram atingir a zona saudável e no teste dos abdominais apenas dois. De salientar que o aluno nº10 apresentou atestado médico não podendo realizar a bateria de testes do *FITescola*®.

Das outras três áreas do estágio – Direção de Turma; Deporto Escolar e Seminários – apesar de também serem importantes, a que considero mais relevante é a Direção de turma, pelo facto de não existir, durante todo o percurso académico, formação específica neste campo.

Assim, exercendo a função de professor estagiário dei início a esta experiência complexa, com alto nível de exigência mas ao mesmo tempo muito aliciante e que certamente terei de desempenhar no meu futuro profissional enquanto professor. A coadjuvação da direção de turma com a professora Sílvia ajudou-me a perceber como funciona esta área, desde a grande divergência que existe nos concelhos de turma, à gestão quer nos procedimentos e na atuação, não esquecendo toda a carga burocrática que condiciona bastante o tempo e atenção necessários aos alunos. O papel do Diretor de Turma assume ainda uma importância relevante na articulação e na gestão da escola, embora considere necessário e urgente que se defina que modelo de DT se pretende relativamente à problemática da respetiva escola. Considero que só após essa definição e analisados os perfis dos docentes se deveriam atribuir as direções de turma, tendo em conta também o perfil da própria escola. Seria também de grande justiça e vantajoso para todos os intervenientes, libertá-los de algumas horas da componente letiva de modo a proporcionar-lhes um melhor desempenho nesta importante função.

Quanto ao Desporto Escolar senti que houve uma enorme adesão por parte dos alunos, em relação aos anos anteriores, ainda assim sinto que a escola pode melhorar relativamente aos horários dos treinos. Os horários foram elaborados, e bem, de acordo com a disponibilidade dos alunos e não com a dos professores, mas o problema é que a maioria desses horários coincidiam com a hora de almoço. Não é aconselhável os alunos almoçarem tão tardiamente após o treino (14:30h) nem treinar acabando de almoçar. A escola, aquando da organização dos horários do ano letivo, poderia ponderar o término das aulas, duas vezes por semana, às 15:10h e colocar os treinos do DE, após esse horário, por exemplo. À parte desta questão quero salientar ainda no DE, a participação numa prova, num encontro e num sarau e que em todos eles deixamos uma boa imagem da escola e mais do que isso, a notória melhoria quer a nível individual quer de grupo.

Por fim, a quarta área do estágio, os seminários, área onde estou convicto que deixei uma marca mais forte na escola e neste estágio. Indo ao encontro da análise SWOT identificado no PEA, tentei encontrar uma solução para aumentar a capacidade de autonomia dos alunos na realização de tarefas utilizando meios auxiliares visuais de ensino. Foram dois os fatores que me deixaram bastante orgulhoso na realização deste seminário. O primeiro foi o facto de os alunos se identificarem e envolverem com esses meios, uma vez que procuravam realizar e treinar os elementos em que tinham mais dificuldade ao contrário do que faziam antes, que era realizar apenas os elementos gímnicos em que se sentiam confortáveis. Este envolvimento

revelou uma progressão significativa na autonomia dos mesmos, bem como nos objetivos estabelecidos. Por outro lado, a utilização por parte dos meus colegas professores de EF por verificarem que também nas suas turmas os alunos adquiriam mais capacidade de autonomia e envolvimento no processo ensino-aprendizagem.

Por fim, gostava de referir que a realização deste estágio ao retirar-me da minha zona de conforto, "obrigou-me" a pesquisar mais, a estudar mais e principalmente a refletir sobre tudo o que fazia. Tive de investigar sobre algumas matérias onde não me sentia tão à vontade, como por exemplo a dança. A escolha da modalidade do DE, ginástica de grupo, foi também com esse objetivo, para que pudesse crescer e progredir com a aquisição dos novos conhecimentos. Foi um ano duro, mas muito enriquecedor.

Referências Bibliográficas

- Araújo, C. (2004). *Manual de ajudas em ginástica* (2ª ed). Porto: Porto Editora.
- Barreira, C., Boavida, J., & Araújo, N. (2006). Avaliação formativa: Novas formas de ensinar e aprender. *Revista Portuguesa De Pedagogia*, (40-3), p. 95-133.
- Bem-Haja, G. (2016). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido no Agrupamento de Escolas de Anadia junto da turma 8ºC no ano letivo 2015/2016*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Coimbra, Portugal.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. (3ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.
- Boavista, C., & Sousa, O. (2013). O Diretor de Turma: Perfil e Competências. *Revista Lusófona de Educação*, 23, 77-93.
- Bom, L. (1985). A utilização dos meios (gráficos) auxiliares de ensino em Educação Física. *Revista Horizonte*, vol. II - nº 1, 1-12.
- Bom, L., & Carreiro da Costa, F. (2018). *A Heterogeneidade das Turmas. A influência da Composição dos grupos sobre a Oportunidade para Aprender*. Projeto de Doutoramento não publicado. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Bonatto, A., Barros, C., Gemeli, R., Lopes, T. & Frison, M. (2012). Interdisciplinaridade no Ambiente Escolar. Seminário de Pesquisa em Educação da Região Sul. Brasil.
- Capucha, L. (2008). *Planeamento e Avaliação de Projetos - Guião Prático*. Lisboa: Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular.
- Carreiro da Costa, F. (1984). O que é um ensino eficaz das atividades físicas no meio escolar?. *Revista Horizonte*, 1(1), 22-26.
- Carreiro da Costa, F., Carvalho, L., Onofre, M. & Diniz, J. (1992). As Representações de Sucesso e Insucesso Profissional em Professores de Educação Física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, nº 4, 11-30;

- Carreiro da Costa, F. (1995). *O sucesso pedagógico em educação física: Estudo das condições e factores de ensino-aprendizagem associados ao êxito numa unidade de ensino*. Lisboa: FMH-Universidade Técnica de Lisboa.
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 10/11, 135-151.
- Clemente, F., & Mendes, R. (2013). Perfil de Liderança do Diretor de Turma e Problemáticas Associadas. *Exedra, Revista Científica ESEC*, (7), p. 71-85.
- Comédias, J. (2006). Como organizar as provas de avaliação aferida dos JDC?. *Revista Horizonte vol. XXI - nº 122*, 3-7.
- Conesa, E. & Martínez-Gallego, F. (2017). Una modalidad saludable de gimnasia en edad escolar: La gimnasia estética de grupo. *Revista de Ciencias del Deporte Vol. 13, Nº.*, 37-52
- Cunha, A. (2010). Representação do “bom” professor: o “bom” professor em geral e o “bom” professor de educação física em particular. *Educação Em Revista*, 11(2), 41-52.
- Devís, José, & Peiró, Carmen, & Pere Molina, J., & Villamón, Miguel, & Antolín, Luis, & Roda, Fernando (2001). Los materiales curriculares impresos en educación física: clasificación, usos e investigación. *Movimento*, VII(15),119-136.
- Direção Geral do Consumidor & Associação Portuguesa dos Nutricionistas. (2013). *Alimentação em Idade Escolar - Guia prático para educadores*.
- Direcção-Geral da Inovação e do Desenvolvimento Curricular, [DGIDC] (2008). *Alunos com multideficiência e com surdocegueira congénita - Organização da resposta educativa*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Favinha, M. (2010). Gestão Intermédia nas Escolas Portuguesas — O Caso do Diretor de Turma e a Mediação da Coordenação Curricular no Conselho de Turma. *Ensino Em Revista*, 17(1), 177-201.
- Favinha, M., Góis, M., & Ferreira, A. (2019). *A importância do papel do Diretor de Turma enquanto gestor de currículo*. Repositório Científico de a Universidade de Évora. Disponível em <https://dspace.uevora.pt/rdpc/bitstream/10174/8185/1/Artigo%20Revista%20Temas%20e%20Problemas.pdf>. Acedido a 13 de Dezembro de 2018.

- Ferreira, A. (2017). Será o professor experiente capaz de mudar, melhorar e maximizar as suas rotinas de aula, após o estágio? *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 40, 35-47.
- Formosinho, J., & Machado, J. (2008). CURRÍCULO e ORGANIZAÇÃO as equipas educativas como modelo de organização pedagógica. *Currículo Sem Fronteiras*, 8(1), 5-16.
- Garganta da Silva, J. (1998). O Ensino dos Jogos Desportivos Coletivos, Perspetivas e Tendências. *Movimento*, 8, 19-27.
- Neves de Jesus, S. (2008). Estratégias para motivar os alunos. *Educação*, 31(1), 21-29.
- Leitão, F.A.R (2010), *Valores Educativos, Cooperação e Inclusão*. Salamanca: Luso Espanhla Ediciones
- Marques, A. (2010). Actividade física. Que quantidade se deve praticar? *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 35, 11-21.
- Marques, R (1993). Ligar a Escola ao meio: criar redes de apoio aos alunos. In D. Davies, R. Marques, P. Silva. *Os Professores e as Famílias. A colaboração possível*. 2ª ed. (pp.23-48) Lisboa: Livros Horizonte
- Marques, R., Davies, D., & Silva, P. (1993). *Os Professores e as Famílias – a colaboração possível*. (2ª ed.) Lisboa: Livros Horizonte.
- Marques, R. (1994), *O Diretor de Turma / O Orientador de Turma – Estratégias e Atividades*. Lisboa: Texto Editora.
- 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 da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 38, 27-43.
- Metzler, M. (1983). Using academic learning time in process-product studies with experimental teaching units. In T. Templin and J. Olson (Eds.). *Teaching in physical education*. Champaign, IL: Human Kinetics, pp. 185–196.
- Moreira, M.; Corrêa, A. Domingues, S. (2018). Satisfação da imagem corporal em jovens praticantes de Ginástica em Grupo. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, V.12, Nº71, 400-405

- Moya-Mata, I., Martín, J., Ruiz-Sanchis, L., & Ros, C. (2018). Diseño, fiabilidad y validez de una herramienta para el análisis de las imágenes de los libros de texto de Educación Física. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 34, 240- 246.
- Musitu, G. (2003). A Bidirecionalidade das Relações Família/Escola. In C. Alves Pinto & M. Teixeira (Ed.). *Pais e Escola, parceria para o Sucesso*. Porto: ISET.
- O açúcar é a nova droga do século XXI. (2015). Acedido a 13 de Dezembro de 2018, em <http://www.nutricientistas.com/2015/04/o-acucar-e-nova-droga-do-seculo-xxi.html>
- O'Conner, J. (2005). Seven Practices for Effective Learning. *Educational Leadership Magazine*, 63(3), 10-17.
- Pequeno-almoço: A refeição mais importante do dia. (2019). Acedido a 13 de Dezembro de 2018, em <http://www.saudevivamais.pt/pequeno-almoco-a-refeicao-mais-importante-do-dia/>
- Pere Molina, J., & Devís, José, & Peiró, Carmen (2008). Materiales curriculares: clasificación y uso en educación física. *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*, (33),183-197.
- Pereira, P., Carreiro da Costa, F., & Alves Diniz, J. (2009). A Motivação dos alunos em Educação Física: Um estudo na perspetiva da orientação de objetivos de realização. *Boletim SPEF*, 34, 109-120.
- Piéron, M. (1996). *Formação de Professores - Aquisição de Técnicas de Ensino e Supervisão Pedagógica*,11. Lisboa: Edições FMH.
- Pinto, A. (2015). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária de Avelar Brotero junto da Turma 12º3A no ano letivo 2014/2015*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.
- Roldão, M. (1995). *O diretor de turma e a gestão curricular*. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.
- Santos, I. (2012/2013) *A participação dos alunos no jogo de cooperação de voleibol em grupos level e mixed*. Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa, Portugal.

Siedentop, D. (1998). *Las estrategias generales de enseñanza*. In *Aprender a enseñar la educación física*. Barcelona: INDE.

Siedentop, D., & Elder, E. (1989). Expertise, Experience and Effectiveness. *Journal Of Teaching Physical Education*.

Silva, A. (2015). Açúcar. O grande vilão. Acedido a 13 de Dezembro de 2018, em <https://www.publico.pt/2015/02/22/sociedade/noticia/acucar-o-grande-vilao-1686739>

Teixeira, D. (2016). A quantidade de água que devemos beber por dia, segundo Harvard. Acedido a 29 de Abril de 2019, em <https://www.noticiasaoiminuto.com/lifestyle/655485/a-quantidade-de-agua-que-devemos-beber-por-dia-segundo-harvard>

The World Health Report 2002. *Reducing risks, promoting healthy life*. Geneva, World Health Organization, 2002. Diet, Physical activity and Health. Fifty-fifth World Health Assembly, Agenda item 13.11 (WHA 55.23). Geneva, World Health Organization, 2002

Referências Legislativas

Decreto -Lei n.º 146/2013, de 22 de outubro - Despacho normativo n.º 4-A/2016 de 16 de Junho de 2016.

Programa de Desporto Escolar 2017/2021.

Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso 2017/2020.

Regulamento Interno Desporto Escolar 2018/2019.

Regulamento Específico Ginástica de Grupo 2013/2017.

Regulamento Específico de Ginástica de Grupo 2018/2019.

Regulamento de Estágio Pedagógico de Educação Física, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, 2018/2019.

Programa de Desporto Escolar 2017/2021.

APÊNDICES

Apêndice I - Caracterização da Escola



**1ª ETAPA E
PRINCIPAIS
ORIENTAÇÕES DO
PROJETO**

**Orientador da Escola:
Professor Fernando Soares**

**MESTRADO EM
ENSINO DA
EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS
BÁSICO E
SECUNDÁRIO**

Faculdade de Educação Física e
Desporto

Universidade Lusófona de
Humanidades e Tecnologias

Professor Estagiário
Hugo Trincalhetas Bentes 21705095

Alverca, 19 de Setembro 2018

Índice

1. Lecionação	Pág. 2
1.1. Caracterização da Escola	Pág. 2
1.2. Missão, Visão, Princípios e Valores	Pág. 4
1.2.1. Missão	Pág. 4
1.2.2. Visão	Pág. 5
1.2.3. Princípios e Valores	Pág. 6
1.3. Plano de Ação Estratégica	Pág. 7
1.4. Avaliação	Pág. 7
1.5. Caracterização da turma	Pág. 8
2. Departamento de Educação Física	Pág. 10
2.1. Instalações para a Prática da disciplina	Pág. 10
2.2. Caracterização do Grupo de Educação Física	Pág. 10
2.3. Roulement	Pág. 11
2.4. Materiais e Balneários	Pág. 11
2.5. Avaliação Inicial	Pág. 12
2.6. Lecionação em Cooperação	Pág. 12
3. 8º Ano do Ensino Básico	Pág. 13
3.1. Critérios de Avaliação do 8º Ano	Pág. 13
4. Direção de Turma	Pág. 15
5. Desporto Escolar	Pág. 15
6. Plano Anual	Pág. 16
6.1. 1ª Etapa – EROS	Pág. 18
Bibliografia	Pág. 20

1. Lecionação

A área da Lecionação corresponde a uma das áreas de intervenção do estagiário do 2º Ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Na minha opinião, é talvez a fase mais importante do estágio. Neste momento estou no início desta fase, mas espero que quando a terminar traga comigo uma bagagem cheia de boas aprendizagens e acima de tudo que consiga passar aos meus alunos o melhor conhecimento para que eles prosperem.

Tendo em conta que já sou professor, de AEC, (Atividade Extra Curricular) não é o contacto com a turma que me assusta, aquilo que me causa mais medo é não conseguir passar a mensagem correta aos alunos, não conseguir que eles apreendam os conteúdos referentes ao seu ano de aprendizagem, uma vez que é o primeiro ano que sou exposto a ensinar estas matérias.

No entanto, darei o meu melhor para não só contribuir no sucesso educativo dos meus alunos, como estarei disponível para os ajudar a alcançarem os seus objetivos.

1.1.Caracterização da Escola

Com o início de um novo processo de aprendizagem, é necessário e fundamental adaptar-me a novos contextos, para poder projetar e desenvolver um trabalho que seja útil e proveitoso, não só para mim, mas também para a escola, alunos e todo os pessoal docente e não docente.

Assim, penso que é essencial entender o funcionamento, não só da Escola como do Agrupamento, bem como todas as partes envolventes, desde os alunos, recursos materiais e humanos e espaços.

Fundado no ano letivo de 1999-2000, o Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso foi sofrendo uma progressão bastante significativa ao longo destes 18 anos de ensino. Do Agrupamento fazem parte três estabelecimentos de ensino:

A Escola Básica dos 1º, 2º e 3º Ciclos do Bom Sucesso, que se situa no Bom Sucesso, bairro limítrofe da cidade de Alverca do Ribatejo. No ano letivo de 1997/98 iniciou-se a instalação das primeiras turmas do 1º ciclo.

A Escola Básica do 1º Ciclo de Arcena, escola que já existia, fundada pela Casa do Povo de Arcena, teve o seu início de construção no ano de 1936, terminando em 1940.

No ano de 1977 começaram a ser utilizadas as mesmas instalações que se utilizam atualmente. Até à construção da Escola Básica dos 1º, 2º e 3º Ciclos do Bom Sucesso as crianças do Bom Sucesso dividiam-se por esta escola e por as várias existentes na cidade de Alverca.

O Jardim de Infância do Bom Sucesso, foi criado no ano de 1998/99, no entanto atualmente ocupa novas instalações, recentemente inauguradas no ano letivo 2012/13.

Fazendo um breve enquadramento teórico do contexto social do agrupamento, segundo o Projeto Educativo do mesmo (2017/2020) é possível afirmar que o contexto social das famílias é de nível médio e médio-baixo, inclusive são fornecidas algumas bolsas de pobreza.

«Integra uma população maioritariamente portuguesa mas abrangendo núcleos de nacionalidade brasileira, angolana, guineense, cabo-verdiana, romena e moldava, entre 12 nacionalidades, num total de 6% do universo dos alunos. Verifica-se um aumento progressivo nos últimos anos do número de alunos apoiados pela Ação Social Escolar representando cerca de 41% dos alunos do Ensino Básico. Relativamente às habilitações académicas dos Encarregados de Educação regista-se que cerca de 33% possui o ensino secundário, cerca de 27% possuem o 3º ciclo do ensino básico, 10% possuem o 2º ciclo do ensino básico, 5% possuem o 1º ciclo; apenas cerca de 10% são detentores de um grau de ensino superior. Este contexto social em que a média das habilitações ainda se situa no 3º ciclo constitui um constrangimento à melhoria das aprendizagens.»

Projeto Educativo do Agrupamento – Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso
(2017/2020)

Retirei, na íntegra, esta citação pois achei bastante importante, tendo em conta, que na análise SWOT do Agrupamento, consta como constrangimento não só a fraca expectativa das famílias quanto ao papel da escola no futuro dos seus educandos, como também o contexto socioeconómico das famílias ser potenciador da desvalorização da educação como fator de valorização pessoal.

A Escola Básica dos 1º, 2º e 3º Ciclos do Bom Sucesso, onde realizarei o meu estágio, também dispõe e valoriza as Atividades de Enriquecimento Curricular, tais como as AEC (Atividades Extra Curricular). Tem também uma vasta oferta de clubes, com o objetivo de relacionar e valorizar os objetivos da escola com os interesses dos alunos. São exemplo desses clubes, o Clube de Desporto Escolar, Clube de Teatro, Jornal na escola, Plano Nacional de Leitura Rádio Escolar, entre outros.

Após uma breve descrição do Agrupamento e do seu contexto, penso que é fundamental apresentar a sua Missão, a sua Visão e os seus Princípios e Valores.

1.2. Missão, Visão, Princípios e Valores

Gostava de iniciar por analisar algo que considere bastante positivo ao ler o Projeto Educativo do Agrupamento. A existência de um Lema, *“Uma escola que dá asas para sonhar, trabalhar, voar e vencer.”* Ao olhar para este lema, antes de mais, fez-me pensar que é uma escola inclusiva, ou pelo menos que o tenta ser. Uma escola direcionada para os alunos, nunca perdendo o seu foco e objetivo. A escola existe para formar, para isso é necessário fornecer aos alunos materiais e matérias que os façam desenvolver a todos os níveis. Como diria Fernando Pessoa, *«O sonho comanda a vida»* e antes de mais é preciso sonhar, depois trabalhar nesse sonho, proporcionar ferramentas para voar para que no final se possa vencer!

Permitindo-me este pequeno à parte, pois foi algo que me agradou bastante, fui ler sobre o real significado deste lema, que partilho abaixo:

«O Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso pretende desenvolver a sua tradição educativa estimulando nos alunos o conhecimento, o esforço, a criação, a autonomia e a ambição. Sonhamos e defendemos a concretização de uma escola inclusiva que capacite cidadãos conhecedores e capazes de voar, (numa evidente alusão inspiradora à história industrial e tecnológica de Alverca do Ribatejo, cidade da aeronáutica, mas também uma clara metáfora à capacidade de cada aluno perspetivar autonomamente o seu próprio projeto pessoal em sociedade) – esta é a nossa principal ambição numa sociedade global.

Projeto Educativo do Agrupamento – Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso (2017/2020)

1.2.1. Missão

«A defesa do direito à educação, que se exprime pela garantia de uma permanente ação formativa orientada para favorecer o desenvolvimento global da personalidade, o progresso social e a democratização da sociedade através de um serviço educativo/formativo constante e atual, de qualidade; associado a esta missão, a Escola será também um polo de desenvolvimento cultural da comunidade educativa, através da divulgação e atração às suas iniciativas.»

Projeto Educativo do Agrupamento – Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso (2017/2020)

No que à Missão do Agrupamento diz respeito, penso que mais importante do que a referir é realizar um trabalho positivo no que à sua equidade diz respeito, fazendo parte integrante da mesma, enquanto professor estagiário de Educação Física no ano letivo 2018/19. Tal como está presente no Regulamento Estágio Pedagógico Educação Física, Luís Bom (1995-2005/6-2015/2016) comprometo-me a dar o meu melhor, para ter uma

«participação responsável, crítica e solidária nas estruturas da escola, dignificando a posição dos professores em geral e da E.F. em particular, demonstrando uma atitude positiva e de colaboração com todos os setores e membros da comunidade educativa.» nunca esquecendo o principal foco do ensino, o de cumprir todas as *«áreas de competência constantes no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória: linguagens e textos, informação e comunicação, raciocínio e resolução de problemas, pensamento crítico e pensamento criativo, relacionamento interpessoal, desenvolvimento pessoal e autonomia, bem-estar, saúde e ambiente, sensibilidade estética e artística, saber científico, técnico e tecnológico, consciência e domínio do corpo.»* Projeto Educativo do Agrupamento – Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso (2017/2020) Só desta forma será possível construir o caminho para a melhoria do sucesso educativo.

1.2.2. Visão

A Visão do Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso baseia-se na concretização de uma escola:

- ✓ *«**Inclusiva** de todos os alunos, promovendo o sucesso escolar, proporcionando ofertas formativas diversas, valorizando capacidades, conhecimentos e atitudes, elevando as expectativas das famílias e dos alunos em relação à valorização da educação;»*
- ✓ *«como **polo cultural** da comunidade local, expressando a valorização de todas as áreas do conhecimento;»*
- ✓ *«como entidade em que a **autoavaliação** regula todos os processos pedagógicos e administrativos, entidade formadora e aprendente numa relação de bench learning com outras organizações.»*

Projeto Educativo do Agrupamento – Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso (2017/2020)

Ao ler e pensar sobre a Visão da escola fez-me refletir sobre três temas, primeiro o **bench learning**, porquê?! Porque era uma expressão que não conhecia e tive de investigar sobre o conceito para perceber o que é, e mais do que isso entender o sentido de estar presente na visão da escola. De acordo com a direção-geral da administração e do emprego público o principal objetivo do *bench learning* é o de aprender com os pontos fortes das outras instituições, procurar inspiração para o próprio trabalho na instituição e o de aprender com os próprios erros. Este é um processo ativo e contínuo onde todos podemos contribuir para o seu sucesso.

Deste modo, penso que o mais importante ao longo do meu estágio na escola, será avaliar os pontos fortes do Agrupamento e levá-los na minha bagagem para o futuro e mesmo para a escola onde leciono AEC. Por outro lado, observar os pontos fracos e tentar ajudar na sua resolução, ou pelo menos tentar contribuir para a progressão da sua resolução.

O segundo e terceiros temas que me despertaram a atenção foi a Valorização da Educação e o Sucesso escolar, não só por estarem relacionados, mas também por terem sido temas bastante abordados no 1º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física, nos Ensinos Básico e Secundário.

Pensando nestes temas e olhando para os pontos fracos da Análise SWOT, penso que seria fundamental melhorar a comunicação entre os docentes das disciplinas e os docentes do apoio ao estudo no 2º ciclo e da sala de estudo no 3º ciclo (quando não são comuns) quanto ao trabalho a desenvolver baseado nas dificuldades de aprendizagem de cada aluno, pois só trabalhando todos com o mesmo objetivo podemos ajudar os alunos e a escola a obter melhores resultados

Também a avaliação formativa, a promoção do trabalho autónomo e a promoção do trabalho em equipa / cooperativo são pontos fracos da escola, mas que trabalhados se podem tornar em oportunidades de melhoria, uma vez que se for dada autonomia e responsabilidade aos alunos também pode ser valorizado por eles e desta forma sentirem-se mais empenhados.

Outro dos pontos fracos que me chamou à atenção foi o facto de não haver divulgação das boas práticas desenvolvidas pelo agrupamento, pois mais uma vez se houver essa divulgação e essa valorização existe uma motivação extra para continuar o trabalho que vem sendo realizado.

No entanto, esta é ainda uma fase bastante inicial do projeto, em que ainda me estou a enquadrar na escola, em que estou a conhecer os professores, os alunos e o pessoal não docente.

1.2.3. Princípios e Valores

Mais importante do que enumerar os Princípios e Valores da Escola é verificar que os mesmos estão orientados para ajudar na resolução dos problemas já identificados.

Os princípios orientadores do Agrupamento são os mesmos que estão presentes no Artigo 5º do regulamento interno das escolas públicas. Estes princípios estão principalmente direcionados para o aluno, para que seja bem sucedido, mas também para a escola no sentido da mesma proporcionar as melhores condições aos alunos. No final o que se pretende é que os alunos sejam bem sucedidos na sua vida escolar.

1.3. Plano de Ação Estratégica

A escola tem três grandes áreas de intervenção, são elas a Qualidade das Aprendizagens e Sucesso Escolar, a Educação para a Cidadania e a Organização e Administração Escolar ao Serviço da Educação.

Na primeira área, Qualidade da Aprendizagem e Sucesso Escolar, a escola estabeleceu um plano de ação estratégico de forma a melhorar o resultado escolar dos alunos, prevenir o abandono escolar e melhorar a qualidade das aprendizagens.

Na segunda área, Educação para a Cidadania, a escola procura intervir na formação dos agentes educativos, e promover ambientes educativos promotores de aprendizagem.

Na terceira área, Organização e Administração Escolar ao Serviço da Educação, a escola procura promover e divulgar de boas práticas e de inovação pedagógica, procura fazer com que os alunos participem na organização da vida escolar, procura melhorar equipamentos e instalações e conservar o que já tem e, promover o sentido de autoavaliação contendo dados objetivos sobre o impacto das ações desenvolvidas.

1.4. Avaliação

Na temática da avaliação, esta tem como base a observação direta do desenvolvimento dos alunos ao longo da realização de atividades tais como trabalhos individuais ou de grupo visando os conteúdos abordados em aula. Esta avaliação deve ter um caráter formativo, dinâmico, contínuo e sistemático acompanhando o processo educativo do aluno. Desta forma, a avaliação deve incidir sobre as aprendizagens e competências definidas no currículo nacional das várias disciplinas tendo em consideração o Plano de Turma.

A avaliação segue uma série de princípios orientadores como forma de análise dos conhecimentos, capacidades e atitudes dos alunos, valoriza o progresso do aluno, dá primazia à função formativa da avaliação, esclarece de forma transparente os critérios gerais e específicos de cada disciplina, procura sistematizar os resultados das

aprendizagens no final de cada período para cada aluno, procura fornecer informação intercalar aos encarregados de educação no decorrer do 2º período, valoriza a autoavaliação e articula as avaliações com o perfil global do aluno no final de cada ano letivo.

Assim, a avaliação dos alunos contém várias formas, a diagnóstica, desenvolvida no início de cada ano letivo englobando aprendizagens cognitivas, os interesses, as motivações e as dificuldades dos alunos. A forma formativa, fornecendo informação sobre o desenvolvimento das aprendizagens e competências. Esta forma permite ao professor rever e melhorar os processos de trabalho, sendo um regulador do processo ensino e aprendizagem. A avaliação aferida visa a realização de uma prova no fim do ano letivo procurando verificar o cumprimento dos objetivos estabelecidos com a avaliação diagnóstica e de análise do percurso educativo do aluno. Por fim, a avaliação sumativa, que tem como principal função a certificação de resultados da aprendizagem. Esta serve para constatar aquisições intermedias e de fim de ciclo dos alunos, fazendo com que os alunos tenham conhecimento do nível dos seus desempenhos escolares.

1.5. Caracterização da Turma

Uma semana antes do início do ano letivo, o professor orientador de escola, deu-nos a escolher entre as suas duas turmas de 8º ano. A escolha foi feita entre mim e o meu colega de estágio, ficando eu com a turma do 8ºB.

Numa fase inicial, só posso ainda fazer uma apresentação da minha turma tendo em conta a lista que me foi dada e a primeira aula de apresentação. A turma é constituída por 30 alunos, 12 rapazes e 18 raparigas, com uma média de idades de 14 anos. A maioria dos alunos, 43,3%, tem 13 anos de idade, 33,3% tem 14 anos, 10% da turma tem 12 anos e outros 10% tem 15 anos, sendo que apenas um aluno tem 16 anos.

Fazendo uma breve análise, uma vez que ainda não conheço a turma na integra, penso que um dos grandes problemas será a quantidade de alunos que a turma tem, e que é um dos constrangimentos presente na Análise SWOT do Projeto Educativo do Agrupamento (2017/2020). No entanto, deverei ver este “problema” como uma oportunidade que tentarei resolver com o planeamento de aulas politemáticas, onde o trabalho por estações / grupos estará sempre presente para que, primeiro, o tempo de prática esteja de acordo com o pedido e, segundo, porque promove o trabalho autónomo e a capacidade de auto e hetero avaliação.

De acordo com Francisco Leitão (2010), o maior poder existente no processo da inclusão escolar advém da eficácia e qualidade de funcionamento dos grupos que são constituídos. Grupos eficazes promovem a responsabilidade individual e coletiva, promovem sucesso mútuo, trabalho em conjunto, ajudam-se e apoiam-se no esforço para aprender, iniciativa, participação de todos, partilha e igualdade, recompensas individuais e de grupo e é valorizado o esforço de melhoria e mudança, reflexão e inovação.

Tentarei, portanto, dar primazia à organização de grupos heterogéneos, onde a partilha de conhecimento e ajuda estarão presentes. Quanto estratégia de formação de grupos homogéneos será utilizada aquando da avaliação. Voltando a citar Francisco Leitão (2010) a “...*organização de grupos cooperativos de aprendizagem devem resultar da conjugação destes dois critérios, critérios aparentemente contraditórios, já que um enfatiza a dimensão heterogeneidade e diferença, enquanto que o outro realça a dimensão partilha e semelhança*”. Esta conjugação leva a uma procura constante de equilíbrio entre “*heterogeneidade e homogeneidade, distância e proximidade, autonomia e vinculação*”.

Outra das informações que tenho sobre a turma é que tenho dois alunos na turma com deficiência, o que me deixa um pouco apreensivo, uma vez que terei de ter mais atenção e nunca desleixar a atenção dos restantes 28 alunos da turma.

Como objetivo a alcançar, tenho a melhoria da taxa de sucesso escolar dos alunos da minha turma.

Após a primeira aula, de apresentação no dia 18-09-2018, onde questionei a turma sobre alguns hábitos e informação que considere importante, pude constatar que só um aluno participou no ano passado no Desporto Escolar e que nenhum dos alunos tomava banho na escola, após as aulas de Educação Física.

Desde já tenho como objetivo pessoal conseguir que mais alunos participem no Desporto Escolar, no presente ano letivo e tentar implementar nos alunos o hábito de tomar banho após as aulas de Educação Física, por considerar um hábito de higiene muito importante e por também contabilizar para avaliação.

No que à integração de mais alunos no DE pretendo ajudar os professores a ajustar os horários do DE aos horários dos alunos, falar diretamente com os alunos nas aulas,

convidando-os a experimentar um ou dois treinos / aula, onde irei criar um ambiente de aprendizagem descontraído e desta forma cativar os alunos para a sua adesão.

Quanto ao hábito de tomar banho após, a aula de EF pretendo propor a realização de um trabalho de grupo ou um inquérito para saber se os alunos estão conscientes da importância do banho a seguir à atividade física e, desta forma, consciencializa-los para esta importante prática.

Só conseguirei verificar se obtive sucesso na minha estratégia se conseguir que mais alunos adiram ao DE e à prática de higiene de tomar banho, após as aulas de EF.

2. Departamento de Educação Física

2.1. Instalações para a Prática da Educação Física

A Escola Básica dos 1º, 2º e 3º Ciclos do Bom Sucesso dispõe de três espaços especialmente destinado à prática da disciplina da Educação Física e do Desporto Escolar. São eles, o espaço exterior, o Pavilhão e Ginásio.

A utilização destes espaços é efetuada de acordo com um sistema de rotação de espaços, (*roulement*), que implica a permanência de cada professor no mesmo espaço durante o período de uma semana (3 tempos).

Importante referir que cada espaço está pré-definido pelo Grupo de Educação Física para a prática de determinadas modalidades. No espaço exterior dá-se prioridade à leção do futebol, atletismo, andebol e do *streetsurfing*. No pavilhão, as modalidades lecionadas são basquetebol, voleibol e *badminton*. A ginástica de solo, acrobática e de aparelhos, bem como a dança são lecionadas no ginásio.

2.2. Caracterização do Grupo de Educação Física

O Grupo de Educação Física (GEF) do Agrupamento é constituído por cinco Professores e dois Professores Estagiários da Universidade Lusófona.

2.3. Roulement

Abaixo apresento o *roulement*, (figura1) rotação de instalações, da Escola Básica dos 1º, 2º e 3º Ciclos do Bom Sucesso, para o Ano Letivo 2018/19.

Este documento foi cedido pela professora Célia do GEF sendo que a minha rotação de espaço consistirá em E-P-G, Exterior, Pavilhão e Ginásio, uma vez que a turma que irei lecionar é o 8ºB.

		2ª feira			3ª feira			4ª feira			5ª feira			6ª feira		
Tempos Letivos		Ext.	Pav.	Gin.	Ext.	Pav.	Gin.	Ext.	Pav.	Gin.	Ext.	Pav.	Gin.	Ext.	Pav.	Gin.
08:10	08:55	9ºB		5ºE			5ºB			6ºA				8ºB		
08:55	09:40	9ºB	8ºD	5ºE			5ºB			6ºA		5ºA		8ºB		6ºB
10:00	10:45		7ºD	7ºC		8ºC		9ºA	9ºC	6ºB						6ºA
10:45	11:30		7ºD	7ºC	8ºB	8ºC		9ºA		6ºB		8ºC	7ºC			6ºC
11:40	12:25		CEF 2º Ano		8ºA	CEF 1º Ano	5ºC		CEF 2º Ano	6ºC		7ºD		8ºA	5ºD	5ºB
12:25	13:10	EFM			8ºA					6ºC	EFM		7ºB			
13:25	14:10				6ºD											
14:10	14:55															
15:10	15:55		5ºA	7ºB		5ºD					9ºB	8ºD	7ºA	6ºD	9ºC	5ºC
15:55	16:40	9ºA	5ºA	7ºB		5ºD	7ºA					8ºD	7ºA	6ºD	9ºC	5ºC
17:00	17:45												5ºE			
17:45	18:30										CEF 1º Ano					
Mário: 5ºB / 6ºA / 6ºB / 6ºC (G-E-P) 6ºD (E-P-G)		Carla: 5ºA / 5ºD (P-G-E) 5ºC / 5ºE (G-E-P)					Célia: 7ºA / 7ºB / 7ºC (G-E-P) CEF 1º Ano (P-G-E)									
Sofia: 7ºD / 8ºC / 8ºD (P-G-E) 9ºC / CEF 2º Ano (P-G-E)		Fernando: 8ºA / 8ºB (E-P-G) 9ºA / 9ºB (E-P-G)					1º Ciclo: 1ºA 3ºA 2ºA / 2ºB 4ºA									

Figura 1 – Roulement (Rotação de Instalações)

2.4. Materiais e Balneários

Como já referi anteriormente, existem três espaços para a lecionação das aulas de Educação Física, sendo que um é o espaço exterior e o ginásio e o pavilhão são um espaço interior.

É importante referir que existem dois conjuntos de balneários, um para o espaço exterior e outro para o espaço interior. Existem balneários femininos e balneários masculinos para os dois espaços. Desta forma os alunos que utilizam o espaço exterior terão de utilizar os balneários exteriores e os alunos que utilizarem o pavilhão ou o ginásio terão de utilizar os balneários do espaço interior.

Também a organização do material utilizado nas aulas, é dividida e arrumada nos espaços exterior / interior.

2.5. Avaliação Inicial

Segundo Lúcia Madalena Damas de Carvalho, os principais objetivos da avaliação inicial consistem no diagnóstico das dificuldades e limitações dos alunos face ao plano de aprendizagem previsto e respetivo prognóstico do seu desenvolvimento, percebendo quais serão as aprendizagens que poderão vir a realizar com a ajuda dos professores e dos colegas nas aulas de Educação Física.

Já O'Conner (2005) comparava a avaliação inicial, ou diagnóstica do ensino à importância que tem um exame físico para a prescrição dum tratamento médico.

O protocolo de avaliação inicial passa por permitir ao departamento de Educação Física ter uma base fundamentada de orientação de desenvolvimento dos seus alunos. Só depois desta avaliação inicial será possível os professores do departamento fazerem os ajustes necessários Plano Plurianual. «Estando na posse dessa informação diagnóstica, um professor obtém uma visão maior sobre o que ensinar, sabendo que habilidade ou lacunas os alunos têm, em como ensinar, usando um conjunto de opções e atividades iniciais com base em estilos e interesses de aprendizagem preferidos» (O’Conner, 2005)

Importante referir que esta avaliação decorre durante 6 semanas, para que seja possível os professores observarem e avaliarem os alunos nos 3 espaços, durante duas semanas em cada espaço.

2.6. Lecionação em Cooperação

Ao longo deste ano letivo, tanto eu como o meu colega de estágio, na Escola Básica 1,2,3 do Bom Sucesso iremos lecionar uma turma do 9º ano em conjunto com o Professor Orientador da Escola, Fernando Soares.

Iremos trabalhar em conjunto com o professor orientador na lecionação da turma e no planeamento. Esta é uma forma de, enquanto estagiários, podermos adquirir mais conhecimentos e verificarmos de que formas podemos melhorar.

3. 8º Ano do Ensino Básico

3.1. Critérios de Avaliação do 8º Ano

No que aos critérios de avaliação em Educação Física diz respeito, em particular no 8º ano de escolaridade, o Agrupamento do Bom Sucesso divide-se em três áreas: **Área A** – Domínio das Atividades Físicas; **Área B** – Domínio das Aptidão Física e **Área C** – Domínio dos Conhecimentos.

Abaixo quadro comparativo (Quadro 1) entre o PNEF e a Escola Básica do Bom Sucesso no que ao 8º ano diz respeito.

Quadro 1 – Comparação PNEF / Escola Básica 1,2,3 do Bom Sucesso

Agrupamento das Matérias para aplicação das normas de avaliação	
PNEF	Escola Básica do Bom Sucesso
Categoria A – Fut / Vol / Bas/ And	Subdomínio A – Fut / Vol / Bas/ And
Categoria B – Gin Sol /Gin Apa / Gin Acr	Subdomínio B – Gin Sol /Gin Apa / Gin Acr
Categoria C – Atletismo	Subdomínio C – Atletismo

Categoria D – Patinagem	Subdomínio D – Não aplicável
Categoria E – Dança	Subdomínio E – Dança
Categoria F - Raquetas	Subdomínio F – Raquetas
Categoria G – Outras	Subdomínio G - Outras
Regras de Seleção das Matérias	
Selecionadas as sete melhores matérias de seis ou cinco categorias. Obrigatoriamente são consideradas 2 matérias da Categoria A. No caso de se considerarem apenas 5 categorias, para além das 2 matérias da categoria A, devem escolher-se 2 matérias da categoria B.	No <u>8º ano</u> são seleccionadas as <u>7</u> “melhores matérias”: * Subdomínio A - 1 a 2 * Subdomínio B - 1 a 2 * Outros subdomínios - 3 a 4
Avaliação da Área A	
6 Níveis Introd	3 I(2) (Nível 2)
1 Nível Elemen	6 I(2) (Nível 3)
Ou	ou
4 Níveis Introd	4 I(2) + 1 E(1) (Nível 3)
2 Nível Elemen	6 I(2) + 1 E(1) (Nível 4)
Ou	ou
2 Níveis Introd	4 I(2) + 2 E(1) (Nível 4)
3 Nível Elemen	5 I(2) + 2 E(1) (Nível 5)
Ou	ou
5 Níveis Introd	5 I(2) + 1 E(2) (Nível 5)
1 Nível Avança	
Ou	
3 Níveis Introd	
1 Nível Elemen	
1 Nível Avança	
Avaliação Área B	
Aptidão física O aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (b)	Nível 2 - 1 capacidade física na ZSAF
	Nível 3 - 2 capacidades físicas na ZSAF (abdominais e vai vem)
	Nível 4 - 4 capacidades físicas na ZSAF
	Nível 5 - 2 capacidades físicas na ZSAF + 1 capacidade física na <u>zona ótima</u> e "senta e alcança" na ZSAF
Avaliação Área C	
Conhecimentos (...) – o aluno revela os conhecimentos definidos pelo DEF, relativos aos objectivos do Programa do 3º Ciclo	C1 - Conhecimentos – (temática I e II) Fichas de avaliação, questionamento, pequenos trabalhos de grupo em aula/casa, trabalhos de grupo e respetiva apresentação C2 - Atitudes e valores – (registos diários):

	Assiduidade / pontualidade, comportamentos, preservação do material C3 - Hábitos de higiene – (registos diários)
--	---

NOTA: A patinagem não é aplicável na Escola Básica do 1º, 2º e 3º Ciclo do Bom Sucesso, por ter um custo elevado para escola, preço dos patins, e por não ter solo adequado para a prática da modalidade. Tenho em mente a organização de um workshop ou formação com a minha turma ou mesmo para a escola com uma entidade desportiva da cidade de Alverca, o Futebol Clube de Alverca.

O objetivo seria não só proporcionar aos alunos a prática de uma atividade desportiva que não estão habituados, como também incluir uma entidade da região.

Esta é ainda uma ideia que tenho em mente, mas que penso poder desenvolver ao longo do estágio.

4. Direção de Turma

O Diretor de Turma assume uma figura mediação no contexto escolar, com responsabilidades específicas na coordenação de todos os professores da turma, pela promoção do desenvolvimento pessoal e social dos alunos e sua integração no ambiente escolar, bem como pelo relacionamento estabelecido entre a Escola, Encarregados de Educação (EE) e a Comunidade.

O Diretor de Turma tem um papel muito importante na vida escolar dos alunos, durante o meu estágio tentarei auxiliar a diretora da minha turma de lecionação de forma a desenvolvermos em conjunto um trabalho proveitoso para os nossos alunos.

Trabalharei também no Plano de Turma, fazendo um tratamento da informação e acrescentando, sempre que necessário, algo pertinente no inquérito feito aos alunos.

5. Desporto Escolar

O Desporto Escolar (DE) visa promover o acesso à prática desportiva regular de qualidade, com o objetivo de contribuir para a promoção do sucesso escolar dos alunos, de estilos de vida saudáveis e de valores e princípios associados a uma cidadania ativa. (Programa de Desporto Escolar 2017-2021).

Segundo o Programa de Desporto Escolar, 2017-2021, os principais objetivos do DE são:

- E) Qualificação da oferta desportiva escolar;
- F) Incentivo à procura do desporto escolar;
- G) Articular a atividade desportiva com a organização escolar;
- H) Consolidar a gestão do desporto escolar.

Enquanto Professor Estagiário, uma das minhas tarefas, no Desporto Escolar, será auxiliar um professor que fica responsável por uma modalidade no grupo de Desporto Escolar. Cabe-me a mim também a responsabilidade de ter sempre presente os objetivos do DE e tentar fazer com que mais alunos façam parte do grupo de DE.

Neste momento, ainda não posso dizer qual o núcleo / modalidade de DE em que irei trabalhar, uma vez que na escola os horários do DE são elaborados de acordo com os horários escolares dos alunos e não com base nos horários dos professores, também aqui é possível verificar o foco constante da escola no aluno. Quando as inscrições para o Desporto Escolar terminarem serão então realizados os horários e posteriormente irei fazer a escolha dentro dos horários que me forem possíveis, uma vez que como trabalhador – estudante não conseguirei comparecer na escola no período da tarde.

6. Plano Anual

O Estágio Curricular, que estamos a iniciar está dividido em quatro áreas de intervenção do estagiário: Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminários. Neste primeiro projeto debruçamo-nos apenas na área da Lecionação que se subdivide em 4 etapas: Primeira Etapa – Prognóstico (6 semanas) de 18/09/2018 a 31/10/2018. Nesta etapa realiza-se a avaliação inicial dos alunos e define-se o rumo para ajudar cada aluno a evoluir, também se projetam os objetivos para o fim do ano letivo.

A segunda etapa tem a duração de 10 semanas de 02/11/2018 a 25/01/2019. Esta Etapa tem o nome de Prioridades, uma vez que é neste momento que o professor irá incidir onde os alunos têm mais dificuldades, em que matérias é urgente evoluir.

A terceira Etapa está denominada de Progresso e desenrolar-se-á entre o dia 28/01/2019 e 05/04/2019. Esta é a etapa onde se procura maior evolução dos alunos de forma a atingir os propostos indicados no início do ano. Neste período a incidência vai

ser maior nas matérias de forma a cumprir as orientações dos programa para Educação Física eclética e multidisciplinar.

A quarta Etapa, Produto, irá decorrer entre 23/04/2019 a 14/06/2019. Nesta etapa o professor procurará aperfeiçoar e preparar os alunos para o próximo ano letivo, sumariar os resultados obtidos ao longo do ano.

A imagem abaixo (Figura 2) esquematiza o Plano Anual do presente Ano Letivo.



Figura 2 – Plano Anual

6.1. 1ª Etapa – EROS

A primeira etapa do estágio consiste na Avaliação Inicial da turma, no conhecimento dos alunos, das suas carências e dos seus pontos fortes, com o objetivo de planejar da melhor forma a 2ª etapa do estágio e ajudar os alunos a serem bem sucedidos. Como é referido no Plano de Avaliação Inicial, esta 1ª Etapa não tem apenas uma dimensão diagnóstica, mas também prognóstica, projetando o nível que cada aluno poderá atingir no final do ano, a cada uma das matérias.

1ª Etapa - EROS												
Objetivo	<u>Professor</u>		Apresentação do professor e dos Alunos. Apresentação das regras, normas da disciplina. Criação de rotinas de aula. Apresentação dos critérios de avaliação. Preparação para a avaliação inicial. Identificação do nível dos alunos nas diferentes matérias avaliadas. Promover um clima de aprendizagem favorável.									
	<u>Aluno</u>		Aprender e respeitar as regras e normas de funcionamento da disciplina. Conhecer o nível em que se encontram em cada matéria. Cooperar com os colegas e com o professor de forma a criar um clima positivo na sala de aula.									
	1 UD						2 UD					
Mês	Setembro						Outubro					
Dia	18	21	25	28	2	9	12	16	19	23	26	30
NºAula	1	2+3	4	5+6	7	8	9+10	11	12+13	14	15+16	17
Instalações	Sala	Ext	Pav	Pav	Gin	Ext	Ext	Pav	Pav	Gin	Gin	Ext
Matérias												
Futebol	APRESENTAÇÃO	1				2						2
Anebol		1					2					
Basquetebol			1	2								
Voleibol				1					2			
Badminton			1						2			
Atletismo		1					2				3	4
Dança					1					2		
Ginástica Solo					1							
Ginástica Aparelhos					1						1	
Ginástica Acrobática										1	2	

Aptidão Física								4	1 / 2 / 3			
Streetsurfing						1	1					

Matérias	Objetivos	Avaliação Diagnóstica
Futebol	1. Preparação para a avaliação inicial: Jogo formal 4x4 2. Avaliação Inicial: Jogo formal 4x4	
Andebol	1. Preparação para a avaliação inicial: Jogo formal 4x4 2. Avaliação Inicial: Jogo Formal 5x5	
Basquetebol	1. Preparação para a avaliação inicial: 3x3 para uma tabela 2. Avaliação Inicial: 3x3	
Voleibol	1. Preparação para a avaliação inicial: 1+1 e 2+2 em cooperação 2. Avaliação Inicial: 1+1 e 2+2 em cooperação	
Badminton	1. Preparação para a avaliação inicial: 1+1 em cooperação 2. Avaliação Inicial: 1+1 em cooperação	
Atletismo	1. Avaliação Inicial Barreiras 2. Avaliação Inicial Estafetas 3. Avaliação Inicial Salto em Altura 4. Avaliação Inicial de Velocidade	
Dança	1. Avaliação inicial Merengue (Line Dance) 2. Avaliação Inicial Rumba Quadrada (Line Dance)	
Ginástica Solo	1. Avaliação Inicial (Sequência: avião, rolamento à frente, rolamento à frente de pernas afastadas, rolamento à retaguarda e pino de cabeça).	
Ginástica Aparelhos	1. Avaliação inicial (plinto longitudinal: cambalhota à frente, salto de coelho; Minitrampolim: ½ pirueta, Extensão e Engrupado; Trave baixa)	
Ginástica Acrobática	1. Preparação Avaliação Inicial 2. Avaliação Inicial (Par: Prancha Facial e Pino de Cabeça; Trios: Equilíbrio em pé nas coxas dos bases)	
Streetsurfing	1. Avaliação Inicial	
Aptidão Física	1. Abdominais 2. Senta e Alcança 3. Extensões de braços 4. Vaivém	

Bibliografia

Bom, L., (2016/2017). Estágio Pedagógico de Educação Física – Regulamento de Estágio. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Protocolo de Avaliação Inicial do Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso (2018/2019);

Projeto Educativo do Agrupamento – Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso (2017/2020);

Plano Plurianual de Educação Física 2º e 3º Ciclos - Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso

Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso (2016).

Programa Nacional de Educação Física (3º Ciclo). Ministério da Educação – Departamento do Ensino Básico. Lisboa;

Direção-geral da administração e do emprego público. Disponível a 17 de Setembro de 2018, em <https://www.caf.dgaep.gov.pt/index.cfm?OBJID=c6a42556-56f0-4ed0-b040-0bf0dd064020>

Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. Boletim SPEF, nº10/11 Verão/Outono, pp. 135-151.

O'Connor, J. (2005). Seven Practices for Effective Learning. Educational Leadership Magazine, Volume 63, Número 3, Páginas 10-17, Novembro 2005.

Leitão, F. (2010). Valores Educativos, Cooperação e Inclusão. Luso-Espanole de Ediciones , Salamanca.

Direção Geral da Educação. Programa de Desporto Escolar 2017/2021



Plano de Turma

8ºB

Ano letivo: 2018/2019

Diretora de Turma: Professora de Inglês e Educação para a Cidadania

ÍNDICE

Caracterização da Turma -----	3
1.1 Perfil da Turma -----	4
1.2 Atividades de Enriquecimento Curricular -----	4
1.3 Apoios Educativos -----	5
1.4 Outras situações -----	6
2 Áreas de Intervenção -----	7
Problemas Reais de Turma / Dificuldades ou Potencialidades Diagnosticadas ----	7
Objetivos/ Definição de prioridades -----	8
Estratégias de concretização -----	8
Atividades interdisciplinares -----	9
Outras atividades -----	9
2.6 Plano de Ação Estratégica -----	9
3 Avaliação do PT -----	10

Reformulações ao PT	Data
1ª REFORMULAÇÃO DO PT - Em reunião de Conselho de Turma de	___/___/20__
2ª REFORMULAÇÃO DO PT - Em reunião de Conselho de Turma de	___/___/20__

1. CARACTERIZAÇÃO DA TURMA

1.1. PERFIL DA TURMA

Dados gerais		
Número de alunos/ género:	Total	26
	Género Feminino	14
	Género Masculino	12
Alunos condicionais (1º Ano)		
Idade do aluno mais novo		12
Idade do aluno mais velho		16
Moda das idades dos alunos da turma:		14
Nacionalidades:	Portuguesa	24
	Brasileira	1
	Venezuelana	1
Alunos com ASE		
	Escalão A	3
	Escalão B	4
	Escalão C	0

Percurso Escolar		
	Retidos no ano letivo anterior – Repetentes	6
	Retidos noutra ano de escolaridade	7
	Que usufruíram de Apoio ao Estudo (ao longo da escolaridade)	12
	Anteriormente avaliados ao abrigo do Decreto 3/2008	2
	Medidas (Decreto 54/2018):	Universais
		Seletivas
		Adicionais
	Que beneficiam de Plano de Acompanhamento Pedagógico	6
	Que transitaram sem níveis inferiores a 3	9

Acesso a meios Informáticos na escola		
Motivações e interesses dos alunos – Vida escolar		
	Smartphone / Tablet	24

Vida escolar – Motivações e interesses dos alunos			
	Motivação para a escola / estudo: (Apenas as 4 mais referidas)	Para ter um futuro melhor	22
		Obrigação	2
		Gosta	1
		Para ocupar o tempo	1
	Métodos de trabalho pedagógico mais apreciados (Apenas os 4 mais referidos)	O professor faz sínteses no quadro e elabora esquemas	14
		Trabalho em grupo	13
		São apresentados filmes, powerpoints	8
		Aulas com interação professor-aluno e aluno-aluno	5
	Fatores que consideram contribuir para o seu insucesso escolar (Apenas os 4 mais referidos)	Esquecimento rápido do que foi trabalhado	13
		Conteúdos difíceis	12
		Indisciplina na sala de aula	12
		Falta de atenção/concentração	12
	Pretende vir a frequentar o ensino superior?	Sim	10
		Não	2
		Não sabe	4

Saúde			
	Dificuldades:	Visuais	13
		Auditivas	1
		Motoras	3

		Linguagem	2
	Doenças	Má formação congénita que afeta o membro inferior direito. Apresenta amputação parcial do pé direito	1
		Cardiopatia congénita	1

1.2. ATIVIDADES DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR

Alunos inscritos em CLUBES / AEC (1º Ciclo) / AAAF (Pré-escolar)		
	Desporto Escolar	3
	Clube de Teatro	6
	Coro / Clube da música	
	Jornal da Escola	
	Clube de Inglês	
	Clube Europeu	
	Clube das artes	
	Rádio Escolar	
	AAAF (Pré-escolar)	
	AEC (1º Ciclo)	
	Outras (<i>escrever o nome do projeto</i>)	

1.3. APOIOS EDUCATIVOS

Apoios		
	CRI – Psicologia	
	Serviço de Psicologia	
	Terapia da Fala	2
	GES	
	Tutoria	

	Apoio ao estudo – 6º Ano	
	Apoio Educativo – 1º Ciclo	

	Apoios em sala de aula	
	Assessoria –História	
	Assessoria -Inglês	
	Assessoria -Matemática	
	Assessoria	
	Apoio Pedagógico Personalizado CAA	

1.4. OUTRAS SITUAÇÕES (FACULTATIVO)

Os dois alunos, avaliados ao abrigo do Decreto- lei n.º 3/2008, estão inseridos na Unidade de Multideficiência. beneficiam das seguintes medidas educativas: apoio pedagógico personalizado, adequações no processo de avaliação e currículo específico individual.

Na turma estão inseridos 6 alunos com Planos de Acompanhamento Pedagógico (PAP), cujas medidas se centram maioritariamente nos seguintes aspetos: cumprimento das tarefas dos alunos nas aulas e em casa, a adoção de hábitos e métodos de estudo e de trabalho; acompanhamento e envolvimento dos encarregados de educação no processo de ensino-aprendizagem dos seus educandos e uma maior solicitação da participação dos alunos nas atividades, por parte dos professores da turma, bem como o desenvolvimento de atividades que fomentem a autonomia e responsabilização dos alunos.

De um modo geral a turma apresenta algumas dificuldades de atenção e concentração nas aulas, tendo por vezes comportamentos perturbadores do normal funcionamento das aulas.

2. ÁREAS DE INTERVENÇÃO / 3. AVALIAÇÃO DO PLANO DE TURMA

2.1 Problemas Reais da Turma / Dificuldades ou potencialidades diagnosticadas:

- | | |
|---|---|
| <p>A. Dificuldades de atenção, concentração e autonomia</p> <p>B. Dificuldades no cumprimento das regras de funcionamento da sala de aula</p> <p>C. Dificuldade em comunicar</p> | <p>D. Dificuldades ao nível do raciocínio lógico-abstrato e resolução de situações problema</p> <p>E. Poucos hábitos de trabalho e estudo</p> <p>F. Dificuldades em relacionar conteúdos</p> <p>G. Dificuldades na organização, tratamento e produção de informação</p> |
|---|---|

2.2 Capacidades / competências a privilegiar em função do Perfil dos Alunos		2.3 Estratégias de concretização		Articulação com estruturas educativas	3. Avaliação		
					1º Período	2º Período	3º Período
Desenvolver o raciocínio lógico e/ou abstrato		- Exercitar a memorização; - Recorrer ao ensino individualizado sempre que for possível e necessário; - Pesquisar, organizar, tratar e produzir informação em função de necessidades/problemas a resolver (através dos recursos existente). - Promover situações de trabalho colaborativo.		Todas as disciplinas EE BE/CRE ED. ESPECIAL PNL GES PES	C		
Mobilizar conhecimentos transversais às diferentes áreas disciplinares		Dinamização de atividades interdisciplinares; - Promover o trabalho colaborativo; - Desenvolver o pensamento crítico; - Desenvolver cidadania e literacias digitais.				C	
LEGENDA (avaliação): ED – Em desenvolvimento / ND - Não desenvolvido; PD - Parcialmente desenvolvido; D – Desenvolvido							
2.4. Articulação Curricular/ Oficina do Saber (TEMA: Estilo de Vida Saudável)					3. Avaliação		
Conteúdos		Atividades	Contributo para 2.1*	Disciplinas/Componentes do Currículo **	1º Período	2º Período	3º Período
- Composição Corporal (IMC, % de massa gorda e massa magra); Hábitos de vida saudável (Importância da Atividade Física; alimentação saudável/ plano alimentar e repouso);		- Pesquisa autónoma, acerca da atividade física e dos hábitos de alimentação saudável - Formulação do inquérito sobre hábitos de atividade física e	A;B; C e G	Educação Física; Educação para a cidadania; Educação Visual; TIC; Português; Ciências Naturais;	ED		

- Domínio das técnicas de construção de um Powerpoint. -Cálculo do IMC. .Estatística e tratamento de dados.	hábitos alimentares. - Aplicação dos inquéritos aos alunos e E.E. (Teste para o dia do projeto) - Tratamento dos dados do inquérito - Apresentação dos dados do inquérito (elaboração de um cartaz a expor na sala de convívio) - Elaboração de um folheto com os benefícios da prática de exercício físico - Elaboração de cartaz expondo os resultados do inquérito - Elaboração da apresentação em power point para apresentar à turma os dados dos inquéritos (Março/Abril) e à comunidade escolar/ turmas do 2º ciclo (Maio).		Matemática			
--	---	--	------------	--	--	--

Descobrim entos e Moviment os Migratório s	Elaboração de um mapa de fluxos migratórios na época dos Descobrim entos	1, 3, A	História Geografia	ED		
LEGENDA (avaliação): P – Planeado; ED – Em desenvolvimento / C - concretizado; NC – Não concretizado						

* DAC / Oficina do Saber – preencher apenas se se aplicar

**Deverá incluir Oficina do Saber e Educação para a Cidadania

2.5. Outras Atividades					3. Avaliação		
Tipo de atividade	Atividade	Contributo para 2.1	Disciplina *	Conteúdos	1º Período	2º Período	3º Período
	- Conceção de módulos, padrões e ritmos; - Conceção de espaços com a aplicação da perspetiva axonométrica.	▪ Alínea D	▪ Educação Visual.	- O Design como Comunicação; - Perspetivas Axonométricas			
Palestra	▪ Palestra realizada por um técnico do Museu de Vila Franca de Xira sobre o tema "Bartolo meu Dias	▪ Alínea C	▪ História	▪ O Expansionismo Português			

	e o concelho de Vila Franca de Xira”.						
Teatro	▪ Ida ao teatro representado em língua inglesa	▪ Alínea C	▪ Inglês	▪ Vocabulário ▪ Gramática ▪ Reading ▪ Listening	P		
Literacia 3D	. Resposta a uma prova através dos computadores	▪ Alínea F; G	. Inglês	. Vocabulário . Gramática . Reading . Listening	C		
Projeto	Participação do Delegado e Subdelegado de turmas nas sessões de sensibilização dos Projetos “Brigada do Amarelo” e “Qual é o seu papel?” Comunicação à turma Recolha seletiva de lixo	A; C; D; G	Educação para a Cidadania Físico-Química Ciências Naturais	Educação ambiental	ED		
Trabalho de projeto - Maquetas	Construção de maquetas: - molécula 3D - equação química 3D	A; D; E; F	Físico-Química	Átomos e moléculas Reações químicas Equações químicas Lei de Lavoisier	ED		
Ler + Alto	▪ Leitura de textos em voz alta	▪ Alíneas A; G	▪ Português	▪ Tipologia Textual: textos opinião/argume	ED		

				ntativo; textos narrativos			
Concurso	Participação no Concurso Nacional “Põe os teus “lugares” no Mapa”, promovido pela APROFGE O.	Alíneas C, F, G	Geografia	Reforço das aprendizagens essenciais de geografia, através de uma metodologia prática e real, envolvendo as TIC.	ED		
Visita de estudo	Visita de estudo ao Teatro (inglês) e ao Pavilhão do Conhecimento	A; C; D; F	Inglês Físico – Química Ciências Naturais Expressão Dramática	Som Luz	P		
. Visita de Estudo	Saída de Campo	A, B, D, F	- Educação Física - Educação para a Cidadania	- Desportos de exploração da natureza. - Educação ambiental e Educação para a Saúde.	P		
Comemoração “Semana da Saúde”	Colóquios Debates Ações de sensibilização	A; B; C; D; F	Físico-Química Ciências Naturais	Saúde Análises clínicas Comportamentos de risco Alimentação saudável Saúde Mental	P		

Comemoração "Dia da Ciência"	Dia da Ciência – Laboratório Aberto; Realização de atividades experimentais. Elaboração de maquetes	A; B; C; D; F	Físico-Química Ciências Naturais	Segurança no laboratório Material de laboratório Propriedades físicas e químicas dos materiais Dinâmica interna da Terra Circuitos elétricos Reações químicas Sustentabilidade na Terra	P		
Comemoração	Les crêpes de la chandeleur	A,B,D,F	Francês	Aspetos da cultura francesa		P	
LEGENDA (avaliação): P – Planeado; ED – Em desenvolvimento / C - concretizado; NC – Não concretizado							

*Deverá incluir Oficina do Saber e Educação para a Cidadania

2.6 Plano de Ação Estratégica					
Metodologias / Estratégias comuns aplicadas em sala de aula					
Medida 1 - Avaliação Formativa			3. Avaliação		
	Disciplinas envolvidas		1º Período	2º Período	3º Período
• Trabalho autónomo regular em sala de aula	EV, História, Português, Inglês, FQ, Geografia, C.N, Mat,FR		C		
• Trabalho autónomo regular em sala de aula	Ed. Tecnológica		ED		
• Avaliação de pares					
• Autoavaliação / Regulação das aprendizagens	EV, História, Português, Inglês, Educação para a cidadania, FQ, Geografia, C.N, Mat,FR		C		
• Autoavaliação / Regulação das aprendizagens	Ed. Tecnológica		ED		
Medida 3 – Utilização das TIC			3. Avaliação		
	Disciplinas envolvidas		1º Período	2º Período	3º Período
• Utilização da sala de TIC	EV, Inglês, Educação para a Cidadania, Mat		C		

● Utilização dos recursos informáticos dos alunos	EV, Português, Inglês, Educação para a Cidadania, Geografia, C.N, Ed.Tecnológica	C		
● Utilização da BECRE				
● Utilização do computador da sala de aula	EV, Inglês, Educação para a Cidadania, FQ, Geografia, C.N, Mat, Ed.Tecnológica,FR	C		
●				
Medida 4 – Escola com Pais		3. Avaliação		
	Disciplinas envolvidas	1º Período	2º Período	3º Período
● Sessão em sala de aula				
● Apresentação de trabalhos para os Pais				
●				
LEGENDA (avaliação): P – Planeado; ED – Em desenvolvimento / C - concretizado; NC – Não concretizado				

Apêndice III - Exemplo de Plano de Aula

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Educação Física e Desporto
Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

ESCOLA BÁSICA 1,2,3 DO BOM SUCESSO



Plano de Aula

Ano Letivo 2018/2019

DATA: 19 setembro 2018	AULA: Nº2+3	HORA: 8:10h	DURAÇÃO: 90'	ESPAÇO: Exterior
MATÉRIA: Atletismo (Barreiras e Corrida de Velocidade), Andebol e Futebol		CONTEÚDOS: Avaliação inicial de Andebol e Barreiras Preparação para Avaliação Inicial de Futebol e Corrida de Velocidade		
MATERIAL: 5 bolas de Andebol, 5 bolas de Futebol, 4 cones, 10 coletes, 8 barreiras e sinalizadores				
TEMPO	SITUAÇÃO EXERCÍCIO			
	PARTE INICIAL	Organização	Descrição Visual do Exercício	
10'	Instrução Inicial; Aquecimento geral com corrida, à volta do campo, e mobilização articular.	Massiva		
	COMPONENTE CRÍTICA:			
PARTE FUNDAMENTAL				
3x20'	3 Grupos em 3 espaços: Espaço 1 - A) Avaliação Inicial Barreiras B) Preparação para a Avaliação Inicial de Corrida de Velocidade Espaço 2 - Avaliação Inicial de Andebol (5x5) Espaço 3 - Preparação para a Avaliação Inicial de Futebol 4x4 com 2 jokers L. Rotação: Roda de espaço no sentido dos ponteiros do relógio a cada 18'	Grupos		
	COMPONENTE CRÍTICA: Espaço 1 A): Transpõe os obstáculos combinando corrida, impulsão, voo e receção. Espaço 1 B): Acelera até à velocidade máx., terminando sem desaceleração. Inclinação do tronco à frente, nas duas últimas passadas. Espaço 2: Ocupação equilibrada do espaço, defesa entre o atacante e a baliza e remate em salto. Espaço 3: grupo a trabalhar de forma autónoma;			
PARTE FINAL				
5'	Alongamentos Retorno à calma	Massivo		
	COMPONENTE CRÍTICA: Concentração nos exercícios de alongamentos e no que o professor está a transmitir			

OBSERVAÇÕES:

ASPETOS POSITIVOS:

ASPETOS A MELHORAR:

Apêndice IV - 1ª Unidade Didática da 1ª Etapa

1ª Unidade Didática						
Objetivo	Professor		Apresentação do professor e dos Alunos. Apresentação das regras, normas da disciplina. Criação de rotinas de aula. Apresentação dos critérios de avaliação. Preparação para a avaliação inicial. Identificar o nível dos alunos nas diferentes matérias avaliadas. Promover um clima de aprendizagem favorável.			
	Aluno		Apropriar as regras e normas de funcionamento da disciplina. Conhecer o nível em que se encontram em cada matéria. Cooperar com os colegas e com o professor de forma a criar um clima positivo na sala de aula.			
Dia	18	21	25	28	2	9
NºAula	1	2+3	4	5+6	7	8
Instalações	Ext	Ext	Pav	Pav	Gin	Ext
Futebol		1				2
Andebol		1				
Basquetebol			1	2		
Voleibol				1		
Badminton			1			
Atletismo		1				
Dança					1	
Gin.Solo					1	
Gin.Apar.					1	
Gin.Acrob.					1	
Fitnessgram						
Streetsurfing						1
Condição Física						
Aquecimento		G4/A1	G6/B1	B2/B3	Dança	F1/F3

Fase da Aula	Matéria	Situação de Exercício	Crítérios de Êxito
Parte Inicial	Geral	Ge1 - Jogo do Mata; Ge2 – Jogos da Apanhada (Jogo da raposa, Jogo da Corrente); Ge3- Futebol humano; Ge4- Livrementemente pelo espaço: corrida e mobilização articular. Ge5 – Jogo dos arcos: Ge6 – Jogo dos Grupos	- Ativação muscular e cardiorrespiratória - Elevação da temperatura corporal - Níveis de empenhamento motor elevados - Empenhamento na tarefa
	Futebol	F1- Num espaço limitado, conduzir a bola a desviar dos pinos. F2- Num espaço limitado, caça bolas. F3 – A pares, trabalhar técnica: condução de bola, passe e receção. F4 – Dar toques, podendo a bola tocar no chão uma vez.	- Realização das principais ações técnicas do jogo, com correção e empenho - Manutenção da posse de bola - Elevado tempo de empenhamento motor
	Basquetebol	B1- Num espaço limitado, conduzir a desviar dos pinos. B2- Driblar em várias posições (deitado, sentado, de pé) B3 – Em trios, trabalhar técnica: passe picado, passe de peito, receção e drible. B4- Exercício a pares, lançamento na passada, com colega a ganhar o ressalto.	- Ativação Cardiorrespiratória - Níveis de empenhamento motor elevados - Realização das principais ações técnicas do jogo, com correção e empenho
	Andebol	A1 – Em trios, trabalhar as técnicas: passe de ombro, passe picado, receção e drible. A2- Em trios, trabalhar em corrida as técnicas: passe de ombro, passe picado, receção e drible. A3 – Jogo Bola ao Capitão (com ou sem drible); A4 - De diferentes posições, realizar passe de ombro.	- Ativação Cardiorrespiratória - Níveis de empenhamento motor elevados - Realização das principais ações técnicas do jogo, com correção e empenho - Armação do braço
	Voleibol	V1- Dar toques de cabeça V2- Dentro de um arco, lançar a bola vertical, deixar cair dentro do arco e colocar-se por baixo dela, agarrando-a no ponto mais alto. V3- Realizar auto-passe V4 – Um colega lança a bola e o aluno devolve em passe	- Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida - Elevado tempo de empenhamento motor - Prever trajetórias e colocar-se por baixo da bola
	Ginástica Solo	G1 – Corrida, com variações de velocidade e mudanças de direção, realizando as ações que o professor indica: Saltos, andar com 4 apoios, carrinho de mão .	- Ativação Cardiorrespiratória - Níveis de empenhamento motor elevados - Mobilização articular
	Ginástica Aparelhos		
Parte Fundamental	Basquetebol	1-Situação de Jogo 3x3 com a troca de um jogador a cada lançamento falhado (quem falhar sai) 2- Exercício a pensar consoante a avaliação inicial realizada	-Jogo com muitos lançamentos na passada não protagonizada -Jogo amplo e profundo
	Voleibol	1-Situação de Jogo 1+1 2- Situação de jogo 2+2	-Maior número possível de transposições da bola sob a rede -Maioria em toque de dedos -Desloca-se para o ponto de queda da bola
	Futebol	1-Situação de Jogo 4x4	- Bola anda relativamente dentro de campo - Pouca aglomeração á volta da bola - Existem alguns remates

			-Sem pressão, decide bem quando passar, conduzir ou rematar. -Manutenção da posse de bola sem pressão
	Andebol	1-Situação de Jogo 5x5	- Muitos remates em salto não protagonizados -Muitos golos -Jogo amplo e profundo -Armação do braço -Quando recebe, enquadra-se com a baliza
	Ginástica Solo	1-O aluno realiza uma sequência pré-definida (Avião, rolamento à frente de pernas afastadas, rolamento à frente, rolamento à retaguarda, posição de flexibilidade e pino de cabeça) 2-Avaliação Inicial da sequência	- Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida
	Ginástica Aparelhos	1-O aluno realiza em avaliação cambalhota à frente e salto de coelho no plinto longitudinal, salto em extensão e engrupado e ½ pirueta no mini trampolim, deslocamentos na trave com, salto e meia volta e saída em extensão) 2-Exercícios a trabalhar com base na avaliação Inicial	- Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida - Transpõe o aparelho com execução correta e fluida
	Ginástica Acrobática	1-Realização de figuras a pares e trios 2-Avaliação Inicial	- Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida
	Atletismo	1- Avaliação Inicial de Barreiras 2- Avaliação Inicial de Estafetas 3- Avaliação Inicial de Salto em Altura 4- Avaliação Inicial em corrida de velocidade	- Ataca a Barreira, apoia o 1/3 anterior do pé longe, passa a barreira com trajetória rasante mantendo o equilíbrio e sem desaceleração - Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida - Elevado tempo de empenhamento motor
	Dança	1.Line-dance: realizar coreografia definida pelo professor na dança de Merengue e Rumba Quadrada	-Estar dentro do tempo da música; -Realização dos passos da coreografia com fluidez e ligação entre si
	Condição Física	1-Circuito de condição física	-Melhorar a aptidão muscular -Aumento de força
	Badminton	1-Jogo de cooperação 1+1	-Realizar o maior número possível de transposições sob a rede. -Afasta o colega o colega da rede através da técnica de clear.
	StreetSurfing	1-A pares, com 1 aluno em cima da prancha e o outro a dar ajuda, ou aluno faz sozinho percurso definido pelo professor.	- Concentração na ação a realizar; -

Apêndice V - 2ª Unidade Didática da 1ª Etapa

Objetivo	Professor		Apresentação do professor e dos Alunos. Apresentação das regras, normas da disciplina. Criação de rotinas de aula. Apresentação dos critérios de avaliação. Preparação para a avaliação inicial. Identificar o nível dos alunos nas diferentes matérias avaliadas. Promover um clima de aprendizagem favorável.			
	Aluno		Apropriar as regras e normas de funcionamento da disciplina. Conhecer o nível em que se encontram em cada matéria. Cooperar com os colegas e com o professor de forma a criar um clima positivo na sala de aula.			
	2 UD					
Mês	Outubro					
Dia	12	16	19	23	26	30
NºAula	9+10	11	12+13	14	15+16	17
Instalações	Ext	Pav	Pav	Gin	Gin	Ext
Matérias						
Futebol						2
Andebol	2					
Basquetebol						
Voleibol			2			
Badminton			2			
Atletismo	2				3	4
Dança				2		
Gin.Solo						
Gin.Apar.					1	
Gin.Acrob.				1	2	
Aptidão Física		4	1/2/3			
Streetsurfing	1					
Condição Física						
Aquecimento	A1/A2	Ge4	V1/V3	Dança	G1	F3

Fase da Aula	Matéria	Situação de Exercício	CrITÉrios de Êxito
Parte Inicial	Geral	Ge1 - Jogo do Mata; Ge2 – Jogos da Apanhada (Jogo da raposa, Jogo da Corrente); Ge3- Futebol humano; Ge4- Livremente pelo espaço: corrida e mobilização articular. Ge5 – Jogo dos arcos: Ge6 – Jogo dos Grupos	- Ativação muscular e cardiorrespiratória -Elevação da temperatura corporal - Níveis de empenhamento motor elevados - Empenhamento na tarefa
	Futebol	F1- Num espaço limitado, conduzir a bola a desviar dos pinos. F2- Num espaço limitado, caça bolas. F3 – A pares, trabalhar técnica: condução de bola, passe e receção. F4 – Dar toques, podendo a bola tocar no chão uma vez.	- Realização das principais ações técnicas do jogo, com correção e empenho -Manutenção da posse de bola - Elevado tempo de empenhamento motor
	Basquetebol	B1- Num espaço limitado, conduzir a desviar dos pinos. B2- Driblar em várias posições (deitado, sentado, de pé) B3 – Em trios, trabalhar técnica: passe picado, passe de peito, receção e drible. B4- Exercício a pares, lançamento na passada, com colega a ganhar o ressalto.	- Ativação Cardiorrespiratória - Níveis de empenhamento motor elevados - Realização das principais ações técnicas do jogo, com correção e empenho
	Andebol	A1 – Em trios, trabalhar as técnicas: passe de ombro, passe picado, receção e drible. A2- Em trios, trabalhar em corrida as técnicas: passe de ombro, passe picado, receção e drible. A3 – Jogo Bola ao Capitão (com ou sem drible); A4 - De diferentes posições, realizar passe de ombro.	- Ativação Cardiorrespiratória - Níveis de empenhamento motor elevados - Realização das principais ações técnicas do jogo, com correção e empenho - Armação do braço
	Voleibol	V1- Dar toques de cabeça V2- Dentro de um arco, lançar a bola vertical, deixar cair dentro do arco e colocar-se por baixo dela, agarrando-a no ponto mais alto. V3- Realizar auto-passe V4 – Um colega lança a bola e o aluno devolve em passe	- Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida - Elevado tempo de empenhamento motor -Prever trajetórias e colocar-se por baixo da bola
	Ginástica Solo	G1 – Corrida, com variações de velocidade e mudanças de direção, realizando as ações que o professor indica: Saltos, andar com 4 apoios, carrinho de mão .	- Ativação Cardiorrespiratória - Níveis de empenhamento motor elevados - Mobilização articular
	Ginástica Aparelhos		

Parte Fundamental	Basquetebol	1-Situação de Jogo 3x3 com a troca de um jogador a cada lançamento falhado (quem falhar sai) 2- Exercício a pensar consoante a avaliação inicial realizada	-Jogo com muitos lançamentos na passada não protagonizada -Jogo amplo e profundo
	Voleibol	1-Situação de Jogo 1+1 2- Situação de jogo 2+2	-Maior número possível de transposições da bola sob a rede -Maioria em toque de dedos -Desloca-se para o ponto de queda da bola
	Futebol	1-Situação de Jogo 4x4	- Bola anda relativamente dentro de campo -Pouca aglomeração á volta da bola -Existem alguns remates -Sem pressão, decide bem quando passar, conduzir ou rematar. -Manutenção da posse de bola sem pressão
	Andebol	1-Situação de Jogo 5x5	- Muitos remates em salto não protagonizados -Muitos golos -Jogo amplo e profundo -Armação do braço -Quando recebe, enquadra-se com a baliza
	Ginástica Solo	1-O aluno realiza uma sequência pré-definida (Avião, rolamento à frente de pernas afastadas, rolamento à frente, rolamento à retaguarda, posição de flexibilidade e pino de cabeça) 2-Avaliação Inicial da sequência	- Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida
	Ginástica Aparelhos	1-O aluno realiza em avaliação cambalhota à frente e salto de coelho no plinto longitudinal, salto em extensão e engrupado e ½ pirueta no mini trampolim, deslocamentos na trave com, salto e meia volta e saída em extensão) 2-Exercícios a trabalhar com base na avaliação Inicial	- Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida - Transpõe o aparelho com execução correta e fluida
	Ginástica Acrobática	1-Realização de figuras a pares e trios 2-Avaliação Inicial	- Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida
	Atletismo	1- Avaliação Inicial de Barreiras 2- Avaliação Inicial de Estafetas 3- Avaliação Inicial de Salto em Altura 4- Avaliação Inicial em corrida de velocidade	- Ataca a Barreira, apoia o 1/3 anterior do pé longe, passa a barreira com trajetória rasante mantendo o equilíbrio e sem desaceleração - Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida - Elevado tempo de empenhamento motor

	Dança	1.Line-dance: realizar coreografia definida pelo professor na dança de Merengue e Rumba Quadrada	-Estar dentro do tempo da música; -Realização dos passos da coreografia com fluidez e ligação entre si
	Condição Física	1-Circuito de condição física	-Melhorar a aptidão muscular -Aumento de força
	Badminton	1-Jogo de cooperação 1+1	-Realizar o maior número possível de transposições sob a rede. -Afasta o colega o colega da rede através da técnica de clear.
	StreetSurfing	1-A pares, com 1 aluno em cima da prancha e o outro a dar ajuda, ou aluno faz sozinho percurso definido pelo professor.	- Concentração na ação a realizar; -

Apêndice VI – 2ª Unidade Didática da 1ª Etapa - MODIFICADA

Objetivo	Professor		Apresentação do professor e dos Alunos. Apresentação das regras, normas da disciplina. Criação de rotinas de aula. Apresentação dos critérios de avaliação. Preparação para a avaliação inicial. Identificar o nível dos alunos nas diferentes matérias avaliadas. Promover um clima de aprendizagem favorável.			
	Aluno		Apropriar as regras e normas de funcionamento da disciplina. Conhecer o nível em que se encontram em cada matéria. Cooperar com os colegas e com o professor de forma a criar um clima positivo na sala de aula.			
	2 UD					
Mês	Outubro					
Dia	12	16	19	23	26	30
NºAula	9+10	11	12+13	14	15+16	17
Instalações	Ext	Pav	Pav	Gin	Gin	Ext
Matérias						
Futebol						2
Andebol	2					
Basquetebol						
Voleibol						
Badminton		2	2			
Atletismo	2/4					4
Dança				2	1	
Gin.Solo			2		2	
Gin.Apar.					1	
Gin.Acrob.				2		
Aptidão Física		4	1/2/3			
Streetsurfing	1					
Condição Física						
Aquecimento	A1/A2	Ge4	Ge6	Dança	Dança	F3

Fase da Aula	Matéria	Situação de Exercício	CrITÉrios de Êxito
Parte Inicial	Geral	Ge1 - Jogo do Mata; Ge2 – Jogos da Apanhada (Jogo da raposa, Jogo da Corrente); Ge3- Futebol humano; Ge4- Livrementemente pelo espaço: corrida e mobilização articular. Ge5 – Jogo dos arcos: Ge6 – Jogo dos Grupos	- Ativação muscular e cardiorrespiratória - Elevação da temperatura corporal - Níveis de empenhamento motor elevados - Empenhamento na tarefa
	Futebol	F1- Num espaço limitado, conduzir a bola a desviar dos pinos. F2- Num espaço limitado, caça bolas. F3 – A pares, trabalhar técnica: condução de bola, passe e receção. F4 – Dar toques, podendo a bola tocar no chão uma vez.	- Realização das principais ações técnicas do jogo, com correção e empenho - Manutenção da posse de bola - Elevado tempo de empenhamento motor
	Basquetebol	B1- Num espaço limitado, conduzir a desviar dos pinos. B2- Driblar em várias posições (deitado, sentado, de pé) B3 – Em trios, trabalhar técnica: passe picado, passe de peito, receção e drible. B4- Exercício a pares, lançamento na passada, com colega a ganhar o ressalto.	- Ativação Cardiorrespiratória - Níveis de empenhamento motor elevados - Realização das principais ações técnicas do jogo, com correção e empenho
	Andebol	A1 – Em trios, trabalhar as técnicas: passe de ombro, passe picado, receção e drible. A2- Em trios, trabalhar em corrida as técnicas: passe de ombro, passe picado, receção e drible. A3 – Jogo Bola ao Capitão (com ou sem drible); A4 - De diferentes posições, realizar passe de ombro.	- Ativação Cardiorrespiratória - Níveis de empenhamento motor elevados - Realização das principais ações técnicas do jogo, com correção e empenho - Armação do braço
	Voleibol	V1- Dar toques de cabeça V2- Dentro de um arco, lançar a bola vertical, deixar cair dentro do arco e colocar-se por baixo dela, agarrando-a no ponto mais alto. V3- Realizar auto-passe V4 – Um colega lança a bola e o aluno devolve em passe	- Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida - Elevado tempo de empenhamento motor - Prever trajetórias e colocar-se por baixo da bola
	Ginástica Solo	G1 – Corrida, com variações de velocidade e mudanças de direção, realizando as ações que o professor indica: Saltos, andar com 4 apoios, carrinho de mão .	- Ativação Cardiorrespiratória - Níveis de empenhamento motor elevados - Mobilização articular
	Ginástica Aparelhos		
Parte Fundamental	Basquetebol	1-Situação de Jogo 3x3 com a troca de um jogador a cada lançamento falhado (quem falhar sai) 2- Exercício a pensar consoante a avaliação inicial realizada	-Jogo com muitos lançamentos na passada não protagonizada -Jogo amplo e profundo
	Voleibol	1-Situação de Jogo 1+1 2- Situação de jogo 2+2	-Maior número possível de transposições da bola sob a rede -Maioria em toque de dedos -Desloca-se para o ponto de queda da bola
	Futebol	1-Situação de Jogo 4x4	- Bola anda relativamente dentro de campo

			- Pouca aglomeração á volta da bola - Existem alguns remates - Sem pressão, decide bem quando passar, conduzir ou rematar. - Manutenção da posse de bola sem pressão
	Andebol	1-Situação de Jogo 5x5	- Muitos remates em salto não protagonizados - Muitos golos - Jogo amplo e profundo - Armação do braço - Quando recebe, enquadra-se com a baliza
	Ginástica Solo	1-O aluno realiza uma sequência pré-definida (Avião, rolamento à frente de pernas afastadas, rolamento à frente, rolamento à retaguarda, posição de flexibilidade e pino de cabeça) 2-Avaliação Inicial da sequência	- Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida
	Ginástica Aparelhos	1-O aluno realiza em avaliação cambalhota à frente e salto de coelho no plinto longitudinal, salto em extensão e engrupado e ½ pirueta no mini trampolim, deslocamentos na trave com, salto e meia volta e saída em extensão) 2-Exercícios a trabalhar com base na avaliação Inicial	- Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida - Transpõe o aparelho com execução correta e fluida
	Ginástica Acrobática	1-Realização de figuras a pares e trios 2-Avaliação Inicial	- Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida
	Atletismo	1- Avaliação Inicial de Barreiras 2- Avaliação Inicial de Estafetas 3- Avaliação Inicial de Salto em Altura 4- Avaliação Inicial em corrida de velocidade	- Ataca a Barreira, apoia o 1/3 anterior do pé longe, passa a barreira com trajetória rasante mantendo o equilíbrio e sem desaceleração - Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida - Elevado tempo de empenhamento motor
	Dança	1.Line-dance: realizar coreografia definida pelo professor na dança de Merengue e Rumba Quadrada	-Estar dentro do tempo da música; -Realização dos passos da coreografia com fluidez e ligação entre si
	Condição Física	1-Circuito de condição física	-Melhorar a aptidão muscular -Aumento de força
	Badminton	1-Jogo de cooperação 1+1	-Realizar o maior número possível de transposições sob a rede. -Afasta o colega o colega da rede através da técnica de clear.
	StreetSurfing	1-A pares, com 1 aluno em cima da prancha e o outro a dar ajuda, ou aluno faz sozinho percurso definido pelo professor.	- Concentração na ação a realizar; -

Apêndice VII – Resultados Avaliação Inicial

GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - ESCOLA BÁSICA 1,2,3 DO BOM SUCESSO RESULTADOS AVALIAÇÃO INICIAL - 8º ANO, TURMA B - ATIVIDADES FÍSICAS / ÁREA A

ANO LETIVO 2018/2019

	Subdomínio A				Subdomínio B			Subdomínio C	Subdomínio E	Subdomínio F	Subdomínio G	Observações
Nº	Basquetebol	Andebol	Futebol	Voleibol	Ginástica Solo	Ginástica Aparelhos	Ginástica Acrobática	Atletismo	Dança	Badminton	Outra	
1	I2	I1+	I2	I1	NAI	NAI	NAI	I1	I1	-	I2	
2	I1	I1	I1	I1	I1	I1-	I2-	I1-	I1	I1	NAI	
3	I1	I1-	NAI	NAI	NAI	NAI	NAI	NAI	I1	NAI	NAI	
4	I1	I1	I1	I1	NAI	I1-	NAI	I1-	I1	I1+	I2	
5	I1	I2	I2	I1	I1	I1-	I2-	I1-	NAI	I1+	I2	
6	I1	I1-	NAI	I1	I1-	NAI	I2-	I1-	I1	I1	NAI	
7	I1	I1	I1-	I1	I1-	NAI	I2-	I1	I1	I1	I2	
8	NAI	I1	NAI	I1	I1	NAI	I2-	I1-	I1	I1	I1	
9	I1	I2	I2	I1	I1	I1-	I2-	I1-	NAI	I2	I1	
10	I1-	I1	NAI	NAI	I1-	NAI	I1	NAI	I1	NAI	NAI	
11	I2	I2	I2	I1	I2	I1-	I1	I1	I1	I2	I2	
12												Transferência
13	I2	I1	I2	I1	I1	NAI	I1	I1	I1	I2	NAI	
14												NEE / Não faz aula de EF
15	I1	I1-	NAI	NAI	I2	NAI	I1	I1-	I1	I2	NAI	
16	I1	I1	NAI	I1	I2	NAI	I1	I1-	I1	I1	NAI	
17	I1	I1	I1-	I1	I2-	NAI	I1	I1-	I1	-	I1	
18	I1	I1	I1	I1	I2	NAI	I1	I1-	I1+	I2	I2	
19	I1	I1	I1-	I1	I2	NAI	I1	I1-	I1	I1+	I1	
20	I1	I1	I1	I1	I1-	NAI	I1	I1-	I1	I1+	I2	
21	I1	I1	I1-	I1	I1	NAI	I1	I1-	I1	I1+	I1	
22	I2	I2	I2	I1	I2	NAI	I1	I2	I1	I2	I2	
23	I2	I2	I2	I2	I1	NAI	I1	I1	I1	I2	NAI	
24												Transferência
25	I2-	I1	I1	I1	I1	I1-	I2-	I1	I1	I1	I2	
26												NEE / Não faz aula de EF
27	I1	I1	I1	I1	I1-	NAI	I2-	I1	I1	I2	NAI	
28	I2-	I2	I1+	I1	I1	NAI	I2-	I1	I1	I2	NAI	
29	I2	I2	I2	I1	I2	I1-	I2-	I1	I1	I2	I2	
30	I2	I1	I1	I1	I2	NAI	I2-	I1-	NAI	I2	I1	
	I2	I2	I2	I1	I1	I2	I1	I2	I2	I2		PROGRAMA DE ESCOLA 7º ANO

Legenda	NAI	Não atinge o nível Introdução	E1-	Atinge parte do nível Elementar 1
	I1-	Atinge parte do nível Introdução 1	E1	Atinge o nível Elementar 1
	I1	Atinge o nível Introdução 1	E2-	Atinge parte do nível Elementar 2
	I2-	Atinge parte do nível Introdução 2	E2	Atinge o nível Elementar 2
	I2	Atinge o nível Introdução 2		

Apêndice VIII - Relatório e Análise Crítica da 1ª Unidade Didática

Relatório e Análise Crítica da 1ª Unidade Didática

Entre os dias 18 de Setembro e 9 de Outubro, decorreu a 1ª Unidade Didática da 1ª Etapa – EROS. Para Bento (2003, p.75), «As unidades temáticas ou didáticas (UD), ou ainda de matéria, são partes essenciais do programa de uma disciplina. Constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem.»

Nesta primeira unidade estava prevista a lecionação de 8 aulas, contabilizando cada aula de 45'. As 8 foram lecionadas, sendo que a primeira, no dia 18 de Setembro, foi a aula de apresentação, em sala. Foram ainda lecionadas 3 aulas no exterior, 3 no pavilhão e 1 no ginásio. Esta primeira unidade contou com menos duas aulas, devido ao feriado comemorativo do Dia da Implementação da República – 5 de Outubro.

Em primeiro lugar irei apresentar os pontos menos positivos / a melhorar, em segundo lugar, os pontos positivos e por fim o que tentarei fazer para que a 2ª Unidade Didática corra melhor.

A minha turma é uma turma bastante numerosa, cerca de 30 alunos e difícil de gerir, uma vez que é um grupo pouco regrado e muito pouco autónomo. Por serem muitos, ainda me é difícil conseguir identificar os alunos pelos nomes, o que dificulta o momento de avaliação e até a gestão de grupo. Outro ponto negativo foi o feriado do dia 05 de Outubro ter “retirado” uma aula UD, diminuindo o tempo de avaliação Inicial. Nas aulas 2+3, que se realizaram no exterior não consegui realizar a Avaliação Inicial de Barreiras, como planeado, pois cometi o erro de colocar as barreiras muito baixas, o que levou a que não existisse qualquer dificuldade por parte dos alunos em ultrapassar o obstáculo. Apesar de ter de realizar novo momento de avaliação, aprendi com o meu erro. A aula 7, que se realizou no dia 02-10-2018, no ginásio, foi inicialmente mal pensada / planeada, por mim, uma vez que nunca conseguiria ter tempo de concretizar tudo o que estava projetado em 45' (Avaliação Inicial de Merengue, Avaliação Inicial de Ginástica de Solo, Avaliação Inicial de Ginástica de Aparelhos e Preparação para Avaliação Inicial de Ginástica Acrobática). No entanto, com a ajuda do meu Orientador, o professor Fernando Soares a aula foi revista, sendo retirada da planificação a dança e a ginástica acrobática.

Resolvi realizar este exercício, de enumerar as minhas fragilidades, revendo-me nas palavras de Piéron (1996, p. 11) que afirma que para se ser um profissional de

aperfeiçoamento pessoal, na base de uma reflexão contínua sobre a sua própria ação pedagógica.». É isto que pretendo, ser melhor a cada dia, refletindo sempre sobre o que já fiz. Como tal, para a 2ª Unidade Didática, com o objetivo de ultrapassar as maiores dificuldades que encontrei na primeira UD, irei predefinir os grupos antes das aulas, realizando pequenos ajustes, caso seja necessário. Tentarei ser mais rápido no momento da avaliação. O momento da hidratação, que por vezes, é sinónimo de alguma agitação será feito à vez, por grupos. Os grupos serão heterogéneos e os elementos mais autónomos serão também separados pelos grupos, para tentar que a turma seja ela mais autónoma. Outra das medidas que terei de tomar na 2ª UD será a de encurtar o tempo das matérias para conseguir ter todas as modalidades avaliadas (avaliação inicial) no dia 30 de Outubro.

Concluindo, pretendo ultrapassar todas as dificuldades que irei encontrar na 2ªUD e conseguir concluir a avaliação diagnóstica.

Referências Bibliográficas

Bento, J. (2003). Planeamento e Avaliação em Educação Física. [3ª edição]. Livros Horizonte, Lisboa, p. 15-160.

Piéron, M. (1996). *Formação de Professores. Aquisição de técnicas de ensino e supervisão pedagógica*. Lisboa: Edições FMH, p.

Apêndice IX - Avaliação Inicial Aptidão Física

AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA 2018/19

Ficha de Registo - Bateria de Teste FITescola (Aptidão Física)

TURMA:8ºB

Nº	Idade	Género M/F	APTIDÃO AEÓBIA				APTIDÃO NEUROMUSCULAR											
			Vaivém				Abdominais				Flexões de Braços				Flexibilidade dos Membros Inferiores			
			Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Prestação	Avaliação	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Prestação	Avaliação	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Prestação	Avaliação	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Prestação	Avaliação
1	14	M	36	77	42	ZS	24	71	0	NAZS	14	24	0	NAZS	20,3	30,4	0	NAZS
2	13	F	25	45	28	ZS	18	57	37	ZS	7	16	13	ZS	25,4	33,3	24	NAZS
3	14	F	27	47	0	NAZS	18	59	12	NAZS	7	16	13	ZS	25,4	34,6	23	NAZS
4	13	F	25	45	25	ZS	18	57	19	ZS	7	16	15	ZS	25,4	33,3	20	NAZS
5	14	M	36	77	17	NAZS	24	71	30	ZS	14	24	9	NAZS	20,3	30,4	13	NAZS
6	13	F	25	45	26	ZS	18	57	37	ZS	7	16	12	ZS	25,4	33,3	32	ZS
7	13	F	25	45	28	ZS	18	57	18	ZS	7	16	2	NAZS	25,4	33,3	23	NAZS
8	14	F	27	47	0	NAZS	18	59	8	NAZS	7	16	3	NAZS	25,4	34,6	16	NAZS
9	14	M	36	77	49	ZS	24	71	16	NAZS	14	24	20	ZS	20,3	30,4	11	NAZS
10	12	F	22	43	0	NAZS	18	53	0	NAZS	7	15	3	NAZS	25,5	32,1	14	NAZS
11	14	M	36	77	30	NAZS	24	71	68	ZS	14	24	7	NAZS	20,3	30,4	0	NAZS
12																		
13	14	M	36	77	51	ZS	24	71	22	NAZS	14	24	19	ZS	20,3	30,4	1	NAZS
14																		
15	13	F	25	45	18	NAZS	18	57	32	ZS	7	16	4	NAZS	25,4	33,3	27	ZS
16	13	F	25	45	0	NAZS	18	57	21	ZS	7	16	6	NAZS	25,4	33,3	18	NAZS
17	13	F	25	45	18	NAZS	18	57	0	NAZS	7	16	0	NAZS	25,4	33,3	32	ZS
18	13	F	25	45	21	NAZS	18	57	28	ZS	7	16	9	ZS	25,4	33,3	24	NAZS
19	12	F	22	43	17	NAZS	18	53	23	ZS	7	15	10	ZS	25,4	32,1	31	ZS
20	14	F	27	47	49	PA	18	59	22	ZS	7	16	20	PA	25,4	34,6	23	NAZS
21	13	F	25	45	21	NAZS	18	57	22	ZS	7	16	9	ZS	25,4	33,3	32	ZS
22	13	M	28	67	60	ZS	21	66	80	PA	12	22	22	PA	20,3	29,2	30	PA
23	14	M	36	77	47	ZS	24	71	25	ZS	14	24	14	ZS	20,3	30,4	36	PA
24																		
25	12	M	23	59	54	ZS	18	60	77	PA	10	21	8	NAZS	20,3	28,8	1	NAZS
26																		
27	13	F	25	45	26	ZS	18	57	15	NAZS	7	16	17	PA	25,4	33,3	25	NAZS
28	13	M	28	67	0	NAZS	21	66	63	ZS	12	22	11	NAZS	20,3	29,2	18	NAZS
29	13	M	28	67	49	ZS	21	66	80	PA	12	22	14	ZS	20,3	29,2	12	NAZS
30	14	M	36	77	0	NAZS	24	71	42	ZS	14	24	17	ZS	20,3	30,4	19	NAZS

Legenda:

NAZS	Não atinge a Zona Saudável
ZS	Zona Saudável
PA	Perfil Atlético

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Educação Física e Desporto
Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário



ESCOLA BÁSICA 1,2,3 DO BOM SUCESSO

Ano Letivo 2018/2019

Plano Anual	2ªEtapa- Prioridades																			
OBJETIVOS GERAIS	Orientar os alunos para o sucesso; Melhorar as capacidades físicas dos alunos; Capacidade de monitorizar os testes físicos dos colegas; Melhorar a capacidade de autonomia e de foco na tarefa. Evitando dispersão da tarefa.																			
Unidade Didática	1ª UD						2ª UD						3 UD							
Mês	NOVEMBRO						DEZEMBRO						JANEIRO							
Dia	6	9	13	16	20	23	27	30	04	07	11	14	04	8	11	15	18	22	25	
Nº Aula	20	21+22	23	24+25	26	27+28	29	30+31	32	33+34	35	36+37	38+39	40	41+42	43	44+45	46	47+48	
Instalações	PAV.	PAV.	GIN.	GIN.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	GIN.	GIN.	EXT.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	GIN.	GIN.	EXT.	EXT.	
Futebol												F4/F5	F1							
Andebol	A1				A1	A1						A1/A3	A3					A1	A1	
Basquetebol		B1/B2/B3				B3		B2/B3			B1				B2/B3				B3	
Voleibol	V1	V1/V2												V1/V2	V1/V2					
Badminton								BAD1						BAD1						
Atletismo					AT1						AT2/AT3	AT1						AT1		
Dança			D2						D1	D1/D2						D1	D2			
Gin. Solo			GS1						GS1							GS1				
Gin. Apar.				GA1						GA1							GA1			
Gin. Acrob.			GA1						GA1/GA2							GA1/GA2				
Fitnessgram							FIT1/2/3													
Streetsurfing					S1	S1					S1		S1					S1	S1	
Cond. Física	CF1	CF1	CF1	CF2		CF3		CF1	CF1	CF2		CF3	CF3	CF1	CF1	CF1	CF2		CF3	

Matérias		Objetivos Específicos	Estratégias de intervenção	Exercícios	Critérios de sucesso
Voleibol	<u>Menos Evoluídos:</u> 3; 10; 15	Manutenção da bola no ar; Deslocamento para o ponto de queda da bola.	Grupos heterógenos com agentes de ensino em jogos de 1+1.	V1. Situação de Jogo 1+1 V2. Situação de Jogo 2+2	Os alunos terem, pelo menos, 2 níveis I2.
	<u>Mais Evoluídos</u>	Receber o serviço em passe; Preparação do ataque ao 2ºtoque; Passe colocado (ataque) para o campo adversário.	Grupos heterógenos e homogêneos em jogos de 1+1 e 2+2.		
Basquetebol e Andebol	<u>Menos Evoluídos:</u> 2, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 25 e 27	Agarrar a bola com as duas mãos e enquadrar com o alvo; Desmarcação à distância de passe; Lançamento na passada / Remate em salto	Jogo de 2x2+joker / 3x3+joker (joker como agente de ensino); possibilidade de jogar sem drible. Colocação de arcos para facilitar o lançamento na passada.	B1. Situação de Jogo 2x2 + Joker (agente de ensino) B2. Jogo dos passes (2x2 + Joker) A1. Jogo 3x3 + Joker (agente de ensino) A2. Jogo dos passes (2x2 + Joker)	
	<u>Mais Evoluídos:</u> 1, 5, 9, 11, 13, 22, 23, 28 e 29	Lançar na passada/rematar em salto quando isolado para o cesto/baliza; Enquadrar com o alvo na receção.	Jogo de 3x3 /4x4 com valorização do lançamento na passada/remate em salto	B3. Situação de Jogo 3x3 com e sem drible A3. Jogo 4x4	
Futebol	<u>Menos Evoluídos:</u> 2, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 25, 27 e 30	Dominar as ações técnicas da receção e do passe; Desmarcação à distância de passe;	Jogo de 2x2/3x3 + joker (joker como agente de ensino), possibilidade de a defesa não poder desarmar. Superioridade numérica;	F1. Situação de Jogo 2x1 ou 3x1 F2. Situação de Jogo 2x2 com 4/6 balizas F3. Situação de jogo 3x3 + 1 joker F4. Situação de jogo 2x2 + 1 joker	
	<u>Mais Evoluídos:</u> 1, 5, 9, 11, 13, 22, 23, 28 e 29	Receção orientada para o alvo; Ocupação do espaço de jogo em largura e profundidade.	Jogo de 3x3 com a possibilidade de a defesa não poder desarmar. Marcação de	F5. Situação de jogo 3x3 + 1 joker F6. Situação de jogo 3x3	

		Enquadramento defensivo	corredores e setores.		
Ginástica de Aparelhos		Boque - realiza salto ao eixo e entre mãos No Plinto, realiza Coelho e Cambalhota á frente No Minitrampolim, realiza Salto em Extensão e ½ pirueta. Na Trave, realiza Entrada, Marcha para a frente e para trás, ½ Volta, Salto e Saída	Exercícios de condição física na transição entre estações; Aquecimentos específicos como saltos de coelho ou saltos em extensão no solo e seguido de meia pirueta. Variantes de facilidade como multi saltos no roiter para a elevação da bacia; salto ao eixo partindo de um plano mais elevado. Exercícios que impliquem chamada a dois pés	GA1.circuito; No Boque, realizar Salto ao Eixo No Plinto, realizar Salto de Coelho e Cambalhota; No Minitrampolim realizar Salto em Extensão, Carpa de pernas afastadas, ½ Pirueta; Na Trave realizar Entrada (a 1 pé ou com ajuda), Marcha para a frente e para trás, Salto, Meia volta, Avião e Saída em Salto em Extensão	Os alunos terem, pelo menos, 1 nível I2 e não terem nenhum nível NAI.
Ginástica de Solo		Aperfeiçoamento dos elementos gímnicos para realização de sequência e primeira abordagem à passagem por pino, partindo deitado no plinto terminando em cambalhota à frente, à Subida para pino, mãos no colchão e pés num plano vertical terminando em cambalhota à frente e à Roda c/ apoio alternado das mãos na cabeça no plinto trans. Terminando com apoio aterrado dos pés.	Aquecimentos específicos como por exemplo vela com subida, ou vela com saída de cambalhota de pernas afastadas. Variantes de facilidade, para a cambalhota atrás com um plano inclinado, para cambalhota à frente de pernas afastadas com um plano elevado	GS1. Realizar elementos gímnicos isolados que já foram abordados na avaliação inicial + os 3 elemos que estão nos objetivos como uma primeira abordagem. GS2. Realizar em sequência	

Ginástica Acrobática		Executam as figuras a pares e a trios, mantendo a posição durante 3 segundos e realizando o monte e o desmonte corretamente	Auxiliares visuais	GAC1. Figuras de pares GAC2. Figuras de trios	
Dança	<u>Menos Evoluídos</u>	R.Q.: Passe básico Mer: Passe básico e passe progressivo	Turma em xadrez onde pretendo colocar mais evoluídos e menos evoluídos em filas intercaladas.	D1. Merengue em Line Dance D2. Rumba Quadrada em Line Dance	Os alunos terem nos 4 subdomínios, (E, C, F e G) pelos menos, 2 níveis I2 e não terem nenhum nível NAI.
	<u>Mais Evoluídos</u>	R.Q.: Passos progressivos, Volta circular, Mer: mambo, passos laterais e passes cruzados			
Badminton		Posição base; Deslocamentos; Volante ao alcance do colega	Variar pares homogéneos e heterogéneos nos jogos de cooperação.	BAD1. Jogo de cooperação 1+1	
Atletismo	<u>Menos Evoluídos</u> <u>Mais Evoluídos</u>	Barreiras – Transpõem pequenos obstáculos ou barreiras, combinando corrida, impulsão, voo e receção Estafetas – Recebem o testemunho na zona de transmissão, sem contacto visual, ao sinal sonoro Velocidade – Aceleram até à velocidade máxima, terminando sem desaceleração e inclinando o tronco à frente Salto em Altura - Realizam a técnica de tesoura		AT1. Barreiras – Transpor pequenos obstáculos e barreiras em corrida AT2. Estafetas – transmissão sem contacto visual, com sinal sonoro AT3. Velocidade – capacidade de reação AT4. Salto em Altura – técnica de tesoura	
Condição Física	<u>Menos Evoluídos:</u> 1, 3, 5, 8, 9, 10, 11, 13, 15, 16, 17, 18, 19,	Estarem na zona saudável no teste de resistência aeróbia e no teste de abdominais.	Trabalho de resistência na parte final das aulas; Trabalho de força durante a	CF1. Circuito de Condição Física CF2. Trabalho de força na	Todos os alunos melhorarem os registos

	21, 27, 28 e 30.		parte fundamental numa estação de condição física. Indicar os alunos com mais dificuldade para o GES e criar em conjunto um plano para eles fazerem fora das aulas.	transição entre estações CF3. Trabalho de resistência aeróbia no final da aula CF4. Trabalho de flexibilidade no fim da aula	nos testes de condição física.
	<u>Mais Evoluídos:</u> 2, 4, 6, 7, 20, 22, 23, 25 e 29	Melhorar as capacidades físicas, nomeadamente a Resistência Aeróbia, a Força e Flexibilidade			
Streetsurfing		Deslizam com os dois pés sobre a prancha, após impulso de um dos pés, sozinhos ou com ajuda		S1. Desliza com os dois pés sobre a «prancha» após impulso de um pé, com deslocamento	

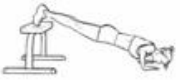
Apêndice X – 1ª Unidade Didática da 2ª Etapa

Unidade Didática	1ª UD					
Mês	NOVEMBRO			DEZEMBRO		
Dia	6	9	13	16	20	23
Nº Aula	20	21+22	23	24+25	26	27+28
Instalações	PAV.	PAV.	GIN.	GIN.	EXT.	EXT.
Futebol						
Andebol	A1				A1	A1
Basquetebol		B1/B2/B3				B3
Voleibol	V1	V1/V2				
Badminton						
Atletismo					AT1	
Dança			D2			
Gin. Solo			GS1			
Gin. Apar.				GA1		
Gin. Acrob.			GA1			
Fitnessgram						
Streetsurfing					S1	S1
Cond. Física	CF1	CF1	CF1	CF2		CF3
Aquecimento	A1/V3	B3/V1	D2	Ge4	A2	A3

Fase da Aula	Matéria	Situação de Exercício	CrITÉrios de Êxito
Parte Inicial	Geral	Ge1 - Jogo do Mata; Ge2 - Jogos da Apanhada (Jogo da raposa, Jogo da Lagarta, Jogo da estãtua) Ge3- Futebol humano Ge4- - Livrementepelo espaço: corrida e mobilização articular.	- Ativação muscular e cardiorrespiratória - Elevação da temperatura corporal - Níveis de empenhamento motor elevados - Emprenhamento na tarefa
	Futebol	F1- Num espaço limitado, conduzir a bola sem perder a posse. F2- Num espaço limitado, conduzir a bola, tentar fazer o colega perder a posse de bola sem perder a própria. F1 - A pares, trabalhar técnica: condução de bola, passe e receção.	- Realização das principais ações técnicas do jogo, com correção e empenho - Elevado tempo de empenhamento motor
	Basquetebol	B1- Num espaço limitado, conduzir a bola sem perder a posse. B2-Driblar em várias posições (deitado, sentado, de pé) B3 - Em pequenos grupos, trabalhar técnica: passe picado, passe de peito, receção e drible. B4- Lançamento na passada com ressalto.	- Ativação Cardiorrespiratória - Níveis de empenhamento motor elevados - Realização das principais ações técnicas do jogo, com correção e empenho
	Andebol	A1 - Em pequenos grupos, trabalhar as técnicas: passe de ombro, passe picado, receção e drible. A2- Em grupos de 2 alunos trabalhar o passe com deslocamento e remate em salto. A3 - Jogos Prê Desportivos;	- Ativação Cardiorrespiratória - Níveis de empenhamento motor elevados - Realização das principais ações técnicas do jogo, com correção e empenho
	Voleibol	V1- Dar toques de cabeça V2- Lançar a bola na horizontal, deixar cair e colocar-se por baixo dela, agarrando no ponto mais alto que for capaz. V3- Realizar auto-passe V4 - Um colega lança a bola e o aluno devolve em passe	- Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida - Elevado tempo de empenhamento motor -Prever trajetórias e colocar-se por baixo da bola
	Ginástica Solo Ginástica Aparelhos	G1 - Corrida, com variações de velocidade e mudanças de direção, realizando as ações que o professor indica: Saltos, A fundos , Andar com 4 apoios, carrinho de mão.	- Ativação Cardiorrespiratória - Níveis de empenhamento motor elevados - Mobilização articular
Parte Fundamental	Basquetebol	B1. Situação de Jogo 2x2 + Joker (agente de ensino) B2. Jogo dos passes (2x2 + Joker) B3. Situação de Jogo 3x3 com e sem drible	- Jogo com muitos lançamentos na passada não protagonizada - Receção com as duas mãos; - Receber e enquadrar
	Voleibol	V1. Situação de Jogo 1+1 V2. Situação de Jogo 2+2	-Bola no ar sem "ping-pong" -Maioria em toque de dedos -Desloca-se para o ponto de queda da bola
	Futebol	F1. Situação de Jogo 2x1 ou 3x1 F2. Situação de Jogo 2x2 com 4/6 balizas F3. Situação de jogo 3x3 + 1 joker F4. Situação de jogo 2x2 + 1 jokerF5. Situação de jogo 3x3 + 1 joker F6. Situação de jogo 3x3	- Bola anda relativamente dentro de campo -Não há aglomeração -Existem alguns remates -Sem pressão, decide bem quando passar, conduzir ou rematar.
	Andebol	A1. Jogo 3x3 + Joker (agente de ensino) A2. Jogo dos passes (2x2 + Joker) A3. Jogo 4x4	- Receção com as duas mãos -Jogo vai de uma baliza à outra -Armação do braço -Quando recebe, enquadra-se com a baliza
	Ginástica Solo	GS1. Realizar elementos ginmnicos isolados GS2. Realizar a sequência	- Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida
	Ginástica Aparelhos	GA1. Exercícios que impliquem chamada a dois pés; No Boque, realizar Salto ao Eixo e	- Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida

		Salto Entre-mãos; No Plinto, realizar Salto de Coelho + Eixo, Cambalhota; No Minitrampolim realizar Salto em Extensão, Engrupado, Carpa de pernas afastadas, ½ Pirueta; Na Trave realizar Entrada (a 1 pé ou com ajuda), Marcha para a frente e para trás, Salto, Meia volta, Avião e Saída em Salto em Extensão	- Transpõe o aparelho com execução correcta e fluida
	Ginástica Acrobática	GAC1. Figuras de pares GAC2. Figuras de trios	Realizar de forma corretas as figuras, com monte e desmonte e as pegas corretas
	Atletismo	AT1. Barreiras – Transpor pequenos obstáculos e barreiras em corrida AT2. Estafetas – transmissão sem contacto visual, com sinal sonoro AT3. Velocidade – capacidade de reação AT4. Salto em Altura – técnica de tesoura	- Ataca a Barreira, apoia o 1/3 anterior do pé longe, passa a barreira com trajetória rasante mantendo o equilíbrio e sem desaceleração - Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida - Elevado tempo de empenhamento motor
	Dança	D1. Merengue em Line Dance D2. Rumba Quadrada em Line Dance	-Estar dentro do tempo da música; -Realização dos passos da coreografia com fluidez e ligação entre si
	Badminton	BAD1. Jogo de cooperação 1+1	-Deslocam-se oportunamente e adotam posicionamento e atitude corretos -Utiliza a pega mais correta -Realiza Clear na devolução do volante com trajetórias altas e Lob na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura
	Condição Física	CF1. Circuito de Condição Física CF2. Trabalho de força na transição entre estações CF3. Trabalho de resistência aeróbia no final da aula CF4. Trabalho de flexibilidade no fim da aula	Melhorar as capacidades físicas, nomeadamente a Resistência Aeróbia, a Força e Flexibilidade

Apêndice XI – Exercícios de Condição Física

Exercícios/ Níveis	Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
Abdominais	Pés no chão, mãos deslizam nas pernas até passar a linha dos joelhos (15x) 	Pés no chão, mãos deslizam nas pernas até passar a linha dos joelhos (20x). 	Tocar nos pés com as pernas a 90° (15x). 	Prancha Frontal (40 seg.). 	Prancha Dinâmica (1 min). 
Extensões de Braços	Joelhos e mãos no chão (10x) 	Joelhos e mãos no chão (15x) 	Mãos no banco e pés no chão (15x). 	Normal (12x) 	Pés no banco e mãos no chão (10x) 
Agachamento	Normal (7x) 	Normal (10x). 	Com subida dos calcanhares (7x) 	Com subida dos calcanhares (10x). 	Normal com salto (7x). 
Resistência	Tesouras (Abre e fecha) (15x) 	Saltar à corda com 1 pé de cada vez (15x). 	Saltar à corda a pés juntos (20x). 	Skipping alto (Joelhos ao peito) 1 min. 	15 Burpees. 

Apêndice XII – Teste Escrito

Nome: _____ Ano/Turma: ____ Nº ____
Data: ____/____/____ Classificação: _____ Enc.Edu. _____

A. Aptidão Física (60 valores)

1. Responde com verdadeiro (V) ou Falso (F) as seguintes afirmações (5 valores cada afirmação):
 - 1.1. O objetivo do teste é percorrer a maior distância possível numa direção e na oposta
 - 1.2. O vaivém é uma prova de Flexibilidade.
 - 1.3. O teste continua até que o aluno falhe 2 sinais sonoros.
 - 1.4. Quando termina a prova o aluno deve parar e sentar-se.
 - 1.5. O aluno corre de uma extremidade à outra entre cada sinal sonoro.
 - 1.6. O Triplo sinal sonoro indica o final de cada etapa.
2. Quando realizámos os testes da bateria de testes do FitEscola desenvolvemos algumas das capacidades físicas. Faz a ligação entre os testes do FitEscola, descritos na coluna da esquerda, e as capacidades físicas predominantes, na coluna da direita. (5 Valores)

TESTES DO FITESCOLA

CAPACIDADES FÍSICAS

Vaivém

Flexibilidade

Extensões de braços

Força

Senta e alcança

Resistência

Abdominais

3. Escolhe a resposta correta, (cada pergunta correta vale 5 valores)

- 3.1. No teste dos Abdominais as mãos devem estar:
 - a) Na cabeça e acompanhar o movimento;
 - b) No peito e acompanhar o movimento;
 - c) Nas pernas e deslizar acompanhando o movimento do corpo;
 - d) Nas pernas e deslizar acompanhando o movimento até passar a linha dos joelhos.
- 3.2. No teste das Extensões de Braços:
 - a) O corpo deve estar em prancha e as mãos à largura dos ombros;
 - b) O corpo deve estar em prancha e as mãos juntas;
 - c) O corpo deve estar curvado e as mãos à largura dos ombros;
 - d) Os joelhos podem estar no chão desde que o corpo esteja em prancha.
- 3.3. No teste do Senta e Alcança:
 - a) As duas pernas devem estar em extensão;

- b) As duas pernas devem estar em flexão;
- c) A perna do lado que estamos a fazer o teste está em extensão e a outra em flexão;
- d) A perna do lado que estamos a fazer o teste está em flexão e a outra em extensão;

3.4. No teste do Vai Vem posso:

- a) Dar três faltas desde que não sejam consecutivas;
- b) Partir antes do sinal sonoro;
- c) Dar uma falta;
- d) Invadir o espaço de corrida do meu colega.

3. Faz a correspondência entre as duas colunas através ligações para que as afirmações sejam verdadeiras (5 valores, 1 valor por cada correspondência correta)

Destreza	☐	☐ Capacidade Motora que permite realizar uma sequência de movimentos de forma coordenada.
Força	☐	☐ Capacidade Motora que permite realizar um esforço durante um longo período de tempo.
Resistência	☐	☐ Capacidade Motora que permite realizar movimentos no menor tempo possível.
Velocidade	☐	☐ Capacidade Motora que permite efetuar movimentos com grande amplitude.
Flexibilidade	☐	☐ Capacidade que permite deslocar um objeto através da ação dos músculos.

B. Atividades Físicas (40 Valores)

1. Responde com verdadeiro (V) ou Falso (F) as seguintes afirmações (8 valores cada afirmação):

- 1.1. No Basquetebol só posso dar 2 passos com a bola na mão.
- 1.2. No andebol posso entrar na área do meu adversário desde que esteja lá um jogador da equipa adversária.
- 1.3. A Rumba Quadrada é uma dança que tem tempos um tempo "lento" equivale a 2 tempos "rápidos".
- 1.4. Na corrida de barreiras, a 1ª perna a passar pela barreira é a perna de ataque, seguida pela perna de esquiva.
- 1.5. No minitrampolim a pré chamada e a chamada devem feitas sempre a dois pés.

Apêndice XIII – 1ª Unidade Didática da 3ª Etapa

ESCOLA BÁSICA 1,2,3 DO BOM SUCESSO

3ª ETAPA - PROGRESSO						
1ª UD						
Constituição dos Grupos	GRUPO 1		GRUPO 2		GRUPO 3	
	Alunos 3, 8, 9, 11, 13, 18, 19, 25, 28		Alunos 1, 4, 6, 10, 15, 20, 21, 29, 30		Alunos 2, 5, 7, 16, 17, 22, 23, 27, 31	
Objetivos	Lançamento na passada / Remate em salto e marcação HxH (And. e Bas.) Manter a bola no ar através do toque de dedos / passe (Vol.) Progressão para pino (G.S.) Nível I1 de dança (Merengue e Rumba Quadrada)					
Mês	JANEIRO	FEVEREIRO				
Dia	29	1	5	8	12	15
Nº Aula	49	50+51	52	53+54	55	56+57
Instalações	PAV.	PAV.	GIN.	GIN.	EXT.	EXT.
Aquecimento	D1	B4/V3	D2	G1	A2	F1/A1
Futebol					F4	F7
Andebol					A6	A6
Basquetebol	B8	B7				
Voleibol	V5/V6	V5/V6				
Badminton						
Atletismo						AT1
Dança						
Gin. Solo			GS1	GS2		
Gin. Apar.				GA1		
Gin. Acrob.						
Fitnessgram						
Streetsurfing					S1	
Cond. Física	CF1	CF1	CF2	CF2		
Retorno à calma	ALONG.	D2	ALONG.	D1	ALONG.	
Observações	Todos os grupos irão passar pelas estações, variando o tempo que estão em casa uma delas, de acordo com as suas necessidades.					

Parte Inicial		
Matéria	Exercícios	CrITÉrios de Sucesso
Geral	Ge1. Jogo do Mata; Ge2. Jogos da Apanhada (Jogo da raposa, Jogo da Lagarta, Jogo da estátua); Ge4. Livrementemente pelo espaço: corrida e mobilização articular.	*Ativação muscular e cardiorrespiratória; *Elevação da temperatura corporal; *Níveis de empenhamento motor elevados; *Empenho e foco na tarefa.
Dança	D1. Dança merengue em line dance D2. Dança rumba quadrada em line dance	- Ativação muscular e cardiorrespiratória; - Estar dentro do tempo da música; *Realizar os passos da coreografia com fluidez e ligação entre si
Futebol	F1. Num espaço limitado, conduzir a bola sem perder a posse; F2. Num espaço limitado, conduzir a bola, tentar fazer o colega perder a posse de bola sem perder a própria; F3. A pares, trabalhar técnica: condução de bola, passe e receção.	*Realização das principais ações técnicas do jogo, com correção e empenho; *Elevado tempo de empenhamento motor
Basquetebol	B1. Num espaço limitado, conduzir a bola sem perder a posse; B2. Driblar em várias posições (deitado, sentado, de pé); B3. Em pequenos grupos, trabalhar técnica: passe picado, passe de peito, receção e drible; B4. Lançamento na passada com ressalto.	*Ativação Cardiorrespiratória; *Níveis de empenhamento motor elevados; *Realização das principais ações técnicas do jogo, com correção e empenho.
Andebol	A1. Em pequenos grupos, trabalhar as técnicas: passe de ombro, passe picado, receção e drible; A2. A pares trabalhar o passe com deslocamento e remate em salto; A3. Jogos Pré Desportivos.	*Ativação Cardiorrespiratória; *Níveis de empenhamento motor elevados; *Realização das principais ações técnicas do jogo, com correção e empenho.
Voleibol	V1. Dar toques de cabeça; V2. Lançar a bola na horizontal, deixar cair e colocar-se por baixo dela, agarrando no ponto mais alto que for capaz; V3. Realizar auto-passe; V4. Um colega lança a bola e o aluno devolve em passe.	*Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida; *Elevado tempo de empenhamento motor; *Prever trajetórias e colocar-se por baixo da bola.
Ginástica	G1. Corrida, com variações de velocidade e mudanças de direção, realizando as ações que o professor indica: Saltos, Afundos, Andar com 4 apoios, carrinho de mão.	*Ativação Cardiorrespiratória; *Níveis de empenhamento motor elevados; *Mobilização articular.

Apêndice XIV– Guião Trabalho de Grupo

Escola Básica do 1º, 2º e 3º Ciclos do Bom Sucesso

TRABALHO SOBRE A APTIDÃO FÍSICA



A condição física do aluno é algo de extrema importância não só para saúde e bem-estar dos mesmos, mas também para a criação de hábitos de vida saudável. Como já foi verificado pelos testes do FitEscola, muitos dos alunos estão fora dos valores de referência como Zona Saudável. Desta forma, este trabalho prático visa dotar o aluno de conhecimento sobre uma capacidade motora (tendo em conta as suas dificuldades) e desta forma poder trabalhá-la não só no espaço de aula mas também em casa, através da elaboração dum plano de treino individual.

Cuidados a ter:

- Importante dominar a capacidade motora que foi dada a cada grupo;
- Ter em atenção aos locais de onde retiram as informações;
- Erros ortográficos e palavras brasileiras;
- Colocar a bibliografia no trabalho.

Competências a desenvolver:

- Saber definir e distinguir as várias capacidades motoras;
- Identificar os tipos de treino;
- Conhecer os efeitos do exercício físico no sistema cardiorrespiratório e muscular;
- Saber verificar a frequência cardíaca (FC).

Haverão dois momentos de avaliação. Na próxima **terça-feira, dia 5 de Fevereiro**, terão que trazer o exercício e começar a executá-lo. Dia **8 de Fevereiro** terão que apresentar ao professor dados correspondentes aos pontos identificados.

CrITÉrios de Avaliação:

Nível 2 – Conhece a capacidade motora;

Nível 3 – Conhece e sabe qual a forma de se trabalhar a capacidade motora;

Nível 4 – Conhece, sabe como se trabalha e identifica os tipos de treino de forma a desenvolver essa capacidade motora;

Nível 5 – Conhece, sabe de que forma se trabalha, identifica os tipos de treino e sabe criar um exercício/ jogo de forma a desenvolver essa capacidade motora.

Após terem passado esta fase, haverá um segundo momento onde terão que criar um conjunto de $\frac{3}{4}$ exercícios com variantes de dificuldade de forma a desenvolver a mesma capacidade motora. Nesse mesmo momento terão que conseguir explicar as alterações no corpo que o treino das capacidades motoras provocam.

CrITÉRIOS de Avaliação:

Nível 2 – Explicação pouco clara e objetiva sobre as alterações que o desenvolvimento da capacidade motora tem no corpo.

Nível 3 – Explicação clara e objetiva sobre as alterações no corpo que o treino provoca.

Nível 4 – Explicação clara e objetiva sobre as alterações que o treino dessa capacidade motora provoca no corpo e criação de um exercício para a desenvolver.

Nível 5 – Explicação clara e objetiva sobre as alterações que o treino dessa capacidade motora tem no corpo e criação de 3 / 4 exercícios com variantes de dificuldade para o desenvolvimento dessa capacidade motora.

Grupo 1: Resistência

- Beatriz Costa;
- Bruno Chaves;
- Filipa M.;
- Catarina Silva;
- Inês Brissos.

Grupo 2: Resistência

- Joana Vaz;
- Lara C.;
- Zé Telo;
- Mariana R.;
- Danilo.

Grupo 3: Força

- Soraia R.;
- Henrique M.;
- Cauã F.;
- Alukeiny A.;
- Mariana A.

Grupo 4: Força Superior

- Rafael P.;
- Miguel L.;
- Carolina R.;
- Matilde C.;
- Mayckell M.

Grupo 5: Flexibilidade

- Vitor N.;
- Telmo F.;
- Beatriz Caiado.;
- Bianca A.;
- Gabriel R.;
- Margarida C.

Sempre que queiram estarei disponível para esclarecer dúvidas e para vos orientar na realização do trabalho.

Bom Trabalho

Apêndice XV - 2ª Unidade Didática da 3ª Etapa

ESCOLA BÁSICA 1,2,3 DO BOM SUCESO

Ano Letivo 2018/2019

3ª ETAPA - PROGRESSO							
2ª UD							
Constituição dos Grupos	GRUPO 1		GRUPO 2		GRUPO 3		
	Alunos 3, 8, 9, 11, 13, 18, 19, 25, 28		Alunos 1, 4, 6, 10, 15, 20, 21, 29, 30		Alunos 2, 5, 7, 16, 17, 22, 23, 27, 31		
Objetivos	Lançamento na passada / Remate em salto e marcação HxH (And. e Bas.) Manter a bola no ar através do toque de dedos / passe (Vol.) Progressão para pino, sequência de I1 (G.S.) Nível I2 de dança (Merengue e Rumba Quadrada)						
Mês	FEVEREIRO			MARÇO			
Dia	19	22	26	1	8	12	15
Dia da Semana	Terça-Feira	Sexta-Feira	Terça-Feira	Sexta-Feira	Sexta-Feira	Terça-Feira	Sexta-Feira
Nº Aula	58	59+60	61	62+63	64+65	66	67+68
Instalações	PAV.	PAV.	GIN.	GIN.	GIN.	EXT.	EXT.
Aquecimento	D2	B4/V2	D2	D1	D1		
Futebol						F4/F5	F1
Andebol						A1/A3	A3
Basquetebol		B6					
Voleibol	V5	V5/V6					
Badminton	BAD1						
Atletismo			AT4				AT2
Dança							
Gin. Solo	GS2	GS2	GS1	GS2	GS2		
Gin. Apar.				GA1	GA1		
Gin. Acrob.			GAC2				
Fitnessgram							
Streetsurfing						S1	
Cond. Física	CF3	CF1	CF3	CF2/CF4	CF2/CF4	CF3	CF3/CF4
Retorno à calma		D1	ALONG	ALONG	ALONG	ALONG	ALONG
Observações	Todos os grupos irão passar pelas estações, variando o tempo que estão em casa uma delas, de acordo com as suas necessidades.						

Parte Inicial		
Matéria	Exercícios	CrITÉrios de Sucesso
Geral	Ge1. Jogo do Mata; Ge2. Jogos da Apanhada (Jogo da raposa, Jogo da Lagarta, Jogo da estátua); Ge4. Livrementemente pelo espaço: corrida e mobilização articular.	*Ativação muscular e cardiorrespiratória; *Elevação da tempura corporal; *NÍveis de empenhamento motor elevados; *Empenho e foco na tarefa.
Dança	D1. Dança merengue em line dance D2. Dança rumba quadrada em line dance	- Ativação muscular e cardiorrespiratória; - Estar dentro do tempo da música; *Realizar os passos da coreografia com fluidez e ligação entre si
Futebol	F1. Num espaço limitado, conduzir a bola sem perder a posse; F2. Num espaço limitado, conduzir a bola, tentar fazer o colega perder a posse de bola sem perder a própria; F3. A pares, trabalhar técnica: condução de bola, passe e receção.	*Realização das principais ações técnicas do jogo, com correção e empenho; *Elevado tempo de empenhamento motor
Basquetebol	B1. Num espaço limitado, conduzir a bola sem perder a posse; B2. Driblar em várias posições (deitado, sentado, de pé); B3. Em pequenos grupos, trabalhar técnica: passe picado, passe de peito, receção e drible; B4. Lançamento na passada com ressalto.	*Ativação Cardiorrespiratória; *NÍveis de empenhamento motor elevados; *Realização das principais ações técnicas do jogo, com correção e empenho.
Andebol	A1. Em pequenos grupos, trabalhar as técnicas: passe de ombro, passe picado, receção e drible; A2. A pares trabalhar o passe com deslocamento e remate em salto; A3. Jogos Pré Desportivos.	*Ativação Cardiorrespiratória; *NÍveis de empenhamento motor elevados; *Realização das principais ações técnicas do jogo, com correção e empenho.
Voleibol	V1. Dar toques de cabeça; V2. Lançar a bola na vertical, deixar cair e colocar-se por baixo dela, agarrando no ponto mais alto que for capaz; V3. Realizar auto-passe; V4. Um colega lança a bola e o aluno devolve em passe.	*Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida; *Elevado tempo de empenhamento motor; *Prever trajetórias e colocar-se por baixo da bola.
Ginástica	G1. Corrida, com variações de velocidade e mudanças de direção, realizando as ações que o professor indica: Saltos, Afundos, Andar com 4 apoios, carrinho de mão.	*Ativação Cardiorrespiratória; *NÍveis de empenhamento motor elevados; *Mobilização articular.

Matéria	Exercícios	CrITÉrios de Sucesso
Basquetebol	B5. Situação de Jogo 2x2 + Joker (agente de ensino); B6. Jogo dos passes (2x2 + Joker); B7. Situação de Jogo 3x3 com e sem drible; B8. Situação de 2x1.	*Jogo com muitos lançamentos na passada não protagonizada; - marcação HxH - Muitos lançamentos na passada
Voleibol	V5. Situação de Jogo 1+1; V6. Situação de Jogo 2+2; V7. Situação de Jogo 2x2.	*Bola no ar sem “ping-pong”; *Maioria em toque de dedos; *Desloca-se para o ponto de queda da bola
Futebol	F4. Situação de Jogo 2x1 ou 3x1; F5. Situação de Jogo 2x2 com 4/6 balizas; F6. Situação de jogo 3x3 + 1 joker; F7. Situação de jogo 2x2 + 1 joker; F8. Situação de jogo 3x3;	*Bola anda relativamente dentro de campo; *Não há aglomeração; *Existem alguns remates; *Sem pressão, decide bem quando passar, conduzir ou rematar.
Andebol	A4. Jogo 3x3 + Joker (agente de ensino); A5. Jogo dos passes (2x2 + Joker); A6. Jogo 4x4.	*Jogo vai de uma baliza à outra; *Armação do braço; - marcação HxH - Muitos remates em salto
Ginástica de Solo	GS1. Realizar elementos gímnicos isolados; GS2. Realizar a sequência.	*Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida
Ginástica de Aparelhos	GA1. Exercícios que impliquem chamada a dois pés; No Boque, realizar Salto ao Eixo e Salto Entre-mãos; No Plinto, realizar Salto de Coelho + Eixo, Cambalhota; No Minitrampolim realizar Salto em Extensão, Engrupado, Carpa de pernas afastadas, ½ Pirueta; Na Trave realizar Entrada (a 1 pé ou com ajuda), Marcha para a frente e para trás, Salto, Meia volta, Avião e Saída em Salto em Extensão.	*Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida; *Transpõe o aparelho com execução correta e fluida.
Ginástica Acrobática	GAC1. Figuras de pares; GAC2. Figuras de trios.	*Realização de forma correta das figuras, com monte e desmonte e as pegadas corretas.
Atletismo	AT1. Barreiras – Transpor pequenos obstáculos e barreiras em corrida; AT2. Estafetas – transmissão sem contacto visual, com sinal sonoro; AT3. Velocidade – capacidade de reação; AT4. Salto em Altura – técnica de tesoura.	*Atacar a Barreira, apoiar o 1/3 anterior do pé longe, passar a barreira com trajetória rasante mantendo o equilíbrio e sem desaceleração; *Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida; *Elevado tempo de empenhamento motor.
Dança	D1. Merengue em Line Dance; D2. Rumba Quadrada em Line Dance.	* Estar dentro do tempo da música; *Realizar os passos da coreografia com fluidez e ligação entre si.
Badminton	BAD1. Jogo de cooperação 1+1	*Deslocam-se oportunamente e adotam posicionamento e atitude corretos; *Utiliza a pega mais correta; *Realiza Clear na devolução do volante com trajetórias altas e Lob na devolução

		do volante com trajetórias abaixo da cintura.
Condição Física	CF1. Circuito de Condição Física; CF2. Trabalho de força na transição entre estações; CF3. Trabalho de resistência aeróbia no final da aula; CF4. Trabalho de flexibilidade no fim da aula.	*Melhorar as capacidades físicas, nomeadamente a Resistência Aeróbia, a Força e Flexibilidade
Streetsurfing	S1. Desliza com os dois pés sobre a «prancha» após impulso de um pé, com deslocamento.	* Realização das ações motoras com empenho e correção, de forma fluída
Conhecimentos	Trabalho de grupo	

Apêndice XVI – Folheto Benefícios Prática de Atividade Física



Apêndice XVII – Questionário aos professores do GEF

QUESTIONÁRIO Escola Básica 1, 2, 3 do Bom Sucesso



No âmbito da realização do Estágio de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, está inserido um capítulo denominado Seminários. Desta forma, um dos temas apresentados é: “Será que os meios auxiliares visuais ajudam no aumento do tempo de prática e na diminuição do número de comportamentos fora da tarefa?”

Com a lecionação das aulas de Educação Física onde estava-mos inseridos, deparámo-nos com um problema, a existência de comportamentos fora da tarefa sobretudo em tarefas por estações na ginástica de solo e acrobática. Tendo em conta este panorama da realidade escolar e indo ao encontro da análise SWOT identificado no PEA, existe aqui uma oportunidade clara para aumentar a capacidade de autonomia dos alunos na realização de tarefas.

De forma a contribuir para o estudo do seminário, pedíamos a vossa colaboração na resposta das perguntas abaixo:

1. No domínio da ginástica sente desinteresse e / ou comportamentos fora da tarefa por parte dos alunos na realização das tarefas?

Responda, de acordo com a escala abaixo (1 Muito desinteresse; 4 Nenhum desinteresse).

1	2	3	4

2. Nesse mesmo domínio sente falta de autonomia dos seus alunos nas aulas de educação física?

Responda, de acordo com a escala abaixo (1 Nenhuma autonomia; 4 Totalmente autónomos).

1	2	3	4

3. Já utilizou os meios auxiliares visuais nas suas aulas?

NUNCA	RARAMENTE	FREQUENTEMENTE	SEMPRE

4. Se respondeu sim na pergunta anterior, que resultado / mudança de comportamento verificou por parte dos seus alunos?

Gratos pela colaboração

ANEXOS

Anexo I. – AGIC

Parte da Aula	Categorias	CrITÉrios de ObservaÇão	Avalia�o (Bom, Suficiente ou Insuficiente)					
Parte Inicial	Gestão	Ter o material pronto no início da aula						
		Colocação do professor e disposição dos alunos						
		Pouco tempo despendido na formação de grupos						
		Verificar segurança dos alunos (Equipamento adequado/ objetos proibidos)						
	Instrução	Linguagem simples, clara e objetiva						
		Apresentação dos objetivos da aula						
		Tempo de instrução						
		Informação sobre os espaços, a ocupação e a circulação dos alunos						
	Clima	Reúne, capta e mant��m a atenção dos alunos (Instrução)						
		Dinamiza e entusiasma os alunos (Aquecimento)						
Parte Principal	Gestão	Circulação do professor						
		Ocupação equilibrada dos espaços						
		Utilização de meios auxiliares						
		Manter o controlo visual de toda a turma						
		Regular o tempo passado por cada grupo em cada tarefa						
		Segurança nas atividades						
	Instrução	Manter os alunos informados sobre o seu desempenho						
		Completar o ciclo de <i>Feedback</i>						
		Manter os alunos focados nos objetivos						
		Fornecer <i>feedbacks</i> individuais e de grupo						
	Clima	Realçar os bons desempenhos						
		Fornecer sobretudo <i>feedbacks</i> positivos						
		Encorajar os alunos e acreditar nas suas capacidades						
		Autonomia dos alunos nas atividades						
	Parte Final	Gestão	Arrumação do material					
			Colocação do professor e disposição dos alunos					
Instrução		Balanço da aula (reforçar conteúdos da aula)						
		Projetar a aula seguinte						
Clima		Reforçar aspetos positivos (Comportamentos/Aprendizagens)						
		Motivar os alunos para a(s) aula seguinte						
Observações:								

Anexo II - Ficha de Observação

Ficha – Gestão / Organização da aula

Apreciação – Gestão / Organização da aula		Observação:	Valor	Níveis:
Caracterização da aula	Duração das tarefas (min)	Inicial: 3 min / 1ª Rot: 8 min / 2ª Rot: 6 min / 3ª Rot: 4 min / Final: 3 min	Média: 5 min	Frac=menos 3 min / Suf=mais 10 min / Bom=4 a 10 min
	Matérias ensino na aula (nº)			Frac=1 matéria / Suf=mais 4 matérias / Bom=2 a 4 matérias
	Forma organização Obj. Gin. Solo (tipo)			Frac=Exercício critério / Suf=Sequência / Bom=Sequência + exercício critério
	Forma organização Obj. Gin. Aparelhos (tipo)			Frac=Exercício critério / Suf=Sequência / Bom=Sequência + exercício critério
	Forma organização Obj. Gin. Acrobática (tipo)			Frac=Exercício critério / Suf=Sequência / Bom=Sequência + exercício critério
	Ações Motoras da Ginástica (Nº)			Frac=menos 2 ações / Suf=3 a 4 ações / Bom=5 ações ou mais
	Nº estações/grupos de trabalho (Nº alunos/estação)			Frac=mais 8 alunos por estação / Suf=5 a 7 alunos por estação / Bom=4 alunos ou menos
	Formas organizativas utilizadas (Nº)			Frac=1 forma / Suf=2 a 3 formas / Bom= 4 ou mais
Critérios	Tempos de espera	Nº situações com alunos em espera (Nº alunos)		Frac=mais 50% / Suf=50% a 65% / Bom= menos 65%
	Comportamentos de desvio	Nº comportamentos de desvio observados (Nº)		Frac=mais de 4 por min. / Suf=2 a 3 por min. / Bom=1 ou menos por min.
	Aproveitamento do equipamento	% utilização de material disponível (Nº)		Frac=menos metade material existente / Suf=mais de metade / Bom=Totalidade
	Segurança nas atividades	Nº situações com preocupação na segurança quando necessário (Nº)		Frac=em nenhuma / Suf=em algumas / Bom=em todas
	Aproveitamento de tempos de espera	Nº situações para aproveitamento dos tempos de espera quando necessário (Nº)		Frac=em nenhuma / Suf=em algumas / Bom=em todas

Apreciação geral:

		Critério	Indicador	Registo de acontecimentos (Início: __h__m / Fim: __h__m) Tempo total ____min.	Observações, resultados e apreciação
Instrução	Controlo da actividade	1. Execução incorrecta	Nº de execuções não eficazes		
		2. Desvios à tarefa	Nº de acontecimentos de alunos fora da tarefa		
		3. Incentivos aos não executantes	Nº de FB e alunos não executantes		
		4. Utilização de feedback adequado	Nº de FB Nº de FB prescritivo		
	Adequação dos objectivos	5. Relação a totalidade dos alunos	Nº FB a todos os alunos; Nº alunos diferentes com acção de FB		
		6. Pertinência das tarefas	Nº execuções na tarefa obs. (a+b+c...) Nº execuções demasiado fácil Nº execuções demasiado difícil		Tempo na tarefa: ____min Nº alunos na tarefa: ____alunos
		7. Diversificação de estratégias	Nº de situações de exercício Nº de formas organizativas utilizadas		
Clima	Disciplina	8. Tipo de castigos utilizados	Nº de castigos diferentes Nº de castigos aplicados		
		9. Regras de exclusão	Apresentação preventiva de regras de exclusão Apresentação posterior ao episódio de indisciplina		
	Motivação	10. Estratégias de incentivo	Nº de formas diferentes de incentivo Nº de vezes em que foram aplicadas		
		11. Formas de valorização das prestações	Nº de formas diferentes valorizar as prestações Nº de vezes em que foram aplicadas		

Anexo III – Tabelas de Valores de Referência - FITESCOLA

TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA (RAPARIGAS)

PROGRAMA

PARÓQUIA

MUNICÍPIO

APTIDÃO AERÓBIA

VAIVÉM				MILHA			
Zona Saudável ≥		Perfil Atlético ≥		Zona Saudável		Perfil Atlético	
VO ₂ (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO ₂ (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO ₂ ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)	VO ₂ ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)
9	40,2	13	46,8	32	40,2	8,46	46,8
10	40,2	16	46,8	35	40,2	8,46	46,8
11	40,2	20	47,1	39	40,2	8,46	47,1
12	40,1	22	47,3	43	40,1	8,48	47,3
13	39,7	25	46,9	45	39,7	8,58	46,9
14	39,4	27	46,5	47	39,4	9,05	46,5
15	39,1	29	45,7	48	39,1	9,13	45,7
16	38,9	32	45,3	50	38,9	9,18	45,3
17	38,8	35	44,6	51	38,8	9,21	44,6
18+	38,6	37	43,1	50	38,6	9,26	43,1

COMPOSIÇÃO CORPORAL

IMC		PERÍMETRO DA CINTURA		MASSA GORDA	
kg/m²		cm		%	
Zona Saudável		Zona Saudável		Zona Saudável	
>	<	<	<	<	<
9	13,3	18,7	66,8	22,7	
10	13,7	19,4	68,9	24,4	
11	14,1	20,3	70,8	25,8	
12	14,7	21,3	72,5	26,8	
13	15,2	22,3	74,2	27,8	
14	15,7	23,1	75,7	28,6	
15	16,0	23,8	76,8	29,2	
16	16,3	24,3	77,7	29,8	
17	16,4	24,6	78,5	30,5	
18+	18,5	25,0	79,2	31,4	

APTIDÃO NEUROMUSCULAR

ABDOMINAIS		FLEXÕES		IMPULSÃO HORIZONTAL		IMPULSÃO VERTICAL		AGILIDADE 4X10 m		VELOCIDADE 40 m		VELOCIDADE 20 m		SENTA E ALCANÇA		FLEXIBILIDADE DOS OMBROS	
Nº repetições		Nº repetições		cm		cm		s		s		s		cm		S/N	
Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável	
9	39	6	14	108,4	170,9	17,9	29,9	13,20	11,73	8,55	7,51	4,55	4,02	22,9	31,2		
10	39	7	15	110,8	172,4	18,3	30,4	13,10	11,67	8,23	7,23	4,43	3,90	22,9	31,2		
11	46	7	15	113,3	173,8	18,6	30,8	13,00	11,61	7,97	7,00	4,32	3,80	25,4	31,4		
12	53	7	15	115,8	175,3	19,0	31,3	12,90	11,55	7,77	6,82	4,24	3,73	25,4	32,1		
13	57	7	16	118,1	176,4	19,0	31,3	12,80	11,50	7,62	6,69	4,19	3,68	25,4	33,3		
14	59	7	16	121,8	179,6	20,0	32,5	12,70	11,40	7,52	6,61	4,16	3,66	25,4	34,6		
15	62	7	17	123,0	179,0	20,3	32,8	12,70	11,40	7,40	6,58	4,16	3,66	30,5	35,3		
16	63	7	18	126,0	180,4	20,9	33,6	12,60	11,30	7,51	6,60	4,18	3,69	30,5	35,6		
17	65	7	19	129,5	183,4	20,5	33,0	12,60	11,40	7,58	6,67	4,23	3,75	30,5	36,0		
18+	66	7	19	131,9	184,2	20,5	34,0	12,60	11,40	7,72	6,79	4,31	3,83	30,5	36,3		

Sim (S) = Contato das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços

TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA (RAPAZES)

PROJETO

FUNDAÇÃO PORTUGUESA

INSTITUTO DE PESQUISA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

APTIDÃO AERÓBIA

	VAIVÉM				MILHA			
	Zona Saudável ≥		Perfil Atlético ≥		Zona Saudável		Perfil Atlético	
	VO ₂ (ml/kg/min)	Nº de Percursos	VO ₂ (ml/kg/min)	Nº de Percursos	VO ₂ ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)	VO ₂ ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)
9	40,2	13	52,1	47	40,2	9,39	52,1	6,06
10	40,2	16	52,1	50	40,2	9,46	52,1	6,09
11	40,2	20	52,4	54	40,2	9,53	52,4	6,08
12	40,3	23	53,0	59	40,3	9,57	53,0	6,04
13	41,1	28	54,7	67	41,1	9,40	54,7	5,48
14	42,5	36	57,1	77	42,5	9,09	57,1	5,27
15	43,6	42	58,8	85	43,6	8,47	58,8	5,14
16	44,1	47	59,8	91	44,1	8,41	59,8	5,08
17	44,2	50	59,7	94	44,2	8,44	59,7	5,10
18+	44,3	53	59,3	96	44,3	8,47	59,3	5,15

COMPOSIÇÃO CORPORAL

	IMC	PERÍMETRO DA CINTURA	MASSA GORDA
	kg/m²	cm	%
	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável
	>	<	<
9	13,6	18,2	77,1
10	13,9	18,8	80,1
11	14,2	19,5	82,6
12	14,7	20,4	85,1
13	15,2	21,3	87,0
14	15,7	22,2	88,9
15	16,3	23,1	90,5
16	16,7	23,9	91,8
17	17,1	24,6	92,7
18+	18,5	25,0	93,4

APTIDÃO NEUROMUSCULAR

	ABDOMINAIS		FLEXÕES		IMPULSÃO HORIZONTAL		IMPULSÃO VERTICAL		AGILIDADE 4X10 m		VELOCIDADE 40 m		VELOCIDADE 20 m		SENTA E ALCANÇA		FLEXIBILIDADE DOS OMBROS	
	Nº repetições		Nº repetições		cm		cm		s		s		s		cm		S/N	
	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável	
9	47	6	17	102,1	160,0	15,7	24,7	13,10	11,98	8,27	7,19	4,42	3,91	20,3	29,3			
10	47	7	21	110,2	170,2	17,2	27,9	12,80	11,65	7,94	6,92	4,28	3,78	20,3	29,3			
11	54	8	21	119,0	180,4	18,8	31,0	12,50	11,38	7,63	6,66	4,14	3,66	20,3	28,9			
12	60	10	21	128,4	190,6	20,6	34,2	12,20	11,11	7,33	6,41	4,01	3,55	20,3	28,8			
13	66	12	22	135,4	197,3	21,7	36,4	12,00	10,90	7,04	6,18	3,89	3,45	20,3	29,2			
14	71	14	24	151,5	213,3	25,1	41,0	11,70	10,60	6,76	5,97	3,78	3,36	20,3	30,4			
15	71	16	27	165,4	224,4	28,2	44,7	11,20	10,20	6,49	5,77	3,68	3,29	20,3	31,9			
16	71	18	29	175,9	231,8	30,0	47,2	10,90	9,90	6,24	5,59	3,58	3,22	20,3	33,5			
17	71	18	32	184,2	239,0	31,1	49,1	10,90	9,90	6,00	5,42	3,50	3,17	20,3	34,5			
18+	71	18	34	203,2	251,7	35,3	53,2	10,40	9,49	5,77	5,27	3,42	3,13	20,3	35,0			

Sim (S) = Contato das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços