

**RICARDO ALEXANDRE DUARTE TRONY**

**Relatório de estágio pedagógico na Escola Secundária Pedro  
Alexandrino**

Orientador: Prof. Doutor João Jorge Comédias Henriques;  
Coorientador: Prof. Luís António Fernandes Bom  
Prof. João Calca

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias  
Faculdade de Educação física**

**Lisboa  
2021**

# **RICARDO ALEXANDRE DUARTE TRONY**

## **Relatório de estágio pedagógico na Escola Secundária Pedro Alexandrino**

Relatório apresentado na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, com o despacho de nomeação de júri n.º 86/2022, com a seguinte composição:

**Presidente:** Prof. Doutor Mário Luís Castro Guimarães;

**Arguente:** Prof. Doutor João Alberto Valente dos Santos;

**Orientador:** Prof. Doutor João Jorge Comédias Henriques;

Destinado à obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Orientador: Prof. Doutor João Jorge Comédias Henriques;

Coorientador: Prof. Luís António Fernandes Bom

Prof. João Calca

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias**  
**Faculdade de Educação física**

**Lisboa**  
**2021**

**“Deus quer, o homem sonha, a obra nasce”  
(Fernando Pessoa)**

Para ti Avó, obrigado por tudo

**(Em memória de Hermínia Duarte)**

## Agradecimentos

Aos que estão presentes e aos que quero que fiquem presentes na memória.

Agradeço a todas as pessoas que durante a minha vida académica sempre acreditaram em mim e me apoiaram, principalmente a minha família.

Em particular aos meus avós Diamantino e Hermínia por toda a fé, carinho, força e preocupação que demonstraram nesta caminhada. Não consigo encontrar palavras para exprimir a emoção que sinto ao concluir esta etapa da minha vida pois sei que para eles representa um grande orgulho. Infelizmente a minha avó Hermínia já não conseguiu assistir a este momento, pois foi vítima deste flagelo que assombra os dias de hoje covid-19, mas onde quer que ela esteja, isto é dedicado a ela.

À minha Tia Laura, que apesar de já não estar presente fisicamente, estará sempre na minha memória pelo carinho como me tratava e como alguém que sempre me apoiou. Onde quer que esteja, sei que também será um grande orgulho para ela.

Aos meus pais, Donato e Paula pelo esforço que sempre fizeram para me darem uma educação e formação de excelência sem olhar a meios e pelos excelentes valores que sempre me transmitiram e me tornaram na pessoa que sou.

À minha irmã Daniela, por todos os momentos em que me ouviu desabafar sobre as dificuldades do curso e pelo apoio que me dá.

Ao meu orientador, João Calca por toda a paciência, partilha de ideias e conhecimento que me permitiu evoluir enquanto professor. Assim como a todo o grupo de educação física, em especial o André Felgueiras por todos os momentos de aprendizagem que me proporcionou numa modalidade que desconhecia. Sem esquecer a Ana Santos que partilhou comigo a experiência da direção de turma e me ensinou tudo sobre essa área de estágio, e à incansável Dona Céu, pela proteção e carinho que dá aos estagiários e por toda a ajuda que nos presta.

Ao Bruno, o meu colega de estágio por toda a preocupação e apoio que me deu durante o estágio. Agradeço todos os feedback's que me deu após as aulas e as opiniões que trocamos sobre as opções que devíamos tomar. Esta cooperação permitiu que tivéssemos sempre presente a forma mais correta e científica de resolver problemas.

Aos meus grandes amigos Diogo Rua, Ricardo Martinho e Raquel Cunha, por todo o apoio ao longo de tantos anos.

À Mariana Pais, Miguel Horta e Tiago Ribeiro por todos os excelentes momentos de amizade e de aprendizagem que me proporcionaram e que me fizeram crescer. Fizemos uma grande equipa e fomos enormes mas ainda maior ficou a nossa amizade.

À Margarida Santos pelo apoio, paciência e conselhos que a sua amizade me oferece diariamente.

Aos meus amigos e colegas da ginástica Fátima Aniceto, João Rito, Mariana Aniceto, Nuno Aniceto e todos os meus ginastas do GimnoCrazy/AlgarveGYm, Beatriz Entrezede, Inês Santos, Matilde Costa, Rafael Nobre, Sérgio Aniceto e Tiago Romão por me ajudarem a aplicar todo o conhecimento adquirido na formação académica.

## Resumo

O Estágio Pedagógico foi realizado na Escola Secundária Pedro Alexandrino (ESPA), sede do agrupamento de escolas Pedro Alexandrino (AEPA) situado na Póvoa de Santo Adrião em Odivelas no ano letivo de 2018-2019.

A área da Lecionação e Direção de Turma foi realizada na turma 2, do 9º ano, uma turma com uma faixa etária bastante alargada e bastante heterogénea na personalidade dos alunos, mas bastante homogénea no nível das dificuldades apresentadas nas matérias.

Na lecionação, as nossas opções pela prática em grupos colaborativos e a gestão preventiva da indisciplina, permitiram desenvolver um plano focado em objetivos de superação individual. As melhorias mais significativas verificaram-se em matérias específicas e relativamente exigentes, considerando a avaliação inicial, a ginástica e o basquetebol. Na aptidão física alcançámos progressos significativos na resistência aeróbia orgânica, em especial os alunos que à partida tinham limitações de aptidão física

Na direção de turma, os desafios mais relevantes foram o risco de retenção, excesso de faltas ou comportamentos indevidos. A intervenção foi direcionada em melhorar o comportamento em sala de aula, controlar e apoiar casos de faltas e adotar medidas de apoio ao estudo, de modo a promover o sucesso de todos os alunos no final do ano, especialmente daqueles que já apresentavam algumas retenções.

Em relação a área do Desporto Escolar, no grupo-equipa de Tiro com Arco com participação interessada de alunos, resultando em progressão evidente, sendo o primeiro ano do núcleo. Os treinos foram limitados pela lesão do professor responsável a meio do 2º período. No entanto, continuei a acompanhar os alunos às competições, em especial nos campeonatos regional e nacional, com classificação de pódio.

No Seminário, focámos temas escolhidos pelos professores de Educação Física: a “Abordagem da Luta Livre Olímpica nas aulas de EF” e “A abordagem da Ginástica de Aparelhos nas aulas de EF”. Na apresentação e discussão do grupo de EF foram partilhadas e discutidas opções práticas. Na parte prática, fez-se a demonstração de exercícios e formas lúdicas e, também, a análise tipo de atividades organizadas pelos professores nas aulas. Discutiui-se a viabilidade e repercussão destas propostas para as aprendizagens dos alunos e o alcance dos objetivos curriculares.

Palavras-chaves: Estágio, Educação Física, Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar, Seminário.

## **Abstract**

The internship was held at Pedro Alexandrino Secondary School (ESPA), headquarters of the Pedro Alexandrino school group (AEPA) located in Póvoa de Santo Adrião in Odivelas in the academic year 2018-2019.

The area of Teaching and Class Direction was carried out in class 2, from the 9th grade, a class with a very broad age range and which was quite heterogeneous in the students' personality but very homogeneous in terms of the difficulties presented in the subjects. This allowed experiencing some challenges for solving problems, both in terms of teaching such as the constitution of heterogeneous groups or behavior in classes, or in terms of class management, such as the risk of retention, excess of absences or undue behavior. The intervention was aimed at improving classroom behavior, being aware of absences and adopting measures to support the study in order to promote the success of all students at the end of the school year, especially those who already had some retention.

In relation to the School Sports area, my intervention was carried out in the Archery team-group, which was conditioned by the injury of the responsible Teacher and which prevented the training from having accompanied the students to the competitions.

At the Seminar, the themes were “The Olympic Wrestling Approach in PE classes” and “The Gymnastics Approach in PE classes”. In the final proposed debate, opinions were shared and discussed, as later in the practical part, a game demonstration was held and there was a sharing of what kind of games the teachers played with their students, always taking place to share ideas, variants and answers to questions about the games shown.

**Key-Words:** Internship, Physical Education, Teaching, Class Direction, School Sports, Seminar

### Abreviaturas

AGIC – Avaliação, Gestão, Instrução e Clima;

AF – Atividade Física;

CT – Conselho de Turma;

CP- Escola Básica Carlos Paredes

DT – Diretor/a de Turma;

EE – Encarregados de Educação;

EF – Educação Física;

EROS - Etapa de Receção e Orientação para o Sucesso

ESPA – Escola Secundária Pedro Alexandrino;

GEF – Grupo de Educação Física

JDC – Jogos Desportivos Coletivos;

MEEFEBS – Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário;

PAA – Plano Anual de Atividades;

PAT – Plano Anual de Turma;

PNEF – Programas Nacionais de Educação Física;

PTI – Professor a Tempo Inteiro;

UC – Unidade Curricular;

ULHT – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias;

ZSAF – Zona Saudável de Aptidão Física.

## Índice

Resumo.....	6
Abstract .....	7
Introdução.....	14
Caracterização do GEF.....	18
Capítulo 1- Lecionação .....	22
1.1 Introdução.....	23
1.1.1 Avaliação.....	26
1.2 Caracterização da turma .....	32
1.3 1ª Etapa- EROS. Formalidades do Professor de EF.....	32
1.3.1 Balanço 1ª Etapa.....	37
1.4 2ª Etapa- Prioridades. Desafios e decisões .....	39
1.4.1 Balanço 2ª Etapa.....	43
1.5 3ª Etapa- Progresso. Resultados do esforço .....	45
1.5.1 Balanço 3ª Etapa.....	46
1.6 4ª Etapa- Balanço. O fim de uma jornada .....	48
1.7 Professor a tempo inteiro (PTI).....	50
1.7.1 Balanço PTI.....	51
Capítulo 2- Direção de turma .....	54
2.1 Introdução.....	55
2.2 Caracterização da Turma.....	57
2.3 1ª Etapa- EROS. Burocracias da atividade de DT .....	59
2.3.1 Balanço 1ª Etapa.....	59
2.4 2ª Etapa- Prioridades. Prevenção e consciencialização dos alunos .....	60
2.4.1 Balanço 2ª Etapa.....	62
2.5 3ª Etapa- Progresso. Evitar retenções.....	63
2.5.1 Balanço 3ª Etapa.....	64
2.6 4ª Etapa- Produto. Sucesso escolar .....	65
2.6.1 Balanço 4ª Etapa.....	65
2.7 Saída de campo. Aventura na Cova da Baleia .....	66
2.7.1 Balanço da Saída de campo.....	67
Capítulo 3- Desporto Escolar .....	68
Introdução.....	69

3.1 Caracterização do DE na ESPA .....	70
3.1.1 Torneio de Corta-Mato e Mega Sprint .....	71
3.1.1.1 Balanço do Torneio de Corta-Mato e Mega Sprint .....	71
3.1.2 Torneio Interturmas de Corfebol.....	72
3.1.2.1 Balanço do Torneio Interturmas de Corfebol.....	72
3.1.3. Torneio de Badminton.....	72
3.1.3.1 Balanço do Torneio de Badminton.....	73
3.1.4. Torneio Interturmas de Voleibol .....	73
3.1.4.1 Balanço do Torneio Interturmas de Voleibol .....	74
3.2 Caracterização do Núcleo de Tiro com Arco .....	75
3.3 1ª Etapa- EROS. Conhecimento de uma modalidade .....	76
3.3.1 Balanço 1ª Etapa.....	77
3.4 2ª Etapa- Prioridades. Preparação para as provas .....	79
3.4.1 Balanço 2ª Etapa.....	79
3.5 3ª Etapa- Progresso. O contratempo.....	80
3.5.1 Balanço 3ª Etapa.....	80
3.6.1 Balanço 4ª Etapa. O produto final .....	81
Capítulo 4- Seminários.....	82
Introdução.....	83
4.1 1ª Etapa- Justificação e Procedimentos de Recolha de dados .....	84
4.2 2ª Etapa-Pesquisa .....	85
4.3 3ª Etapa- Implementação.....	85
4.4 4ª Etapa- Resultados / Conclusões .....	85
4.5 1º Seminário .....	86
4.6 2º Seminário .....	91
Conclusão .....	94
Bibliografia.....	98
Apêndices .....	I
Apêndice 1- Quadro de Professores do GEF .....	II
Apêndice 2- Grelhas de avaliação .....	IV
Apêndice 3- Teste de conhecimentos .....	II
Apêndice 4 – Cartazes dos Torneios Inter-turmas .....	IX
Apêndice 5 – Cartazes dos Seminários .....	X



## Índice de Quadros

Quadro 1- Horário de estágio .....	20
Quadro 2- Finalidades dos PNEF .....	23
Quadro 3- Critérios de avaliação definidos pelo GEF .....	26
Quadro 4- Critérios de avaliação do trabalho de aula .....	27
Quadro 5- Sucesso em Educação Física 9ºano – Regulamento de Avaliação de EF. Grupo de EF Agrupamento de Escolas de Pedro Alexandrino .....	29
Quadro 6- Planeamento anual das etapas, nos dois semestres .....	30
Quadro 7- Quadro de situações de jogo na avaliação inicial do JDC .....	34
Quadro 8- Quadro de situações de avaliação inicial em Ginástica .....	35
Quadro 9- Quadro de situações de avaliação inicial nos desportos de raquetas .....	35
Quadro 10- Quadro de situações de avaliação inicial em Escalada .....	36
Quadro 11- Grupo de trabalho da 2ªetapa .....	41
Quadro 12- Grupo de trabalho da 2ªetapa .....	41
Quadro 13- Grupo de trabalho da 2ªetapa .....	42
Quadro 14- Grupo de trabalho da 2ªetapa .....	42
Quadro 15- Caracterização dos alunos com nível negativo no 1ºsemestre .....	43
Quadro 16- Caracterização dos alunos com nível negativo no 1ºsemestre no final da 3ª Etapa .....	47
Quadro 17- Análise estatística da avaliação do 2ºsemestre .....	48
Tabela 18- Panorama geral dos alunos nas áreas de avaliação .....	48
Quadro 19- Horário do PTI .....	50
Quadro20- Caracterização dos alunos da turma .....	59
Quadro 21- Análise estatística das classificações do 1º Semestre .....	62
Quadro 22- Medidas de suporte à aprendizagem e inclusão propostas .....	63
Quadro 23- Exclusão de alunos de medidas de suporte à aprendizagem .....	64
Quadro 24- Análise estatística das classificações do 2º Semestre .....	65
Quadro 25- Horário do DE .....	70
Quadro 26- Material do Núcleo de Tiro com arco .....	75
Quadro 27- Descrição da técnica de Tiro com Arco .....	76
Quadro 28- Caracterização dos alunos do núcleo de Tiro com arco .....	79
Quadro 29- Planeamento das etapas do seminário .....	84
Quadro 30- Matérias do 1º Questionário .....	84
Quadro 31- Questões do 2ºQuestionário .....	85

## Índice de Ilustrações

Ilustração 1- Planta da Sala de Aula .....	61
--	----



## **Introdução**

## **Caracterização da escola**

O estágio pedagógico é um momento de elevada importância na formação do professor de educação física, além de ser uma unidade curricular que permite a conclusão do grau académico de mestre, é “a própria profissionalidade que está realmente em causa no Estágio Pedagógico, visto que o processo de Estágio e a Classificação obtida representa uma habilitação não só académica mas, também profissional”. (Bom & Brás, 2003, p.1).

Pretende-se neste relatório analisar, justificar e refletir a atividade desenvolvida durante o processo de estágio na Escola Secundária Pedro Alexandrino (ESPA), sede do agrupamento de escolas Pedro Alexandrino (AEPA) situado na Póvoa de Santo Adrião em Odivelas, e que engloba ainda a Escola Básica 1/Jardim de Infância Olival Basto, a Escola Básica 1/Jardim de Infância Quinta de São José, a Escola Básica Barbosa do Bocage e a Escola Básica Carlos Paredes.

Os órgãos de gestão e funcionamento do AEPA, estão subdivididos em: direção executiva, conselho geral, conselho pedagógico e conselho administrativo. A direção é um órgão que administra e gere o agrupamento em diversas áreas, entre as quais se destacam a administrativa, cultural, financeira, patrimonial e a pedagógica.

Bush<sup>1</sup> (2011, cit. por Costa et al, 2013 p. 83-88) define um modelo teórico de liderança segundo o qual o AEPA apresenta um modelo colegial de escola democracia, pois o poder da liderança oscila, é partilhada, participativa e distribuída pelos órgãos de gestão da escola, os objetivos a atingir são comuns e as decisões são tomadas depois de discutidas e de chegada a um consenso. Para Bento & Ribeiro (2013,p.21) ter capacidade de definir uma visão pessoal para a escola, saber comunicá-la a todos os elementos da comunidade educativa e conseguir que estes a adotem e se mobilizem para a concretizar é algo que um líder escolar deve ter. Os diretores são vistos como líderes e como facilitadores de todo um processo participativo, os líderes respondem às necessidades e desejos dos seus colegas, para que todos participem processo de rumar ao sucesso da escola.

---

<sup>1</sup> Bush, T. (2011). Theories of Educational Leadership and Management. London: Sage.

Ferreira<sup>2</sup> (2011, cit. por Lopes & Ferreira, 2013) refere que “os modos de liderança desenvolvidos nas escolas influenciam as organizações e exigem articulações, negociações e flexibilidade constante para que a dinâmica organizacional sensata não se perca”. Na ESPA, existe uma hierarquia mas facilmente se tem acesso aos superiores, nada é feito na escola sem a autorização da direção mas há acesso a todos os recursos necessários e a direção está sempre disposta a ajudar no que for necessário, tal como afirma Little (1981, p.19), ajudando a melhorar a organização através da melhoria dos seus profissionais

O diretor e o coordenador da escola têm um estilo de liderança participativo promove segundo Costa et al (2013,p.22) uma discussão e a partilha entre a comunidade escolar, obtendo com isso, respostas inovadoras e diversificadas para a resolução dos problemas organizacionais, promovendo um crescimento do desempenho. Lopes & Ferreira (2013) referem que estes estilos de liderança demonstram uma relação de reciprocidade e de intercomunicabilidade que (re)cria e (re)constrói criativamente uma interação com os outros, onde se entrecruzam as diferentes intersubjetividades permitindo respostas diferentes, assertivas, justas, coerentes e sensatas, em função das situações, das pessoas e dos contextos. Num estudo sobre a liderança escolar na Madeira, Bento (2013,p.75) concluiu que as práticas de liderança transformacional, influenciam a cooperação dos professores promovendo as práticas educativas na comunidade escolar.

No seu projeto educativo, o AEPA apresenta três pontos na sua missão, em primeiro lugar, incentivar a participação ativa dos alunos na vida social, com uma atitude de abertura, cooperação, aceitação da diferença, respeito e defesa do património cultural e natural. Também pretende educar para criar cidadãos capazes de serem edificadores de uma sociedade mais justa e fraterna, tal como fomentar a edificação de uma escola inclusiva, estimulando a participação de todos e a igualdade de oportunidades, independentemente do género, das capacidades, da religião, da origem étnica ou social dos alunos.

O AEPA envolve todos os anos de escolaridade, iniciando-se no pré-escolar e com término no 12º ano. No que respeita à ESPA a oferta educativa engloba o 3º ciclo do ensino básico; o Ensino secundário regular, com os cursos científicos-humanísticos e tecnológicos; o ensino secundário profissional, com cursos de dupla certificação – nível 4; os cursos de

---

<sup>2</sup> Ferreira, E. (2011). Entre uma ética da administração educativa e uma agência humana como currículo. In C. Leite, A. Moreira, & A. Mouraz, Políticas, Fundamentos e Práticas do Currículo, pp. 90-98. Porto: Porto editora

educação e formação (CEF – Tipos 2 e 3); e o ensino pós-laboral, no âmbito da iniciativa “Novas Oportunidades”, com os cursos de educação e formação de adultos (EFA) com o básico e secundário; cursos de dupla certificação; vias de conclusão do ensino secundário; formação modelares certificadas; curso Português Falantes de outras línguas; formação em competências básicas e centro novas oportunidades. Este agrupamento tem também implementado vários projetos que visam contribuir para a construção dos seus alunos como jovens capazes de serem pessoas mais autênticas e mais completas, tendo os seguintes em funcionamento:

O AEPA capta uma população estudantil muito diversificada, integrando alunos provenientes de diferentes estratos sociais e de distintas culturas. Segundo os últimos dados disponibilizados INE-Instituto Nacional de Estatística, com base no Censos de 2011, na Póvoa de Santo Adrião, existe um elevado número de habitações sem as condições mínimas de habitabilidade, baixos rendimentos de muitas famílias (atendendo às baixas qualificações literárias e profissionais, problemas agravados pelo fenómeno do desemprego) e ainda o número significativo de famílias oriundas de países estrangeiros, alguns deles africanos de língua oficial portuguesa (PALOP) mas também de outras proveniências, designadamente da América Latina, da Europa de Leste e da Ásia, que não dominam a língua portuguesa. Todos estes motivos obrigam a um esforço adicional das escolas no sentido de contrariar estes fatores adversos (através da ação social escolar e do apoio pedagógico suplementar, de entre outras medidas) e de promover o sucesso escolar de todos.

No presente ano letivo, a ESPA encontra-se num projeto piloto promovido pela Camara Municipal de Odivelas (CMO) em consonância com o Ministério da Educação, onde todos os agrupamentos de escolas do concelho estão incluídos e que organiza o ano letivo em dois semestres em vez dos tradicionais três períodos letivos. Paralelamente, foi também adotada pela escola a divisão das aulas em blocos de 50 minutos.

Azevedo (2012, p.1) aborda as dimensões do sucesso do escolar como um conjunto de decisões institucionais das quais se destacam “as opções de política educativa, o quadro sociocultural envolvente, o quadro institucional escolar geral, as opções de pedagogia e didática em execução e os elementos individuais”. O Plano Anual de Atividades (PAA) na ESPA é um documento aberto e em constante atualização, apelando a atitudes de cooperação e de compromisso por parte de toda a Comunidade Educativa e obedecendo a uma lógica de integração e articulação, tendo em vista a coerência, eficácia e qualidade do serviço educativo abrindo caminho para a interdisciplinaridade e trabalho colaborativo,

fomentando o conhecimento e respeito dos princípios fundamentais da sociedade. Tem como finalidade a diminuição do abandono e a promoção do sucesso escolar dos alunos, assim como, responder às expectativas da comunidade e às exigências da realidade social em que se insere. (Plano anual de atividades, 2018)

### **Caracterização do GEF**

O GEF está inserido no departamento das expressões e é constituído pelos professores que estão apresentados no quadro com os respetivos núcleos de DE. Marques (2007, p.8) refere que os GEF apresentam uma grande diversidade de visões sobre a sua área curricular disciplinares que provêm da cultura, formação e experiência que adquiridas pelos professores que o constituem. Marques (2007, p.53) defende que “Os estilos de liderança possibilitam que os líderes consigam motivar a organização e envolvê-la num movimento dinâmico e contínuo”, assim os líderes dos GEF “ terão de agregar este conjunto de subculturas com a intenção de criar uma cultura predominante e depois, geri-la, tendo em conta o equilíbrio que as contraculturas poderão balizar” Marques (2007, p.9). Neste GEF o coordenador é o professor Paulo Morais que tem um estilo de liderança participativo Bush<sup>3</sup> (2011, cit. por Costa et al, 2013 p. 83-88) procurando sempre ouvir a opinião de todos os professores que constituem o GEF antes de tomar decisões e promovendo reuniões extraordinárias de forma a chegar a consensos em assuntos mais delicados ou que reúnem mais discórdia. Já Marques (2007, p.54) que caracteriza este estilo de liderança como democrática, refere que quem está na liderança, promove o espírito de equipa, gerem conflitos, criam harmonia, e mostram-se disponíveis para conhecer as ideias e as preocupações dos liderados. No GEF não está previsto ou organizado um processo de formação contínua dos professores como seminários ou pequenas apresentações de conteúdos, apenas os que são elaborados pelos estagiários.

Enquanto estagiário, fui muito bem acolhido no GEF onde todos os professores se disponibilizaram para me ajudar nas tarefas de estágio e me davam conselhos sobre como poderia melhorar as minhas aulas. Também senti um enorme entrosamento com os professores do GEF nas conversas sobre os mais variados assuntos que tínhamos entre as aulas.

---

<sup>3</sup> Bush, T. (2011). Theories of Educational Leadership and Management. London: Sage.

Nas várias reuniões do GEF, debatemos o PAA, os horários e funções dos professores nos torneios, a avaliação e as funções dos professores provas aferição do 2º ano e 5º ano. Nessas reuniões, foi escutada a opinião de todos os professores e estagiários de forma a traçar o melhor plano possível para todas estas atividades.

O sistema de rotação das instalações, ou roulement, é algo que também influencia o processo de ensino-aprendizagem dos alunos.

Na ESPA, o GEF tem ao seu dispor, cinco espaços: três interiores e dois exteriores, embora no relvado sintético, não esteja prevista nenhuma rotação do *roulement*, sendo opção do professor a sua utilização. No entanto o facto de termos aulas sempre no mesmo espaço durante uma semana, prejudica a passagem por espaços como o ginásio, uma vez a sua rotação no roulement tem uma periodicidade mensal, colocando em causa o princípio da continuidade em algumas matérias. Neste caso, o professor deve realizar uma caracterização das instalações que “permite avaliar as possibilidades e limitações dos equipamentos e espaços de aula, identificando as matérias e os modos de tratamento possíveis em cada um deles” (Bom, et al, 1989; Jacinto, et al 2001 p. 21) e assim garantir uma maior polivalência dos espaços. Uma consequência da não avaliação da polivalência dos espaços é a realização de um planeamento por blocos, pois é aplicado “o princípio da variedade” Bom (2010), não havendo continuidade nas matérias lecionadas.

Esse fenómeno produz a longo prazo o Efeito Carrossel, descrito por Bom (2010) como a consequência de “ano após ano de curso, os professores repetem de 6 a 9 unidades, ou blocos e os mesmos níveis das mesmas atividades do 5º ao 12º”.

O professor estagiário tem que desempenhar funções nas áreas de leção, direção de turma, desporto escolar e seminários. Bom & Brás (2003, p.2) e Costa (2015,p.25) consideram que o momento de estágio é crucial no curso porque as atividades de formação profissional e a aprendizagem profissional será alvo dessa interação, formando professores capazes de corresponder de forma autónoma e responsável, e capazes de considerar a interação entre processo-pessoa-contexto-tempo. Este desenvolvimento profissional ajuda a serem capazes de projetar e conduzir o processo de ensino-aprendizagem com as suas turmas e participar na resolução dos problemas pedagógicos de que depende a qualidade da educação escolar.

No programa de estágio (Bom 1995-2018, p.2), em cada uma destas quatro áreas, existem cinco critérios de avaliação do estagiário: cooperação, projeto, cientificidade, avaliação formativa e atuação/ desempenho.

Na Cooperação é avaliada a capacidade de resolução de problemas comuns assim como a interação e colaboração do estagiário com outros estagiários, professores, EE e funcionários.

Nos Projetos, são analisadas as escolhas, o planeamento e as justificações de decisões pedagógicas relativas à intervenção dos estagiários, nas quatro áreas.

Na Cientificidade é requerida uma justificação com bases teóricas e metodológicas das decisões tomadas nos projetos, atividades e relação pedagógica com bibliografia específica da área de especialidade e uma aplicação criteriosa e fundamentada dos conhecimentos adquiridos nas diferentes áreas e disciplinas do Curso.

A avaliação formativa trata-se de um momento refletivo dos estagiários sobre a sua ação, adequação dos processos e das práticas através da recolha e a qualificação de informações relevantes para sustentar as decisões de organização das atividades específicas nas quatro áreas.

A atitude e desempenho pedagógico avaliam a atuação do professor que deve ser responsável e consistente na interpretação prática dos compromissos das suas funções enquanto docente e ser centrada sobre quatro critérios específicos de decisão: Avaliação, Gestão, Instrução e Clima (AGIC).

O horário que me ficou atribuído com o conjunto das três áreas de estágio foi o seguinte:

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-feira
9h15-10h05	DT- Enturmas-9 <sup>o</sup> 2 <sup>a</sup>			
11h25-12h15		EF- 9 <sup>o</sup> 2 <sup>a</sup>	EF-9 <sup>o</sup> 2 <sup>a</sup>	DT-Horário de atendimento aos EE
12h25-13h15			Reunião com o Orientador	EF- 9 <sup>o</sup> 2 <sup>a</sup>
13h30-14h20	DE- Tiro com arco	Reunião com orientador	DE-Tiro com arco	

Quadro 1- Horário de estágio

Na área da lecionação, o horário caracteriza-se por três blocos de 50 minutos semanais, o que vai de encontro à organização de sessões semanais descrito como desejável nos PNEF apesar de esses três blocos serem em dias consecutivos ao contrário do que é recomendado nos mesmos programas.

Na área da direção de turma, o horário contempla um bloco de 50 minutos de contacto com os alunos onde são tratados assuntos da turma ou pessoais de cada aluno. Também é um momento onde se realiza um trabalho de consciencialização para temas escolhidos pelos alunos com o aborto, o tabagismo, o alcoolismo, os métodos contraceptivos e a violência domestica. Também na mesma área, há um horário de atendimento aos EE que é também utilizado para tratar do trabalho administrativo da direção de turma como justificação de faltas, notificação de EE ou aplicação de medidas de combate ao insucesso escolar.

Na área do desporto escolar, acompanhei o grupo-equipa de tiro com arco juntamente com o Professor André Felgueiras, os treinos realizavam-se duas vezes por semana em blocos de 50 minutos. Também estava definido um momento de reunião semanal com orientador João Calca, onde recebíamos feedback do desempenho nas aulas e a progressão, realizávamos ajustes ao planeamento, debatíamos exercícios para aplicar nas aulas. Estes momentos foram muito profícuos para a melhoria na área da lecionação pois como refere Alves (2008, p.5) e Costa (2009, p.9) é com a partilha através da interação, que é co-construído o conhecimento e identidade profissional dos professores, nos momentos entre orientadores e estagiários são há importantes aprendizagens científico-pedagógicas, sociais e afetivas, de compreensão, partilha e entreajuda que se devem estabelecer num grupo de professores que trabalha para um mesmo fim, o seu desenvolvimento e o desenvolvimento dos seus alunos.

## **Capítulo 1- Lecionação**

## 1.1 Introdução

A lecionação da educação física, visa promover um desenvolvimento multilateral e harmonioso aos alunos, e um ensino eclético viabilizando-lhes experiências variadas, adequadas às suas aptidões nas diferentes matérias numa perspetiva de qualidade de vida, da saúde e do bem-estar tal como podemos ver nas finalidades dos PNEF (Bom, et al, 1989; Jacinto, Comédias, Mira & Carvalho, 2001).

Finalidades dos PNEF		
Melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno.	Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno.	Promover o gosto pela prática regular das atividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância como fator de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social.
Promover a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas.	Promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio dos quais se desenvolvem as atividades físicas.	

Quadro 2- Finalidades dos PNEF

As finalidades são no fundo o que é considerado o ADN da educação física, sendo o compromisso do estado e dos professores para com os alunos. As três finalidades que se encontram no topo do quadro, dizem mais respeito às práticas efetivas das aulas de educação física, sendo aquilo que os professores tendem a promover durante as aulas. Sendo que para o 9º ano de escolaridade são aquelas que eu destaco pois é uma idade onde os alunos começam a mostrar os efeitos da prática de EF ao longo do percurso escolar, a sua aptidão física e a sua fisionomia começa a ser motivo de interesse e o gosto pela prática entra num momento crítico. Não colocando de parte as duas outras finalidades que têm um impacto mais ao nível intelectual e que devem estar sempre presentes, estas foram as finalidades que tentei desenvolver mais por considerar de extrema importância para esta faixa etária. O planeamento ideal em educação física, referido por (Bom, et al, 1989; Jacinto, et al, 1989) é o planeamento por etapas. A primeira etapa é o EROS (prognóstico), o professor vai realizar a avaliação inicial, tendo em conta as finalidades e objetivos gerais. Nesta etapa vai avaliar os pontos fortes e fracos dos alunos, avaliar o ritmo de aprendizagem da turma e assim

estabelecer objetivos específicos para a sucessão das etapas. Nesta avaliação inicial, deve retirar informações essenciais para tomar decisões. Segundo Nunziati (1990, p.51), é importante que o aluno tenha conhecimento sobre a sua avaliação, pois esta deve ser formativa e formadora. Ferreira (2010, p.2) acrescenta porque se procura que o aluno tenha consciência do seu processo de aprendizagem, através da sua autoavaliação, e intervenha nele autonomamente, de modo a superar dificuldades e erros e promover a continuidade da aprendizagem com sucesso. As prioridades são a segunda etapa do planeamento anual por etapas. É aqui que os professores, após terem analisado os resultados das informações recolhidas na avaliação inicial e reajustado ou confirmado o plano plurianual, vão procurar resolver as principais dificuldades dos alunos de modo a melhorá-las. Saleiro (2004, p.4) refere que a na motivação está sempre subjacente um conjunto de motivos, dos quais o sujeito pode ou não ter consciência, sendo apontada como uma variável medidora do rendimento escolar com é referido por Santos<sup>4</sup> (cit. por Saleiro 2004, p.4-5) em que a aprendizagem deve responder às necessidades dos sujeitos, sendo indispensável que estes estejam predispostos a aprender, modificando alguns dos seus comportamentos, sendo que esse processo motivacional se torna um dos importantes fatores que influenciam a aprendizagem. Deste modo, no caso de alunos mais desmotivados/ fracos é benéfico iniciar por matérias da sua preferência de modo a incutir o gosto pela prática, fazer o que se sentem melhor e torná-los protagonistas. Contrariamente os alunos mais fortes têm de melhorar através da aprendizagem, praticando as suas dificuldades de modo a melhora-las. A segunda etapa tem a duração até à interrupção letiva das férias do natal e incide nas matérias onde têm mais dificuldades, onde é necessário evoluir mais. As prioridades são flexíveis, os objetivos individuais devem ser reajustados. A terceira etapa do planeamento anual por etapas é o progresso, uma etapa onde se vai procurar evoluir/consolidar/ recuperar/ diversificar com os alunos para atingir os objetivos propostos no início do ano, e necessário que a avaliação seja compreendida e assumida pelos alunos de modo a melhorarem a sua nota. É trabalhada a complementaridade das matérias no sentido de cumprir as orientações dos programas para uma Educação Física eclética, multidisciplinar ao serviço do desenvolvimento dos alunos. Esta etapa dura até à Páscoa. A quarta e última etapa do planeamento anual por etapas é o produto. É uma etapa onde se procura aperfeiçoar os últimos pormenores do ano, preparar o próximo ano e recolher os resultados do ano que está a acabar se atingir os objetivos finais definidos pelo plano anual. Piéron e Ruiz-Juan (2010,

---

<sup>4</sup> Santos, C. C. (2003) Vinculação, estudo e aprendizagem: Estudo realizado com estudantes do ensino superior. Coimbra: Quarteto

p.30) consideram que a definição de um objetivo de aprendizagem para representar o sucesso pedagógico não é mais do que uma visão fragmentada do mesmo. O sucesso não representa o que os alunos dão à educação física, mas sim o produto das aulas e dos resultados da Educação Física para os alunos, o que eles atingiram. Por fim neste modelo é importante ter em conta certos pressupostos da educação física como a boa formação dos professores, polivalência do espaço e materiais. Piéron e Ruiz-Juan (2010, p.31) mencionam que o sucesso pedagógico exige que o professor promova o ecletismo, aumentando a quantidade de experiências práticas promovidas ao aluno e que vá providenciando mais informações sobre seus desempenhos, desenvolvendo tudo isso num ambiente de aprovação e coexistência. Também a formação de grupos heterogêneos e flexíveis, já que desta forma a formação de grupos vai de encontro às suas características e necessidades dos alunos. Sobre a formação de grupos, Maia (2014 p.15) refere que a importância da está em aumentar a heterogeneidade global dos grupos com o propósito de potencializar as diferenças no que diz respeito às experiências, conhecimentos e habilidades. A heterogeneidade de grupos é uma das bases da aprendizagem cooperativa, onde as interações aluno-aluno e a construção de relações de ajuda mútua no seio do grupo. Para Leitão (2010 p.73) e Leitão (2006 p.112) a aprendizagem cooperativa é uma estratégia de ensino centrada no aluno e no trabalho colaborativo em pequenos grupos heterogêneos e que recorre a uma diversidade de atividades, formas e contextos sociais de aprendizagem, para os alunos de forma ativa, solidária, crítica e reflexiva, construir e aprofundarem a sua própria compreensão do mundo em que vivem, proporcionando melhores condições de aprendizagem para todos.

Na ESPA, o grupo de educação física (GEF) utiliza o planeamento por etapas tal como está proposto nos PNEF, no entanto, nem todos os professores utilizam a polivalência dos espaços e materiais, o que faz com que algumas matérias sejam apenas lecionadas ocasionalmente, ou seja, quando a turma está num espaço específico. Rosado (1999 p.11), afirma que a prática distribuída por longos períodos de tempo aumenta significativamente a retenção e a transferência das aprendizagens, sendo uma estratégia de ensino recomendada, e para isso, contribui decisivamente para a sua concretização a polivalência dos espaços desportivos. Para Pereira, Nista-Piccolo & Santos (2009, p.350), a aula deve ser um espaço de aprendizagem que deve seguir os princípios de treino, de continuidade e progressão da aprendizagem, caso contrário, não valoriza as aulas de Educação Física e os alunos vão compreender apenas como a hora de diversão e atividades recreativas.

### 1.1.1 Avaliação

Os PNEF consideram existir três grandes áreas para o sucesso em EF, a área das atividades físicas onde o aluno demonstra competências em diferentes subáreas das matérias, constituídas por três níveis de desempenho: introdução, elementar e avançado. (Bom, et al, 1989; Jacinto, et al, 2001 p. 27) afirmam que as principais referências no processo de avaliação dos alunos são os objetivos de ciclo, como o tipo de atividades a ser desenvolvidas, as atitudes, conhecimentos e capacidades demonstradas, comuns às áreas e subáreas da EF. A área da aptidão física onde o aluno realiza testes do programa FITESCOLA onde são avaliadas as suas capacidades físicas de forma a averiguar se este se encontra na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF). Por último, a área dos conhecimentos onde o aluno é avaliado nos conhecimentos definidos pelo GEF, relativos aos objetivos do Programa do ciclo. Na ESPA, o processo de avaliação em EF para o 3º Ciclo está definido através das três áreas referidas nos PNEF e ainda mais uma ponderação definido pela escola onde é avaliada a participação, a iniciativa e o respeito durante a aula. Cada um destes elementos de avaliação apresenta as seguintes ponderações:

Ponderações da avaliação definidos pelo GEF			
Atividades Físicas 50%	Aptidão Física 20%	Conhecimentos 15%	Trabalho em Aula 15%
Avaliação das 5 melhores matérias	Testes do programa FITESCOLA	Teste de conhecimentos	Participação, empenho, iniciativa e respeito durante a aula

Quadro 3- Critérios de avaliação definidos pelo GEF

Na área das atividades Físicas as opções de adaptação dos PNEF do DEF para o 9º ano são a escolha das 5 melhores matérias. As matérias selecionadas têm de pertencer a uma das 6 Subáreas.

Obrigatoriamente têm que ser consideradas 2 matérias da Subárea A e escolhem-se 3 matérias de outras Subáreas diferentes. A ESPA possui um protocolo de avaliação adaptado dos PNEF que definindo situações, critérios de avaliação e indicadores de observação.

O sucesso dos alunos, nesta área, rege-se segundo os objetivos aprovados em grupo, para cada ano e para cada nível, excetuando, os objetivos de ciclo já definidos nos PNEF.

A ponderação da avaliação não corresponde ao que está previsto nos PNEF, que não prevê na avaliação o trabalho de aula. Mas a inclusão do trabalho de aula, mostrou-se na minha experiência muito positiva no contexto onde estava inserido em que os alunos chegavam atrasados, tinham comportamentos desviantes da tarefa e pouca iniciativa nas aulas. Este parâmetro coloca em avaliação comportamentos e posturas adotados em aula pelos alunos e permite que os alunos sintam necessidade de adotar boas práticas nas aulas de EF de forma a obter as classificações que desejam e facilita o trabalho do professor ao aumentar o tempo útil de aula e o empenho e concentração nas tarefas da aula. Os critérios definidos para esta avaliação do trabalho de aula são os seguintes:

Ponderação	Iniciativa	Respeito	Participação
5	Revela iniciativa, autonomia e contributo para o bom ambiente da turma	Apresenta sempre respeito, espírito de entreajuda, responsabilidade e cooperação nas situações de aprendizagem	Participa voluntariamente e com empenho e brio na realização das tarefas propostas
3	Revela pontualmente iniciativa, autonomia e contributo para o bom ambiente da turma	Apresenta pontualmente respeito, espírito de entreajuda, responsabilidade e cooperação nas situações de aprendizagem	Participa quando solicitado mas realiza as tarefas propostas
1	Não revela nunca iniciativa, autonomia e contributo para o bom ambiente da turma	Não apresenta sempre respeito, espírito de entreajuda, responsabilidade e cooperação nas situações de aprendizagem	Revela resistência em participar e falta de empenho na realização de tarefas propostas

Quadro 4- Critérios de avaliação do trabalho de aula

Com estes critérios de avaliação que valorizam bons comportamentos, pode ver-se o GEF tenta criar uma distinção para os alunos que praticam estas ações e contribuem para um bom funcionamento da aula. Apesar da excelente iniciativa para a valorização do respeito, iniciativa e participação, 15% da nota acaba por fazer pouca diferença na maior parte dos alunos, quer para que as praticam, quer para os alunos que acabam por ser penalizados nesta ponderação por o seu comportamento não ser consonante com estes critérios de avaliação.

Na área aptidão física referente à condição física dos alunos, os PNEF dizem que todas as capacidades físicas devem ser trabalhadas mas apenas algumas serão avaliadas.

Proença (1992, p.90) refere que “o desenvolvimento das capacidades motoras pressupõe uma rutura dos equilíbrios existentes, mediante estimulação diferente qualitativa e ou quantitativamente superior”. Os alunos são avaliados segundo testes aprovados em grupo e para terem sucesso deverão encontrar-se na Zona Saudável (FITescola). Entende-se que um aluno se encontra na ZSAF se em todas as capacidades físicas avaliadas para esse ano, obtém resultados estipulados, no protocolo, para a sua idade e género.

O GEF, de acordo com os PNEF, definiu que aluno é avaliado em cinco testes correspondentes a três capacidades físicas: Vaivém ou Milha (Resistência aeróbia) pois tal como afirma Glaner (2003, p.81) a resistência aeróbia está relacionada à saúde de acordo com o ACSM (1996), e baixos níveis dela apresentam correlação com um risco crescente de morte prematura especialmente por doenças do coração. Também existem os testes do Senta e alcança ou Flexibilidade de ombros (flexibilidade), capacidade física que Glaner (2003, p.81), refere que promove uma melhoria da postural, movimentos harmoniosos do corpo, melhor aparência pessoal e da autoimagem, melhor desenvolvimento da habilidade para práticas desportivas e diminuição da tensão e do *stress*. Para medira a força são usados os testes de flexão de braços em suspensão, abdominais e Impulsão horizontal. Gomes, et al (2011) afirmam que o treino de força resulta não só num aumento significativo nos ganhos de força, mas têm em benefícios musculares e ósseos.

Na área dos conhecimentos o GEF definiu a avaliação escrita dos conteúdos considerados importantes para o conhecimento das diferentes matérias selecionadas (regras, regulamentos, componentes técnicas e táticas) e também de noções básicas da elevação e desenvolvimento das capacidades físicas (hábitos de vida saudável e princípios de treino), a influência da política no desporto (Exemplo dos Jogos Olímpicos), substância dopantes, processos de controlo do esforço, fadiga, fenómenos associados a limitações da prática de atividade física e da saúde, fatores de risco associados à prática de atividades físicas, dimensão cultural da E.F ao longo do tempo, a ocupação dos tempos de lazer na prática das atividades físicas, o grau de dificuldade é diferenciado ao longo do ciclo.

No critério da participação é avaliada em três parâmetros: a participação, o respeito e a iniciativa na realização do trabalho da aula. Encontra-se dividida em 3 níveis: nível 1 – não cumpre, nível 3 – cumpre em parte e nível 5 – cumpre.

No quadro abaixo podemos ver como encontram distribuídos as orientações para o sucesso em educação física por área:

Critérios de Sucesso em Educação Física no 9ºano		
Áreas	Referência: PNEF (Jacinto, et al, 2001)	Plano anual de Educação Física ESPA 9ºano (2018)
Atividades Físicas	6 Níveis Introdução e 1 Nível Elementar ou 4 Níveis Introdução e 2 Nível Elementar	5 Níveis introdução
Aptidão Física	5 Testes na ZSAF	3 Testes na ZSAF
Conhecimentos	50% No teste de conhecimentos	50% No teste de conhecimentos

Quadro 5- Sucesso em Educação Física 9ºano – Regulamento de Avaliação de EF. Grupo de EF Agrupamento de Escolas de Pedro Alexandrino

Apesar desta avaliação adotada pelo GEF não corresponder totalmente ao que é previsto nos PNEF, uma vez que na aptidão física é atribuído um nível por cada teste que se encontra na zona saudável e apresenta pontos favoráveis na promoção do sucesso dos alunos. Na experiência que vivi durante o estágio, os alunos que apresentam dificuldades em atingir o sucesso na área das atividades físicas, têm um maior empenho nas áreas da aptidão física e do conhecimento, assim como no critério de participação. Deste modo, conseguem atingir a ZSAF assim como obter os conhecimentos previstos para o ciclo. Sendo assim, encontra-se de acordo com as finalidades dos PNEF na perspetiva da melhoria da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar.

Semestre	1º Semestre				
Mês	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro
<b>Lecionação</b>	1ª Etapa- EROS		<b>2ª Etapa- Prioridades PTI</b>		
<b>Direção de Turma</b>	(Em)Turmas Abordagem ao tema: Sexualidade e afetos				
		Reunião CT avaliação intercalar	<b>Reunião CT Avaliação 1º semestre</b>		
<b>Desporto Escolar</b>		1ª Etapa- EROS	2ª Etapa- Prioridades <b>1º Torneio CLDA</b>		
<b>Seminários</b>	1ª Etapa- Caraterização do GEF e identificação de problemas		2ª Etapa- Pesquisa Bibliográfica		

Semestre	2º Semestre				
Mês	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
<b>Lecionação</b>	<b>3ª Etapa- Progresso PTI</b>			4ª Etapa- Produto	
	Abordagem ao tema: Direitos Humanos e do Corpo				
<b>Direção de Turma</b>			Reunião CT avaliação intercalar	<b>Saída de campo</b>	Reunião CT Avaliação 2º semestre
<b>Desporto Escolar</b>	3ª Etapa- Progresso Interrupção treinos 2º Torneio CLDA		4ª Etapa- Produto <b>3º Torneio CLDA</b> Torneio Regional		
<b>Seminários</b>	<b>3ª Etapa Entrevistas e análise</b>	1º Seminário		2º Seminário	

Quadro 6- Planeamento anual das etapas, nos dois semestres

Os eventos do Planeamento anual das etapas estão agrupados pelas diferentes áreas de intervenção no estágio e pelas etapas em que ocorreram. Podemos observar que, embora em todas as áreas exista particularidades diferentes, todas obedecem a mesma organização de etapas, sendo que culminam em diferentes formas de avaliação do sucesso da intervenção. Durante o estágio, existiram momentos chave onde senti mais dificuldades ou onde senti que foram um ponto de viragem. A organização do ano escolar em setembro foi um momento que destaque de forma positiva, uma vez que me motivou bastante por ser um momento de aprendizagem e partilha de conhecimento, para isso foi decisivo a forma como fui recebido e orientado pelo professor João Calca. No início das aulas, a avaliação inicial foi um dos momentos em que senti dificuldades em transportar a teoria para a prática, tomei a decisão de realizar um estudo intensivo dos indicadores de observação e dos critérios de

êxito nas matérias, o que acabou por me ajudar a ultrapassar essa dificuldade. Após a 1ª etapa, chegou aquele que foi o momento mais difícil durante o estágio, as tarefas de estágio acumularam-se e num curto espaço de tempo definição das prioridades, os balanços da 1ª etapa e ainda o planeamento e execução do 1º PTI, aleado a tarefas laborais extra estágio, levaram a que me sentisse sobrecarregado de tarefas e um pouco perdido e desmotivado no estágio numa fase tão importante e crítica para o estagiário. Por oposição, o 1º torneio do grupo equipa de tiro com arco no desporto escolar, foi um momento muito motivador e que ajudou a contra balançar a referida desmotivação. A reunião de 1º semestre também foi um momento muito importante de aprendizagem onde acompanhei de perto a professora Ana Paula Santos em todos os processos de organização da reunião e posteriormente da ata e de ativar os mecanismos de apoio aos alunos em risco de retenção. No 2º Semestre, a motivação e confiança foram sempre em crescendo e o 2º PTI foi o momento onde percebi, através da forma como decorreram as aulas e em consonância com o feedback dos outros professores do GEF, o quanto eu tinha evoluído e amadurecido enquanto professor de EF, pois o facto de lidar com turmas diferentes mostrou-me como eu tinha mudado em relação ao PTI anterior quando estive fora da zona de conforto da minha turma. A experiência de realizar todo o processo do PTI, foi sem dúvida uma experiência enriquecedora para a minha prática futura enquanto professor de EF, tendo tido reflexos diretos na turma que lecionei, existiram aspetos em que me foram apontados no 1º PTI que necessidade de melhorar, para poder ter uma prática pedagógica mais eficaz, como realizar momentos mais reduzidos na instrução e focar-me nos objetivos que pretendia observar nos alunos a quem me dirigia. Também desenvolvi a capacidade de saber utilizar os vários tipos de FB, consoante o momento da aula.

De ressaltar que no desporto escolar e na direção de turma, apesar das muitas tarefas, não nunca senti grandes dificuldades, daí os momentos críticos serem mais relacionados com a área da lecionação e tarefas de estágio.

Apesar da excelente experiência no desporto escolar, há que salientar o aspeto negativo da interrupção dos treinos pela lesão do Professor André Felgueiras, isto teve impacto no grupo equipa que teve de se apresentar no 3º torneio CLDA sem treinar, sendo que houve alguns apurados para a competição regional e que participaram na mesma sem treinar.

Na direção de turma, há que colocar como momento chave a organização da saída de campo que devido à minha experiência profissional em ATL e campo de férias, acabou

por não ser um grande desafio mas que acabou por no campo se mostrar uma experiência muito positiva num ambiente diferente de convívio com os alunos e professores.

Na organização do seminário, de apontar a importância de entrevistar os professores de forma a obter mais informação sobre as dificuldades que eles encontram nas matérias de luta e ginástica de aparelhos. Foi um momento onde descobrimos os problemas que os professores enfrentam na organização das aulas, o que nos fez enfrentar o problema e tentar arranjar soluções.

## **1.2 Caracterização da turma**

A turma do 9<sup>o</sup>2<sup>a</sup> tem 27 alunos é caracterizada por ser muito homogénea no nível das matérias e das dificuldades que apresentam, existindo apenas um número reduzido de alunos com bastante aptidão para a maioria das matérias.

Relativamente ao comportamento, é uma turma complicada de gerir pois têm elementos que perturbam o funcionamento da aula com constantes comportamentos desviantes da tarefa e outros elementos que se recusam a fazer as tarefas quando são repreendidos, não lhes agrada a tarefa e quando ficam em grupos de colegas com quem não se dão bem ou não são do seu grupo de amigos próximos. Infelizmente, esses alunos com melhores capacidades e que podiam ser alunos cooperantes, pelas razões que apontei anteriormente, não se demonstram disponíveis para o fazer.

Deste modo, tornou-se complicado a formação de grupos uma vez que era difícil formar grupos heterogéneos que, como refere Heacox (2006), Leitão (2010 p.73) e Leitão (2006 p.112) que promovem uma melhor aprendizagem pois aprendizagem cooperativa é uma estratégia de ensino centrada trabalho colaborativo em pequenos grupos, proporcionando melhores condições de aprendizagem para todos.

## **1.3 1<sup>a</sup> Etapa- EROS. Formalidades do Professor de EF**

A avaliação consiste na recolha de informação de modo a interpretar, classificar e qualificar a informação para tomar uma decisão, tendo por objetivo dar ao aluno um feedback do seu desempenho, prestação e evolução. Para Carvalho (1994, p. 136) as informações recolhidas na avaliação inicial e na avaliação formativa, ao longo do ano, permitem estabelecer concretamente essas prioridades/objetivos e ajustar sistematicamente a

atividade dos alunos ao sentido do seu desenvolvimento. Para Vieira (2013, p.18) a avaliação tem como papel principal diferenciar os alunos, entendemos também por avaliar o processo que nos permite recolher e interpretar informações para tomar decisões, no início do ano, de forma a saber o que é que os nossos alunos podem aprender, situando-os no quadro de avaliação inicial pois é nesta fase que (Carvalho 1994, p. 136), afirma que é percecionada a dimensão projetiva da nossa intervenção estando em causa a orientação do processo de ensino-aprendizagem.

Para a avaliação inicial, a estratégia foi conhecer os alunos no maior número de matérias possível, tal como refere Carvalho (1994, p. 138) para que os alunos sejam confrontados com todas as matérias de EF selecionadas, tendo por referência os PNEF e as adaptações que o GEF entendeu efetuar aquando da elaboração do seu projeto educativo de forma a perceber as reais necessidades da turma, definir as dificuldades e as potencialidades e, através do planeamento, agir em conformidade das mesmas.

A 1ª etapa teve a duração de 6 semanas, um pouco mais do que é sugerido na bibliografia de referência onde Carvalho (1994, p.138) aponta para um período de tempo alargado (4 ou 5 semanas) para que o professor possa percecionar e recolher todos os dados. Este alongamento da duração da avaliação inicial tem como justificação os alunos serem avaliados em diferentes momentos, diferentes grupos e dar a oportunidade de melhoria (avaliação formativa), pois como preconiza Carvalho (1994, p.140) são aulas como todas as outras onde o ensino e aprendizagem têm lugar.

Sendo essenciais critérios de avaliação bem definidos, as situações, critérios de avaliação e indicadores de observação utilizadas são as que constam no protocolo de avaliação adaptado pelo GEF dos PNEF, que foi anteriormente mencionado e os alunos foram avaliados nas situações correspondentes ao nível Introdução uma vez que está definido pelo GEF que o aluno tem sucesso com cinco níveis Introdução.

Devem também ser respeitadas as qualidades formais da avaliação que são a validade, a fiabilidade e a objetividade. Validade são os processos coerentes que o professor utiliza para medir o que efetivamente quer medir tal como confirma Comédias Henriques (2012, p. 38) garantem ao professor o que se pretende observar em determinada tarefa a avaliar. Fiabilidade é definida como uma observação em dois momentos distintos pelo mesmo observador tem exatamente a mesma apreciação, Comédias Henriques (2012, p. 39) descreve que a fiabilidade conseguir ter confiança nos resultados observados. Objetividade é definida como o grau de concordância inter-avaliação ou seja, na apreciação do mesmo

objeto entre dois observadores, Comédias Henriques (2012, p. 38) descreve que a objetividade é haver consistência do avaliador na avaliação do desempenho do aluno.

Vieira (2013, p. 18) afirma que a avaliação é geralmente entendida como o fim do processo pelos alunos em que se esforçam por obter bons resultados e não por melhores aprendizagens. Este pensamento dos alunos tem de ser alterado, estes têm que ter uma ideia clara dos objetivos a alcançar e a atingir no final do ano, sendo que para haver desenvolvimento é necessário haver envolvimento por parte do aluno em todo o processo de avaliação.

Na Subárea A os JDC, foram avaliados o futebol, andebol, basquetebol e voleibol porque sendo uma subárea onde os alunos têm de obter sucesso em dois JDC, optei por realizar uma avaliação a todas de forma a realizar as opções que melhor favoreçam os alunos.

Como refere Comedias no programa da UC de Didática dos Jogos Desportivos Coletivos, as matérias de JDC apresentam indicadores de observação que simbolizam que os critérios estão a ser cumpridos.

Matérias	Futebol	Andebol	Basquetebol	Voleibol
Situação de Jogo	4x4	5x5	3x3	3x3
Indicadores de observação	A Bola está muito tempo em jogo Descentralização no espaço da bola	Progressão no campo Desmarcação intencional Ocorrem Remates em Salto	Progressão no campo Sem aglomeração em torno da bola Desmarcação intencional	Mobilidade de Sustentação de bola Passe alto 2 Toques

Quadro 7- Quadro de situações de jogo na avaliação inicial do JDC

Na Subárea B a opção foi avaliar apenas a ginástica de solo e ginástica de aparelhos. A ginástica acrobática não foi avaliada por considerar que necessita de aprendizagem de bases e rotinas para realizar as figuras em segurança, tal como afirma Guimarães (2001,p.32), adquirir os elementos básicos da acrobacia no solo, como os equilíbrios, os saltos, as rotações, é que se deve avançar para os exercícios de pares.

Matérias	Ginástica de solo	Ginástica de aparelhos
Situação de avaliação	Realizar uma sequência gímnica com 4/5 elementos	Realizar um conjunto de habilidades no Mini Trampolim e trave
Indicadores de observação	(1) Posição de equilíbrio (1) Posição de flexibilidade. (2/3) Elementos acrobáticos. (1/2) Elementos de ligação	Mini trampolim: Salto em extensão Salto engrupado Salto em meia pirueta vertical Trave: Marcha à frente e atrás

		Meia volta, com balanço de uma perna salto a pés juntos
--	--	---

Quadro 8- Quadro de situações de avaliação inicial em Ginástica

Na Subárea C, foi apenas avaliada a corrida de barreiras. Não é possível realizar o salto em comprimento pois não existe caixa de areia na escola. Em relação às restantes matérias desta subárea e tendo por base a corrida avaliada, considero que são técnicas demasiado complexas e sendo assim, não faz sentido avaliar inicialmente porque os alunos têm muitas dificuldades, optei assim por realizar uma à posteriori um abordagem “step by step” destas técnicas.

Na Subárea E não foi realizada avaliação inicial pois as danças tradicionais não são abordadas pelo grupo, não existindo grelha de avaliação. Relativamente às danças sociais, optei por não realizar avaliação inicial por ser uma matéria que considero ser uma prioridade e que os alunos vão ter de trabalhar para atingir os níveis que lhes permitem sucesso nesta subárea.

Na Subárea F os alunos foram avaliados no badminton e ténis de mesa.

Matérias	Badminton	Ténis de mesa
Situação de jogo	1x1	1x1
Indicadores de Observação	O aluno realiza as seguintes ações: Posição base; Desloca-se antecipando-se a queda do volante; Coloca o volante ao alcance do colega utilizando os seguintes batimentos (Clear, Lob, Drive)	O jogador bate e devolve a bola o número máximo de vezes; cooperação entre jogadores no objetivo do jogo.

Quadro 9- Quadro de situações de avaliação inicial nos desportos de raquetas

Na Subárea G, os alunos foram apenas avaliados na escalada.

Matérias	Escalada
Situação de jogo	Realizar um percurso adotando a posição de escalada em sistema de “Boulder” - Travessia:
Indicadores de Observação	Mantém os três pontos de apoio (mãos e pés), enquanto movimenta o quarto. Afasta lateralmente os pontos de apoio adquirindo uma posição de equilíbrio dinâmico. Procura uma posição vertical e/ou de afastamento da

	rocha/muro de escalada, apoiando de forma adequada os pés nas “presas” e/ou em aderência
--	--

Quadro 10- Quadro de situações de avaliação inicial em Escalada

Na área da aptidão física, os alunos foram avaliados nos testes do FIESCOLA: Vaivém e milha de resistência aeróbia, impulsão horizontal de força inferior, abdominais de força média, suspensão na barra de força superior e na flexibilidade os testes do senta e alcança e da flexibilidade de ombros. A opção por realizar dois testes na resistência aeróbia e na flexibilidade deve-se às características de cada um dos testes serem diferentes e às dificuldades que alguns alunos têm em os realizar. Desse modo, de forma a proporcionar oportunidade de sucesso aos alunos, optei pela realização dos dois testes e assim adaptar a avaliação com as características dos alunos.

Os alunos apresentaram bastantes dificuldades no voleibol e na ginástica, dificuldades essas que não permitem aos alunos atingirem os objetivos do nível introdução. Sendo que a ginástica faz parte de uma subárea nuclear e que o objetivo presente nos PNEF do final do 3ºciclo é o nível elementar, também no voleibol o objetivo dos PNEF no final do 3ºciclo é o nível elementar apesar de figurar na subárea dos JDC, pode ser preterido em função de outros dois JDC. Neste sentido, estas duas matérias vão ser definidas como prioridades.

Nesta etapa não avaliei a corrida em velocidade, salto em altura, salto em comprimento, nem a patinagem, nem a dança. A corrida em velocidade, porque comparativamente com as outras matérias não considero uma prioridade (indicador de observação – não desacelera; executa – não executa), tanto o salto em altura como o salto em comprimento não irei lecionar visto não estarem reunidas as condições materiais necessárias para tal e a patinagem também não irei lecionar visto não haver patins do tamanho que os meus alunos calçam.

### **AGIC**

Siedentop (1990) define as aulas em 3 domínios (gestão, instrução e clima), em que cada um tem vários parâmetros e critérios. Também Carreiro da Costa & Onofre (1988, p.95) apontam três fatores com uma importância significativa nos ganhos obtidos na aprendizagem das atividades físicas apontando o tempo potencial de aprendizagem que é

definido como o período de tempo que os alunos passam na execução das tarefas de aprendizagem, em exercícios tem de estar relacionados com os objetivos de aprendizagem que permitam ao aluno apresentar um nível de sucesso na ordem dos 80% ou mais. Outro fator apontado pelos autores é o Clima Emocional, que envolve a relação pedagógica, ambiente que deve ser caloroso e encorajador. Por último, é apontado o feedback pedagógico como outro fator importante e definido como o retorno informativo que o professor proporciona aos alunos sobre a qualidade da sua prestação.

Carvalho (2004, p.139) sugere que na 1ª etapa se deve estabelecer rotinas organizacionais e criar um bom clima de aula, acrescentando que a relação professor-aluno tem fundamental importância no processo educacional e a sua consideração é inevitável, na medida em que a operacionalização do ato educativo se dá através da interação entre sujeitos que ensinam e aprendem.

Relativamente às minhas aulas, acho que a maior dificuldade nesta etapa foi o clima motivacional, uma vez que ainda estou a consolidar rotinas e a ser exigente em relação às regras, facto que cria alguns constrangimentos aos alunos. Na minha opinião, só depois de estabelecer essas rotinas, poderei interagir com os alunos de forma a criar um melhor clima. Relativamente às outras dimensões, considero as minhas aulas com um nível de intensidade moderada/vigoroso em mais de 50% do tempo de aula, com um tempo de prática superior a 75%, uma boa taxa de feedback por minuto. Padrões que correspondem aos critérios de sucesso apresentados por Metzler (1990).

### **1.3.1 Balanço 1ª Etapa**

Por indicação do orientador, nas primeiras aulas tentei concentrar-me na gestão da aula (circulação e controlo do tempo e das tarefas) e no feedback. Nessas aulas senti que consegui impor desde o início pulso firme nos alunos, decorreram muito bem em termos de organização e sem ocorrência de muitos comportamentos desviantes da tarefa.

No que diz respeito à formação de grupos, o facto de ser a formação de grupos ter seguido uma lógica aleatória, juntou um conjunto de alunos com características idênticas e dificuldades em jogar. Se no basquetebol, o jogo foi caracterizado por um jogo anárquico (aglomeração em volta da bola) mas com alguns destaques. O Jogo de voleibol foi caracterizado por um conjunto de serviços que ou eram falhados, ou ninguém os recebia.

Esteves (2015, p.70) afirma que a análise de jogo pode ser entendida como um constructo científico, alvo de modificações e adaptações ao longo do tempo, que centraliza a sua função, caracterizando-se como um instrumento, no auxílio de professores e treinadores ao nível de recomendações, potenciadoras de um melhor processo de ensino e aprendizagem dos jogos desportivos coletivos. Com a observação realizada de aula para aula, os dados obtidos permitiram-me o ajustamento de grupos formando assim mais grupos heterogéneos.

Ao nível do feedback, achei que devido à preocupação com a gestão da aula não estive muito interventivo nas primeiras aulas, tentei no balanço das aulas, elogiar alguns alunos pelas ações que fizeram no jogo que tinham sido referenciadas na instrução.

Após as primeiras aulas, fui alertado pelo orientador que não estava a dizer aos alunos os objetivos dos exercícios e os critérios de êxito que procurava observar. Carreiro da Costa e Onofre (1988, p.96) reforçam que existe necessidade do professor revelar a capacidade de proporcionar as informações suscetíveis de auxiliar os alunos a melhorar a sua prestação e, por conseguinte, uma exigência de um processo formativo adequado em Educação Física. Então, no início das aulas, comecei a reforçar as ações que pretendia observar na situação de jogo. Senti que este enfase permitiu que os alunos se focassem mais nesses critérios de êxito.

Também ao nível do feedback, as aulas decorreram melhor, ao nível da correção e motivação para a tarefa.

Durante esta etapa, senti algumas dificuldades na gestão das aulas com conteúdos gímnicos que dada a sua complexidade, necessitam de ajuda de forma a evitar lesões. O facto de ter de me situar numa estação crítica e não conseguir circular pela aula faz com que os alunos não realizem os exercícios ficando na conversa. Dadas as características do ginásio e o número de alunos da turma, as aulas do ginásio têm de contemplar 4/5 estações, o que leva à proximidade entre estações e consequentemente a comportamentos desviantes entre alunos de grupos de tarefas diferentes.

Para concluir, por a avaliação inicial ser caracterizada por aulas onde temos de obedecer a protocolos de avaliação, senti que limitou um pouco as aulas e a minha conceção de aula de educação física, onde gosto de privilegiar formas jogadas e exercícios de acordo com as necessidades dos alunos e que permitam aos mesmos terem sucesso nas tarefas e assim realizarem aprendizagens. Os alunos apresentavam muitas dificuldades nas condições de jogo indicadas nos protocolos de avaliação, assim como na realização em sequência dos elementos gímnicos.

## **1.4 2ª Etapa- Prioridades. Desafios e decisões**

Carreiro da Costa (1984, p.22) e Onofre (1995, p.75), referem que ensinar bem, é ter a capacidade de nas circunstâncias mais diferenciadas, promover situações de aprendizagem mais favoráveis para todos os alunos e que o êxito da aprendizagem depende, em grande parte da qualidade do ensino e da competência do professor em criar condições de sucesso aos alunos, pois as decisões relativas à organização e condução do ensino tem de ser tomadas a partir do conhecimento dos fatores que concorrem para a estruturação de situações que facilitem e promovam as aprendizagens escolares, como Batalha também refere (2004, p.139) defendendo que o ensino depende da adequação da aprendizagem ao aluno e uma correta seleção de estratégias de ensino.

Já Crum (1993, p.134) afirma que o processo de ensino não deve ser deixado ao acaso e deve ser planeado e estruturado de forma a produzir resultados nos alunos pois ensinar EF tem de evidenciar a produção de aprendizagens.

As aulas da 2ª etapa englobam matérias de acordo com as prioridades definidas para os alunos e promovem situações de aprendizagem que vão de encontro às necessidades dos alunos. O ensino é uma cadeia de tomada de decisões, Mosston & Ashworth (2008) alegam que o professor é o arquiteto do processo ensino-aprendizagem, tem de saber o que quer construir e como, pois o sucesso do ensino depende da congruência conseguida entre as intenções de aprendizagem (objetivos pedagógicos) e as ações dos alunos (aprendizagem) e do professor (Ensino). Onofre (1995, p.96) refere que o professor deve analisar e decidir quais as melhores situações a utilizar para as mais diversas situações de ensino.

Heacox (2006, p.10) refere que a diferenciação do ensino implica alterar o ritmo, o nível ou o género de instrução que o professor pratica, em função das características e das necessidades, estilos ou interesses de cada aluno. No entanto diferenciação do ensino, não implica aulas diferentes, mas sim, um ajuste e adequação às características dos alunos, devendo a mesma ser tão global quando possível e tão individualizada quanto necessário, indo de encontro ao que Edmunds, Ntoumanis, e Duda (2009, p.12) afirmam que se grupos / indivíduos estão genuinamente lutando ou não atingem seus objetivos, devem ser prontamente introduzidas opções mais fáceis ou metas menos exigentes. Onofre (1995, p.95) refere que se deve garantir a cooperação entre todos os alunos em atividades que as turmas se manifestem heterogéneas.

Como a turma é constituída por 27 alunos, as aulas foram divididas em 4 grupos heterogéneos de 6/7alunos que trabalharam/cooperam matérias diferentes de acordo com as suas prioridades, respeitando os princípios da continuidade mas também o ecletismo e desenvolvimento multilateral, como aconselha Onofre (1995,p.95) proporcionando uma prática motora variada, pelo que também continuaram a trabalhar outras matérias.

Os alunos com mais dificuldade nos JDC considerados prioritários e nas raquetes trabalharam maioritariamente em exercícios analíticos, jogos condicionados e exercícios de cooperação.

Na Ginástica, os alunos trabalharam em cooperação com auxílio de progressões pedagógicas.

Relativamente aos alunos que trabalham o nível elementar, sendo os alunos mais aptos, vão alternar entre momentos de cooperação com os colegas com dificuldades e momentos que trabalham as suas prioridades com alunos do seu nível.

Strahan (2009, p3) refere que quando examinam o seu trabalho, os alunos que obtêm sucesso identificam as maneiras pelas quais desejam melhorar. O processo de ensino-aprendizagem também requer a interiorização das habilidades de autorregulação conjugando essas habilidades com auto-observação, autoavaliação, definição de metas, planeamento e monitorização.

Carreiro e Costa (1998, p.451) acrescenta que professor deverá ser capaz de gerir, apresentando a capacidade de superar ou minimizar os que obstem ou dificultam a aprendizagem, e potenciando as condições e os fatores que favorecem o êxito dos alunos, pois o êxito na aprendizagem em Educação Física não é fruto de uma única intervenção ou opção didática.

Após a definição das matérias prioritárias relativas às Atividades Físicas foram planeadas e organizadas as respetivas situações de aprendizagem, bem como as estratégias implementadas para atingir os objetivos estabelecidos descritos nas seguintes Quadros.

Como referem Silva & Lopes (2016, p.14) para os objetivos serem específicos, devem apontar comportamentos dos alunos com possibilidade de serem observados pelo professor e que os alunos sejam capazes de perceber se dominam o conteúdo ou competência visados no objetivo, descritos nos quadros como critérios de êxito ou metas de aprendizagem de equipa, demonstrando a realização bem-sucedida dos descritores do desempenho.

Grupo A	Situação de Exercício	Ação a trabalhar	Crítérios de êxito ou metas de aprendizagem de equipa
Voleibol	2+2	Deslocação para o ponto de queda da bola Passe	10 Passagens de rede
Ginástica de solo	Progressões Pedagógicas	Cambalhota à frente Rolamento à retaguarda	Realizar os elementos em plano inclinado
Basquetebol	3x1	Finalização em lançamento parado ou na passada Drible em progressão	Atacantes realizarem lançamento dentro da área

Quadro 11- Grupo de trabalho da 2ªetapa

O Grupo A tinha alunos que apresentavam muitas dificuldades nos JDC e que necessitavam de trabalhar ações de jogo referentes ao nível introdução mas que apresentavam um bom desempenho na ginástica. Por outro lado, e de forma a formar um grupo heterogéneo que fomentasse a cooperação, o grupo era complementado por alunos que se encontravam em nível elementar nos JDC mas que a ginástica era a sua prioridade.

Grupo B	Situação de Exercício	Ação a trabalhar	Crítérios de êxito ou metas de aprendizagem de equipa
Voleibol	2+2	Deslocação para o ponto de queda da bola Serviço por baixo	10 Passagens de rede
Ginástica de solo	Progressões Pedagógicas	Rolamento à retaguarda Ponte	Realizar os elementos com recurso a material facilitador da aprendizagem
Basquetebol	3x1	Finalização em lançamento parado ou na passada Passe a colega desmarcado	Atacantes realizarem lançamento dentro da área

Quadro 12- Grupo de trabalho da 2ªetapa

O Grupo B tinha alunos que apresentavam muitas dificuldades nos JDC e que necessitavam de trabalhar ações de jogo referentes ao nível introdução. Por outro lado, e de forma a formar um grupo heterogéneo que fomentasse a cooperação, o grupo era complementado por alunos que se encontravam em nível elementar nos JDC. Para todos os alunos deste grupo, a ginástica era a sua prioridade.

Grupo C	Situação de Exercício	Ação a trabalhar	Crítérios de êxito ou metas de aprendizagem de equipa
Voleibol	2+2	Receção em manchete/ toque passe, enviando para cima e para a frente Serviço por baixo	10 Passagens de rede
Badminton	1+1 e 2+2	Desloca-se para conseguir o batimento, antecipando-se à queda do volante	10 Passagens de rede
Basquetebol	3x1	Finalização em lançamento parado ou na passada Drible em progressão	Atacantes realizarem lançamento dentro da área

Quadro 13- Grupo de trabalho da 2ªetapa

O Grupo C tinha alunos que necessitavam de trabalhar ações de jogo referentes ao nível introdução de forma a cumprir todos os critérios de êxito referentes ao nível. Por outro lado, tinham alunos que embora cumprissem o nível elementar nesses JDC, apresentavam dificuldades nos desportos de raquetes.

Grupo D	Situação de Exercício	Ação a trabalhar	Crítérios de êxito ou metas de aprendizagem de equipa
Voleibol	3 + 3	Receção em manchete/ toque passe, enviando para cima e para a frente Serviço por baixo.	Realizar 20 passagens de rede com 2/3 toques.
Ginástica de solo	Progressões Pedagógicas	Rolamento à retaguarda Ponte	Realizar os elementos com recurso a material facilitador da aprendizagem
Basquetebol	3x3 + JK Sem Drible	Finalização em lançamento parado ou na passada Passe a colega desmarcado	Atacantes realizarem lançamento dentro da área

Quadro 14- Grupo de trabalho da 2ªetapa

O Grupo D tinha alunos necessitavam de aperfeiçoar ações de jogo dos JDC referentes ao nível introdução de forma a ter as condições necessárias para trabalhar o nível elementar. Tinham alunos também alunos que necessitavam de trabalhar elementos do nível introdução de ginástica.

### 1.4.1 Balanço 2ª Etapa

Na 2ª etapa, os alunos trabalharam as suas prioridades em relação às dificuldades encontradas na avaliação inicial.

De um modo geral, a maioria dos alunos apresentou melhorias nas matérias prioritárias, embora nem todos tenham atingido no mínimo o nível introdução nas mesmas.

A 2ª etapa ficou marcada também pela avaliação do 1º semestre onde dos 27 alunos, 3 tiveram nível negativo, representando 11% dos alunos da turma. De referir, que 37% dos alunos apresentaram nível 3 e 52% apresentaram nível 4 no final do 1º semestre.

Elementos de avaliação	Carolina	Joana	Leonor
Voleibol	PI	PI	PI
Basquetebol	PI	PI	PI
Ginástica	PI	I	I
Raquetes	I	PI	PI
Dança	I	I	I
FIT ESCOLA	Não Apto nos testes de resistência, força superior e flexibilidade	Não Apto nos testes de força superior e flexibilidade	Apto em todos os testes
Trabalho de aula	Revelou resistência em participar e falta de empenho na realização de tarefas propostas Não revelou nunca iniciativa, autonomia e contributo para o bom ambiente da turma	Revelou resistência em participar e falta de empenho na realização de tarefas propostas Não revelou nunca iniciativa, autonomia e contributo para o bom ambiente da turma	Revelou resistência em participar e falta de empenho na realização de tarefas propostas

Quadro 15- Caracterização dos alunos com nível negativo no 1º semestre

Os três alunos com nível negativo, representam alunos que tinham muitas dificuldades nos JDC e que embora tivessem trabalhado e atingindo os objetivos propostos para a 2ª etapa, não eram suficientes para completar o nível introdução, estando previsto e conversado com os alunos que isso será trabalhado ao longo do ano de forma a alcançarem o nível desejado no final da 4ª etapa. Podemos também observar dificuldades em dois elementos ao nível das aptidões físicas mas o principal motivo foi o que acaba por ser avaliado no trabalho de aula, demonstra a relutância em mostrar motivação para superar as dificuldades que estes alunos demonstraram durante o semestre, só tendo alterado o seu comportamento com o final do semestre, em que essa mudança de comportamento levou a resultados no final da etapa. Oliveira (2001) diz que os professores devem ser preventivos, ao estimularem os alunos a compreenderem e a praticarem a

autorresponsabilidade pelo seu comportamento e pelo dos outros, sendo esta a abordagem que sempre procurei inculcar aos alunos.

De referir, que 37% dos alunos apresentaram nível 3 e 52% apresentaram nível 4 no final do 1º semestre.

No que diz respeito ao balanço da etapa e comportamento reflexivo enquanto estagiário, no início da 2ª etapa, senti dificuldades em fazer o transporte da teoria para prática do que são efetivamente as prioridades. Davis et al (2005, p.213) afirmam que a prática necessita da utilização de estratégias, reflexões e tomadas de decisão, a respeito dos passos a serem seguidos, que não são solicitadas pelos exercícios, salientando que a metacognição tem importância para os processos de aprendizagem e para o sucesso escolar. Após reformular as opções para cada aluno, notei que houve melhorias dos alunos devido ao maior foco em tarefas para ultrapassar as suas dificuldades.

Outra dificuldade encontrada foi a homogeneidade da turma, uma vez que a grande maioria da turma apresenta dificuldades nas mesmas matérias e nas mesmas ações de jogo, dificultando a formação de grupos heterogêneos assim como a organização da aula porque apresentam pouca autonomia e dinâmica nas tarefas.

Nas aulas desta etapa senti que evolui na gestão e clima de aula, Araújo (2015, p.295) refere que o feedback como a estratégia de avaliação formativa mais referida pelos professores e penso que a maior dificuldade foi o feedback à distância, uma vez que círculo de um lado para o outro para dar feedback individual quando o podia realizar à distância mantendo assim o controlo de exercícios que necessitam de mais proximidade da minha parte.

Outra dificuldade sentida foi o constante atraso de muitos alunos da turma que consequentemente atrasava o início da aula. A marcação de faltas de atraso, medida inicialmente tomada, não causa qualquer efeito porque não tem consequências ao nível do limite de faltas possível para a disciplina, apenas afeta ligeiramente a nota final ao nível do 4º parâmetro da avaliação, o que não parece importar à maioria dos alunos que se atrasam. Por sugestão do orientador e da diretora de turma, a medida agora a adotar será a marcação de falta de presença se o aluno não chegar até 10 minutos após o início da aula.

No que diz respeito à avaliação, não senti dificuldades uma vez que esta foi sendo feita e confirmada ao longo das aulas da etapa e porque os critérios estão muito bem definidos.

Para concluir, a 2ª etapa foi essencial para analisar se os objetivos propostos para esta etapa tinham sido atingidos ou se seria necessário fazer reajustes na próxima etapa, colocando obstáculos que pensar e planear para os ultrapassar e conseqüentemente evoluir enquanto professor.

### **1.5 3ª Etapa- Progresso. Resultados do esforço**

Nesta etapa, foram trabalhadas matérias que ainda não tinham sido abordadas para além da continuidade das matérias abordadas na avaliação inicial e na etapa das prioridades.

Tentei garantir que os alunos tivessem um processo de aprendizagem adequado às suas necessidades e verificassem uma evolução constante, então os objetivos para a 3ª etapa que foram definidos após a 1ª etapa e tendo sempre em consideração os espaços disponíveis e as potencialidades dos alunos, após realizar o balanço da 2ª etapa, tiveram de sofrer alguns reajustes de objetivos para esta 3ª etapa. Como referem Lopes & Silva (2010, p.) embora a definição dos primeiros subentenda a existência dos segundos, torna-se mais importante definir os objetivos em função dos resultados pretendidos para a aprendizagem, ou seja, objetivos de aprendizagem, sendo assim o reajustamento dos objetivos nestas matérias fundamental para que os alunos trabalhassem para objetivos realistas, ajustados às suas necessidades e continuassem a verificar evoluções. A 3ª etapa decorreu durante o 2º Semestre e as matérias que foram dadas maior prioridade foram o basquetebol e voleibol, por existirem ainda alunos com objetivos prioritários para recuperar chegar ao nível introdutório. A Ginástica de solo, pois os alunos necessitam de tempo e oportunidade para trabalharem os elementos gímnicos, e a sua ligação de forma a construírem a sua sequência gímnica. E também haverá um foco no atletismo, visto que necessita de muito tempo de prática para adquirir as diferentes técnicas de cada disciplina. No Atletismo, todos os alunos trabalharam estafetas e salto em altura, o ensino e aprendizagem da técnica é segundo o manual do professor, produzido pela federação portuguesa de Atletismo, um longo processo difícil que num curto período de tempo, seja atingido um elevado nível de automatização nos movimentos. Desta forma, a técnica do movimento deve ser constantemente motivo de atenção do professor, com aperfeiçoamento contínuo.

Na dança, foi introduzida a dança tradicional que não é utilizada pelo GEF, nem consta nas grelhas de avaliação para o 9ºano. Quis introduzir esta matéria pelo gosto pessoal que tenho pela dança tradicional e porque achei ser um desafio pelas características da turma

já referenciadas. Também o merengue foi abordado nesta etapa, a opção por esta dança social, prendeu-se por ser uma dança com uma coreografia fácil de aprender e com um ritmo bom para se iniciar.

Para a melhoria da aptidão aeróbia na área da aptidão Física, foi implementado duas vezes por semana, 8 minutos de corrida contínua no início da aula.

Também nesta etapa foi realizado o teste de avaliação da área dos conhecimentos, onde foram abordados temas como método de R.I.C.E, função dos alimentos ou as recomendações da OMS para a atividade física.

### **1.5.1 Balanço 3ª Etapa**

Esta foi a etapa onde introduzi mais matérias e fugi à minha zona de conforto. Entre as matérias abordadas nesta etapa, destaco a dança, que apesar de uma má receptividade inicial dos alunos, acabou por proporcionar momentos de aprendizagem mais descontraídos e com muita cooperação entre alunos de forma a assimilarem as coreografias, contribuindo isso para um melhor clima de aula.

Também fui posto à prova ao ter de lecionar uma aula teórica com os conteúdos do teste, assim como preparar material de apoio ao estudo para o teste, algo ainda não experienciado neste estágio.

Relativamente à aptidão física, os valores dos testes de aptidão aeróbia aumentaram visivelmente após a implementação da corrida contínua, colocando a maioria dos alunos em valores correspondentes à ZSAF. Ao longo da etapa, esta área esteve sempre presente em todas as aulas de maneiras distintas, o aumento da capacidade aeróbia, onde procurei desde o primeiro momento da aula, realizar aquecimentos intensos e dinâmicos, que preparasse o corpo dos alunos para os esforços seguintes e forma a conseguir a melhoria das capacidades dos alunos, incrementando mais ritmo e intensidade nas aulas e reduzindo o tempo de espera, tarefas que vão ao encontro das necessidades dos alunos e que possibilitem o desenvolvimento de capacidades motoras e rentabilizando o tempo de prática, evitando sempre que possível as pausas nas tarefas.

Nesta etapa, correu tudo de forma muito positiva. Senti que foi a etapa onde estive melhor enquanto professor. Tanto ao nível do planeamento, como das opções justificadas que tomei.

As maiores dificuldades que tive foram ao nível do controlo dos comportamentos fora da tarefa protagonizadas por alguns elementos da turma.

Elementos de avaliação	Carolina	Joana	Leonor
Voleibol	I	I	I
Basquetebol	I	I	I
Ginástica	I	I	I
Raquetes	I	PI	PI
Dança	I	I	I
FIT ESCOLA	Não Apto no teste de força superior	Apto em todos os testes	Apto em todos os testes
Trabalho de aula	Participa quando solicitado mas realiza as tarefas propostas	Participa quando solicitado mas realiza as tarefas propostas	Participa quando solicitado mas realiza as tarefas propostas
Teste de Conhecimentos	50%	80%	70%

Quadro 16- Caracterização dos alunos com nível negativo no 1º semestre no final da 3ª Etapa

Relativamente aos alunos que tiveram níveis negativos no final da 2ª etapa, podemos observar a sua evolução principalmente nos JDC e na ginástica que foram considerados prioritários desde o início e devido à continuidade das matérias. Também ao nível da aptidão física, estes encontram-se na ZSAF em quase todos os testes. De destacar, o comportamento assumido desde o final da 2ª etapa que claramente foi chave para a evolução e ultrapassagem das dificuldades. Também no teste de conhecimentos, demonstraram o seu empenho ao conseguir notas assinaláveis.

O balanço da terceira etapa, ao nível da consecução dos objetivos por parte dos alunos foi muito positivo, deixando boas perspetivas para a última etapa e para a obtenção dos objetivos terminais do ano letivo.

## 1.6 4ª Etapa- Balanço. O fim de uma jornada

Esta etapa caracterizou-se pelo número reduzido de aulas, foram apenas lecionadas dez aulas porque neste período houve suspensão das aulas de EF devido à realização do 2ºseminário-pedagógico, das provas de aferição do 2º e do 5º ano, para além de feriados e da saída de campo.

As restantes aulas foram utilizadas para a realização dos testes do FITescola e consolidar as matérias de Atletismo: Estafetas e Salto em altura, Dança: Merengue e Regadinho além dos JDC e ginástica de solo.

A opção por estas matérias foi dar continuidade ao que foi trabalhado na 3ªetapa, onde os alunos consolidaram as aprendizagens nas matérias iniciadas na 3ª etapa de atletismo e dança, concluindo as aprendizagens relativas no nível introdução. Nas matérias de JDC e ginástica de solo, os alunos mais prejudicados com a quantidade reduzida de aulas nesta etapa, foram aqueles que estavam a trabalhar elementos e ações do nível elementar e que assim não conseguiram atingi-lo em algumas matérias.

A 4ª etapa ficou marcada pela avaliação do 2ºsemestre onde dos 27 alunos, nenhum teve nível negativo, como se pode verificar no quadro seguinte.

Nível	Nº de alunos	Percentagem
3	14	51%
4	9	34%
5	4	15%

Quadro 17- Análise estatística da avaliação do 2ºsemestre

Subáreas	Níveis I	Níveis E	Níveis A
JDC (contam dois)	48	6	0
Atletismo	27	0	0
Ginástica	27	0	0
Raquetes	27	0	0
Dança	27	0	0
FIT ESCOLA	Apto em 3 testes	Apto em 4 testes	Apto em todos os testes
	6	3	18
Teste de Conhecimentos	50% a 64%	65% a 79%	Superior a 80%
	11	4	3

Tabela 18- Panorama geral dos alunos nas áreas de avaliação

Estes resultados são positivos, na medida em que todos os alunos evoluíram ao longo do ano, apesar de nem todos terem atingido no mínimo o nível introdução nas várias matérias e o sucesso nas mesmas apesar de nem todos os objetivos propostos terem sido

conseguidos devido ao encurtamento do período da 4<sup>a</sup> etapa. Podemos ver também que no domínio da aptidão física, todos alunos se encontram na ZSAF em pelo menos 3 testes do FITESCOLA, sendo isso também algo bastante positivo a tirar dado que nos primeiros testes realizados, mais de 50% da turma apenas se encontrava na ZSAF em 1 ou 2 testes. Com estes resultados, conseguimos atingir o sucesso dos objetivos propostos enquanto promover o sucesso na disciplina de EF a todos os alunos da turma.

## 1.7 Professor a tempo inteiro (PTI)

O 1º PTI foi realizado na semana de 02 a 07 de dezembro, na qual o professor estagiário assume o horário completo (18 horas semanais), enquanto o 2º PTI foi realizado na semana de 01 a 05 de abril. O PTI tem a duração de uma semana e pode ser feito mais do que uma vez no ano letivo. Nesta semana, o professor estagiário, para além de dar aulas à sua turma habitual, também é responsável por dar as aulas de outras 4 turmas, ficando incumbido de fazer uma observação prévia da turma, planear, formar os grupos e fazer posteriormente um balanço.

	Segunda- Feira 26/11	Terça- Feira 27/11	Quarta- Feira 28/11	Quinta- feira 29/11	Sexta- feira 30/11
8h15- 9h05			10ºLH2/ Regina Pereira		
9h15-10h05	10ºLH2/ Regina Pereira	11CT1/ Isaura Antunes	11CT1/ Isaura Antunes	11CT1/ Isaura Antunes	
10h25-11h15			9º3/ João Calca	10ºLH2/ Regina Pereira	
11h25-12h15			11ºLH2/ Paulo Morais	9º3/ João Calca	
12h25-13h15		9º3/ João Calca	8º1/ Rui Elisiário		
13h30-14h20	DE- Tiro com arco		DE-Tiro com arco		
15h30-16h20				11ºLH2/ Paulo Morais	11ºLH2/ Paulo Morais
16h30-17h20	8º1/ Rui Elisiário			8º1/ Rui Elisiário	9º6/ Isabel Teixeira
17h30-18h30	9º6/ Isabel Teixeira	9º6/ Isabel Teixeira			

Quadro 19- Horário do PTI

Esta semana é muito importante no processo de estágio porque permite ao professor estagiário desenvolver as suas competências na área da lecionação em contexto externo à sua turma, isto é, as competências no AGIC (avaliação, gestão, instrução e clima). Ainda

permite receber feedback dos outros professores do GEF, uma vez que quando o professor estagiário leciona à sua turma recebe da parte dos orientadores de escola e universidade, sendo especialmente benéfica, já que me permitiu proceder a ajustes conceituais e processuais, de modo a robustecer o próprio estágio, como referem Bom & Brás (2003,p. 22) que a prática letiva ganha a sua verdadeira projeção se os professores do grupo de Educação Física desencadearem e mantiverem um processo sistemático de desenvolvimento curricular.

Procurei traçar o perfil dos professores, de forma a identificar possíveis turmas para realizar o projeto PTI, tendo ainda em conta as informações recolhidas sobre os professores do GEF e as principais dificuldades sentidas e informadas em reunião de estágio pelo núcleo, bem como a possibilidade de lecionar todos os outros anos de escolaridade. O objetivo era procurar melhorar a qualidade do ensino ao nível da dimensão AGIC, nomeadamente na instrução, no ciclo feedback e na circulação à volta da aula.

Silva & Lopes (2016, p.67) afirmam que professores eficazes dominam em profundidade o conteúdo que lecionam e possuem simultaneamente a capacidade de o tornar relevante para os alunos, mas também planificar atividades adequadas às suas necessidades de aprendizagem e antecipar as dificuldades que os alunos poderão ter de enfrentar ao aprender novos conceitos. A abordagem às matérias nesta semana foi efetuada com base nos planos anuais realizados pelos professores das respetivas turmas e apesar de ter liberdade para implementar as situações de aprendizagem que eu achasse mais adequadas, entendi no final da semana anterior à realização do PTI que devia reunir com os professores para lhes apresentar o meu planeamento para as aulas da semana. As situações de aprendizagem foram construídas em função do que observei nas aulas prévias à semana de PTI, bem como em função dos objetivos a atingir nessa unidade didática, no entanto, nessas reuniões obtive Feedback acerca dos meus planos de aula e consegui ajustar os mesmos atendendo às indicações que me foram transmitidas, considerando que isso essencial para o meu processo de aprendizagem.

### **1.7.1 Balanço PTI**

O meu primeiro objetivo foi planear aulas para diferentes anos de escolaridade diferentes do que o que eu estava a lecionar, tentei também escolher professores com os quais ainda não tinha trabalhado quer no nas aulas quer no desporto escolar. Procurei lecionar, maioritariamente, turmas do ensino secundário pois achei que seria mais desafiante

ao nível do planeamento e também que iria trabalhar níveis de matérias aos quais não estava a trabalhar na minha turma.

Na semana anterior à realização dos PTI reuni com os professores para lhes apresentar o meu planeamento para as aulas da semana, onde obtive feedback sobre os meus planos de aula, ajustando os mesmos atendendo às indicações que me foram transmitidas, sendo esse feedback recebido nesta reunião, essencial para o meu processo de aprendizagem, já que os professores apenas definiram previamente as matérias e os objetivos para as mesmas, deixando os exercícios e a organização da aula sob a minha inteira responsabilidade, os feedbacks incidiram essencialmente sobre estratégias de organização mais adequadas para as dinâmicas apresentadas pelas suas turmas.

Na primeira aula ao 10ºano, foi-me apontado como lacuna a colocação durante o aquecimento, a correção técnica dos movimentos do aquecimento para todos os alunos e o clima motivacional durante as vagas. A primeira aula lecionada ao 11º, não correu bem na dimensão do clima de aula, apesar de ter corrigido alguns aspetos evidenciados na primeira aula como a colocação durante as vagas no aquecimento, a correção dos exercícios para todos os alunos e o clima motivacional durante o aquecimento. No entanto, durante a parte fundamental da aula enquanto jogavam Voleibol, os alunos estiveram bastante desconcentrados e a cometer alguns erros, principalmente no posicionamento e na tomada de decisão. Acho que estive bem ao interromper a aula e chamar a atenção dos alunos que sobre a desconcentração, no entanto, apesar dos feedback's descritivos que fui dando, não fui suficientemente motivador e não consegui criar um bom clima de aula, o que fez com que a desmotivação dos alunos em relação a um jogo onde a bola caía no chão apenas com 1 ou 2 passagens de rede, aumentasse gradualmente. Na dimensão da gestão da aula, estive melhor que a aula anterior do 10ºano. Estas primeiras aulas foram muito positivas na questão da aprendizagem e a meio da semana, já denotava alguma evolução e confiança nas aulas. Ao nível da instrução foi um dos pontos em que mais senti as diferenças entre o 3.º ciclo e o ensino secundário, pois a explicação dos objetivos da aula e das tarefas tem de ser mais detalhada, uma vez que estamos a trabalhar ações mais complexas. No entanto, as instruções devem ser breves e diretas, o que leva a que a preparação da instrução seja um momento de mais atenção e de escolha de palavras-chave que permitam que seja breve, direta mas com detalhe.

Durante a semana utilizei alguns estilos de ensino que ainda não tinha sido possível utilizar devido as características da minha turma, com foco especial na descoberta guiada e

no estilo de ensino recíproco. O tipo de feedback utilizado ao longo da semana variou consoante o ano de escolaridade em causa e a prestação dos alunos, pois o feedback é uma informação que o professor transmite, em consequência do comportamento motor observado.

Sinto que após o PTI, melhorei a colocação da voz, a minha colocação em relação ao espaço e fui desafiado a colocar em prática exercícios de níveis com os quais eu não estava habituado a trabalhar na minha turma, razão pelo qual me permitiu aprender mais e sair da minha zona de conforto. Para além disso, esta experiência deu-me a oportunidade de perceber como funciona a vida de um professor, demonstrando-me a dificuldade acrescida de dar aulas a seis turmas ao invés de uma turma só. As questões das transições entre aulas e do planeamento para um número elevado de turmas foram, sem dúvidas, as maiores dificuldades que encontrei. De ressaltar, a aprendizagem na adaptação de postura que é necessária na transição de uma aula do 11º ano para uma aula do 8º ano ou a adaptação de novos exercícios aos diferentes níveis de escolaridade

No final do PTI senti que correspondi às exigências pois consegui promover alguma melhoria em alunos que não conhecia, mas que identifiquei as suas dificuldades e foquei-me na melhoria das mesmas.

## **Capítulo 2- Direção de turma**

## 2.1 Introdução

A Bibliografia atribui inúmeros papéis e competências ao Diretor de Turma (DT), Clemente & Mendes (2013, p.74) apontam que o DT orienta de forma a facilitar a aprendizagem ao aluno, já Martinho (2015, p.493) refere que compete aos DT assegurar a articulação entre escola, professores da turma, alunos e EE, mas também promover formas de trabalho cooperativo entre professores e alunos.

A função de DT é de grande responsabilidade e muito importante para a missão da escola. Clemente & Mendes (2013, p.74) referem a importância que assume na gestão intermédia com responsabilidades específicas na coordenação do conjunto de professores da turma, na promoção do desenvolvimento pessoal e social dos alunos, a sua integração no ambiente escolar e relacionamento entre a escola e pais/encarregados de educação”.

A relação escola-família é um tema bastante atual, Bom & Brás (2003, p.23) afirmam que um dos papéis do DT é liderar o processo de integração curricular, aproximar os EE da Escola, e acompanhar o processo de desenvolvimento dos alunos. Diversos os autores que sobre o tema se debruçaram e que desenvolveram estudos que demonstram que o envolvimento das famílias afeta positivamente todos os agentes educativos nomeadamente:

Envolver a família na vida escolar, pode significar para a escola que esta tenha que conhecer melhor as famílias dos seus alunos, pois a recolha de elementos significativos eleva os conhecimentos sobre os seus alunos, as suas famílias e o que estas pretendem para a educação dos seus filhos. Quanto ao papel que o DT desempenha na relação escola-família pudemos constatar que quer pela legislação referente à direção de turma, quer pela própria organização das escolas do 2º e 3º ciclos do Ensino Básico, quer ainda pela atuação junto de alunos, famílias, professores do Conselho de Turma (CT), Estruturas de Orientação Educativa e restantes elementos da comunidade educativa. Saloio & Morales (2017, p.104) afirmam que o DT “enquanto coordenador do Conselho de Turma (CT), deve identificar, caracterizar e propor soluções perante os problemas identificados e adequar a forma de trabalho em função do contexto e das especificidades da turma”. O DT representa o elo central da relação que se estabelece entre a escola e a família, pois ocupa uma posição privilegiada junto de alunos, pais, professores e estruturas de orientação educativa o que lhe permite desempenhar um papel preponderante no acompanhamento e identificação das

perspetivas das famílias podendo contribuir para que a escola possa trabalhar mais de perto com as mesmas e desta forma incluí-las nas suas práticas.

Bom & Brás (2003, p.23) afirmam que o funcionamento das organizações escolares é afetado pela sua cultura, pelas relações estruturais e estas estão muito dependentes dos Conselhos de Turma e principalmente do trabalho que os Diretores de Turma souberem (ou não) imprimir nas relações entre os diversos atores. Na ESPA é função do diretor de turma o encaminhamento dos alunos para as estruturas de apoio como o GAP (gabinete de apoio e prevenção para onde são encaminhados os alunos com problemas ao nível comportamental/ de indisciplina), SPO (serviço de psicologia e orientação para onde são encaminhados alunos com dificuldades de aprendizagem ou para orientação vocacional) ou ainda para serem integrados em aulas de PLNM (Português Língua Não Materna).

Bom & Brás (2003, p.23) também referem que os DT asseguram o trabalho de equipa do CT, já Calca (2012, p.22) completa que o DT é responsável, essencialmente por gerir o currículo e a liderar o CT.

O Diretor de Turma na ESPA tem um tempo semanal de 50 minutos denominado “EnTurmas” onde tem como dever resolver problemas com a turma, falar de temas enquadrados no ESPAjovem que é um programa que tem como áreas prioritárias a alimentação e atividade física, prevenção do Consumo de Substâncias Psicoativas, educação Sexual em meio escolar, doenças sexualmente transmissíveis, Saúde Mental e prevenção da Violência em Meio Escolar.

Num estudo de Boavista e Sousa (2013, p.86), foi traçado o perfil de Diretor de Turma em cinco dimensões: Responsável, Simpático, Compreensivo, Amigo e Paciente. Foi por base nestes parâmetros, que junto da Professora Ana Paula Santos, tentamos abordar temas sensíveis mas pertinentes para a idade e contexto social dos alunos desta turma.

Epstein & Sheldon (2005) apresentam categorias para o envolvimento parental nas questões escolares. Segundo as categorias de Epstein & Sheldon (2005, p.197), a ESPA enquadra-se na categoria comunicativa onde fomenta o estabelecimento de uma comunicação entre a escola e as famílias, através da criação de canais com duas vias (escola-casa e casa-escola), de modo a que sejam efetuadas trocas de informação sobre os programas escolares e a progressão dos alunos.

Existe por isso, um horário de atendimento aos encarregados de educação, onde estes são informados sobre todo o tipo de assuntos, desde faltas, comportamento dos alunos,

calendário de testes, preocupações gerais dos professores. Mas também há reciprocidade da parte dos pais, alertando para comportamentos no âmbito familiar dos alunos que os estão a preocupar.

## 2.2 Caracterização da Turma

A turma apresentava vários alunos que contavam com retenções ao longo do seu percurso académico, alguns com repetidas retenções no ano escolar onde estavam inseridos. Este facto acabava por marcar muito a turma porque eram elementos mais velhos e mais carismáticos no seio da turma que manifestavam pouco interesse nas aulas e consequentemente, elementos que perturbavam normal funcionamento das aulas com comportamentos desviantes e influenciando negativamente outros alunos a adotar comportamentos semelhantes.

Aluno	Idade	Características do aluno	Nº de retenções
1	14	Aluno com boas notas e empenhado	0
2	15	Aluno com dificuldades em muitas disciplinas	1
3	14	Aluno com boas notas e empenhado	0
4	14	Aluno com notas razoáveis e empenhado	0
5	14	Aluno estrangeiro que fala Inglês fluente mas que ainda revela dificuldades na interpretação da língua Portuguesa. Esse fator tem como consequência as dificuldades dele em História, Ciências da Natureza e Francês.	0
6	17	Aluno muito falador e pouco empenhado nas aulas e que se traduz em dificuldades em quase todas as disciplinas	3
7	14	Aluno muito falador e pouco empenhado nas aulas e que se traduz em dificuldades em algumas as disciplinas	0
8	14	Aluno com boas notas e	0

		empenhado	
9	14	Aluno muito falador e pouco empenhado nas aulas e que se traduz em dificuldades em algumas as disciplinas	0
10	14	Aluno empenhado e com notas razoáveis	0
11	14	Aluno empenhado mas com algumas dificuldades	0
12	16	Aluno referenciado com muitas dificuldades a quase todas as disciplinas. Também é muito falador nas aulas. Conta com duas retenções no 9ºano	2
13	14	Aluno empenhado e com notas razoáveis	0
14	14	Aluno empenhado e com notas razoáveis	0
15	16	Aluno referenciado com muitas dificuldades a quase todas as disciplinas. Também é muito falador e perturba as aulas com intervenções jocosas.	2
16	14	Aluno muito falador e pouco empenhado nas aulas e que se traduz em dificuldades em algumas as disciplinas	0
17	15	Aluno referenciado com muitas dificuldades a quase todas as disciplinas. Também é muito falador e perturba as aulas com intervenções jocosas.	1
18	14	Aluno muito falador e pouco empenhado nas aulas e que se traduz em dificuldades em algumas as disciplinas	0
19	14	Aluno com boas notas e empenhado	0
20	15	Aluno empenhado mas com algumas dificuldades	1
21	14	Aluno muito conversador nas aulas	0

		mas sem dificuldades	
22	14	Aluno com boas notas e empenhado	0
23	14	Aluno muito conversador nas aulas mas sem dificuldades	0
24	14	Aluno com algumas dificuldades mas bastante trabalhador	0
25	14	Aluno muito empenhado e com excelentes notas	0
26	14	Aluno muito empenhado e com excelentes notas	0
27	14	Aluno que veio recentemente de outro país e tem está desajustado da realidade de ensino. Tem muitas dificuldades a todas as disciplinas.	0

Quadro20- Caracterização dos alunos da turma

## 2.3 1ª Etapa- EROS. Burocracias da atividade de DT

Para a 1ª etapa, reuni com a DT Ana Santos antes do início do ano letivo para prepararmos a apresentação aos alunos. Desde esta primeira reunião que senti um apoio muito grande da Professora Ana Santos que entendeu o objetivo desta área de estágio e me incluiu em todas as suas tarefas enquanto DT. Após a apresentação, definimos a forma como iríamos explorar os temas nas aulas de “En”turmas, agendamos a reunião intercalar com o CT e a reunião inicial com os EE.

### 2.3.1 Balanço 1ª Etapa

Na reunião intercalar, foi feita uma análise do diagnóstico inicial dos professores sobre o comportamento e aproveitamento da turma. Relativamente ao comportamento, este foi designado como não satisfatório pelo conselho de turma porque os alunos são classificados como conversadores e desinteressados, e essa forma de estar reflete-

se nos seus resultados assim como influencia negativamente os demais elementos da turma. Também no aproveitamento, o conselho de turma caracterizou com não satisfatório uma vez que o diagnóstico inicial revelou muitas dificuldades na grande maioria dos alunos da turma.

De forma a combater o insucesso escolar destes alunos foram propostas medidas de suporte à aprendizagem e inclusão (decreto-lei 54/2018, 6 junho).

Foram também registados os pedidos de visitas de estudo e as atividades que constavam do PAA das diferentes disciplinas.

Na reunião com os EE, estes foram alertados para as conclusões do CT na reunião intercalar assim como as medidas que iriam ser tomadas de forma a combater este insucesso.

A reunião teve uma grande aderência dos EE mas infelizmente, os EE dos alunos mais referenciados pelo CT como elementos perturbadores e com mais dificuldades, não estiveram presentes.

Mondin (2008, p.242) apresenta conclusões de um estudo que reforça “a importância do papel da família e do ambiente em geral, que proporcionam condições estimuladoras ao desenvolvimento”. Também Sousa & Filho (2008, p.3) afirmam que “A família se revela não somente como fator indispensável na estabilidade emocional da criança como também na sua educação, com isso, o sucesso escolar depende da colaboração familiar ativa”.

O facto de estes alunos apresentarem dificuldades na escola, já com algumas retenções, e comportamentos perturbadores do funcionamento da aula, não está dissociado do absentismo dos EE nas comunicações casa-escola proporcionadas através do DT. O desinteresse destes EE pelas questões escolares é repercutido pelos alunos no desinteresse demonstrado nas aulas, reforçando o que Del Prette & Del Prette (2002, p. 277) reiteram, na medida em que “O comportamento dos pais torna mais provável o comportamento dos filhos, mediante a aprendizagem observacional, formando-se uma cadeia de transmissão de regras de estilo de comportamentos de pais para filhos”.

## **2.4 2ª Etapa- Prioridades. Prevenção e consciencialização dos alunos**

Após a reunião intercalar com o CT e com os EE e tendo em consideração todas as conclusões retiradas desses momentos, definimos como prioridade a intervenção no

comportamento nas aulas, nas medidas de suporte à aprendizagem de forma a combater o insucesso escolar e na comunicação escola-casa com os alunos anteriormente referidos.

Para melhorar o comportamento dos alunos na sala de aula, adotamos a estratégia de implementação de uma planta da sala de aula, como se pode observar na seguinte ilustração.

**Sala G40**

Jackson	Cristiana
Manuel	Bernardo
Gonçalo	Bruna
Birat	Márcia

Ângela		Fábio
Henrique		Maria
Miguel	Leonor	Joana
Rita	Mariana	Tomás

Carolina V.	Beatriz
Adriana	Carolina R.
	Jocel
Rafaela	Carlota
Débora	Rosa

Professor
-----------

*Ilustração 1- Planta da Sala de Aula*

Na elaboração desta planta, foram tidas em consideração as informações debatidas pelo CT sobre características de cada aluno, os alunos de referência e os alunos com comportamentos perturbadores nas aulas. Como ponto de partida, foram afastados os alunos mais conversadores e colocados com alunos de referência. Esta estratégia também teve como objetivo secundário que os alunos de referência ajudassem a colmatar algumas dificuldades destes alunos no decorrer das aulas.

Para os alunos sinalizados pelo CT com mais dificuldades, acionamos as medidas de suporte à aprendizagem e inclusão (decreto-lei 54/2018, 6 junho), que correspondem a aulas de apoio e sala de estudo. Todos os alunos foram alertados para a obrigatoriedade destas aulas, pois ultrapassar o limite de faltas (3 aulas) significa perder o direito à sua frequência.

Para melhorar a comunicação casa-escola dos alunos cujos EE não estiveram presentes na reunião, definimos que iríamos estabelecer contacto telefónico quinzenalmente e tentar a sua presença numa reunião num horário que fosse mais conveniente para o EE.

Também foi definido que nas aulas de EN(turma) iríamos abordar o projeto no âmbito da sexualidade e afetos na adolescência, pois consideramos que era pertinente dado a idade dos alunos e o ambiente vivido na escola, onde houve casos de gravidez registados em alunos do 9ºano.

### 2.4.1 Balanço 2ª Etapa

No final do 1º semestre, foi feita a análise do comportamento e aproveitamento da turma. Relativamente ao comportamento, este foi designado como não satisfatório pelo CT porque os alunos são classificados como conversadores e desinteressados, e essa forma de estar reflete-se nos seus resultados assim como influencia negativamente os demais elementos da turma. Também no aproveitamento, o conselho de turma caracterizou com não satisfatório uma vez que doze alunos apresentam três ou mais níveis inferiores a três (corresponde a 44,4% dos alunos com classificações que significariam a reprovação no final do ano), três alunos com dois níveis inferiores a três e cinco alunos com um nível inferior a três. Dos vinte e sete alunos da turma, apenas sete não obtiveram nenhum nível negativo (correspondendo a 26% da turma).

Nº de negativas	Nº de alunos	Percentagem
≥ 3	12	44,4%
2	3	11,1%
1	5	18,5%
0	7	26%

Quadro 21- Análise estatística das classificações do 1º Semestre

Estes dados demonstram que as medidas que adotamos não foram eficazes no que diz respeito ao comportamento e ao aproveitamento da turma. No entanto, o CT foi unânime ao considerar uma melhoria significativa do comportamento e entretida nas aulas e que se continuasse a melhorar, poderia surtir efeito no final do ano.

Durante os meses de novembro e dezembro as aulas de EN(turma) foram ocupadas com o projeto no âmbito da sexualidade e afetos na adolescência.

Este espaço foi aproveitado semanalmente para fazer controlo e assiduidade. Foram lembradas semanalmente as regras de bom funcionamento das aulas e reajustada a planta da sala de aula no sentido de colmatar dificuldades sentidas por alunos, bem como desfazer pequenos focos de conversa que destabilizem as aulas.

## 2.5 3ª Etapa- Progresso. Evitar retenções

De forma a combater o insucesso escolar destes alunos foram propostas medidas de suporte à aprendizagem e inclusão (decreto-lei 54/2018, 6 junho) a todos alunos que apresentavam duas ou mais negativas, como se pode observar no quadro seguinte.

Aluno	Alíneas	Disciplinas
2	b), c)	
5	b), c)	Francês, CN, Historia, FQ e PLNM
6	b), c)	Matemática, CN, História, Português, Geografia, ING, FQ, Francês
7	b), c)	Matemática, CN, EV
8	b), c)	Matemática, CN, FQ
9	b), c)	Matemática, CN, EF, Português, Geografia
12	b), c)	Matemática, CN, História, Português, Geografia, ING, FQ, EV
15	b), c)	Matemática, CN, História, Português, Geografia, ING, FQ, EV
16	b), c)	EF
17	b), c)	Matemática, Geografia, História e FQ
18	b), c)	Matemática, CN, EF
20	b), c)	Matemática, CN, Geografia, ING, FQ
24	b), c)	Matemática, Geografia e FQ
27	b), c)	Matemática, CN, História, Português, Geografia, ING, FQ, EV, EF

Quadro 22- Medidas de suporte à aprendizagem e inclusão propostas

Preparamos a reunião de entrega das avaliações aos EE e definimos que iríamos estabelecer contacto telefónico com os EE que não estiveram na reunião anterior, de forma a reforçar a importância da sua presença na reunião. Na reunião, definimos que iríamos abordar as condições para transitar ou ficar retido no 9ºano e também o peso dos exames de

Português e Matemática e como estes alteram as classificações finais das disciplinas, e alertar para as condições de risco de retenção que uma grande parte da turma se apresentava.

### 2.5.1 Balanço 3ª Etapa

Na reunião intercalar realizada no final da 3ª etapa, foi feita a análise do comportamento e aproveitamento da turma. Relativamente ao comportamento, este foi designado como satisfatório pelo CT porque os alunos são classificados como conversadores e desinteressados, e essa forma de estar reflete-se nos seus resultados assim como influencia negativamente os demais elementos da turma, sendo que no aproveitamento, o CT caracterizou como não satisfatório uma vez que treze alunos apresentam três ou mais níveis inferiores a três nesta fase do ano, revelando que foram ineficazes as medidas universais propostas para suporte à aprendizagem. O CT também foi informado que 5 alunos foram excluídos das referidas medidas à disciplina de Geografia por falta de comparência aos momentos de apoio, como podemos observar na seguinte Quadro.

N.º	Disciplina	Alíneas	Motivo
5	Geografia	c)	Não comparência
6	Geografia	c)	
9	Geografia	c)	
15	Geografia	c)	
27	Geografia, Matemática	c)	

Quadro 23- Exclusão de alunos de medidas de suporte à aprendizagem

O CT congratulou-se por as medidas aplicadas para melhorar o comportamento, finalmente começarem a surtir efeito, apesar de ainda haver muito para melhorar, o clima da aula está muito mais propício à aprendizagem.

## 2.6 4ª Etapa- Produto. Sucesso escolar

Como o CT concordou que as medidas relativas ao comportamento estavam a surtir efeito, mantivemos estas medidas e concentrarmo-nos na promoção do sucesso escolar dos alunos, reforçando a vigilância sobre a frequência dos alunos às aulas de apoio e sala de estudo. Também falámos com os alunos sobre as disciplinas que estes deviam investir mais tempo, por se encontrarem mais perto do sucesso.

### 2.6.1 Balanço 4ª Etapa

No final do 2º semestre, foi feita a análise do comportamento e aproveitamento da turma. Relativamente ao comportamento, este foi designado como não satisfatório pelo conselho de turma porque os alunos são classificados como conversadores e desinteressados, e essa forma de estar reflete-se nos seus resultados assim como influencia negativamente os demais elementos da turma. No aproveitamento, o conselho de turma caracterizou como satisfatório uma vez que todos os alunos obtiveram admissão para exame apesar de um dos alunos ter quatro níveis negativos e necessitar de recuperar o mesmo nível em exames. Dos vinte e sete alunos da turma, apenas sete não obtiveram nenhum nível negativo (correspondendo a 26% da turma).

No entanto, estes resultados provaram que as medidas de suporte à aprendizagem foram profícuas diminuindo drasticamente o número de negativas assim como o número de alunos reprovados.

Nº de negativas	Nº de alunos	Percentagem
≥ 3	1	3%
2	11	41%
1	8	30%
0	7	26%

Quadro 24- Análise estatística das classificações do 2º Semestre

Cardoso 2014,p.4) refere que quando existe um estímulo oriundo do meio familiar para que a criança tenha oportunidades de aprender, isto cria uma base emocional que terá como consequência o desenvolvimento sadio da criança, que se refletirá ao longo da sua vida pessoal e escolar.

Com estes resultados, conseguimos atingir o sucesso dos objetivos propostos enquanto DT e promover sucesso escolar a todos os alunos da turma, aproximando os EE à escola e envolvendo-os no processo.

## **2.7 Saída de campo. Aventura na Cova da Baleia**

Enquadrado no estágio, e de forma a proporcionar uma ação interdisciplinar com o objetivo de educação ambiental integrada nos projetos curriculares das Turmas para os alunos das turmas dos professores estagiários, iremos organizar uma saída de campo de exploração da natureza, fora do ambiente escolar. O ponto principal desta saída de campo é promover aos alunos algumas aprendizagens fora do contexto escolar relacionadas com os objetivos presentes nos PNEF quer gerais como participar ativamente em situações, procurar o êxito pessoal e do grupo com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promover a ajuda para favorecer o aperfeiçoamento, cooperar em situações de aprendizagem e de organização. Mas também objetivos dos PNEF por área como realizar percursos de nível elementar, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.

A Saída de Campo foi realizada na 2ª segunda semana após a interrupção das Férias da Páscoa, 5ª Feira dia 9 de Maio de 2019, data escolhida de acordo a acompanhar um clima propício à realização das atividades

O local escolhido foi o Parque Aventura Cova da Baleia, situado em Mafra que tem atualmente 55.000m<sup>2</sup> dedicados ao Lazer, Aventura e Entretenimento ao Ar Livre, sempre com excelentes condições de segurança e conforto para todos os clientes. As atividades desenvolvidas foram o Arborismo, que ajuda a superar os limites do corpo e proporciona equilíbrio mental e emocional. Os jogos de equipa, que fomentam o espírito de equipa e são capazes de desenvolver o conhecimento e coesão entre membros do mesmo grupo perante

desafios que requerem interação e cooperação mútua e que levam os elementos do grupo a pensarem em equipa, a vencer barreiras, a ultrapassar dificuldades e a superar-se como grupo. Também orientação, dinamizada pelos estagiários, recorrendo a bússolas e mapas a escolher o melhor percurso para alcançar os pontos de controlo é uma opção a tomar em equipa. Cada ponto é uma meta e simultaneamente, a partida para um novo desafio. Por último, também o tiro com arco Aprendizagem e utilização das técnicas de precisão envolvidas nesta atividade de forma à obtenção das melhores pontuações num alvo que lhes parece tão distante.

### **2.7.1 Balanço da Saída de campo**

A saída de campo teve um balanço bastante positivo, apesar das condições meteorológicas não serem as mais adequadas para realização das atividades. Visto ter chovido bastante na parte da manhã, a atividade dos matraquilhos humanos que tinha sido planeada em conjunto com a coordenação do parque, não foi realizada. O local é muito agradável, e os responsáveis pelo parque foram sempre bastantes prestáveis, sendo que durante o planeamento prévio das atividades houve constante comunicação entre professores estagiários e a coordenação do parque e no próprio dia houve boa relação entre monitores, professores e alunos. À posteriori, foi realizado um inquérito de satisfação aos alunos, de modo a saber qual teria sido a sua perspetiva sobre as atividades realizadas e se teriam propostas para atividades futuras, sendo que a avaliação da atividade foi positiva.

Chegámos à hora prevista, mas houve atraso nas atividades, devido a alguns alunos ficarem presos no percurso de Arborismo e terem que ser resgatados. Esta situação fez com que houvesse um atraso relativamente à hora prevista de chegada à escola. Na formação dos grupos, cada um foi atribuído com um pulseira da cor do seu grupo, no entanto depois diversos alunos pediram para trocar, atendemos a esse pedido mantendo no entanto a heterogeneidade dos grupos. Os alunos colaboraram muito bem com os monitores nas atividades dado que tiveram em atenção a todos os aspetos de segurança e indicações para a realização das atividades do Arborismo e Tiro com Arco. Na Orientação tiveram algumas dificuldades em encontrar alguns pontos no mapa tendo então algumas indicações de pontos de referência para se voltarem a orientar, todos os grupos conseguiram preencher corretamente o ponto de controlo e responderem corretamente às questões propostas. Conclui-se que todos os objetivos acima mencionados foram cumpridos.

## **Capítulo 3- Desporto Escolar**

## **Introdução**

A Lei de Bases do Sistema Educativo prevê que as atividades curriculares dos diferentes níveis de ensino devem ser complementadas por ações orientadas para a formação integral dos alunos. O desporto escolar tem como objetivo, segundo a direção-geral de educação, que “Todos os alunos do sistema educativo praticam regularmente atividades físicas e desportivas”. Entende-se por Desporto Escolar “o conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação e de formação com objeto desportivo desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo” (Decreto-Lei n.º95/1991).

Bom e Brás (2003, p.23) afirmam que “o carácter facultativo e opcional das atividades de complemento curricular constitui um extraordinário potencial para aprofundar a missão da escola, permitindo realizar objetivos educacionais mais ambiciosos e individualizados, através de atividades escolhidas pelos alunos, explorando outras referências de participação, sucesso e de desenvolvimento dos jovens, complementares, mas diversas, da situação de lecionação”. Isto implica “a prática da atividade física e da formação desportiva como meio de promoção do sucesso dos alunos, de estilos de vida saudáveis, de valores e princípios associados a uma cidadania ativa.” Esta missão vai de encontro ao artigo 79 da Constituição da República Portuguesa, onde declara que “todos têm direito à cultura física e ao desporto”. Guimarães (2005, p.23) refere que o DE deve basear a sua prática e as suas iniciativas na capacidade organizativa e mobilizadora da Escola e para tal deve estabelecer uma rede funcional entre elas, garantindo que a nível local são encontradas as melhores soluções e, ao mesmo tempo, as decisões são participadas pelos destinatários. A educação física e o desporto escolar assumem-se como meios complementares propícios ao desenvolvimento do aluno na cultura física.

Contudo, apresentam diferenças nas suas conceções pois caso o desporto escolar é seletivo, selecionando os mais aptos para cada modalidade. Vocacionado e especializado uma vez que há limitações nas opções de realização pessoal, estando essas opções restringidas à especialização numa dada modalidade.

A complementaridade entre a educação física e o desporto escolar está assente nas finalidades expressas nos PNEF permitindo que os alunos que não encontram espaço no desporto escolar possam também ter acesso à cultura física e que os alunos que encontram

um espaço de especialização no desporto escolar, possam obter um desenvolvimento equilibrado das suas capacidades e aprendizagens, o qual é estimulado pelo ecletismo e multilateralidade da educação física, garantindo também a motivação nos alunos em níveis elevados ao longo do ano. A educação física e o desporto escolar têm finalidades iguais mas objetivos diferentes.

Assim, o desporto escolar tem um carácter facultativo, sendo fundamental para que os alunos tenham total liberdade de escolha e participação.

### 3.1 Caracterização do DE na ESPA

O DE na ESPA é constituído por 7 núcleos: Badminton, Boccia, Corfebol, Futsal, Patinagem, Tiro com arco e Voleibol.

Horas	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
9h15-10h05			Boccia		
13h30-14h20	Voleibol Futsal Tiro com arco	Futsal	Voleibol Tiro com arco	Futsal Voleibol	Corfebol Badminton
14h30-15h20			Patinagem		Corfebol Badminton
17h30-18h20				Patinagem	

Quadro 25- Horário do DE

Os horários dos treinos do DE coincide na sua grande maioria com a hora de almoço dos alunos, reduzindo assim o número de praticantes e sendo também negativo porque implica que para integrarem um núcleo de DE tenham de abdicar da sua hora de almoço e praticar uma alimentação um pouco menos equilibrada pois a maioria destes alunos que estão presentes no DE alimentam-se nestes dias à base de sandes e/ou merendas. Num estudo realizado por Brito (2011,p.23) sobre os fatores que levam os alunos a não se inscreverem no DE, a razão com maior percentagem (66,9%) foi o facto de os horários serem desajustados.

O Horário é justificado pelo GEF com a dificuldade de encontrar espaços livres em outros horários, uma vez que sendo a hora de almoço, não há aulas de educação física neste espaço temporal, estando assim todos os recursos espaciais e materiais disponíveis para os núcleos de DE.

Também no PAA, estão contempladas as atividades internas, como o Corta-Mato, o Mega Sprint, o Torneio de Corfebol, o Torneio de Badminton e o Torneio de Voleibol também fizeram parte do DE.

### **3.1.1 Torneio de Corta-Mato e Mega Sprint**

No dia 16 de novembro de 2018 realizou-se o Corta-Mato e o Mega Sprint. Estas atividades contaram com a presença de alunos da Escola Básica Carlos Paredes e a Escola Secundária Pedro Alexandrino, sendo organizada na Escola Secundária Pedro Alexandrino. O percurso do corta-mato foi organizado em volta da escola e os alunos tinham de realizar um determinado número de voltas à escola consoante o escalão. O percurso do Mega Sprint foi dentro do Pavilhão Gimnodesportivo, onde os alunos corriam 3 de cada vez uma distância de 60m em linha reta.

#### **3.1.1.1 Balanço do Torneio de Corta-Mato e Mega Sprint**

As atividades começaram mais tarde que a hora prevista devido ao registo de presenças dos alunos. Alguns atrasos dos alunos e confusão de onde se deveriam dirigir para marcarem a sua presença. Também nas folhas do registo de presenças por vezes apareceram alunos da Escola Básica Carlos Paredes que disseram que tinham sido inscritos e não se encontravam no registo das folhas de presenças, no entanto os professores da Escola Básica Carlos Paredes, que se encontravam no recinto escolar, esclareceram que se tinham esquecido de inscrever alguns alunos mesmo estes tendo pedido. No entanto, de modo a que os alunos pudessem participar e visto que o lapso não tinha sido da sua parte, rapidamente se inscreveram os alunos e lhes foi atribuído um número para participarem no Corta-mato e Mega Sprint. Devido a este atraso no registo de presenças dos alunos, as horas de início das provas atrasaram todas. Apesar disto foi pedido sempre aos alunos, quando estes se encontravam a marcar a sua presença, que se encontrassem perto da zona das provas de modo a ouvirem quando o seu escalão fosse chamado.

Todos os professores revelaram uma grande ajuda entre si, tanto na montagem e desmontagem dos percursos, como na organização das atividades onde ajudaram sempre noutra estação caso fosse necessário. Enquanto decorria a prova do corta-mato, um professor, que se encontrava na mesa de chegada, colocava-se num ponto estratégico do percurso de modo a verificar se os alunos não cometiam a batota de passar por baixo da fita,

que limitava os limites caminho, correndo assim menos que os restantes. Este ponto estratégico era mais perto da entrada da escola, onde havia uma subida.

Postos estes pontos, estas atividades revelaram-se como tendo sido positivas.

### **3.1.2 Torneio Interturmas de Corfebol**

No dia 19 de Dezembro de 2018 realizou-se o Torneio interturmas de Corfebol 4x4. Esta atividade contou com a presença apenas com os alunos da Escola Secundária Pedro Alexandrino, sendo organizada dentro da Escola Secundária Pedro Alexandrino. As equipas eram mistas e tinham de ser constituídas apenas por alunos da mesma turma, com um máximo de 8 jogadores. Em campo, era sempre obrigatória a presença de 2 rapazes e 2 raparigas.

#### **3.1.2.1 Balanço do Torneio Interturmas de Corfebol**

A atividade começou mais tarde que a hora prevista devido à falta de dois cestos que tinham sido emprestados à escola mas recolhidos antes do tempo.

Todos os professores revelaram uma grande ajuda entre si, tanto na montagem e desmontagem como na organização dos jogos.

Postos estes pontos, estas atividades revelaram-se como tendo sido positivas.

Relativamente aos escalões, a divisão por anos de escolaridade desequilibrou um pouco a competição no escalão A, uma vez que em algumas turmas havia grande discrepância qualitativa por haver elementos mais velhos e que se encontram biologicamente mais maturados que os restantes. Num futuro evento deveria haver uma limitação do número de elementos mais velhos por equipa nestes escalões pois revela-se uma competição injusta uma vez que estes elementos correspondem ao escalão seguinte.

### **3.1.3. Torneio de Badminton**

No dia 24 de janeiro realizou-se o Torneio inter-turmas de badminton 2x2. Esta atividade contou com a presença apenas com os alunos da Escola Secundária Pedro Alexandrino, sendo organizada dentro da Escola Secundária Pedro Alexandrino. Apenas

podiam ser inscritas 4 duplas por turma, sendo que podiam ser pares Masculinos, Femininos ou mistos. O par era inscrito no escalão correspondente ao aluno mais velho.

### **3.1.3.1 Balanço do Torneio de Badminton**

A atividade começou mais tarde que a hora prevista devido à distribuição de tarefas de organização.

Todos os professores revelaram uma grande ajuda entre si, tanto na montagem e desmontagem como na organização dos jogos.

A organização dos quadros competitivos e a quantidade de escalões existentes fizeram prolongar um pouco mais o torneio do que era suposto. No entanto, o balanço da atividade foi positivo.

### **3.1.4. Torneio Interturmas de Voleibol**

No dia 8 de Abril de 2019 ocorreu o Torneio interturmas de Voleibol 4x4 e 6x6. Esta atividade contou com a presença dos alunos desde o 7º ano até ao 12º ano, incluindo também os alunos dos CEFS e Cursos Profissionais, tendo sido organizado no pavilhão gimnodesportivo da Escola Secundária Pedro Alexandrino. O Torneio foi dividido em 3 escalões: 1º Escalão – 7º ano e 8º ano, 2º Escalão – 9º ano, 10º ano e CEF e 3º Escalão – 11º ano, 12º ano e Cursos Profissionais. No 1º e 2º escalão eram permitidos duas equipas por turma com um máximo de 8 alunos por equipa (4 a jogar e 4 suplentes). Sendo equipas mistas, era obrigatório estarem sempre em campo a jogar no mínimo 1 rapaz e 1 rapariga por equipa. Já no 3º escalão era permitido apenas uma equipa por turma (6 a jogar e 6 suplentes) e era obrigatório estarem sempre em campo a jogar no mínimo 2 rapazes e 2 raparigas por equipa.

Antes do torneio foi colocada uma regra para debate do grupo de educação física. Esta regra era que no 1º e 2º escalão deveriam ser ou não obrigatórios o mínimo de 2 toques e após votos e discussão do grupo, chegou-se à conclusão que a regra ia ser aplicada nestes escalões visto que vai de encontro ao ensino da modalidade nas aulas. No 3º escalão, os alunos já apresentam esta dinâmica de no mínimo 2 toques, apesar de nem sempre ser cumprida.

### **3.1.4.1 Balanço do Torneio Interturmas de Voleibol**

Os jogos começaram um pouco mais tarde que a hora prevista devido a alguns atrasos na montagem dos campos e chegada dos alunos. Neste torneio não foi necessário os alunos registarem presença, somente a equipa aparecia à hora estipulada de início dos jogos e ficaria à espera na bancada para ser chamada. Isto facilitou para que os jogos começassem mais rapidamente e não houvesse maiores atrasos, terminando os jogos à hora estipulada apesar dos atrasos iniciais. Também algo que facilitou na organização dos jogos e foi o facto de que na fase de grupos cada campo estar atribuído a um grupo, ou seja, os alunos não tiveram que trocar entre cada campo para jogarem no seu grupo e ficavam próximos do seu campo a aguardar pela sua chamada. Somente nos quartos, meias e final, é que as equipas se tiveram que deslocar entre campos. Ainda relativamente à organização do torneio e mais em concreto aos escalões, verificou-se que nos próximos anos deveriam haver as seguintes alterações: o 1º escalão seria somente de equipas do 7º ano, o 2º escalão seria constituído por equipas do 8º ano, 9º ano e CEF e o 3º escalão constituído por equipas do secundário (10º, 11º e 12º) e Cursos Profissionais. Estas alterações nas constituições dos escalões seriam para equilibrar os jogos, visto que no 1º escalão nenhuma equipa do 7º ano passou da fase de grupos e no 2º escalão o 10º ano estaria mais enquadrado em jogos de 6x6 do que 4x4. Uma outra alteração a ser feita a nível da organização era todos os professores terem previamente a tabela classificativa consigo, de modo a que quando algum aluno aparecesse e perguntasse a que hora voltaria a jogar, todos pudessem dar essa informação em vez de todos se dirigirem a mesa, no entanto a meio do decorrer do torneio imprimiu-se algumas tabelas para facilitar neste processo. Apesar disto os alunos eram informados para permanecerem nos seus campos, visto que os jogos demoravam somente 10 minutos e rapidamente voltariam a jogar.

Todos os professores voltaram a revelar uma grande ajuda entre si, tanto na montagem e desmontagem dos percursos, como na organização das atividades onde ajudaram sempre nos vários jogos caso fosse necessário. Postos estes pontos, este torneio revelou-se como tendo sido benéfico para: uma maior interação entre os alunos de diversos anos e uma melhor perceção por parte dos professores em que puderam trocar impressões do nível e qualidade de jogo da sua turma e ir debatendo com outros professores sobre outras turmas também.

### 3.2 Caracterização do Núcleo de Tiro com Arco

Relativamente ao núcleo de Tiro com arco, a opção de escolha, deveu-se ao desconhecimento técnico desta matéria que apesar de constar nos PNEF como matéria alternativa, não consta do plano de estudos da formação académica de professores da universidade lusófona. Sendo assim, uma vez que acompanharia um professor já com alguns anos de lecionação deste núcleo de desporto escolar, achei que seria uma ótima oportunidade de adquirir conhecimentos sobre esta matéria.

O núcleo de tiro com arco inicialmente funcionava no ginásio da escola, mas devido às distâncias a que a maioria dos alunos têm de realizar nas provas de desporto escolar (14 metros e 18 metros), tivemos de alterar para o pavilhão desportivo.

Os horários dos treinos atribuídos eram às segundas-feiras e às quartas-feiras das 13h30 às 14h20, tendo nos dois dias a duração de 50 minutos.

Relativamente ao material, o núcleo possui o seguinte material:

Tiro com Arco	Arcos	9
	Alvos	8
	Suportes para flechas	6
	Flechas	39
	Cordas para arco	(66) - 4 (68) - 2
	Bastidores	2 novos + 4 antigos
	Caixa de ferramentas com material	2
	Braçadeiras	8
	Dedeiras	3
	Peiturais	3
	Fitas de armar os arcos	4
	Miras para arcos	14 (incompletas)

Quadro 26- Material do Núcleo de Tiro com arco

O tiro com arco é uma modalidade que apresenta os seguintes benefícios:

Força Superior: Puxar a corda do arco requer força dos braços, peito, ombros e costas, num esforço parecido com o de levantamento de peso. Esse esforço é mantido por alguns segundos enquanto o arqueiro mira, antes de fazer o disparo. A repetição do tiro gera um desenvolvimento da maioria dos principais grupos musculares da parte superior do corpo.

**Equilíbrio:** ao se concentrar para executar o tiro, o arqueiro busca um total equilíbrio do corpo para acertar o alvo

**Coordenação:** o objetivo de acertar o alvo requer do atleta um conjunto de funções simultâneas de várias partes do corpo; como mão, braço, olho e respiração, ajudando assim na coordenação motora.

**Autoconfiança:** o tiro com arco ensina a competir não apenas contra os outros, mas também consigo mesmo. O conhecimento de suas capacidades, proporcionado pelo desporto, estimula a superação de si mesmo. A frequência da prática vai elevar não apenas a capacidade de acertar a flecha no alvo, mas também a sua autoestima.

### **Técnica do tiro com arco**

Uma posição postural correta é fundamental à execução eficaz da técnica de tiro, no quadro seguinte, é apresentado alguns pontos que devem ser focados na execução da técnica do tiro com arco.

Pés/Pernas	Corpo/Cabeça/Ombros	Braços	Mãos
Afastamento à largura dos ombros; Pés paralelos, para dar estabilidade; A direção dos pés deve apontar para a perpendicular da linha da direção do alvo; Peso do corpo igualmente distribuído por ambos os pés;	Coluna direita; Cabeça no eixo da coluna vertebral, direita; Ambas as omoplatas alinhadas com a direção da flecha;	O braço do arco deve ser deixado descontraído, numa linha aproximadamente reta, articulada pelo ombro, próximo dos 45° em relação ao alvo. A articulação do cotovelo não deve fletir nem estar demasiado rígida; O braço da Corda deve ser deixado descontraído, numa linha perpendicular ao braço do arco, alinhado aproximadamente pelo plano da linha de tiro. A articulação do cotovelo flete o necessário para que o antebraço fique alinhado com a flecha;	O posicionamento dos dedos na corda deve efetuar-se em bloco, sem variar a tensão nos dedos no momento do encaixe; A mão do arco deve ser colocada no arco, sem estar demasiadamente contraída, para que os dedos fiquem descontraídos e as costas da mão e os dedos façam um ângulo de aproximadamente 45° com o arco;

Quadro 27- Descrição da técnica de Tiro com Arco

### **3.3 1ª Etapa- EROS. Conhecimento de uma modalidade**

De forma a conhecer as características dos alunos, uma vez que o professor André Felgueiras não tinha estado naquela escola no ano letivo anterior e muitos dos alunos nunca tinham participado neste núcleo, decidimos que iríamos ensinar previamente a técnica de

tiro com arco e realizar uma avaliação inicial aos alunos em distâncias de 8m e 10m corrigindo simultaneamente alguns erros através de feedback. Com esta avaliação formativa, conseguiríamos que os alunos aprendessem a técnica de tiro com arco e identificar alguns erros mais persistentes.

### 3.3.1 Balanço 1ª Etapa

Após a avaliação inicial, caracterizamos os alunos como apresentado na seguinte Quadro.

Aluno	Arco/Mão	Escalão	Características do aluno	Distância
1	Direita	Infantis B Masculinos	Aluno com dificuldades em adotar postura correta	10m
2	Direita	Iniciados Femininos	Aluna com dificuldades em aplicar velocidade na flecha	14m
3	Direita	Iniciados Femininos	Aluna com muito boa postura e armação	14m
4	Esquerda	Iniciados Femininos	Aluna canhota, dificuldades em acertar no alvo; possibilidade de mudança do olho diretor	14m
5	Direita	Iniciados Femininos	Aluna com muito boa postura e armação.	14m
6	Esquerda	Iniciados Femininos	Aluna canhota, dificuldade em manter a estabilidade para atirar	14m
7	Direita	Iniciados Femininos	Aluna com muito boa postura e armação.	14m
8	Direita	Iniciados Femininos	Aluna com muito boa postura e	14m

			armação.	
9	Direita	Iniciados Femininos	Aluna com muitas dificuldades em elevar o cotovelo e adotar postura de tiro.	14m
10	Direita	Iniciados Masculinos	Aluno com dificuldade em apontar ao alvo	14m
11	Direita	Iniciados Masculinos	Aluno com dificuldades em elevar o cotovelo e adotar postura de tiro.	14m
12	Direita	Iniciados Masculinos	Aluno com muitas dificuldades em elevar o cotovelo e adotar postura de tiro.	14m
13	Direita	Iniciados Masculinos	Aluno inconstante na precisão	14m
14	Direita	Juvenis Masculinos	Aluno com muito boa postura e armação.	14m
15	Direita	Juvenis Femininos	Aluno com muito boa postura e armação. Dificuldades em acertar no alvo devido à mudança da distância	14m
16	Direita	Juvenis Femininos	Aluna com dificuldade em apontar ao alvo	14m
17	Direita	Juvenis Femininos	Aluna com dificuldade em apontar ao alvo	14m
18	Direita	Juvenis Femininos	Aluna com muito boa postura e armação.	14m
19	Direita	Juvenis Femininos	Aluno com dificuldade em apontar ao alvo	14m
20	Direita	Juvenis Femininos	Aluna com dificuldade em	14m

			apontar ao alvo	
21	Direita	Juvenis Femininos	Aluna com muito boa postura e armação.	14m
22	Direita	Juvenis Femininos	Aluna com dificuldade em apontar ao alvo	14m
23	Direita	Juniores Masculino	Aluna com muito boa postura e armação.	18m
24	Direita	Juniores Femininos	Aluna com muito boa postura e armação.	18m
25	Direita	Juniores Femininos	Aluna com dificuldades em aplicar velocidade na flecha	18m
26	Direita	Juniores Femininos	Aluna com muito boa postura e armação. Dificuldades em acertar no alvo devido à mudança da distância	18m

Quadro 28- Caracterização dos alunos do núcleo de Tiro com arco

### 3.4 2ª Etapa- Prioridades. Preparação para as provas

Para esta etapa definimos um conjunto de exercício para aplicar de forma a corrigir os erros e dificuldades dos alunos de forma a estarem aptos para a participação na prova da 1ª prova de três provas da 1ª fase regional e conseguirem a pontuação mínima necessária de qualificação para a 2ª Fase do regional.

#### 3.4.1 Balanço 2ª Etapa

Durante o primeiro semestre tivemos um período preparatório onde fomos adaptando progressivamente os alunos ao tiro com arco e as suas especificidades. Ao longo do tempo fomos aumentando o grau de complexidade dos exercícios (aumento da distância) de forma a chegar às distâncias previstas nos regulamentos para cada aluno nos torneios. Apesar da dificuldade sentida por alguns alunos, maioritariamente raparigas, onde a falta de

força influencia a trajetória da flecha, todos apresentaram bastantes melhorias e condições para participar no torneio realizado no início de janeiro que culminou com o final do 1º semestre.

De um modo geral a competição correu bem, onde os alunos apesar de não conseguirem a pontuação mínima necessária de qualificação para a 2ª Fase do regional, realizaram boas prestações para quem está pela primeira vez uma prova. Foi um importante momento de convívio entre os alunos, e também para mim que estive na mesa da organização e responsável pela colocação dos resultados de cada ronda no PC.

### **3.5 3ª Etapa- Progresso. O contratempo**

Para esta etapa, identificamos os principais motivos para os alunos não terem conseguido a pontuação mínima e definimos um conjunto de exercício para aplicar de forma a corrigir os erros e dificuldades dos alunos de forma a estarem aptos para a participação nas duas últimas provas da 1ª fase regional e conseguirem a pontuação mínima necessária de qualificação para a 2ª Fase regional.

#### **3.5.1 Balanço 3ª Etapa**

Após lesão do Professor André Felgueiras que fraturou o braço e teve de ser submetido a uma intervenção cirúrgica, fui impedido de dar os treinos do desporto escolar por ser estagiário e não ter supervisão. Os alunos ainda participaram em duas competições mas sem haver treinos. Isto aconteceu por haver um conjunto elevado de professores a ficar de baixa ao mesmo tempo mas também pela desvalorização que existe a nível do ministério da educação sobre o papel do estagiário.

Mesmo sem treino, três alunos conseguiram os mínimos para a presença na 2ª Fase regional.

### **3.6.1 Balanço 4ª Etapa. O produto final**

Nesta etapa, continuou a não haver treinos. Ficou apenas marcada pela participação dos três alunos na 2ª Fase regional.

A ida a esta competição, foi uma experiência muito enriquecedora para os alunos que estavam apurados, porque nunca tinham estado numa prova com tantos participantes, e também foi uma oportunidade de saírem do meio escolar e conhecerem outros participantes de uma modalidade que têm como gosto comum.

## **Capítulo 4- Seminários**

## **Introdução**

Os seminários fazem parte da 4ª área do estágio pedagógico da Universidade Lusófona. Os professores estagiários terão que realizar 2 seminários para o grupo de Educação Física (EF). Os temas dos seminários são relevantes para a escola do agrupamento AEPA onde nos inserimos a lecionar, visto que partiram de problemas existentes na nossa escola, nomeadamente nas aulas de EF. Durante a 1ª e 2ª Etapas da lecionação, deparamo-nos com diversos problemas apontados pelos professores no que concerne à abordagem de certas matérias nas aulas. Após reunirmos algumas dessas matérias e para aferir o tema, foi realizado um questionário aos professores um 1º questionário aos professores de modo a compreendermos quais seriam os temas dos nossos 2 seminários que mais lhes interessariam.

A este 1º questionário, conseguimos recolher respostas de 9 em 10 professores presentes no núcleo, sem contar connosco.

Após recolhermos as respostas dos professores, realizamos um 2º questionário, no entanto este foi de resposta aberta, visto que nesta fase gostaríamos de compreender dentro dos temas selecionado onde haveria maior interesse ou dificuldade por parte dos professores. Através das respostas deste 2º Questionário chegamos aos 2 temas dos seminários onde vimos maior possibilidade de abordagem e onde encontramos maior informação: “Abordagem da Luta nas Aulas de Educação Física (EF)” e “A abordagem da Ginástica de Aparelhos nas aulas de EF”

O tema do 1º seminário é: Abordagem da Luta Greco-Romana nas aulas de EF com o objetivo da introdução à prática desta e conhecimento dos professores benefícios desta para os alunos. Também iremos abordar o enquadramento da matéria nos PNEF e os seus objetivos comparados com os da escola, partilhar exercícios e jogos lúdicos e sugestões de como organizar aulas, incluindo esta matéria.

O 2º seminário tem como tema: A abordagem da ginástica de aparelhos nas aulas de Educação Física (EF), onde é apontado nos questionários que os professores têm grandes dificuldades na lecionação, essencialmente devido a fatores como a falta de preparação de base dos alunos, o desconhecimento de progressões e a falta de recursos materiais.

	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro
1ª Etapa					
2ª Etapa					
3ª Etapa					
4ª Etapa					

Quadro 29- Planeamento das etapas do seminário

#### 4.1 1ª Etapa- Justificação e Procedimentos de Recolha de dados

Durante a 1ª e 2ª Etapas da lecionação, deparamo-nos com diversos problemas apontados pelos professores no que concerne à abordagem de certas matérias nas aulas.

Após reunirmos algumas dessas matérias, realizamos um 1º questionário aos professores de interessariam.

<b>Matérias do 1º questionário</b>		
Abordagem da ginástica de solo nas aulas de EF	Abordagem da ginástica de aparelhos nas aulas de EF	Abordagem de ginástica acrobática nas aulas de EF
Abordagem de luta nas aulas de EF	Abordagem das danças Sociais nas aulas de EF	Abordagem das danças Tradicionais nas aulas de EF
Abordagem e desenvolvimento da aptidão física	Abordagem e ensino do Tiro com arco nas Aulas de EF	

Quadro 30- Matérias do 1º Questionário

A este 1º questionário, conseguimos recolher respostas de 9 em 10 professores presentes no núcleo, sem contar connosco.

Após recolhermos as respostas dos professores, realizamos um 2º questionário, no entanto este foi de resposta aberta, visto que nesta fase gostaríamos de compreender dentro dos temas selecionado onde haveria maior interesse ou dificuldade por parte dos professores.

<b>Questões do 2º Questionário</b>
<p>Abordagem da Luta nas aulas de EF</p> <p>Dentro deste tema, o que pretendia que fosse mais explorado e investigado? Pretendia que realizássemos alguma demonstração de como realizar as ajudas e focada também nos feedbacks específicos a dar? Pretendia que nos focássemos mais na questão de como realizar uma aula como esta matéria incluindo exercícios próprios para tal? Tem alguma outra dificuldade ou sugestão a ser explorada?</p>
<p>Abordagem do Tiro com Arco nas aulas de EF</p> <p>Dentro deste tema, o que pretendia que fosse mais explorado e investigado? Pretendia que nos focássemos mais na questão de como realizar uma aula como esta matéria incluindo exercícios próprios para tal? Tem alguma outra dificuldade ou sugestão a ser explorada?</p>
<p>Abordagem da Patinagem</p> <p>Dentro deste tema, o que pretendia que fosse mais explorado e investigado? Pretendia que nos focássemos mais na questão de como realizar uma aula como esta matéria incluindo exercícios próprios para tal? Tem alguma outra dificuldade ou sugestão a ser explorada?</p>

Estratégias de intervenção em alunos com comportamentos de risco Dentro deste tema, o que pretendia que fosse mais explorado e investigado? Tem alguma dificuldade ou sugestão a ser explorada?
--

Quadro 31- Questões do 2º Questionário

Através das respostas deste 2º Questionário chegamos aos 2 temas dos seminários onde vimos maior possibilidade de abordagem e onde encontramos maior informação: “Abordagem da Luta nas Aulas de Educação Física (EF)” e “Abordagem da Ginástica de aparelhos nas Aulas de Educação Física (EF)”.

## **4.2 2ª Etapa-Pesquisa**

Nesta etapa pesquisamos informação em artigos científicos e livros de modo a justificar o tema deste 1º Seminário. Retirámos também estratégias de motivar os alunos para as matérias de ginástica, incluindo modos de organização das tarefas e exercícios onde os alunos se empenhem mais. A pesquisa dos artigos científicos terão como suporte os seguintes motores de busca: SportDiscus e Google Académico, repositórios online de faculdade de EF e Desporto, além da bibliografia da nossa licenciatura e mestrado.

## **4.3 3ª Etapa- Implementação**

Nesta etapa iremos expor, aos restantes professores do núcleo de educação física, o que descobrimos aquando a nossa revisão de literatura através de uma apresentação em PowerPoint bem como uma demonstração dos exercícios em prática, tendo no final apresentação espaço para debate e discussão das ideias apresentadas.

## **4.4 4ª Etapa- Resultados / Conclusões**

Nesta última etapa, iremos recolher a opinião dos professores se o que foi apresentado seria possível de colocar em prática e que dificuldades de implementação encontram nas soluções propostas e iremos também recolher feedback de modo a ficarmos a saber a importância do nosso seminário na perspetiva dos professores de EF.

## 4.5 1º Seminário

A Luta nos PNEF está inserida na categoria de “Outras”, sendo que no quadro de composição curricular, encontra-se do seguinte modo:

Esta apresenta como todas as outras matérias 3 níveis de especificação: Introdução, Elementar, Avançado, sendo transversal a todos os níveis:

Avaliação em situação de jogo (Combate), variando a exigência técnico-tática;  
Ética e Segurança, Colaboração entre alunos, Solo/Pé/Controlo/Finalização

Qual a distinção entre a luta greco-romana e a luta livre olímpica inserida nos PNEF?

A Luta Livre Olímpica permite que qualquer segmento corporal é válido para obtenção e defesa de vantagem. Já a Luta Greco-Romana impossibilita a execução de técnicas, controlos e finalizações às pernas.

Afinal quais são os benefícios para os alunos e o que distingue esta matéria das restantes?

Os professores têm a consciência de que formar alunos é sobretudo formar pessoas para que se possam inserir na sociedade com os valores apropriados. A aula de Educação Física não é instrumento para a formação de atletas, mas tem o propósito de formar o cidadão. Um destes valores inseridos no contexto da aula de educação física é a socialização. A socialização, enquanto aprendizagem de uma cultura, acontece no convívio diário da criança, que nasce já inserida em uma comunidade que possui formas definidas de compreender sua realidade e de interagir com os demais membros de sua sociedade. Esse processo é responsável por garantir que o novo sujeito social aprenda como se guiar em meio ao mundo de significados que a sua realidade possui, e exercerá grande influência sobre seu comportamento. Assim as pessoas vão socializando mediante as normas, valores e hábitos dos grupos sociais que o envolvem.

Neste ponto, os desportos de combate assumem um papel preponderante, uma vez que através do cerimonial da saudação incute um sentido de respeito mútuo pela integridade

física do parceiro. Todo este processo respeitoso vai facilitar a integração da criança, não só nas outras atividades da aula, mas também no relacionamento com os outros fora do contexto sala de aula. Todos os seres humanos nascem “com uma habilidade motora, contudo, tal habilidade somente irá florescer com uma estimulação motora adequada. Por meio de estímulos motores o indivíduo desenvolve-se tanto nos aspetos físico-motor e sócio-afetivo como também no aspeto cognitivo, fato evidenciado por Heraldo Simões Ferreira, com relação à aplicação das lutas.” (Germano & Moura, 2011)

Figueiredo (1998) refere que “ embora as atividades que impliquem “luta” e oposição corporal direta entre os intervenientes já não sejam discriminados dos conteúdos programáticos da educação física (PNEF), poucos são os professores que os nessas mesmas aulas

Conhecendo então os benefícios, porque é que afinal os professores não ensinam esta prática? Para Figueiredo (1998) esse afastamento “deve-se, por um lado, a um desconhecimento preciso dos conteúdos respetivos, o que dificulta a intervenção didática e pedagógica, e, especialmente a um desconhecimento das suas imensas potencialidades para o desenvolvimento sócio afetivo, e percetivo-motor da criança. Por outro lado, existe ainda a falsa crença de que este tipo de atividades implica um material muito específico”. Também Lima (2012) aponta que “ Os principais motivos encontrados pelos professores para não abordarem os desportos de combate nas suas aulas de educação física, passam pela falta de domínio técnico dos docentes nas modalidades e também pelo facto de não fazerem parte do plano anual da disciplina na escola”.

De facto alguns professores, menos informados relativamente a um dos grandes benefícios dos desportos de combate, como é o controlo da agressividade, acreditam que a sua prática contribui para a diminuição desses níveis. Na realidade, estudos comprovam o contrário, pois a prática destes desportos, desde que bem orientados, produzem efeitos altamente positivos no controlo da agressividade, na formação do carácter das crianças, elevando a sua autoestima, podendo ser uma arma para eliminar as tensões do dia-a-dia.

Um estudo realizado por Zivin et al. (2001), demonstrou que os programas de artes marciais nas escolas reduzem efetivamente os comportamentos violentos e as características psicológicas que estão correlacionadas com a violência e delinquência.

Curso de mestrado em ensino de educação física nos ensinos básicos e secundário

Num outro estudo realizado por Germano & Moura (2011) foi constatado que “as crianças que vivenciaram aulas em que foram expostas a certos movimentos provenientes de lutas, demonstraram mudanças em aspetos interessantes, como a melhora da lateralidade, equilíbrio, a formulação de estratégia e atenção, percepção, postura social, respeito, perseverança, determinação, entre outras”

Segundo Zetaruk et al. (2000), “as crianças podem beneficiar por participarem em atividades ligadas às artes marciais. E esses benefícios incluem a melhoria do seu comportamento disciplinar, da sua capacidade de concentração mental, da sua condição física sem descurar a vivência lúdica”

Onde se insere uma aula de luta livre olímpica? Estas aulas devem-se inserir num espaço de ginásio onde os alunos tenham colchões próprios para as suas quedas. Na escola Secundária Pedro Alexandrino onde nos encontramos inseridos, inserir a luta olímpica nas aulas do ginásio seria um grande benefício também apontado pelos próprios professores nas respostas que deram ao 2º Questionário sobre os Seminários.

A abordagem dos desportos de combate nas aulas de educação física deve ser encarada segundo Figueiredo (1998, p.3) em forma de jogo de combate, e tem sempre presente, a componente lúdica criando ao praticante uma dinâmica afetiva, intelectual. Lima (2012, p.29) afirma que nas situações de aprendizagem das técnicas a “estratégia de apresentação e progressão dependerá do escalão etário, da ausência ou presença de co ensino e, fundamentalmente, dos objetivos fundamentais da aula”.

#### **4.5.1 Balanço 1º Seminário**

A apresentação do seminário “Abordagem da Luta Livre Olímpica nas aulas de EF” revelou-se positiva em diversos aspetos. Em primeiro lugar há que destacar, e agradecer, a presença e adesão de praticamente todos os nossos colegas professores de educação física como podemos verificar pelo quadro em baixo, incluindo duas professoras da Escola Básica Carlos Paredes:

Em segundo lugar, ainda relativamente aos nossos colegas professores, estes participaram tanto no debate final proposto partilhando e discutindo as suas opiniões, como posteriormente na parte prática, onde participaram na demonstração dos jogos bem como também tiveram oportunidade de partilhar que tipos de jogos realizavam com os seus

alunos, ocorrendo sempre espaço para partilha de ideias, variantes e respostas a questões sobre os jogos demonstrados.

Em terceiro lugar, apresentamos de seguida as respostas dadas pelos nossos colegas professores no momento de debate.

Onde realizam estas aulas e como organizam? (Espaços e Materiais)

Nesta questão os professores indicaram que costumam realizar somente no espaço do ginásio, tendo em conta que é um espaço fechado e verificam que os seus alunos não gostam de ficarem expostos a outras turmas no pavilhão gimnodesportivo se fossem realizar esta matéria lá. Esta condição dos alunos não gostarem de ficar expostos a outras turmas num espaço aberto, como é o caso do pavilhão gimnodesportivo onde partilham a aula com outra turma, é algo que também se pode verificar quando os alunos realizam dança, sendo então que a opção dos professores é também realizarem a dança somente no espaço fechado do ginásio. Em relação ao modo como organizam, costumam fazer um quadrado com diversos tapetes de ginástica unidos e jogos de oposição com os diversos alunos ou então colocam uma estação à parte autónoma, dividindo a turma.

Integram com que outras matérias?

Relativamente à integração de outras matérias, visto que realizam somente no ginásio, alguns professores referiram que fazem alguns jogos com toda a turma em ensino massivo e posteriormente passam a outras matérias e outro professor referiu já realizou jogos de oposição com uma estação de ténis de mesa à parte.

Ensino da técnica ou só jogos?

Relativamente a esta questão, a resposta foi unânime por parte dos professores onde afirmaram que somente realizam jogos pelo facto de até não terem conhecimento de como ensinar as técnicas no solo e em pé, tendo em conta também os aspetos de segurança inerentes à Luta Livre Olímpica. Um professor referiu que por vezes lecionava alguns jogos para o Judo.

Que jogos realizam?

Jogos de oposição a pares ou em grupo.

Feedback dos alunos?

Os professores que lecionam os jogos, referiram um bom feedback por parte dos seus alunos, vistos estes gostarem das atividades propostas.

Por último, relativamente ao feedback dado pelo nosso orientador de escola também foi positivo, onde este refere que seguimos as indicações de realizar questionários aos professores de modo a encontrar melhor dentro do grupo qual seria o tema mais apelativo e que isso se refletiu na presença destes ao nosso seminário. Também referiu que a apresentação esteve sustentada em bibliografia e em estudos que fomos procurar, incluindo o que é encontrado nos PNEF e que ambos nos assumimos como líderes na parte prática na demonstração dos jogos e que a apresentação teórica se revelou estruturada e bem preparada.

No final do seminário foi entregue um documento de apoio aos professores (que se encontra em nos Anexos), onde se encontram a descrição dos jogos e exercícios realizados.

Posteriormente a este seminário, algo proposto pelos professores, serão realizados vídeos por nós professores estagiários onde gravamos os jogos e exercícios que foram demonstrados, ficando estas gravações disponíveis ao grupo de educação física de modo a auxiliar os professores nas suas futuras lecionações, que servirá de sustento visual ao documento e apoio entregue. Também serão realizados questionários aos alunos de modo a compreender o seu feedback pessoal das aulas onde os seus professores incluem os jogos de oposição. Estes questionários servirão para compreender também o ponto de vista dos alunos, além do ponto de vista dos professores que foi transmitido no momento de debate.

## 4.6 2º Seminário

Nos PNEF, a ginástica de aparelhos é considerada nuclear e aparece no 2º ciclo, apesar de se prever que tenha sido lecionada anteriormente no 1º ciclo incluída na ginástica. Nos PNEF é referido que no final desse ciclo os alunos tenham parte dos conteúdos do nível elementar adquiridos, como podemos observar no quadro, no entanto muitos alunos durante os 12 anos de ensino da educação física nunca chegam a trabalhar esse nível, representando a leção da ginástica de aparelhos uma das grandes dificuldades e desafios de um professor de educação física. Guerreiro (2012) afirma que a “maior dificuldade na aplicação do Programa de Educação Física é o facto de a grande maioria dos alunos não possuir os pré-requisitos na ginástica, que deveriam ser adquiridos no 1º e 2º ciclos de Escola Básica” mas também existe uma limitação dos “professores que têm dificuldades relacionadas com os conhecimentos técnico-didáticos, especialmente na intervenção manual”

O ensino da ginástica exige um conhecimento dos movimentos gímnicos de forma a decompor os mesmos e adequar as progressões pedagógicas no ensino do movimento ou ação gímnica.

Guerreiro, E. (2012, p.8) resume os momentos de aprendizagem em pré-requisitos, exercícios básicos ou progressões, problemas no ensino: erros típicos e formas de corrigi-los e exercícios para corrigir os erros mais frequentes.

Guerreiro, A. (2012, p.53) afirma que o processo de ensino e aprendizagem dos elementos e exercícios gímnicos não é linear, sendo por isso necessário voltar atrás para situações mais fáceis, analíticas ou elementos anteriores e este é outro aspeto a ter em consideração. Desta forma corrigem-se os erros em todas as etapas da aprendizagem dos elementos, o que permite ao aluno progredir, sem treinar o erro adquirido durante o processo de aprendizagem.

A intervenção do professor pode ser sobre a forma de:

Manipulação-Ação manual do professor sobre o corpo do aluno, colocando o corpo na posição correta, mas sem grande ação do aluno e dando uma noção global do gesto

Ajuda- É a ação facilitadora do professor que intervém em função das falhas observadas ou procurando economizar energia.

A utilização de ajudas materiais é preferível às manuais. No entanto, poderá ser também um sinal tátil, auditivo ou visual que permitirá marcar o início ou um tempo forte de um determinado movimento.

Parada- O aluno executa sozinho o seu exercício. O professor encontra-se próximo, pronto a intervir no caso de uma má realização, evitando o acidente.

#### **4.6.1 Balanço 2º Seminário**

Na parte teórica, o seminário não decorreu como esperado, apesar da boa preparação e apresentação de temas importantes, os professores não demonstraram grande interesse e isso notou-se principalmente no debate onde as questões mais relevantes partiram do professor Luís Bom. Apesar de os questionários apontarem este tema como relevante dentro do GEF, trata-se de um tema cuja seleção causa alguma estranheza uma vez que existe uma significativa parte dos professores com um passado ligado à ginástica como praticantes e treinadores.

Na parte prática, o foco do seminário centrou-se em três vertentes: falta de preparação de base dos alunos, desconhecimento de progressões e falta de recursos materiais. Relativamente à preparação de base dos alunos, foram apresentadas na parte prática vários exercícios onde podiam ser trabalhadas progressivamente as receções, condição que apontámos como fundamental para iniciar a prática da ginástica de aparelhos porque todas as ações gímnicas em aparelhos são dinâmicas e terminam numa receção. Partilhamos também algumas progressões pedagógicas de base para minitrampolim, boque e plinto. Sendo que este momento foi positivo porque contamos com a participação de alunos que pretendiam treinar para os pré-requisitos de acesso à Faculdade de Motricidade Humana e não conseguiam realizar o salto entre mão com o plinto longitudinal. Todos os professores partilharam feedback's e progressões adequadas às necessidades dos alunos e ajudaram a que todos eles conseguissem realizar com sucesso o referido salto.

Quanto à falta de recursos materiais, partilhamos opções alternativas que ajudem os professores a abordar a matéria da ginástica de aparelhos nas aulas de EF, como a utilização do duplo-mini trampolim

De um modo geral, o feedback dos professores foi positivo apesar do desinteresse notado na parte teórica. Principalmente da professora da Escola Básica Carlos Paredes que leciona o 2ºciclo onde a preponderância da eficácia do ensino destas matérias, pode fazer

mais a diferença. Infelizmente, tivemos a presença de poucos professores porque alguns se encontravam de baixa médica, tendo sido este o ponto mais negativo a apontar.

A ginástica é considerada uma prioridade em quase todos escolares, a falta de bases na ginástica dos alunos é uma das principais causas apontadas pela bibliografia como a maior dificuldade dos professores para o não conseguirem trabalhar os níveis avançados que constam nos PNEF. Pela observação que foi feita, os professores do GEF apenas realizam aulas de ginástica no espaço do ginásio, que devido ao *roulement* acontece apenas de 4 em 4 semanas. A ginástica, engloba movimentos de grande complexidade e que necessitam de ser repetidos com uma frequência muito inferior a 4 semanas de forma a serem consolidados, respeitando as fases de aprendizagem e aperfeiçoamento da técnica e o princípio da continuidade. O material de ginástica é pesado mas transportável, pelo que os professores deviam optar pela polivalência dos espaços de forma a dar continuidade à ginástica e assim consolidar os elementos, colocando uma estação de ginástica em todas as aulas.

## **Conclusão**

O estágio- pedagógico foi um momento de grande aprendizagem onde coloquei em prática tudo aquilo que aprendi em 5 anos de estudos superiores. É um momento que prepara o estagiário para a vida profissional tanto na parte da lecionação, conhecimento do meio e comunidade escolar, quer na parte burocrática.

O estágio tem um papel formador muito importante para o futuro professor não apenas ao nível das aprendizagens e consolidação de conhecimentos mas também permite o contacto do estagiário com ambientes e realidades distintas.

Na lecionação, a perspetiva do ensino reflexivo encara o estágio e o currículo como indissociáveis, valorizando os saberes da teoria e da prática presentes na aquisição e construção do conhecimento, ou seja, como uma alternativa possível para a superação dos problemas apontados. O planeamento do ano e as opções tomadas são o que torna o estágio desafiador e nos coloca à prova, levando a reajustamentos, reflexões e novas aprendizagens.

Como estagiário, identifico claramente a área de Lecionação como a área mais importante e potenciadora de maior aprendizagem em todo o processo. O planeamento e a gestão de todos os objetivos ao longo do ano foram o principal desafio. Adequar o planeamento das aulas aos objetivos gerais da turma e específicos de cada aluno, assim como diferenciar o ensino e adequar as situações de aprendizagem são alguns dos pontos fulcrais para o sucesso do ensino e entender como colocar em prática foi sem dúvida um momento de grande aprendizagem e desafio para mim.

Apesar de alguns erros cometidos alguns erros, o objetivo de um ano de estágio é obviamente, confrontar-nos com tantas situações novas e inesperadas, termos o apoio e benefício de pessoas experientes, que nos orientem. Essa orientação do professor João Calca e presença em tempo útil foram fundamentais para a perceção das eventuais deficiências mas também para acentuar o que de melhor fiz para um bom desempenho profissional. A organização, a orientação e avaliação do estágio, tem impacto positivo que na avaliação formativa em todo o processo de pensamento crítico e reflexivo do estagiário e no planeamento e ajustamento das aprendizagens, e que estas tenham por base uma ideia fundamentada e refletida, no sentido de adequar todas as atividades aos objetivos delineados.

A direção de turma permitiu ter contacto com o papel burocrático desempenhado pelo DT, para o qual Calca (2012) afirma que a “inexistência de formação adequada para o exercício do cargo é uma realidade que é transversal a todos os modelos de gestão das escolas”. Houve um grande empenhamento da parte da Professora Ana Santos para me integrar nas tarefas de DT e tivemos sempre como objetivo de contribuir para o sucesso dos nossos alunos.

Apesar de todas as aprendizagens sobre o papel do DT, aquela que destaco mais foi o contacto e a forma como aprendi a lidar com os alunos. O papel do diretor de turma também é de acompanhamento e orientando dos alunos ao longo do ano letivo. Dados os temas debatidos nas aulas serem considerados “tabu” aconselhar os jovens sobre estas temáticas cria uma maior proximidade e diminui barreiras que normalmente existem entre professores e alunos. Também devido à idade do estagiário ser mais próxima da dos alunos, relativamente aos outros professores existe da parte dos alunos maior abertura e à vontade para partilhar histórias e pedir conselhos aos estagiários. Desta forma, senti que a comunicação e a forma de lidar com jovens à procura dos meus conselhos seja para a sua vida pessoal ou académica foi uma das grandes conquistas do estágio. Também o facto de alguns destes alunos que se encontravam em risco de reprovação, terem obtido sucesso no final do ano, constitui um grande motivo de orgulho, devido às várias conversas que tivemos.

No DE permitiu-me a participação na organização de atividades internas e atividades externas. Nas atividades internas estavam contemplados todos os torneios inter-turmas, assim como o Corta-Mato e o Mega-Sprint. Durante o ano letivo, notou-se uma grande adesão dos alunos aos torneios, atividades estavam englobadas no PAA e foram aprovadas pela direção da ESPA, pelo que os alunos participantes tinham as faltas justificadas. Por vezes, este cenário pode trazer conflitos com os professores das outras disciplinas porque perdem uma aula. Importa realçar a colaboração dentro do GEF na implementação de qualquer atividade, trabalho de equipa que promove o sucesso. Em relação às atividades externas, temos os treinos e os torneios existentes em qualquer núcleo DE. No que respeita aos horários dos treinos do DE, estes realizavam-se à hora de almoço e coincidiam ou com a hora de almoço ou com o início das aulas da parte da tarde. Quanto aos torneios, foram realizados quarta-feira à tarde, não existindo aulas na escola e por isso penso que tivemos mais adesão, apesar de haver alunos que faltavam por terem outras atividades extracurriculares. Foi extremamente importante ter escolhido este núcleo, pelo meu desconhecimento inicial da matéria de Tiro com arco e pelo que aprendi. A escolha deveu-se

precisamente pelo desconhecimento técnico desta matéria que apesar de constar nos PNEF como matéria alternativa, não consta do plano de estudos da formação académica de professores da universidade lusófona. Sendo assim, uma vez que acompanharia um professor já com alguns anos de lecionação deste núcleo de desporto escolar, achei que seria uma ótima oportunidade de adquirir conhecimentos sobre esta matéria, numa perspetiva de enriquecimento curricular. Dediquei bastante tempo à procura de bibliografia sobre a modalidade, algo que escasseia, de forma a estar preparado para este desafio

A participação dos três alunos na 2ª Fase regional, foi uma experiência muito enriquecedora pois devido à lesão do Professor André Felgueiras, tive de orientar os alunos sozinhos.

Os Seminários, nasceram de problemas existentes nas escolas. Estes Seminários, para o GEF, foram momentos de partilha de ideias e reflexões que podem ajudar na mudança da escola.

Estas duas matérias representam a aquisição de aprendizagens muito importantes para os alunos em educação física. Na luta, a intensidade do fair play e pensar em esforço, além de muito stress pelo esforço de regular as emoções são características únicas trabalhadas na modalidade. A Ginástica é uma modalidade de risco pela projeção no ar, complexidade e amplitude dos movimentos, controlo e conhecimento do corpo, noção espacial. O Caracter educativo que estas duas modalidades acrescentam à educação física e reconhecidos pelos professores, foi determinante para a realização destes seminários. Do meu ponto de vista, estes debates dentro do GEF, foram importante porque fiquei a conhecer experiências novas através dos outros professores mais experientes. A cooperação com o meu orientador de escola, com o meu colega de estágio e com o resto do GEF foi fundamental para que eu pudesse crescer e aprender sempre mais. Isto só foi possível porque havia um bom ambiente de trabalho.

Relativamente ao estágio, é um momento muito importante de aprendizagem no final do ciclo de estudos e no início da profissionalização. No entanto, o facto de não ser remunerado coloca na maior parte dos estagiários, uma sobrecarga muito grande tentando conciliar todas as tarefas de estágio com o trabalho para pagar as suas propinas e as suas contas, muitas das vezes deixando de se focar tanto no estágio como o desejado. No meu caso, muitas das tarefas eram realizadas depois da meia-noite pela noite fora, sabendo que teria de estar na escola na manhã seguinte e enfrentar depois um dia prolongado com poucas horas de sono. Não é uma questão de má gestão do tempo mas sim de outras necessidades

que se equiparam à importância do estágio e que demonstram a importância de existir uma remuneração do estagiário que evite esta sobrecarga nefasta para a saúde física e mental do estagiário.

## **Bibliografia**

Afonso, N. (1993). *A reforma da administração escolar*. Lisboa, Instituto de Inovação Educacional.

Allen, R. (2002). Using Assessment Data to Monitor Physical Education Programs. *The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 73 (8), 25-31.

Alho, S. & Nunes, C. (2007). O Papel do Diretor de Turma na Relação entre a Escola e a Família: Construção e validação de um instrumento. *Revista E-Curriculum*, 2 (2).

Alves, A. (2008). A supervisão pedagógica: da interação à construção de identidades profissionais- estudo caso. Tese apresentada ao departamento de Ciências da Educação da Universidade Aberta para obtenção do grau de mestre em supervisão pedagógica, orientada por Maria Luísa Aires. Retirado a 23 de abril de 2021 de [Repositório Aberto: A supervisão pedagógica : da interacção à construção de identidades profissionais : estudo de caso \(uab.pt\)](#)

Araújo, F. (2015). A Avaliação Formativa e o seu impacto na melhoria da aprendizagem. Tese apresentada ao departamento de Ciências da Educação da Faculdade de Motricidade Humana para obtenção do grau de Doutor em Ciências da Educação na Especialidade de Teoria Curricular e Avaliação, orientada por José Alves Diniz. Retirado a 23 de abril de 2021 de [Repositório da Universidade de Lisboa: A Avaliação formativa e o seu impacto na melhoria da aprendizagem. \(utl.pt\)](#)

AZEVEDO, J. (2012). Como se tece o (in)sucesso escolar: o papel crucial dos professores. In Ciclo de Seminários de Aprofundamento em Administração e Organização Escolar: Sucesso Escolar, Indisciplina, Motivação, Direção de Escolas e Políticas Educativas (p.12). 2º Seminário “*Promoção do sucesso escolar*”; Porto, Portugal, 25 Janeiro – 16 Maio, 2012

Batalha, A. (2004). *Metodologia do ensino da dança*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana

Benavente, A. (1990). *Escola, professoras e processos de mudança*. Lisboa, Livros Horizonte.

Bento, A. (2008). Estilos de liderança dos líderes escolares da Região Autónoma da Madeira. In J. Costa, A. Neto-Mendes & A. Ventura (Org.). *Atas do V Simpósio sobre Organização e Gestão Escolar - Trabalho Docente e Organizações Educativas*, Aveiro,

(145-157). Retirado a 23 de abril de 2021 de [DigitUMa: Os estilos de liderança dos líderes escolares da Região Autónoma da Madeira](#)

Bento, A. & Ribeiro, M. I. (2013). *A Liderança escolar a três dimensões: Diretores, professores e alunos*. Bragança: Coleção Ideias em Prática

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

Bom, L.; Brás, J. (2003). Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor»? *Horizonte. Revista de Educação Física e Desporto*. 18 (108) 15-24.

Bom L. (2010). “The Carousel Effect. Curriculum in Action as a Management Routine”. Comunicação ao Congresso Internacional do AISEF da Corunha 2010. [XV Congresso Internacional Galego-Portugues de Psicopedagogia - Iniciação \(asocip.com\)](#)

Bom, L. (1995-2018) Regulamento/Programa de Estágio/Ficha de Unidade Curricular de Estágio Pedagógico em Educação Física. Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Bom, L., Pedreira, Mira, J., Carvalho, L., Carreiro da Costa, F., Cruz, S., Jacinto, J. & Rocha, L. [Ministério da educação] (1989/1991). *Programas Nacionais de Educação Física, 1º-12º ano*. Lisboa: Direção Geral dos Ensinos Básico e Secundário, Ministério da Educação.

Brito, J. (2011). Desporto Escolar: Estudo dos Fatores que Levam os Alunos à não Prática no Desporto Escolar, na Escola Secundária da Sé na Cidade da Guarda. Relatório de Estágio apresentado ao departamento de Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior para obtenção do grau de mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientada por Júlio Manuel Cardoso Martins. Retirado a 23 de abril de 2021 de [uBibliorum: Desporto escolar : estudo dos fatores que levam os alunos à não prática no desporto escolar, na Escola Secundária da Sé na cidade da Guarda](#)

Cardoso, S. (2012). Absentismo escolar: uma consequência individual ou do sistema familiar? Projeto de Graduação apresentado ao departamento de Ciências Humanas e Sociais da Universidade Fernando Pessoa para a obtenção do grau de Licenciatura em Criminologia, orientada por Ana Sacau. Retirado a 12 de abril de 2021 de <http://hdl.handle.net/10284/4280>

Carreiro da Costa, F. (1984). O que é um ensino eficaz das atividades físicas no meio escolar? *Horizonte. Revista de Educação Física e Desporto*. 1 (1) 22-26.

Carreiro da Costa, F. & Onofre, M. (1988). As oportunidades educativas no ensino das atividades físicas. Análise da repartição do feedback pelos alunos. *Horizonte. Revista de Educação Física e Desporto*. 5 (30) 95 - 100.

Carreiro da Costa, F. (1998). Condições e fatores de ensino-aprendizagem e condutas motoras significativas. Uma análise a partir da investigação realizada em Portugal. En M. González-Valeiro, R. Martín, J. L. Salvador, J. Fernández-Romero y M. Bobo, VI Congreso Galego de Educación Física. Educación Física e Deporte no século XXI.(Vol. II, pp. 427-454). A Coruña: Servicio de Publicaciones de la Universidad de A Coruña.

Carreiro da Costa, F. (2005). Mudar o Currículo não significa necessariamente mudar as práticas educativas. *Revista Portuguesa de Pedagogia*. (39). 269-300

Carvalho, L. (1994). Avaliação das aprendizagens em educação física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física* (10/11) 135-151.

Clemente, F., Mendes, R. M. (2013). Perfil de liderança do diretor de turma e problemáticas associadas. *Exedra. Revista Científica*, (7), 70-85.

Comédias, J. (2012). A avaliação autêntica em educação física- o problema dos jogos desportivos coletivos. Tese de Doutoramento apresentada ao Instituto de Educação da Universidade Lusófona, orientada por Maria do Carmo Clímaco.

Costa, H. (2009). O supervisor e o desenvolvimento de uma prática pedagógica partilhada. Tese apresentada ao departamento de Educação e Ensino à Distância da Universidade da Aberta para obtenção do grau de mestre em Supervisão pedagógica, orientada por Isolina Oliveira. Retirado a 23 de abril de 2021 [Repositório Aberto: O supervisor e o desenvolvimento de uma prática pedagógica partilhada \(uab.pt\)](#)

Costa, J. A. Figueiredo, S., & Castanheira, P. (2013). Liderança Educacional em Portugal: meta-análise sobre produção científica. *Revista Portuguesa de Investigação Educacional*, (13) 83 – 105

Costa, J. (2015). O Trabalho Coletivo do Departamento de Educação Física e a Gestão da Ecologia das Aulas - A Integração da Agenda Social dos Alunos nas Decisões de Planeamento e Ação dos Professores. Tese apresentada ao departamento de Ciências da Educação da Faculdade de Motricidade Humana para obtenção do grau de Doutor em Ciências da Educação, orientada por Marcos Onofre. Retirado a 23 de abril de 2021 [Repositório da Universidade de Lisboa: O trabalho coletivo do Departamento de Educação](#)

[Física e a gestão da ecologia das aulas : a integração da agenda social dos alunos nas decisões de planeamento e ação dos professores \(utl.pt\)](#)

Crum, B. (1993). A Crise de Identidade da Educação Física. Ensinar ou não Ser, eis a Questão. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (7-8), 133-148

Davies, D. et al. (1989). *As escolas e as famílias em Portugal: realidade e perspectivas*. Lisboa: Livros Horizonte

Davis, C., Nunes, M. & Nunes, C. (2005). Metacognição e sucesso escolar: articulando teoria e prática. *Cadernos de Pesquisa*, 35 (125), 205-230

Del Prette, A., & Del Prette, Z. A. P. (2002). *Psicologia das relações interpessoais: Vivências para o trabalho em grupo*. Petrópolis: Vozes.

Edmunds, J., Ntoumanis, N. e Duda, J. L. (2009). Helping your clients and patients take ownership over their exercise: Fostering Exercise Adoption, Adherence, and Associated Well-being. *Health & Fitness Journal*. 13 (3), 20-25. Retirado a 12 de abril de 2021 de [https://www.researchgate.net/publication/229117353\\_Helping\\_Your\\_Clients\\_and\\_Patients\\_Take\\_Ownership\\_over\\_their\\_Exercise\\_Fostering\\_Exercise\\_Adoption\\_Adherence\\_and\\_Associated\\_Well-Being](https://www.researchgate.net/publication/229117353_Helping_Your_Clients_and_Patients_Take_Ownership_over_their_Exercise_Fostering_Exercise_Adoption_Adherence_and_Associated_Well-Being)

Epstein, J. & Sheldon, S. (2005). Involvement counts: Family and community partnerships and mathematics achievement. *The Journal of Educational Research*, 98 (4), 196-207.

Esteves, R. (2015). A avaliação autêntica dos Jogos Desportivos Coletivos – Influência da manipulação do espaço de jogo na observação do nível Elementar no Futsal. Seminário/Relatório de estágio apresentado ao departamento de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física no Ensino Básicos e Secundário, orientado por João Comédias Henriques.

Ferreira, Carlos Alberto (2010) Avaliação das aprendizagens: entre a certificação e a regulação. *Correio da Educação*. Retirado a 28 de junho de 2020 de <http://correiodaeducacao.asa.pt/search?q=Avalia%C3%A7%C3%A3o+das+aprendizagens%3A+entre+a+certifica%C3%A7%C3%A3o+e+a+regula%C3%A7%C3%A3o&Submit=OK>

Figueiredo, A. (1998) Os desportos de combate nas aulas de Educação Física. *Horizonte. Revista de Educação Física e Desporto*. 14 (81) 1-8.

Germano, R. & Moura, H. (2011). A importância dos movimentos básicos de lutas para as crianças na educação física escolar. *Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery Curso de Educação Física 10* Retirado a 04 de novembro de 2021 de [Microsoft Word - artigo Rafael corrigido 1 2011 \(granbery.edu.br\)](#)

Glaner, M.F. (2003). Importância da Aptidão Física Relacionada à Saúde. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*. 5 (2), 75-85.

Gomes, Julien; Chaves, Luís; Mendes, Carla; Mota, Célia; Pires, Joana; Regêncio, Margarida; Monteiro, A.M. (2011). Treino de força na população sénior: membros inferiores. In *III Seminário + Idade + Saúde: Contributos para a saúde na população sénior*. Bragança

Guerreiro, A. (2012) Realidade e dificuldades da aplicação dos PNEF em ginástica (solo, aparelhos e acrobática) no 3º ciclo do ensino básico e ensino secundário. Relatório de apresentado ao departamento de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física, orientado por Ana Maria Leça da Veiga. Retirado a 24 de Abril de 2021 [António Guerreiro.Tese. Mestrado Ensino EF EB e Sec..pdf \(grupolusofona.pt\)](#)

Guerreiro, E. (2012) Aplicação dos programas nacionais de educação física em ginástica: condicionantes. Relatório apresentado ao departamento de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física, orientado por Ana Maria Leça da Veiga. Retirado a 24 de Abril de 2021 [Dissertação Elena.pdf \(grupolusofona.pt\)](#)

Guimarães, M. (2001) Ginástica Acrobática. *Horizonte. Revista de Educação Física e Desporto*. 170 (99) 32-37.

Guimarães, M. (2005) Desporto escolar em Portugal. Congresso do Desporto. Lisboa, 16 Dezembro 2005. Retirado a 24 de Abril de 2021 [Microsoft Word - Congresso do Desporto16Dez05-MGuimarães-comunicação.doc \(researchgate.net\)](#)

Heacox, D. (2006). *Diferenciação curricular na sala de aula*. Porto: Porto Editora.

Laureau, A. (1989). Social class and family-school relationships: A view from the classroom. *The importance of cultural capital. Sociology of Education*, 60 (2) 73-85.

Leitão, F. (2006). *Aprendizagem cooperativa e inclusão*. Edição de autor: Lisboa.

Leitão, F. (2010). *Valores Educativos, Cooperação e Inclusão*. Luso-espanhola de ediciones: Salamanca

Little, J. (1981). The power of organizational setting: School norms and staff development. Paper presented at the annual meeting of the American Educational Research Association, Los Angeles, CA. Retirado a 27 de Junho de 2020 <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED221918.pdf>

Lima, M. (2012) A emergência do ensino dos Desportos de Combate nas aulas de Educação Física. Dissertação apresentada ao departamento de Educação Física e Desporto da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física, orientado por Abel Figueiredo.

Lopes, A. M. L., & Ferreira, E. M. S. (2013). A figura do diretor – (des) continuidades narrativas de líderes e liderados em contexto escolar. *Revista Portuguesa De Investigação Educacional*, (13), 137-154.

Lourenço, C., Esteves, D., Corredeira, R. & Seabra, A. (2015). The effect of a trampoline-based training program on the muscle strength of the inferior limbs and motor proficiency in children with autism spectrum disorders. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3), 592 – 597.

Maia, V. (2014) Relatório da Prática de Ensino Supervisionada em Educação Pré-Escolar. A relevância da interação criança-criança em grupos heterogéneos no processo de aprendizagem. Relatório de estágio apresentado ao departamento de Pedagogia e Educação da Universidade de Évora para a obtenção do Grau de Mestre em Educação Pré-Escolar, orientado por Assunção Folque. Retirado a 23 de Abril de 2021 [relatório\\_final\\_vanessa\\_maia.pdf\(uevora.pt\)](relatório_final_vanessa_maia.pdf(uevora.pt))

Martinho, A. (2015) O funcionamento de conselhos de turma. Conceptualização e práticas de professores de escolas. Tese apresentada à Universidade de Évora para a obtenção do Grau de Doutor em Ciências da Educação, orientado por Olga Maria Santos Magalhães e Doutor José Manuel Borges Romeiras Palma. Retirado a 23 de Abril de 2021 <https://dspace.uevora.pt/rdpc/bitstream/10174/17363/4/Capítulos.pdf>

Marques, J.M.C (2007). Processos de liderança nos departamentos curriculares da Educação Física. Dissertação apresentada ao departamento de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para a obtenção do Grau de Mestre em Supervisão Pedagógica em Educação Física e Desporto, orientado por Maria do Carmo Clímaco. Retirado a 23 de Abril de 2021 [Processos de Liderança nos Departamentos Curriculares de Educação Física \(mec.pt\)](Processos de Liderança nos Departamentos Curriculares de Educação Física (mec.pt))

Mondin, E. (2008). Práticas educativas parentais e seus efeitos na criação dos filhos, *Psicologia Argumento* 26 (54) 233-244.

Mosston & Ashworth (2008). *Teaching Physical Education*. Online Edition. Retirado em 12 de novembro de 2020 de [00-front \(spectrumofteachingstyles.org\)](http://00-front(spectrumofteachingstyles.org))

Onofre, (1995) Prioridades na formação didática na Educação Física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*. (12) 75-97

Oliveira, M. T. G. M. (2001). A indisciplina em aulas de Educação Física: Estudo das crenças e procedimentos dos professores relativamente aos comportamentos de indisciplina dos alunos nas aulas de Educação Física do 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico. Dissertação apresentada ao departamento de Educação Física da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física para a obtenção do Grau de Doutor em Ciências Desporto, orientado por Amândio Graça. Retirado a 11 de fevereiro de 2022 de [https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/9896/2/3750\\_TD\\_01\\_C.pdf](https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/9896/2/3750_TD_01_C.pdf)

Nunziati, G. (1990). Pour construire un dispositif d'évaluation formatrice. *Cahiers Pédagogiques*, (280), 47-64.

Pereira, R. S., Nista-Piccolo, V. L., & Santos, S. A. P. dos. (2009). Physical education in the initial stages of elementary school: the look of a polyvalent teacher. *Journal of Physical Education*, 20 (3), 343-352. Retirado em 28 de junho de 2020 de <http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/6783>

Piéron, M. & Ruiz-Juan, F. (2010) Opiniones del alumnado de Enseñanza Secundaria sobre la Educación Física y su relación con comportamiento y nivel de actividad física de tiempo libre. *Revista Gymnasium* 1 (3) 29-65

Proença, J. (1992). Desenvolvimento e treino das capacidades motoras. *Horizonte. Revista de Educação Física e Desporto*. 9 (51) 86-90

Ramos, G. (2002). Preparação profissional em educação física: A questão dos estágios. Tese apresentada ao departamento de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas para a obtenção do Grau de Doutor em Educação Física, orientado por João Tojal. Retirado a 23 de Abril de 2021 [Repositorio da Producao Cientifica e Intelectual da Unicamp: Preparação profissional em educação física : a questão dos estagios](http://Repositorio da Producao Cientifica e Intelectual da Unicamp: Preparação profissional em educação física : a questão dos estagios)

Rosado, A. (1999). Léxico Comentado sobre Planificação e Avaliação. Retirado a 28 de junho de 2020 de <http://areas.fmh.utl.pt/~arosado/ESTAGIO/lexico2.doc>

Saloio, D., S., M., & Morales-Lozano, A. J. (2017). Conselho de turma: organização, liderança e autonomia. *Revista Lusófona de Educação* (35) 101-118.

Siedentop, D. (1990). *Introduction to Physical Education, Sport and Fitness*. Mountain View, CA: Mayfield.

Silva, A. (2003). *ABC do SPSS for Windows, introdução ao tratamento de dados em Ciências Sociais*. Évora, Livros Adim.

Silva, M., & Lopes, J. (2016). Três estratégias básicas para a melhoria da aprendizagem: Objetivos de aprendizagem, avaliação formativa e feedback. *Revista Eletrónica de Educação e Psicologia*, (7), 12-31

Silva, H., e Lopes, J. P. (2015). O professor faz a diferença no desempenho escolar dos seus alunos o que nos diz a investigação educativa. *Revista Eletrónica de Educação e Psicologia* (2), 62-81

Sousa, A., Filho, M. (2008). A importância da parceria entre família e escola no desenvolvimento educacional, *Revista Iberoamericana de Educación*, 44 (7) 2-8.

Strahan, D. (2009) Successful Teachers Develop Academic Momentum with Reluctant Students, *Middle School Journal*, 39, (5) 4-12

Vieira, I. (2013). A autoavaliação como instrumento de regulação da aprendizagem. Tese apresentada ao departamento de Educação e Ensino à Distância da Universidade Aberta para a obtenção do Grau de Mestre em Supervisão Pedagógica, orientado por Lúcia Amante. Retirado a 28 de junho de 2020 de <http://hdl.handle.net/10400.2/2934>

Zetaruk, M.; Violan, M.; Zurakowski, M., David (2000). Karate injuries in children and adolescents. *Revista Accident Analysis and Prevention* 32(3) 421–425.

Zivin, G.; Nimr, R.; Geraldine, F.; Daniel, A.; Kasfhia, D. (2001). An effective approach to violence prevention: traditional martial arts in middle school. *Adolescence*, 36 (143) 443-59

## **Apêndices**

### Apêndice 1- Quadro de Professores do GEF

Professor	Desporto Escolar	Escola
Isabel Teixeira	Corfebol	AEPA
Irene Inácio	Badminton	AEPA
Rui Elisário	Voleibol	AEPA
Regina Pereira	Patinagem	AEPA/CP
Ana Francisco	Futsal	AEPA/CP
André Felgueiras	Tiro com Arco	AEPA
Paulo Morais		AEPA
João Calca		AEPA
Isabel Fernandes		AEPA
Jaqueline Cruz		AEPA
Isaura Antunes		AEPA
Célia Silva	Boccia	CP
Sandra Almeida		CP
José Justino		CP



## Apêndice 2- Grelhas de avaliação

<b>VOLEIBOL</b>		<b>Indicadores de Observação</b>					
A/T:  Data:	Níveis	<b>Introdução</b>		<b>Elementar</b>		<b>Avançado</b>	
		<b>Mobilidade;</b> <b>Sustentação de bola;</b> <b>Passe alto;</b> <b>2 toques;</b>		<b>3 Toques;</b> <b>2º toque dado pelo</b> <b>passador;</b> <b>Finalizações com</b> <b>intencionalidade</b>			
		<b>Jogo 3x3</b>		<b>Jogo 3x3/4x4</b>		<b>Jogo 6x6</b>	
Nº	Nome do Aluno	Av. I	1º P	2º P	3º P	Observações	
A							
B							
C							
<b>Objectivos</b>							
<b>Introdução</b>		<b>Elementar</b>			<b>Avançado</b>		
<b>Passe</b>		<b>Recepção</b> orientada para o passador					
<b>Manchete</b>		<b>Serviço por baixo e por cima</b>					
<b>Serviço por baixo</b>		Posição para <b>2º toque</b> que facilite a circulação da bola ou finalização					
<b>Recepção</b> em manchete / toque 2 mãos p cima, enviando p cima e p frente		Adopta posicionamento para recepção					
<b>Finalização</b> com passe colocado		Como <b>passador</b> passe a colega em melhor posição ou finaliza em remate/passe/amorti					
		<b>Finalização</b> em remate, passe ou amorti					
		<b>Protecção do Remate</b>					
		<b>Bloco simples</b>					

<b>ANDEBOL</b>		<b>Indicadores de Observação</b>					
A/T:  Data:	Níveis	<b>Introdução</b>		<b>Elementar</b>		<b>Avançado</b>	
		Progressão no campo; Desmarcação intencional; Ocorrem Remates em Salto;		Jogo mais colectivo – circulação de bola; Definição de fase ataque e defesa; Ocupação racional do espaço – largura e profundidade		Jogo estruturado com posições definidas; aplicação de combinações técnico - tácticas mais evoluídas	
		<b>Jogo 5x5</b>		<b>Jogo 5x5 / 7x7</b>		<b>Jogo 7x7</b>	
Nº	Nome do Aluno	Av. I	1º P	2º P	3º P	Observações	
A							
B							
C							
<b>Objectivos</b>							
<b>Introdução</b>		<b>Elementar</b>			<b>Avançado</b>		
Desmarca-se rapidamente para espaços vazios garantindo equilíbrio do espaço		Passe e desmarca-se, ocupação equilibrada do espaço					
Passe para posição mais ofensiva ou <b>drible progressão</b>		Passa para posição + ofensiva ou <b>drible progressão</b> para finalizar em superioridade numérica ou posicional ( <b>contra - ataque</b> )					
Remate em condição favorável		Finta para desenquadrar o adversário					
Defesa do jogador sem bola impedindo recepção		Liberta-se adversário (explorando regra apoios), <b>fintas</b> mudanças de direcção, para finalizar / passe / fixação do adversário					
Como GR: enquadramento c a bola		na <b>defesa</b> do jogador sem bola <b>corta linha de passe</b> ou <b>intercepta</b>					
		Reposição do <b>equilíbrio ofensivo</b> , ocupando o seu posto específico					
		<b>Cooperação defensiva</b> (troca de adversário / deslizamento)					
		<b>Como GR: inicia o contra ataque</b>					

<b>FUTEBOL</b>		<b>Indicadores de Observação</b>				
A/T:  Data:	Níveis	<b>Introdução</b>		<b>Elementar</b>		<b>Avançado</b>
		A Bola está muito tempo em jogo; Descentralização no espaço da bola;		Há muita posse de bola - equipa; Qualidade na execução; Largura e Profundidade; Defesas entre atacante e baliza		
		<b>Jogo 4x4</b>		<b>Jogo 4x4 / 5x5</b>		<b>Jogo 5x5 / 7x7</b>
Nº	Nome do Aluno	Av. I	1º P	2º P	3º P	Observações
A						
B						
C						
<b>Objectivos</b>						
<b>Introdução</b>		<b>Elementar</b>			<b>Avançado</b>	
<b>Recepção e enquadramento</b> ofensivo		<b>Passe e desmarcação</b> simples ou diagonal (passe e vai)				
<b>Passe</b> a colega em desmarcação		<b>Desmarcação</b> de ruptura ou de apoio, assegurando largura e profundidade				
Condução de bola em <b>progressão</b> ou <b>penetração</b>		<b>Penetração</b> para finalização ou fixação do adversário				
<b>Passe</b> seguido de <b>desmarcação</b>		<b>Devolução</b> ao colega que lhe passou				
<b>Remate</b> com a baliza ao alcance		<b>Remate</b> em posição vantajosa				
<b>Como GR:</b> Enquadra-se com a bola		<b>Como GR:</b> após recuperação passe a colega em posição + ofensiva				
<b>Enquadramento defensivo</b>		<b>"Dobra"</b> um colega que foi ultrapassado				
		<b>Ajusta a posição defensiva</b> ocupando lugar colega que efectuou a "Dobra"				

BASQUETEBOL		Indicadores de Observação					
A/T:  Data:	Níveis	Introdução		Elementar			Avançado
		Progressão no campo; Não há aglomeração em torno da bola; Desmarcação intencional		Observa-se os “3 abertos” – largura; Condução pelo corredor central; Defesas em PBD entre atacante e cesto;			“5 abertos”; Luta nos ressaltos; Muitas situações de 1x1;
		Jogo 3x3		Jogo 3x3 / 5x5			Jogo 5x5
Nº	Nome do Aluno	Av. I	1º P	2º P	3º P	Observações	
A							
B							
C							
Objectivos							
Introdução		Elementar			Avançado		
Enquadramento ofensivo após recepção		Recepção e utiliza a tripla ameaça					
Passe a colega desmarcado		Passe colega mais ofensivo + desmarcação cesto + reposição					
Drible progressão para finalizar		Liberta-se do adversário em drible / Finta para finalização ou passe					
Finaliza em lançamento parado ou na passada		Lançamento mais adequado: parado curta distância / lançamento na passada					
Atitude defensiva entre o cesto e o adversário directo.		Desmarcação bola cesto / cesto bola					
Ressalto Ofensivo		Abertura linha de passe em acção de aclaramento (de 2ª para 1ª linha)					
		Atitude defensiva com marcação directa do adversário					
		Ressalto Defensivo					
		Manutenção equilíbrio ofensivo ocupando espaços livres - realiza corte ou desmarcação					

<b>ATLETISMO</b> Corrida de Velocidade		<b>Indicadores de Observação</b>					
A/T:  Data:	Níveis	<b>Introdução</b>		<b>Elementar</b>			<b>Avançado</b>
		O aluno realiza com correcção os elementos técnicos da Corrida de Velocidade		O aluno realiza com correcção os elementos técnicos da Corrida de Velocidade			
Nº	Nome do Aluno	Av. I	1º P	2º P	3º P	Observações	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
<b>Objectivos</b>							
<b>Introdução</b>		<b>Elementar</b>			<b>Avançado</b>		
O aluno efectua <b>uma corrida de velocidade</b> (40m), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios activos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna e impulsão e termina sem desaceleração.		O aluno efectua <b>uma corrida de velocidade</b> (40m a 60 m), com partida de tacos. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios activos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna e impulsão) e termina sem desaceleração nítida, com tronco à frente nas duas ultimas passadas.					

<b>ATLETISMO</b> Corrida de Barreiras		<b>Indicadores de Observação</b>					
A/T:  Data:	Níveis	<b>Introdução</b>		<b>Elementar</b>		<b>Avançado</b>	
		O aluno realiza com correcção os elementos técnicos da Corrida de Barreiras		O aluno realiza com correcção os elementos técnicos da Corrida de Barreiras			
Nº	Nome do Aluno	Av. I	1º P	2º P	3º P	Observações	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
<b>Objectivos</b>							
<b>Introdução</b>		<b>Elementar</b>			<b>Avançado</b>		
O aluno efectua <b>uma corrida de Barreiras</b> com partida de pé. Ataca" as barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras, mantendo o equilíbrio nas recepções ao solo.		O aluno efectua <b>uma corrida de Barreiras</b> com partida de tacos, mantendo o ritmo das três passadas entre as barreiras durante toda a corrida, passando as barreiras com trajectória rasante, mantendo o equilíbrio sem acentuada desaceleração.					

<b>ATLETISMO</b> Corrida de Estafetas		<b>Indicadores de Observação</b>					
A/T:  Data:	Níveis	<b>Introdução</b>		<b>Elementar</b>		<b>Avançado</b>	
		O aluno realiza com correcção os elementos técnicos da Corrida de Estafetas		O aluno realiza com correcção os elementos técnicos da Corrida de Estafetas			
Nº	Nome do Aluno	Av. I	1º P	2º P	3º P	Observações	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
<b>Objectivos</b>							
<b>Introdução</b>		<b>Elementar</b>			<b>Avançado</b>		
O aluno efectua <b>uma corrida de Estafetas de</b> (4 x 60 m), recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração.		O aluno efectua <b>uma corrida de Estafetas de</b> (4 x 60 m), entrega o testemunho, sem desaceleração nítida na zona de transmissão, utilizando a técnica descendente e ou ascendente, e recebe-o em aceleração sem controlo visual.					

BADMINTON		Indicadores de Observação					
A/T:	Níveis	Introdução		Elementar		Avançado	
Data:		Em situação de exercício 1x1, o aluno realiza as seguintes acções: Posição base; Desloca-se antecipando-se a queda do volante; Coloca o volante ao alcance do colega utilizando os seguintes batimentos (Clear, Lob, Drive)		Em situação de jogo singulares / pares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se correctamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos			
Nº	Nome do Aluno	Av. I	1º P	2º P	3º P	Observações	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
Objectivos							
Introdução		Elementar				Avançado	
Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente flectidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento.		Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando correctamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.					
Desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correcto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante.		Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.					
Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando correctamente, os seguintes tipos de batimentos: <b>Clear</b> - na devolução do volante com trajectórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.		Em lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raquete (de esquerda ou de direita).					
Lob - na devolução do volante com trajectórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raquete (de esquerda ou de direita).		Em amorti (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.					
		Em drive (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajectória tensa.					
		Remata na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após "armar" o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajectória descendente e rápida.					

<b>TÊNIS DE MESA</b>		<b>Indicadores de Observação</b>				
A/T:	Níveis	<b>Introdução</b>	<b>Elementar</b>			<b>Avançado</b>
		<b>Jogo bate e devolve a bola o número máximo de vezes;</b> cooperação entre jogadores no objectivo do jogo	<b>Jogo;</b> pega correcta da raquete; inicia com serviço curto ou comprido; devolve a bola simples ou com corte (superior ou inferior) à esquerda e à direita			<b>Jogo;</b> selecciona a pega correcta de acordo com as características do jogo; utiliza os diferentes tipos de batimentos
Data:		<b>Jogo 1x1</b>	<b>Jogo 1x1</b>			<b>Jogo 1x1 / 2x2</b>
Nº	Nome do Aluno	Av. I	1º P	2º P	3º P	Observações
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
<b>Objectivos</b>						
<b>Introdução</b>		<b>Elementar</b>			<b>Avançado</b>	
<b>Mantém uma posição base</b> com os joelhos ligeiramente flectidos, regressando à posição base inicial após cada batimento (ocupando o centro da mesa a uma distância de cerca de um braço).		<b>Serviço curto e comprido,</b> colocando a bola num local de difícil recepção para o companheiro.			<b>Selecciona a pega da raquete</b> (clássica ou “caneteiro”)	
<b>Desloca-se com oportunidade,</b> para conseguir o posicionamento correcto dos apoios e uma atitude corporal que favoreça o batimento equilibrado e com amplitude de movimento antecipando-se à devolução da bola.		<b>Devolução simples à esquerda e à direita,</b> colocando a bola de forma a dificultar a acção do companheiro, utilizando diferentes técnicas, direcções e trajectórias.			Executa correctamente os diferentes batimentos: <b>Smash</b> – imprime força à bola, batendo-a na fase ascendente, descendente ou no ponto mais alto consoante a altura da mesma, retomando rapidamente a posição base.	
Devolução simples à esquerda e à direita, colocando a bola ao alcance do companheiro com execução correcta dos batimentos.					<b>Topspin ou Sidespin</b> – deslocar o m.s. de baixo para cima em movimento acelerado, adequando o efeito e a distância da linha de fundo à curva de voo da bola.	
					<b>Amorti</b> – colocar a bola no campo adversário o mais próximo possível da rede	

<b>Dança - Merengue</b>		<b>Indicadores de Observação</b>				
A/T:  Data:	<b>Níveis</b>	<b>Introdução</b>				
		Oscilação da anca; Avanço com a ponta do pé; Executa no tempo da música; Realiza a sequência de passos definida.				
Nº	Nome do Aluno	Av. I	1º P	2º P	3º P	Observações
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
<b>Objectivos</b>						
<b>Introdução</b>						
Passo Básico						
Passos Cruzados						
Pião / Voltas						
Passo Quadrado						
Passo em V						
Passo Mambo						

ESCALADA		Indicadores de Observação					
A/T:	Níveis	Introdução	Elementar			Avançado	
		O aluno realiza um percurso de dificuldade variável adoptando a posição de escalada em sistema de "Boulder" - Travessia:	O aluno em situação de "Escola de Escalada" em sistema Molinete / "Top Rope":			O Aluno realiza uma escalada de 5º Grau, seleccionando e utilizando as "presas" e posições adequadas:	
Data:							
Nº	Nome do Aluno	Av. I	1º P	2º P	3º P	Observações	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
Objectivos							
Introdução		Elementar			Avançado		
Mantém os <b>três pontos de apoio</b> (mãos e pés), enquanto movimenta o quarto.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenrola a corda, "encorda-se" ao arnês correctamente e aguarda a "corda tensa" no início de cada lanço de escalada;</li> <li>- <b>Desce com segurança</b>, em rape com "descensor", segurando sempre a corda e mantendo uma posição vertical à parede: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coloca correctamente a corda no "descensor" e na relação com o corpo</li> <li>- Controla a corda com uma mão ou ambas as mãos</li> </ul> </li> </ul>					
Afasta lateralmente os pontos de apoio adquirindo uma posição de equilíbrio dinâmico		- "Dá segurança" ao companheiro, que se encontra a subir ou a descer, através de "descensor" ou outro aparelho de travamento					
Procura uma posição vertical e/ou de afastamento da rocha/muro de escalada, por acção dos braços, ligeiramente flectidos, com as mãos colocadas conforme as dificuldades encontradas, apoiando de forma adequada os pés nas "presas" e/ou em aderência		- Conhece e utiliza os nós simples: <b>nó de oito</b> e " <b>cabrestante</b> " e colabora na arrumação criteriosa do material, enrolando a corda com nó de remata para transporte.					

GINÁSTICA DE APARELHOS <small>Boque e Plinto</small>		Indicadores de Observação				
A/T:	Níveis	Introdução	Elementar			Avançado
Data:		O aluno realiza um <b>conjunto de habilidades</b> no <b>Boque</b>	O aluno realiza um <b>conjunto de habilidades (maior complexidade)</b> no <b>Plinto</b>			
Nº	Nome do Aluno	Av. I	1º P	2º P	3º P	Observações
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
Objectivos						
Introdução		Elementar			Avançado	
Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adoptar a posição de sentido:  O <b>Salto de eixo no boque</b> , com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos).  O <b>Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal</b> , apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.		Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adoptar a posição de sentido:  O <b>salto de eixo no plinto (longitudinal)</b> , com primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal, com a bacia e pernas acima da linha dos ombros				

GINÁSTICA DE APARELHOS Mini Trampolim		Indicadores de Observação					
A/T:	Níveis	Introdução	Elementar			Avançado	
Data:		O aluno realiza um <b>conjunto de habilidades</b> no <b>Mini Trampolim</b>	O aluno realiza um <b>conjunto de habilidades (maior complexidade)</b> no <b>Mini Trampolim</b>				
Nº	Nome do Aluno	Av. I	1º P	2º P	3º P	Observações	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
Objectivos							
Introdução		Elementar			Avançado		
<p>No <b>mini-trampolim</b>, após corrida de balanço, chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza:</p> <p><b>O salto em extensão (vela)</b>, colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.</p> <p><b>Salto engrupado</b>, com o fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida</p> <p><b>Salto em meia pirueta vertical</b> (quer para a direita para a esquerda), mantendo o controlo do salto.</p>		<p>No <b>mini-trampolim</b>, após corrida de balanço, chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza:</p> <p><b>O salto em pirueta vertical</b> (quer para a direita quer para a esquerda), mantendo o controlo do salto.</p> <p><b>O salto em carpa de pernas afastadas</b>, realizando o fecho das pernas, estendidas, relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.</p>					

GINÁSTICA DE APARELHOS Trave		Indicadores de Observação					
A/T:	Níveis	Introdução	Elementar			Avançado	
Data:		O aluno realiza um <b>conjunto de habilidades</b> na Trave	O aluno realiza um <b>conjunto de habilidades (maior complexidade)</b> na Trave				
Nº	Nome do Aluno	Av. I	1º P	2º P	3º P	Observações	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
Objectivos							
Introdução		Elementar			Avançado		
<p><b>Na trave baixa</b>, em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio:</p> <p>A <b>marcha à frente e atrás</b> olhando em frente;</p> <p>A <b>marcha na ponta dos pés</b>, atrás e à frente;</p> <p>A <b>meia volta</b>, com balanço de uma perna;</p> <p>O <b>salto a pés juntos</b>, com flexão de pernas durante o salto e recepção equilibrada no aparelho.</p>		<p><b>Na trave baixa</b>, em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos:</p> <p><b>Entrada a um pé</b>, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco);</p> <p><b>Marcha na ponta dos pés</b>, à frente e atrás;</p> <p><b>Meia volta</b>, com balanço de uma perna;</p> <p><b>Salto a pés juntos</b>, com flexão de pernas durante o salto e recepção equilibrada no aparelho;</p> <p><b>Avião</b>, mantendo o equilíbrio.</p>					

## Ginástica de solo

Níveis		Introdução		Elementar		Avançado
CARACTERÍSTICAS DA SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO		O aluno realiza uma sequência gimnica com 4/5 elementos: (1) <b>posição de equilíbrio</b> ; (1) <b>posição de flex.</b> (2/3) <b>elementos acrob.</b> (1/2) <b>elem.de ligação</b>		O aluno realiza uma sequência gimnica com 6/7 elementos: (1) <b>Posição de equilíbrio</b> ; (1) <b>Posição de Flex.</b> (3/4) <b>elementos acrob.</b> (1/2) <b>elem.de ligação</b>		O aluno realiza a sequência com correcção e harmonia entre os diversos elementos
nº	Aluno	Av.I	1º P	2ºP	3º P	Observações
1						
2						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
<b>Crítérios de sucesso</b>		<b>Objectivos</b>		<b>Objectivos</b>		<b>Objectivos</b>
O aluno está em condições de passar para o nível seguinte quando realiza a maioria das acções (objectivos do nível) com correcção e oportunidade		Avião, com o tronco paralelo ao solo e os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.		Posição Equilibrio ...		
		Posições de flexibilidade com acentuada amplitude (ponte, espargata lateral e frontal.).		Posições de flexibilidade.....		
		Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas engrupadas, com apoio das mãos no solo junto da bacia, mantendo a direcção do ponto de partida.		Cambalhota à frente...		
		Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio com as pernas unidas e estendidas na direcção do ponto de partida.		Cambalhota à retaguarda...		
		Cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior.		Cambalhota à frente saltada...		
		Saltos, voltas e a fundos em várias direcções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a harmonia da sequência.		Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalh.à frente c/ braços em elev. anterior e equilíbrio.		
				Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direcção do ponto de partida.		
		Saltos, voltas e a fundos em várias direcções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a harmonia da sequência.				

## Apêndice 3- Teste de conhecimentos

**ESCOLA SECUNDARIA PEDRO ALEXANDRINO**

**Teste de Educação Física 9º Ano de Escolaridade**

**ANO LETIVO 2018/2019**



**Nome:**

**Ano:**

**Turma:**

**Número:**

**Avaliação do Professor:**

**Assinatura do Encarregado de Educação:**

**Le as questões com atenção. Assim que terminares, revê as tuas respostas antes de entregares o teste!**

**Área 1- Matérias: 25%**

1. Escolhe um dos jogos desportivos coletivos: vólei, basquetebol, futsal ou andebol e descreve o objetivo do jogo e as suas principais características 8%

---

1.1) Desenha o campo do jogo desportivo coletivo que escolheste anteriormente, fazendo a sua legenda 4%

**Teste de Educação Física 9º Ano de Escolaridade**

1

1.2) Refere e caracteriza 2 ações Técnico-táticas do jogo desportivo coletivo à tua escolha 8%

2. Indica na seguinte tabela se as afirmações são Verdadeiras (V) ou Falsas (F) 5%

Afirmção	V/F
O serviço curto, serviço longo, lob e clear são ações técnicas e táticas do Badminton	
A sequência de nível introdução de ginástica de solo é constituída por: Elemento de Equilíbrio (Avião), Apoio Facial Invertido, Roda e Rolamento à retaguarda	
O Merengue é uma dança tradicional que pode ser dançada em pares ou em line dance	
O atletismo apresenta 4 tipos de provas: Corridas, Saltos, Lançamentos e Marcha	
O objetivo na Corrida de Estafetas é chegar o mais depressa possível até à meta	

**Área 2 – Regulação e controlo do esforço e da atividade física 40%**

1. Indica as capacidades motoras que conheces. 5%

-----  
-----  
-----

1.1) Escolhe 2 das capacidades motoras e descreve por palavras tuas o que entendes por cada delas 8%

1.2) Que testes utilizas para avaliar a força abdominal e a aptidão aeróbia/resistência nas aulas de Educação Física? Faz uma descrição de cada teste. 8%

---

2. A Frequência Cardíaca (FC) é caracterizada pelo número de vezes que o coração se contrai e relaxa, ou seja, o número de vezes que o coração bate por minuto. Esta subdivide-se em frequência cardíaca basal, frequência cardíaca de repouso e frequência cardíaca máxima.

2.1) Como calculas a tua Frequência cardíaca máxima? 5%




2.2) Distingue a frequência cardíaca máxima da frequência cardíaca de repouso 8%

Teste de Educação Física 9º Ano de Escolaridade

3

2.3) Aprenderes a calcular a tua frequência cardíaca é uma excelente forma para controlar a intensidade do esforço na atividade física. A forma mais fácil é através de um "frequencímetro" que é um aparelho que mede os batimentos cardíacos através de uma espécie de elástico colocado no tronco e passa estas informações para um relógio que fica no pulso. Mas também é perfeitamente possível fazer este controlo de forma "manual", ou seja, medindo a pulsação.

Na tabela seguinte faz corresponder as imagens (A,B,C) com a medição (1,2,3) e a descrição (I, II, III) adequada: 6%

Figura	Medição	Descrição
 (A)	(1) FC medida através do coração	(I) A colocação dos dedos é realizada no pescoço junto à traqueia e por baixo do maxilar, comprimindo-se as carótidas ao nível do pescoço
 (B)	(2) FC medida através do pulso central (carotídeo)	(II) Colocação da palma da mão voltada para cima, pressionando através das pontas dos dedos, indicador e médio sobre a base do pulso (abaixo do dedo polegar)
 (C)	(3) FC medida através da palpação do pulso periférico (pulso radial, pulso umeral)	(III) Verifica-se colocando a mão sobre o coração.

Resposta : A → → ; B → → ; C → →

**Área 3 – Alimentação e Atividade Física 35%**

1. A prática regular de uma atividade física deve associar-se sempre a hábitos alimentares adequados, de forma a não comprometer o próprio desempenho. Não nos podemos esquecer que é através dos alimentos, que o organismo obtém energia e outros nutrientes essenciais na prática de atividade física.

1.1) Caracteriza cada uma das funções dos alimentos 3%

Função reguladora -

Função plástica -

Função energética -

1.2) Coloca um (x) na(s) função/funções dos seguintes nutrientes 6%

	Proteínas	Lípidos	Glicídios	Água	Vitaminas	Sais minerais
Plástica						
Reguladora						
Energética						

1.3) Refere se cada uma das afirmações é Verdadeira (V) ou Falsa (F) 6%

a) O organismo necessita receber nutrientes em intervalos regulares, para garantir o seu bom funcionamento

b) Engolir os alimentos sem mastigar é imprescindível a uma boa digestão

c) Não se deve ir para as aulas em jejum, muito menos para as de Educação física

d) É preferível comer em maior quantidade e poucas vezes ao dia

e) O consumo exagerado de sal, das gorduras e dos açúcares pode provocar obesidade e doenças cardíacas

f) Só se deve incluir alimentos de um grupo da pirâmide da alimentação equilibrada por refeição.

### Área 3 – Alimentação e Atividade Física 35%

1. A prática regular de uma atividade física deve associar-se sempre a hábitos alimentares adequados, de forma a não comprometer o próprio desempenho. Não nos podemos esquecer que é através dos alimentos, que o organismo obtém energia e outros nutrientes essenciais na prática de atividade física.

1.1) Caracteriza cada uma das funções dos alimentos 3%

Função reguladora -

Função plástica -

Função energética -

1.2) Coloca um (x) na(s) função/funções dos seguintes nutrientes 6%

	Protéicos	Lípidos	Glicídios	Água	Vitaminas	Sais minerais
Plástica						
Reguladora						
Energética						

1.3) Refere se cada uma das afirmações é Verdadeira (V) ou Falsa (F) 6%

a) O organismo necessita receber nutrientes em intervalos regulares, para garantir o seu bom funcionamento

b) Engolir os alimentos sem mastigar é imprescindível a uma boa digestão

c) Não se deve ir para as aulas em jejum, muito menos para as de Educação física

d) É preferível comer em maior quantidade e poucas vezes ao dia

e) O consumo exagerado de sal, das gorduras e dos açúcares pode provocar obesidade e doenças cardíacas

f) Só se deve incluir alimentos de um grupo da pirâmide da alimentação equilibrada por refeição.

4. O mais importante da componente do "auto tratamento" para a maior parte das lesões é o método de "RICE". Este método deve ser utilizado logo que a lesão apetece ou quando os sintomas são sentidos.

4.1) O que significa cada uma das letras do acrónimo "RICE" 4%

R-

I-

C-

E-

4.2) Na tabela seguinte faz corresponder as Etapas do Método (R,I,C,E) e faz corresponder com a sua Descrição (1, 2, 3,4) adequada (4%):

Etapas do Método	Descrição
R	(1) Para reduzir o inchaço, a compressão pode ser feita com o próprio gelo, pressionando-o contra a região afetada ou também sem ele, fazendo uma massagem da seguinte maneira: começa a aplicação leve em volta da região inflamada; depois com um pouco mais de pressão sobre a região mais dolorida; ficar atento a cor da pele, temperatura, e sensação de dor para que a massagem não esteja comprimindo alguns nervos.
I	(2) Manter a região da lesão elevada. Quando possível, a região lesionada deve ser mantida acima da altura do coração
C	(3) A melhor maneira de diminuir o inchaço, a dor, e a inflamação, é através da aplicação de gelo na região afetada por 15 a 20 minutos, com intervalo de 20 minutos. Para proteger a pele, utilize uma toalha ou t-shirt entre a pele e o saco de plástico com gelo ou use uma bolsa de gelo apropriada. Faça massagem com o próprio gelo na área afetada.
E	(4) Qualquer tipo de exercício deve ser parado imediatamente. A continuação da prática poderá piorar ou agravar a lesão.

Resposta: R→ ; I→ ; C→ ; E→

**NÃO TE ESQUEÇA DE REVER ANTES DE ENTREGAR O TESTE. BOA SORTE!**

Teste de Educação Física 9º Ano de Escolaridade

7

## Apêndice 4 – Cartazes dos Torneios Inter-turmas



## Apêndice 5 – Cartazes dos Seminários

**SEMINÁRIO**  
**ABORDAGEM DA LUTA LIVRE**  
**OLÍMPICA NAS AULAS DE E.F**



**7 MARÇO 2019 (5ª FEIRA)**

**Professores**

**João Calca (Orientador)**

**Carlos Marcos (Estagiário)**

**Ricardo Trony (Estagiário)**

**9H00 - 12H30**  
**(Pausa 15mins)**



faculdade  
de educação  
física  
e desporto

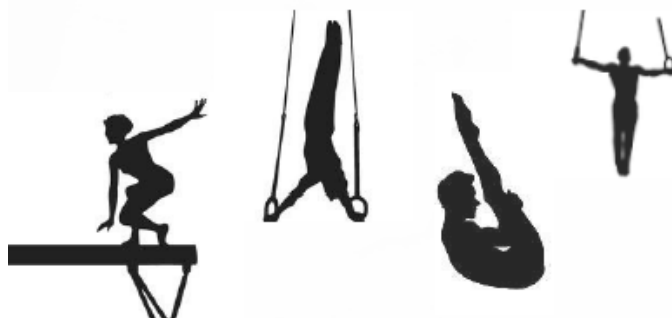


**AEPA**  
Agrupamento de Escolas Pedro Alexandrino  
Póvoa de Santo Adrião



UNIVERSIDADE  
LUSÓFONA

**2º Seminário**  
**Abordagem da Ginástica de**  
**Aparelhos nas Aulas de EF**



**7 de maio de 2019**

**9h30 às 12h30**

**Professores:**

**João Calca (Orientador)**

**Carlos Marcos (Estagiário)**

**Ricardo Trony (Estagiário)**



faculdade de educação física e desporto



UNIVERSIDADE  
LUSÓFONA