



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

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

Relatório de Estágio apresentado a provas públicas para a obtenção do grau de
mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário,
orientado por Prof. Doutor António Manuel Moreno Quaresma

Gonçalo Soares Marques, nº 22109437

Lisboa

2025



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA
BÁSICA 1, 2, 3 DO BOM SUCESSO
“VERSÃO FINAL”**

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 07/07/2025, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N° 113/2025, de 10 de fevereiro de 2025, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

Arguente: Prof. Doutor João Jorge Comédias Henriques

Orientador: Prof. Doutor António Manuel Moreno Quaresma

Gonçalo Soares Marques, nº 22109437

Lisboa

2025

*“Se encontrares um caminho sem obstáculos,
ele provavelmente não leva a lugar nenhum.”*

Frank A. Clark

Agradecimentos

Ao professor Fernando Soares, pelos ensinamentos que me permitiram superar melhor os desafios criados pelos alunos do 9ºE. Seguramente que serão úteis para me tornar um professor mais preparado e competente.

Ao professor António Quaresma, pela disponibilidade e auxílio ao longo do ano letivo.

Aos meus pais, que para além de um enorme apoio nesta etapa, me transmitiram os valores certos para ao longo dos anos ser capaz de tomar as melhores decisões para a minha vida. Como já vos transmiti, vocês são o meu tesouro.

À Filipa, que além de uma grande amiga, foi um autêntico suporte nesta etapa desafiante. Mais do que me amparar nas ‘quedas’, fez-me erguer e manter-me no caminho certo.

À minha turma do 9ºE, pelos desafios e dificuldades que criaram, pois elevaram o meu ano de estágio e fizeram dele um ano de muita aprendizagem. Para além disso, a atitude e respeito que revelaram foi o que mais me marcou.

Ao Grupo de Educação Física, que sempre trataram o núcleo de estágio com enorme respeito e igualdade.

À professora Carla Lages, por todo o apoio na área da Direção de Turma e a todo o pessoal não docente da Escola Básica do Bom Sucesso por toda a ajuda e simpatia.

A todos os meus amigos pela amizade e incentivo, dos quais destaco a alegria e boa disposição do Diogo Costa que me ajudou a ultrapassar as quartas feiras mais difíceis.

Aos meus colegas de mestrado, que me receberam tão bem, apesar da diferença geracional.

Nesta fase final e não menos importante, agradeço aos meus novos colegas e amigos do Externato João Alberto Faria pelo incentivo e pressão para a conclusão do relatório, especialmente, à Abigail pela ajuda na escolha das palavras corretas.

Por último, mas não menos importante, ao Miguel e Nuno, companheiros de aventura deste estágio, pela amizade, entajuda e parceria ao longo do ano. Fizemos uma excelente equipa e isso foi notório.

A todos, o meu sincero agradecimento.

Resumo

O documento que se segue apresenta as principais opções didáticas e operacionais que foram executadas e refletidas ao longo do Estágio Pedagógico, realizado na Escola Básica 1, 2, 3 do Bom Sucesso, nas quatro áreas que o compõem: Lecionação, Direção de Turma numa turma de nono ano, Desporto Escolar na modalidade de ténis de mesa e Seminário, que procurou trazer benefícios para o Grupo de Educação Física relativamente à avaliação dos Jogos Desportivos Coletivos. O desenvolvimento dos alunos foi o foco desta intervenção, que se baseou num modelo de planeamento progressivo, dividido em etapas.

Na área da Lecionação, através da avaliação inicial, prognosticou-se as metas a alcançar com os mesmos, atendendo às suas prioridades, tratando-se estas de matérias nas quais apresentaram maiores dificuldades ou nas quais estavam perto de atingir os seus objetivos e, também, o sucesso na disciplina. Ao longo do ano e visando a progressão dos alunos, a realização de uma avaliação contínua revelou-se fundamental no reajuste dos objetivos e na formação de grupos de trabalho.

Na área da Direção de Turma, para além do apoio direto à Diretora de Turma, foi desenvolvido um projeto interdisciplinar que passava pela pesquisa de informação acerca das recomendações para um estilo de vida ativo, nas quais se incluíam a atividade física, a alimentação e o repouso, e que posteriormente, foram transmitidas aos alunos do primeiro ciclo. Assim, pretendeu-se trabalhar as capacidades de comunicação e a independência dos alunos, ao mesmo tempo que se cultivavam hábitos de alimentação e atividade física saudáveis.

Na área do Desporto Escolar, foi realizada uma avaliação inicial, à semelhança do que aconteceu na Lecionação, com o intuito de traçar metas de aprendizagem individualizadas para cada aluno, as quais foram trabalhadas através da realização de jogos desde a primeira etapa de aprendizagem, tal como preconiza o método francês de aprendizagem de Ténis de Mesa.

Relativamente ao Seminário, foi realizada uma dinâmica na qual o Grupo de Educação Física assistiu a *clips* de vídeos de situações de avaliação de Andebol e Futebol com intuito de se realizar um debate acerca das avaliações realizadas utilizando uma nova proposta de instrumento de avaliação.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico; Lecionação; Direção de Turma; Desporto Escolar; Seminário

Abstract

The following document presents a set of didactic and operational options that were implemented and reflected upon throughout the Pedagogical Internship, carried out at Escola Básica 1, 2, 3 do Bom Sucesso, in the four areas that comprise it: Teaching, Class Management in a ninth grade class; School Sports in the form of table tennis and Seminar seeking to bring benefits to the Physical Education Group regarding the evaluation of Collective Sports Games. This intervention was modeled on staged planning and focused on student progression.

In the area of Teaching, through the initial assessment of students' abilities, goals to be achieved with students were predicted based on their priorities. These can be subjects where they presented greater difficulties or where they were closer to reach not only their specific objectives but also the success in the subject. Throughout the year and bearing in mind the student progression, carrying out continuous assessment proved to be fundamental in readjusting objectives and forming working groups.

In the area of Class Management, in addition to direct support to the Class Director, an interdisciplinary project that involved researching information about recommendations for an active lifestyle was developed. It included physical activity, nutrition and rest, and was later transmitted to the first cycle students. Thus, the aim was to improve students' communication and independence skills, in addition to promoting eating habits and physical activity.

In the area of School Sports, an initial assessment was carried out, similar to what happened in Teaching, in order to predict specific objectives for each student, which were worked on through games from the first stage of learning, such as claimed by the French method of learning Table Tennis.

Regarding the Seminar, a dynamic was held in which the Physical Education Group watched video clips of Handball and Football assessment situations in order to hold a debate about the assessments carried out, starting from the global to the individual, from the game to the student, using a new assessment instrument.

Keywords: Pedagogical Internship; Teaching; Class Direction; School Sports; Seminar

Abreviaturas

AI – Avaliação Inicial
APA – American Psychological Association
CDNJ – Centro Desportivo Nacional do Jamor
CP – Conselho Pedagógico
CT – Conselho de Turma
DE – Desporto Escolar
DT – Direção de Turma
E - Elementar
EB – Escola Básica
EBBS – Escola Básica do Bom Sucesso
EF – Educação Física
GEF – Grupo de Educação Física
GES – Gabinete de Educação para a Saúde
I - Introdução
JDC – Jogos Desportivos Coletivos
MAGIC – Metas Avaliação Gestão Instrução e Clima
PAA – Plano Anual de Atividades
PAI – Protocolo de Avaliação Inicial
PE – Projeto Educativo
PT – Plano de Turma
PTI – Professor Tempo Inteiro
SASE – Serviço de Ação Social Escolar
SC – Saída de Campo
UD – Unidade Didática

Índice

Introdução.....	13
1. Lecionação.....	16
1.1 Caraterização escolar.....	16
1.2 Caraterização da turma	20
1.3 1ª Etapa.....	20
1.3.1 Plano	21
1.3.2 Balanço	23
1.4 2ª Etapa.....	27
1.4.1 Plano	28
1.4.2 Balanço	31
1.5 3ª Etapa.....	34
1.5.1 Plano.....	34
1.5.1 Balanço	38
1.6 4ª Etapa.....	41
1.6.1 Plano	41
1.6.2 Balanço	43
1.7 Projeto Professor Tempo Inteiro (PTI)	45
1.7.1 Balanço	46
1.8 Projeto Turma Partilhada.....	47
1.9 Observação Inter-Estagiários.....	48
2. Direção de Turma	49
2.1 Caraterização da turma	49
2.2 1ª Etapa.....	50
2.2.1 Balanço	51

2.3 2ª Etapa.....	51
2.3.1 Balanço	52
2.4 3ª Etapa.....	53
2.4.1 Balanço	53
2.5 4ª Etapa.....	54
2.5.1 Balanço	55
2.6 Projeto Interdisciplinar “Primeiro passo para uma vida ativa”	56
2.6.1 Balanço	58
2.7 Saída de Campo.....	60
2.7.1 Balanço	63
3. Desporto Escolar	65
3.1 Desporto Escolar na EBBS.....	65
3.2 Atividade externa.....	66
3.3 1ª Etapa.....	67
3.3.1 Balanço.....	69
3.4 2ª Etapa.....	70
3.4.1 Balanço	72
3.5 3ª Etapa.....	72
3.5.1 Balanço	74
3.6 4ª Etapa.....	74
3.6.1 Balanço	75
3.7 Atividade interna	77
3.7.1 Balanço	78
4. Seminário “Uniformização da avaliação dos JDC”	80
4.1 1ª Etapa.....	80
4.1.1 Pertinência.....	80
4.2 2ª Etapa.....	83

4.3 3ª Etapa.....	84
4.4 4ª Etapa.....	85
4.5 Balanço final.....	86
Conclusão	88
Bibliografia.....	95
Apêndices	I
Apêndice I – Calendarização anual das etapas	II
Apêndice II – Plano da 1ª Etapa	III
Apêndice III – Resultados Avaliação Inicial Atividades Físicas	IV
Apêndice IV – Resultados Avaliação Inicial Aptidão Física	V
Apêndice V – Plano 2º Etapa.....	VI
Apêndice VI – Unidade Didática (2ª Etapa).....	VII
Apêndice VII – Plano de aula (2ª Etapa).....	XI
Apêndice VIII – Trabalho de grupo (Área B e C)	XII
Apêndice IX – Grelhas de avaliação (Ginástica de solo)	XIII
Apêndice X – Reformulação dos trabalhos de grupo (Área B e C)	XIV
Apêndice XI – Prova de orientação escolar.....	XV
Apêndice XII – Grelha de avaliação inter-estagiários (MAGIC).....	XVI
Apêndice XIII – Mapa do percurso de orientação (Saída de campo).....	XVII
Apêndice XIV – Questionário aos professores (Avaliação dos JDC)	XVIII
Apêndice XV – Proposta de grelha de avaliação (Andebol)	XIX
Apêndice XVI – Proposta de grelha de avaliação (Futebol)	XX
Anexos	XXI
Anexo I – Rotação de instalações (Roulement).....	XXII
Anexo II – Grelha de avaliação (Ginástica de aparelhos)	XXIII
Anexo III – Grelha de avaliação (Basquetebol)	XXIV
Anexo IV – Tabelas de valores referência FitEscola	XXV

Anexo V - Critérios de avaliação (Aptidão Física).....	XXVI
--	------

Índice de Quadros

Quadro 1 - Horário semanal de estágio	15
Quadro 2 - Objetivos Voleibol (E1 e E2)	19
Quadro 3 - Objetivos 1ª Etapa	21
Quadro 4 - Situações de avaliação.....	22
Quadro 5 - Resultados da 1ª etapa	26
Quadro 6 - Objetivos 2ª etapa.....	28
Quadro 7 - Matérias prioritárias	29
Quadro 8 - Resultados da 2ª etapa	33
Quadro 9 - Resultados 1º período (Conhecimentos)	34
Quadro 10 - Objetivos 3ª etapa.....	35
Quadro 11 - Resultados da 3ª etapa	38
Quadro 12 - Resultados da 3ª etapa (Aptidão Física).....	40
Quadro 13 - Resultados do 2º período (Conhecimentos)	40
Quadro 14 - Objetivos 4ª etapa.....	41
Quadro 15 - Resultados da 4ª etapa (Atividades físicas).....	43
Quadro 16 - Resultado da 4ª etapa (Aptidão física)	44
Quadro 17 - Resultado da 4ª etapa (Conhecimentos)	44
Quadro 18 - Horário PTI	45
Quadro 19 - Objetivos e tarefas (DT).....	49
Quadro 20 - Objetivos da 1ª etapa (DT)	50
Quadro 21 - Objetivos da 2ª etapa (DT)	51
Quadro 22 - Objetivos da 3ª etapa (DT)	53
Quadro 23 - Objetivos da 4ª etapa (DT)	54
Quadro 24 - Progresso das classificações ao longo dos períodos.....	56
Quadro 25 - Calendarização e objetivos do Projeto Interdisciplinar	57
Quadro 26 - Calendarização e objetivos da Saída de campo.....	60
Quadro 27 - Objetivos específicos (Saída de campo).....	61
Quadro 28 - Recursos disponíveis (DE)	66
Quadro 29 - Etapas de progressão do método francês (Ténis de mesa)	67
Quadro 30 - Estratégias de intervenção (Ténis de mesa)	67

Quadro 31 - Objetivos da 1ª etapa (DE)	68
Quadro 32 - Constituição do grupo de iniciação	68
Quadro 33 - Horário de treinos (Ténis de Mesa)	68
Quadro 34 - Resultados da 1ª etapa (DE)	70
Quadro 35 - Objetivos da 2ª etapa (DE)	70
Quadro 36 - Objetivos da 3ª etapa (DE)	72
Quadro 37 - Resultados da EBBS no torneio concelhio	74
Quadro 38 - Objetivos da 4ª etapa (DE)	75
Quadro 39 - Resultados da 4ª etapa (DE)	76
Quadro 40 – Objetivo geral, específicos e estratégias (Seminário)	81
Quadro 41 - Objetivos por etapas (Seminário)	82
Quadro 42 - Objetivos da 2ª etapa (Seminário)	83
Quadro 43 - Objetivos da 3ª etapa (Seminário)	84
Quadro 44 - Objetivos da 4ª etapa (Seminário)	85

Índice de figuras

Figura 1- Espaço exterior	17
Figura 2 - Pavilhão	17
Figura 3 - Ginásio	17
Figura 4 - Torneio TM (Fase local - zona 4)	73
Figura 5 - Corta-mato (Fase escola)	77
Figura 6 - Corta mato (Fase regional)	77

Introdução

Após uma longa interrupção na vida estudantil e em plena pandemia, a decisão foi tomada: voltar a estudar e tornar-me mestre em ensino da Educação Física (EF). Onze anos separam a conclusão da licenciatura e o início do mestrado, no qual foi necessário conciliar a vida profissional e pessoal.

Com as prioridades bem definidas, a realização do estágio pedagógico (EP) ganhou uma preponderância notória, baseando-se numa procura constante pelo desenvolvimento e formação, para que, como futuro professor, estivesse o melhor preparado possível.

Nesse sentido, procurei não me cingir somente a um processo de realização de tarefas, mas sim enriquecê-lo com decisões que, sempre que possível, revelassem uma articulação entre as quatro áreas: Lecionação; Direção de Turma (DT); Desporto Escolar (DE) e Seminário.

O estágio teve lugar na Escola Básica 1,2,3 ciclos do Bom Sucesso (EBBS), escola-sede do Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso (AEBS), situada no concelho de Vila Franca de Xira. Além da escola-sede, o Agrupamento conta com o Jardim de Infância (JI) do Bom Sucesso e a Escola Básica (EB) do 1º ciclo de Arcena.

A escolha da escola baseou-se numa análise prévia de conversas com antigos estagiários da mesma, não só do ano letivo anterior com os quais fizemos um trabalho de observação para as unidades curriculares (UC) de Metodologia do Treino em EF e DE e Didática de Ginástica, mas também, com outros estagiários que enalteceram o excelente acompanhamento e aquisição de conhecimentos que teria na EBBS.

Ao longo de cerca de dez meses, procurei que os meus alunos tivessem um progresso significativo, tal como a minha intervenção que, enquanto professor, não se resumiu às aulas de EF, mas abrangeu também outras atividades, em que procurei envolver a comunidade educativa.

Quanto à área da Lecionação, fiquei responsável por desenvolver o processo de ensino-aprendizagem da turma do 9ºE. O planeamento revelou-se fundamental para traçar os objetivos, bem como os seus ajustes e as estratégias para os atingir, no qual a preocupação foi constante para que as decisões fossem ao encontro de uma melhor instrução, gestão, avaliação e clima, pois tratam-se de dimensões que promovem a potencialização de uma boa aula de EF.

Na DT foi desenvolvido um trabalho de cooperação com a Diretora de Turma, no qual me foquei no auxílio aos alunos, nos contactos com os Encarregados de Educação e na coordenação interdisciplinar dos projetos da turma.

No DE, fiquei responsável, no domínio da atividade externa, pela coorientação do grupo de iniciação do Ténis de Mesa (TM). No domínio das atividades internas, colaborei na organização do mega sprint, corta-mato e torneio de basquetebol.

Na área do Seminário, procurei, através de uma dinâmica desenvolvida com o Grupo de Educação Física (GEF), uniformizar a forma de avaliar dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), no qual assistimos a vídeos de jogos de andebol e futebol para, em conjunto, discutirmos sobre o nível de jogo de alguns alunos, utilizando uma nova grelha de avaliação proposta por mim.

O planeamento detalhado de todas as áreas demonstrou ser fundamental para alcançar os objetivos desejados. Nesse sentido, o planeamento por etapas também simplificou a ligação entre cada uma das áreas, possibilitando uma forte coerência entre as ações e os processos implementados.

De acordo com Jacinto et al. (2001), o modelo por etapas fundamenta-se no reconhecimento de que cada aluno aprende a um ritmo diferente. Essa premissa permite que o ensino seja adaptado de forma mais precisa às necessidades individuais de cada um, tendo por base os princípios da flexibilidade curricular e da gestão autónoma do processo de ensino por parte do professor, resultando na elaboração de aulas politemáticas, delineando, assim, um fio condutor ao longo de todo o ano letivo que permite relacionar as aprendizagens anteriores dos alunos com as que se pretendem adquirir futuramente.

No Quadro1, encontra-se o registo semanal do trabalho preconizado ao longo do ano.

Quadro 1

Horário semanal de estágio

Tempos	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
8: 10					
8: 55					
10: 00	Observação colega estágio 7º D	DE – TM			
10: 45			Reunião – Orientador de Escola		
11: 40	Aula Partilhada 9º D	Lecionação 9º E	Aula Partilhada 9º D	Observação colega estágio 7 º C	
12: 25	Ed. Cidadania		DE - TM	Lecionação 9º E	
13: 25					
14:10	DE – TM				
14: 55					
18:00 às 22:00			Aulas ULHT		

Ao longo do EP senti que a colaboração entre professores foi essencial para a minha formação e crescimento, não só com os meus colegas estagiários, com os quais a discussão e partilha de ideias era uma constante e enriquecedora, mas, também, com os professores do GEF que demonstraram disponibilidade para aumentar o nosso leque de estratégias para fazer face aos problemas por nós apresentados.

Cada capítulo do presente relatório dedica-se a apresentar os objetivos, as estratégias utilizadas e os resultados que se obtiveram. No final de cada um, é apresentado o balanço de cada área de intervenção, bem como das suas diferentes etapas. Nestes, estão incluídos os elementos que considerei relevantes ao longo de todo processo, bem como algumas recomendações de futuras melhorias.

De maneira a proteger a identidade dos alunos, os seus nomes foram trocados pelos números escolares, na Lecionação, e pelos números de inscrição no núcleo de Ténis de Mesa do Desporto Escolar.

As citações e referências bibliográficas neste documento seguem o padrão estabelecido pelas normas da *American Psychological Association* (APA).

1. Lecionação

1.1 Caraterização escolar

Pertencendo à freguesia de Alverca do Ribatejo e Sobralinho, concelho de Vila Franca de Xira, o Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso possui três estabelecimentos de ensino, localizados no Bom Sucesso e Arcena.

Atualmente, conta com o Jardim de Infância do Bom Sucesso desde 1998/1999 e inaugurou as suas novas instalações em 2012/2013. A EB do 1º ciclo de Arcena, localizada fora do Bom Sucesso, ocupa as atuais instalações desde 1977. Quanto à EBBS, a qual é a sede do agrupamento, inaugurou as instalações no ano letivo 1997/1998.

A proximidade entre as instalações do agrupamento potencia, a meu ver, a articulação e o trabalho muito próximo com o primeiro ciclo, ao contrário do que pude verificar nos outros agrupamentos onde já tinha trabalhado. Para além disso, o facto da escola sede englobar primeiro, segundo e terceiro ciclos reforça ainda mais essa articulação.

Nos últimos anos, foi possível observar um crescimento da população nestas localidades motivado pela deslocação de populações imigrantes para Portugal, bem como, do crescimento da fixação de jovens famílias nas novas urbanizações.

“Este Agrupamento enquadra-se num contexto social de famílias de nível médio e médio-baixo. Integra uma população maioritariamente portuguesa, mas abrangendo um núcleo substancial de nacionalidade brasileira, e ainda outros núcleos de menor expressão de origem angolana, guineense, cabo-verdiana, entre outras nacionalidades, num total de 18% do universo dos alunos. Verifica-se que o número de alunos apoiados pela Ação Social Escolar representa cerca de 33% dos alunos. Relativamente às habilitações académicas dos Encarregados de Educação, regista-se que a média das habilitações ainda se situa no 3º ciclo, constituindo um constrangimento à melhoria das aprendizagens.”

*Projeto Educativo do Agrupamento – Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso
(2021/2022 – 2023/2024)*

A EBBS oferece três áreas distintas para a prática de atividades físicas, tanto nas aulas de EF e do DE: o espaço exterior, o pavilhão e o ginásio.



Figura 1

Espaço exterior



Figura 2

Pavilhão



Figura 3

Ginásio

Os professores utilizavam os espaços num sistema rotativo, mudando de espaço a cada semana (Anexo I), correspondendo a três tempos letivos, divididos numa aula de noventa minutos e outra de quarenta e cinco, perfazendo um total de cento e trinta e cinco minutos destinados às aulas de EF.

De acordo com o GEF, cada área de prática desportiva tinha um propósito específico. No exterior, os alunos dedicavam-se principalmente ao futebol, atletismo, andebol e streetsurfing. No pavilhão, o foco era o basquetebol, voleibol e badminton. Já a ginástica de solo, acrobática e de aparelhos, assim como a dança, eram ensinadas sobretudo no ginásio.

Todavia, para otimizar o uso dos espaços e aumentar o tempo dedicado a matérias prioritárias, aulas como ginástica de solo foram lecionadas em locais não habituais, como o pavilhão, permitindo mais tempo de prática.

O GEF do Agrupamento era constituído por cinco professores: Célia, Sofia, Paulo, Fernando e Mário. Os professores estagiários eram o Miguel, o Nuno e eu, provenientes da Unidade Curricular de Estágio da Universidade Lusófona de Humanidade e Tecnologias, Faculdade de Educação Física e Desporto.

Tratava-se de um grupo muito unido que se destacava pela capacidade de pensar criticamente, permitindo que todos crescessem juntos e individualmente. As decisões eram tomadas em conjunto e todos colaboravam para realizar as tarefas próprias ao bom funcionamento na EF e no DE.

O auxílio que recebi dos diferentes professores do GEF foi bastante diversificada, ao longo do ano letivo, a nível de conteúdo e necessidades. Quando tive dificuldades em organizar e criar estratégias para as aulas de Ginástica, dirigi-me à professora Célia por ser a responsável do grupo equipa de Ginástica e ter vários anos de experiência na matéria, incluindo fora do contexto escolar.

O professor Mário ajudou-me em várias questões do foro burocrático, como por exemplo, nas tarefas relacionadas com a marcação de visitas de estudo, pois fez parte da direção da escola e estava mais familiarizado com estas questões.

O facto do professor Paulo ser árbitro de Basquetebol ajudou-me a esclarecer regras sobre as quais tinha algumas dúvidas e, assim, clarificar os meus alunos nesta matéria, uma vez que havia bastante interesse por parte de alguns alunos que frequentavam o grupo equipa de Basquetebol do DE.

Neste ano letivo, a professora Sofia fazia parte da equipa que desenvolvia o Plano de Ação de Desenvolvimento Digital do Agrupamento (PADDE) e foi neste âmbito que procurei a sua ajuda, esclarecendo-me sobre questões relativas ao programa INOVAR e não só.

Por fim, o apoio diário do professor Fernando foi uma mais valia, fazendo-me crescer enquanto professor a vários níveis. O facto de ser orientador de estágio da ULHT há mais de quinze anos ajudou-me, não só nas diferentes exigências que o estágio requeria, mas também a consolidar e experienciar os conhecimentos que tinha adquirido no primeiro ano de mestrado.

No que diz respeito ao modelo de planeamento, os professores compartilhavam de uma visão comum, seguindo um modelo por etapas. Deste modo, para que os alunos atingissem os objetivos do ano letivo, o grupo de professores planeava as atividades de forma a que a

aprendizagem fosse contínua e progressiva. Assim, defendiam que o período de Avaliação Inicial (AI) devia ter um carácter prognóstico, procurando projetar o nível que cada aluno poderia atingir no final do ano. (Protocolo de Avaliação Inicial - 2º e 3º ciclos do Ensino Básico Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso, 2022).

Também no Protocolo de Avaliação Inicial (PAI) era referido que, face à realidade evidenciada na escola, foi adotado um reajuste aos programas em vigor relativamente aos três níveis, Introdução (I), Elementar (E) e Avançado (A), que os mesmos preconizam. Assim sendo, cada um destes encontra-se subdividido em I 1 e I 2, E 1 e E 2 e A 1 e A 2.

Esta estratégia resultava de uma necessidade através da qual os objetivos a alcançar se aproximassem dos definidos nos PNEF, sendo estabelecidos objetivos intermédios, tal como consta no quadro 2 referente aos objetivos do voleibol.

Quadro 2

Objetivos Voleibol (E1 e E2)

- Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários. - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço e) número de toques consecutivos por equipa, f) toque na rede g) formas de jogar a bola, h) bola fora, i) faltas no serviço e j) sistema de pontuação, adequando a sua ação a esse conhecimento. - Em situação de jogo 2 x 2 e 4 x 4 num campo reduzido (respetivamente 4,5 m x 6 m e 4,5 m x 9 m) com a rede aproximadamente a 2 m de altura: Serve por baixo, colocando a bola em profundidade, no campo oposto. Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa. - Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas, ou receber/enviar a bola em passe colocado para o campo contrário (se tem condições vantajosas). - Ao passe (segundo toque) de um companheiro, posiciona-se para finalizar o ataque, executando com oportunidade e correção um passe colocado (para um espaço vazio) que, de preferência, dificulte a ação dos adversários. - Na defesa, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória, executar um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa.	- Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários. - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço e) número de toques consecutivos por equipa, f) toque na rede g) formas de jogar a bola, h) bola fora, i) faltas no serviço e j) sistema de pontuação, adequando a sua ação a esse conhecimento. - Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura: Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade. Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa. - Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas (segundo toque), ou receber/ enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio), para o campo contrário (se tem condições vantajosas). - Em situação de exercício no campo de Voleibol, com a rede colocada aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura: Remate ao passe do companheiro no ponto mais alto executando corretamente a estrutura rítmica da chamada e impulsionando-se para bater a bola no ponto mais alto do salto. - Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate (em manchete).
---	--

As conferências curriculares, comuns no GEF, tinham como propósito orientar o desenvolvimento do currículo e identificar as aprendizagens essenciais para cada de ano escolaridade. Este processo baseava-se na análise da AI cujos resultados eram essenciais para a elaboração do Plano Anual de Turma.

O GEF era responsável pela organização e gestão do DE, na qual se incluem as atividades internas como o GES, as fases escolares do corta-mato e mega-sprint e os torneios internos de Ténis de Mesa e Basquetebol.

No ano letivo 2022-2023, relativamente às atividades externas, existiam grupos equipa de Basquetebol, com os professores Mário e Nuno, de Ginástica de Grupo, com os professores

Célia e Miguel, de Ginástica de Trampolins, com o professor Paulo e de Ténis de mesa, no qual estive inserido com o professor Fernando.

1.2 Caraterização da turma

Após a divisão das turmas pelo professor Fernando Soares, fui responsável por lecionar a disciplina de Educação Física na turma do 9ºE. Esta turma tinha aulas duas vezes por semana: às terças-feiras, das 11h40 às 13h10, e às quintas-feiras, das 12h25 às 13h10. Inicialmente, a turma era composta por 24 alunos, dos quais 13 eram raparigas e 11 rapazes, com idades entre os 13 e os 16 anos. Dois destes alunos já tinham frequentado o 9º ano anteriormente.

No final do ano, a constituição da turma contava com algumas alterações, sendo que saiu um aluno (nº9) e entraram três alunas (nºs 26, 27 e 28). A aluna nº 26, apesar de estar inscrita, nunca marcou presença.

Após a análise do plano de turma do ano letivo anterior, que terminou em 22 de junho de 2022, observaram-se as características, os pontos fortes e as dificuldades de aprendizagem dos alunos. Os pontos fortes incluíram o interesse em atividades práticas e ao ar livre, enquanto as dificuldades incluíram a baixa autoestima e a falta de autonomia demonstradas pelos alunos no oitavo ano.

1.3 1ª Etapa

Segundo Carvalho (1994), numa fase inicial, os professores de EF necessitam de orientar o processo de ensino-aprendizagem, delineando objetivos ambiciosos, mas alcançáveis para os alunos. Para este efeito, realizei a AI à minha turma.

Para além da avaliação das matérias, centrei-me em alguns objetivos fundamentais da 1ª etapa de AI sugeridos por Carvalho (1994), nomeadamente em ter conhecimento da atuação dos alunos em contextos de atividade física, na revisão aprendizagens transatas, na consolidação de regras de funcionamento e otimização de rotinas, na avaliação do nível inicial e do potencial de desenvolvimento dos alunos, na identificação dos alunos com maiores dificuldades e das matérias prioritárias, bem como, na recolha de informações para a formação dos grupos, que de acordo com Martins, Gomes e Carreiro da Costa (2017) podem ser classificados como homogéneos ou heterogéneos, contribuindo, significativamente, para o desenvolvimento das aprendizagens dos alunos.

Antes do início das aulas, preparei o ano letivo organizando-o em quatro etapas de planeamento (Apêndice I). Segui, para isso, as orientações dos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), tendo como base o roulement e o calendário escolar, com o objetivo de apoiar o processo de ensino e aprendizagem. Os dados recolhidos na Avaliação Inicial (AI) permitiram-me definir as matérias prioritárias e estruturar os planos para cada uma das etapas. Nesta perspetiva, a avaliação ultrapassa o simples ato de medir aprendizagens, assumindo, como refere Fernandes (2006), um papel de "avaliação para aprender".

Carvalho (1994) reforça esta ideia, ao considerar que a Avaliação Inicial tem uma natureza prognóstica, visando identificar as necessidades e as possibilidades de desenvolvimento dos alunos nas matérias a serem lecionadas.

1.3.1 Plano

O GEF da EBBS tinha definido um período de 6 semanas para a concretização da AI para que os alunos passassem duas semanas em cada espaço destinado à realização das aulas de EF. No entanto, uma atividade referente ao Dia Europeu do DE, estando esta iniciativa da União Europeia integrada na semana Europeia do Desporto, foi realizada na 2ª semana, impedindo a avaliação de algumas das matérias e, por isso, foi prolongada a 1ª etapa por mais uma semana. Assim, a etapa durou do dia 19 de setembro ao dia 4 de novembro. Ao planear a 1ª etapa, foi tido em consideração o PAI e o *roulement* de instalações que permitia aos professores o planeamento das aulas de acordo com os espaços que iam utilizar.

Quadro 3

Objetivos 1ª Etapa

Objetivos 1ª etapa - Lecionação
Avaliar o nível inicial dos alunos
Consolidar regras de funcionamento
Consolidar rotinas de organização da aula
Identificar as matérias prioritárias
Identificar as prioridades de cada aluno
Recolher dados para a formação dos grupos
Identificar os alunos com maiores dificuldades

Nesta etapa foram contempladas duas unidades didáticas, totalizando 12 aulas (Apêndice II). Estas aulas foram divididas pelos três espaços existentes, sendo que as matérias que avaliava em cada aula dependiam da duração da aula e do momento específico em que eu me encontrava na AI.

Quadro 4

Situações de avaliação

Matérias	Situação da avaliação
Andebol	Situação de jogo 5x5
Basquetebol	Situação de jogo 3x3
Futebol	Situação de jogo 4x4
Voleibol	Situação de jogo 2+2
Ginástica de aparelhos	Situação de exercício critério
Ginástica de solo	Situação de exercício critério
Badminton	Situação de jogo 1+1 e 1x1
Danças sociais	Situação de <i>line dance</i>

Ao avaliar, foquei-me nas situações de jogo formal porque, tal como Comédias (2012) refere, estas refletem a verdadeira dinâmica e autenticidade do jogo. É, portanto, nestes momentos que os alunos realmente mostram as suas capacidades e o seu entendimento do jogo. Realizar avaliações de forma isolada, fora do contexto do jogo real, pode não garantir que as habilidades demonstradas se traduzam em ações eficazes durante um jogo.

No caso do Futebol realizei uma situação de jogo de 4x4. Para esta, condicionei a ação defensiva, possibilitando apenas a opção de intercetar os passes, para procurar dar mais espaço ao portador da bola e promover o sucesso no momento ofensivo. Na perspetiva dos grupos heterogêneos, optei por utilizar os alunos mais competentes como guarda redes ou como jogadores de campo que ocupavam uma posição mais recuada para que pudessem dar maior continuidade e qualidade na construção do jogo.

Relativamente ao Andebol, realizei uma situação de jogo de 5x5 e, apesar de por vezes não existir o número necessário de alunos para a situação de avaliação protocolada, resolvi retirar alunos de outros grupos para que, no final, o objetivo principal da aula fosse cumprido.

A avaliação do Basquetebol foi realizada numa situação de jogo de 3x3, campo inteiro, com duas tabelas com intuito de aproximar ao jogo formal e promover a progressão em campo, bem como, aumentar o número de oportunidades de finalização.

Quanto ao Voleibol foi avaliado uma situação de jogo de cooperação 2+2 para observar a capacidade em manter a bola no ar utilizando, sobretudo, o passe em toque de dedos.

Nas matérias de ginástica de solo e de aparelhos optei por realizar a avaliação em situação de exercício. Quanto à ginástica de solo, utilizei uma sequência de habilidades gímnicas dos níveis I e E.

Na ginástica de aparelhos foi realizada através da realização dos aparelhos existentes (trave, boque, plinto e minitrampolim).

Relativamente ao badminton utilizei a situação de avaliação de 1+1. No entanto, para os grupos que apresentavam maior competência, articulei a situação de 1+1 com 1x1, na qual após realizarem 8 transposições de volante em cooperação, o jogo passava a ser em competição. Nas ações técnicas, especialmente no momento do serviço, que os alunos apresentavam maiores dificuldades, aproveitei as paragens do jogo para explicar as componentes críticas a melhorar em cada habilidade.

Na dança comecei pelas danças sociais, nomeadamente o Merengue, através de uma abordagem em *linedance*, na qual passava por demonstrar a realização dos passos inicialmente.

Na AI de cada matéria foram utilizadas as grelhas de observação já criadas pelo GEF para todas as matérias, que eram parte integrante do PAI, no qual constavam os critérios que pretendia observar em cada nível, como por exemplo, a Ginástica de Aparelhos (Anexo II) e o Basquetebol (Anexo III).

A área da Aptidão Física tem enorme relevância, pois dá aos alunos uma perceção dos índices de saúde bem como os alerta para a necessidade de se praticar uma vida ativa e saudável. Nesse sentido, os resultados dos testes do FITEscola fornecem dados sobre duas componentes da aptidão física, a aptidão aeróbia e a neuromuscular. Para a avaliação destas duas componentes, o GEF selecionou os testes de abdominais; extensões de braços; impulsão horizontal; flexibilidade dos membros inferiores e vaivém.

A avaliação da Aptidão Física aconteceu na quinta semana da 1ª etapa, dando aos alunos a oportunidade de melhorar um pouco a sua condição física, que poderia ter diminuído durante as férias, através das atividades praticadas nas aulas de EF até ao momento.

1.3.2 Balanço

Nas aulas iniciais, a criação de rotinas e de normas de funcionamento foi bastante evidenciada e decorreu de forma positiva. Foram criadas regras ao nível da instrução inicial, da

disposição da turma durante as orientações para as situações de aprendizagem e das transições dos grupos entre estações.

Estas aulas permitiram-me perceber quais os alunos que tinham mais capacidade de cooperar e serem agentes de ensino. Os papéis atribuídos dentro dos grupos tinham como objetivo não só concretizar a situação de aprendizagem definida, mas também tiveram em conta as necessidades coletivas dos alunos e pretendiam fomentar uma interdependência positiva entre os novos agentes de ensino, onde a contribuição individual de cada um impulsionaria o desenvolvimento coletivo (Johnson & Johnson, 2008).

Nesse sentido, durante as situações de aprendizagem, procurei observar que alunos demonstravam ser mais capazes nas diferentes matérias e ao mesmo tempo apresentassem atitudes mais cooperantes e de auxílio aos alunos com mais dificuldades. Por exemplo, nos JDC pretendia observar mais cooperação ao invés de uma atitude competitiva, habitual nos alunos mais evoluídos nestas matérias, enquanto que em matérias como ginástica ou dança, procurava os alunos que aliavam uma atitude cooperante com uma boa capacidade de demonstração. De facto, não se tratava de uma turma muito cooperante nesta etapa, destacando-se pela positiva os alunos nº 7, 17 e 20.

Para além dos alunos mais cooperantes, foi possível detetar os alunos que perturbavam mais a dinâmica da aula e, assim, fazer ajustes aos grupos formados sem desfocar o principal objetivo desta etapa que era realizar uma AI dos alunos nas diferentes matérias.

Assim, durante esta etapa, apliquei o PAI já existente na escola e utilizei as grelhas de observação, nas quais estavam descritos os objetivos para cada nível de desempenho.

Na área das atividades físicas, verifiquei as maiores necessidades nas diferentes matérias (Apêndice III), nomeadamente, os objetivos que os alunos ainda não conseguiam cumprir e nos quais me devia focar na etapa seguinte.

No Voleibol, as dificuldades mais sentidas prendiam-se com erros na realização do passe devido à falta de deslocamento para o ponto de queda da bola. Assim, o progresso do jogo de cooperação estava comprometido pelas incorreções técnicas de vários alunos da turma.

No entanto, alguns alunos cumpriam o nível I 2, ou seja, atingiam na totalidade os objetivos definidos para o nível Introdução, portanto, passaram a realizar situações de aprendizagem de modo a fazê-los avançar para situações do nível E, introduzindo objetivos de oposição, dos quais se destacava a finalização intencional.

Em relação aos três JDC de invasão, verifiquei determinados problemas comuns, tais como a desmarcação e o não reconhecimento como defesas, não se colocando entre a bola e o alvo.

Relativamente ao Basquetebol, grande parte dos alunos não participava nos ressaltos defensivos nem ofensivos e apenas alguns alunos realizavam o lançamento na passada quando a situação de jogo o permitia.

No Andebol, verifiquei que alguns alunos não rematavam em salto quando isolados.

No Futebol, as dificuldades começavam logo pelo controlo de bola e, por esse motivo, passava um tempo bastante reduzido dentro do campo o que dificultava a progressão no campo, afetando o nível do jogo.

Na subárea da Ginástica (Solo, Acrobática e Aparelhos) observei que na Ginástica de Solo, grande parte dos alunos revelava dificuldades na execução dos elementos gímnicos, tais como o rolamento à retaguarda, o pino e a roda.

Quanto à Ginástica Acrobática, optei por não realizar a AI, pois por motivos de distanciamento (Covid – 19), os alunos não aprenderam esta matéria.

Relativamente à Ginástica de Aparelhos, observei que os alunos apresentam mais dificuldades em realizar as habilidades do plinto comparativamente aos outros aparelhos. Os alunos nºs 3, 8, 11, 13, 14, 15 e 18 não conseguiam atingir os objetivos estabelecidos para o nível II e, por isso, decidi referenciá-los como alunos críticos, com os quais tive de ter uma abordagem mais incisiva e atenciosa, como se pode verificar no quadro 5.

Por último, na dança identifiquei como problemas a execução da estrutura rítmica dos passos do Merengue e, sobretudo, a relutância dos alunos do género masculino em realizar as situações de aprendizagem propostas. Pelo contrário, constatei que as alunas demonstravam bastante entusiasmo e competência para a dança e, por isso, esta tratar-se uma matéria na qual poderiam ser tidas como referências.

Quadro 5

Resultados da 1ª etapa

Matérias	Alunos críticos	Alunos fronteira	Alunos referência
JDC invasão	3, 8, 13, 15	1, 2, 10, 12, 16, 18, 19	4, 5, 6, 7, 9, 11, 14, 17, 20, 21, 22, 23, 25
Voleibol	8	1, 3, 4, 5, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19	2, 6, 7, 11, 17, 20, 21, 22, 23, 25
Ginástica de solo	8, 11, 14, 18	1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 15, 16, 19, 20, 21, 22, 23, 25	2, 5, 12, 13, 17
Ginástica de aparelhos		1, 3, 4, 8, 9, 10, 11, 14, 15, 16, 18, 19	2, 5, 6, 7, 12, 13, 20, 21, 22, 23, 25
Atletismo		Não avaliado	
Badminton		1, 3, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18	4, 5, 6, 7, 17, 20, 21, 22, 23, 25
Dança		3, 4, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 18, 20, 21, 22, 23, 24	1, 2, 5, 7, 12, 17, 19

Relativamente à área da Aptidão Física, foi perceptível que os testes do Vaivém e do Senta e Alcança apresentaram os piores resultados, nos quais, onze alunos estavam fora da ZSAF em ambos, de acordo com os resultados de referência das tabelas do FitEscola (Anexo IV). Verifiquei, ainda, que existiam alunos que estavam fora da ZSAF em dois ou mais testes, tratando-se de alunos com os quais devia ter especial atenção e que, de acordo com os critérios de avaliação utilizados nesta área (Anexo V), os alunos nº 4 e 11 encontravam-se com aproveitamento negativo no momento da AI. (Apêndice IV)

Quanto à minha intervenção durante esta etapa, foi possível perceber que, durante as reuniões e reflexões após as aulas dos professores estagiários eram abordados pontos pertinentes para o crescimento enquanto professor. No entanto, o núcleo de estágio sentiu a necessidade de realizar um protocolo MAGIC (Metas, Avaliação, Gestão, Instrução, Clima), preenchendo-o ao longo da aula para que nessas reflexões possuíssemos dados mais concretos das potencialidades e dificuldades que devíamos discutir ao nível do domínio da ação do professor.

Para além das dimensões de intervenção, percebi que devia investir mais tempo nas matérias de Ginástica de solo e Danças sociais, pois eram as que apresentavam mais dificuldades.

1.4 2ª Etapa

De acordo com ME et al. (1992), o ano letivo é estruturado através de uma planificação que o divide em períodos mais curtos. Esta divisão permite ajustar o processo de aprendizagem às capacidades e necessidades de cada aluno, assegurando um progresso contínuo até à concretização dos objetivos finais.

Deste modo, tendo por base as prioridades, os objetivos e a rotação dos espaços de aula, planeei a 2ª Etapa (Apêndice V).

Após a análise dos dados recolhidos da AI determinei as matérias prioritárias a desenvolver durante o ano letivo.

As matérias que priorizei foram escolhidas com base em duas perspetivas: aquelas em que os alunos apresentavam maior dificuldade em alcançar o nível esperado para o final do ano letivo e aquelas em que os alunos estavam quase a atingir o nível I2, com o objetivo de garantir o sucesso na avaliação de EF no primeiro período.

Assim, as matérias prioritárias foram o Basquetebol, o Voleibol, as danças sociais e a Ginástica nas três modalidades com maior enfoque para a de solo.

Após a definição das mesmas, criei as unidades didáticas desta etapa (Apêndice VI), planeando o que iria ser lecionado em cada uma delas, tratando-se este de um processo de cariz mais operacional (Apêndice VII).

Os resultados dos testes de Aptidão Física revelaram que as áreas que necessitavam de maior atenção estavam relacionadas com os testes do Vaivém, das extensões de braços e a flexibilidade dos membros inferiores. Assim, o foco principal nesta área passava pelo desenvolvimento destas capacidades motoras específicas relacionadas com os testes referidos anteriormente.

Na área da Aptidão Física, os resultados mais preocupantes foram registados nos testes de Vaivém, Extensões de Braços e Flexibilidade dos membros inferiores. Portanto, as capacidades motoras prioritárias a trabalhar estavam relacionadas com os testes supramencionados.

Foi realizada uma conferência curricular durante esta etapa e foi possível verificar que os resultados obtidos na AI das restantes turmas do nono ano foram semelhantes aos obtidos na

minha turma, concluindo que as dificuldades apresentadas eram transversais às turmas do nono ano e, assim, tornaram-se as prioridades do ano.

1.4.1 Plano

Como referido anteriormente, de forma a garantir o sucesso dos alunos na disciplina, as prioridades foram definidas de modo que a avaliação sumativa no final do 1º período atingisse, no mínimo, o nível três.

Para que tal acontecesse, de acordo com os critérios de avaliação, os alunos necessitavam alcançar cinco níveis I2 e um nível I1. Nessa avaliação, eram selecionadas as 6 melhores matérias, sendo 1 a 2 da subárea JDC, 1 a 2 da Ginástica e 2 a 4 das restantes (Dança, Badminton, Atletismo e Streetsurfing).

Quadro 6

Objetivos 2ª etapa

Objetivos 2ª etapa - Lecionação

Elaborar um planeamento com foco nas matérias prioritárias

Adaptar as situações de aprendizagem às necessidades individuais de cada aluno

Estimular a autonomia e a capacidade de resolução de problemas dos alunos

Planear atividades que integrem os conteúdos nas áreas dos Conhecimentos e da Aptidão Física

O quadro 7 indica de uma forma mais pormenorizada as matérias prioritárias bem como os objetivos a atingir no final do 1º Período e as estratégias utilizadas, as quais eram diferenciadas tendo em conta as necessidades dos alunos.

No caso dos JDC, o jogo de invasão que os alunos apresentavam mais competências e mais hipóteses de atingir o nível I2 foi o Basquetebol. Além disso, por ter objetivos comuns com o Futebol e o Andebol, estes foram desenvolvidos através das situações de aprendizagens para o Basquetebol, tais como, receber e enquadrar com o alvo e realizar desmarcação de forma oportuna.

De forma a superar as dificuldades evidenciadas, utilizei, por vezes, jogos de superioridade numérica (2x1, 3x2 e 2x2+J), uma vez que pretendia que os alunos contactassem mais com a bola e com a redução do número de jogadores, permitir mais protagonismo aos alunos na tomada de decisões.

Quadro 7

Matérias prioritárias

Matérias prioritárias	Objetivos a atingir no final do período	Estratégias de intervenção	de	Crítérios de êxito
Basquetebol	Receber e enquadrar ofensivamente. Desmarcar para posição mais ofensiva e equilibrada.	Superioridade numérica do ataque. Grupos heterogéneos.		Toda a turma atinge o nível I2 no final do período.
Voleibol	Manutenção da bola no ar. Serviço por baixo. Intencionalidade na finalização e dos três toques.	Grupos homogéneos e heterogéneos (1+1, 2+2 e 2x2)		Toda a turma atinge o nível I2 no final do período
Ginástica Solo	Realizar uma sequência gímica com elementos no nível I2	Utilização de variantes de facilidade dos elementos. Colocação de fichas auxiliares com imagens dos elementos.		Toda a turma atinge o nível I2 no final do período
Danças sociais - Merengue	Realizar os passos iniciais (básico, mambo e passos laterais) a pares	Utilização de agentes de ensino (raparigas)		Toda a turma atinge o nível I2 no final do período

De acordo com Bastos, Graça e Santos (2008), os jogos reduzidos oferecem vantagens em relação ao jogo formal, pois proporcionam aos alunos mais possibilidades de contacto com a bola, o que, por sua vez, aumenta a sua participação na atividade.

Deste modo, sempre que foi pertinente, reduzi e condicionei os exercícios dos JDC. Os condicionamentos sugeridos para alguns exercícios foram pensados tendo como objetivo,

através de repetições, ampliar a frequência das execuções para ultrapassar as dificuldades reveladas pelos alunos.

O Voleibol, tratou-se de uma das matérias prioritárias, pois tinha objetivos diferentes das outras matérias de JDC e, além disso, pretendia dar continuidade ao trabalho desenvolvido no ano anterior.

Nesta modalidade em concreto, como indica Jacinto et al. (2001), era oportuno diferenciar objetivos operacionais e atividades para subgrupos diferentes. Ou seja, para adaptar ao nível dos alunos, realizei jogos de cooperação 1+1, 2+2, para os alunos menos competentes e para os alunos com mais competência, coloquei situações de 2x2 para que continuassem a progredir através de estímulos desafiantes proporcionados pelos restantes colegas do grupo.

Relativamente à Ginástica de Solo e de Aparelhos, o uso de meios gráficos é essencial para facilitar na execução dos exercícios. Bom (1985) defende que esses recursos desempenham um papel crucial na transmissão de informações e na prática nas aulas de Educação Física, pois promovem a autonomia dos alunos e superam dificuldades que possam surgir durante o processo.

Desta forma, para aumentar o foco nos objetivos e no treino da sequência gímnica, organizei as aulas de forma a que os alunos pudessem praticar a sequência completa em colchões e, simultaneamente, realizar exercícios isolados em outras áreas do ginásio. Estes exercícios incluíam progressões para a cambalhota à retaguarda com planos inclinados, subidas para pino com apoio nos espaldares e treino individual de habilidades gímnicas em colchões separados.

Relativamente à Dança, numa fase inicial, optei por dar enfoque às alunas que revelaram maior competência na AI e coloquei-as com a responsabilidade de demonstrarem os passos básico e laterais em situação de *line dance*. Após este momento, foram criados pares heterogéneos baseados nas competências demonstradas nas avaliações anteriores e, assim, dar início à dança a pares do Merengue.

Durante a 2ª etapa optei por organizar, maioritariamente, os alunos em grupos heterogéneos, incentivando a ajuda e a cooperação entre eles. Assim, os alunos de referência em determinadas matérias ajudaram os colegas, promovendo a aprendizagem recíproca e criando um ambiente de autonomia ideal nas aulas de EF.

Outra abordagem adotada foi a criação de grupos mais homogéneos, visando oferecer as condições ideais para que alunos com o mesmo nível de competências pudessem demonstrar o que sabiam fazer.

No âmbito da aptidão física, o desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória e da força muscular foi realizado por meio de treinos em circuito intervalados com outros de alta intensidade. Estes eram executados quando os alunos se encontravam em espera durante a realização de um exercício ou em momentos especificamente destinados para o desenvolvimento da aptidão física, onde estavam incluídos exercícios como saltos à corda, corrida no lugar, *jumping jacks*, *mountain climbers*, agachamentos, pranchas, entre outros. A flexibilidade dos membros inferiores foi trabalhada no final de cada aula com exercícios de alongamento específicos para os músculos dos isquiotibiais, dos quadricípites e dos adutores.

Na área dos conhecimentos, foi realizado um trabalho de grupo com o intuito de promover a autonomia dos alunos, tendo-lhes sido pedido que construíssem um plano de trabalho que os ajudasse a desenvolver a sua aptidão física.

O trabalho em grupo consistia em selecionar oito exercícios, sendo um de desenvolvimento da força resistente dos abdominais, dois de membros superiores, um de membros inferiores e quatro de aptidão aeróbia, pois foram as prioridades reveladas na AI bem como no final do 1º período (Apêndice VIII).

Para a entrega dos trabalhos, os alunos utilizaram a plataforma *Classroom*, ferramenta utilizada para promover um dos objetivos estratégicos referido no Projeto Educativo (PE) da escola, que era consolidar a inovação tecnológica no sistema de aprendizagem através da implementação e monitorização do Plano de Ação para o Desenvolvimento Digital das Escolas (PE 21/22 - 23/24).

1.4.2 Balanço

A constante preocupação em atender às necessidades individuais dos alunos foi um ponto relevante ao longo da etapa, por isso, a implementação e o ajuste das estratégias de intervenção revelou-se fundamental na busca da consecução dos objetivos, especialmente, das matérias prioritárias.

Relativamente ao Basquetebol, a opção de utilizar situações de aprendizagem com superioridade numérica promoveu melhorias na receção seguida de enquadramento para o alvo. A colocação de alunos mais competentes nos diferentes grupos de trabalho revelou-se uma boa estratégia para promover melhorias no jogo e nos alunos que apresentavam mais dificuldades. No entanto, o *feedback* dos alunos de referência indicava que o jogo era desmotivante e, nesse sentido, houve a necessidade de ajustar os grupos, pontualmente, tornando-os mais homogêneos para que esses alunos tivessem oportunidade de progredir no seu nível de jogo.

No Voleibol, destaco a contribuição da cooperação entre alunos de níveis diferentes nos progressos apresentados ao nível da manutenção da bola no ar. Também, a redução do número de jogadores por campo permitiu que todos estivessem mais ativos e aumentassem o número de toques na bola. Para além destes, houve necessidade de colocar outros constrangimentos no jogo, ajustando-os aos diferentes grupos consoante o que apresentavam. Por exemplo, a necessidade de darem sempre dois toques, no mínimo, ou a obrigatoriedade de realizarem o serviço para o mesmo jogador adversário, foram regras que foram sendo introduzidas ao longo das aulas. Ao mesmo tempo, os alunos de referência, em grupos homogêneos, procuravam aproximar-se da consecução dos seus objetivos, evidenciando dificuldades na dinâmica dos três toques e, conseqüentemente, e na execução de finalizações intencionais.

Quanto à Ginástica de solo e de aparelhos, trataram-se das matérias em que as estratégias se revelaram menos eficazes culminando numa melhoria quase inexistente, comparativamente com a 1ª etapa. Para além de colocar situações de aprendizagem com variantes de facilidade e meios gráficos auxiliares dos diferentes elementos gímnicos, senti a necessidade de aprofundar os meus conhecimentos para que a minha intervenção fosse mais próxima dos alunos, de modo, a transmitir-lhes mais confiança para a realização dos exercícios.

Relativamente à dança, a estratégia definida revelou-se muito eficaz, pois promoveu a melhoria de vários alunos, sobretudo na situação em *line dance*. No que se refere a dança a pares, a escolha dos pares revelou-se acertada no sentido em que a postura perante a matéria foi mais positiva e participativa.

Na área das Atividades físicas, os alunos foram avaliados nas diversas matérias abordadas, sendo o foco direcionado para as matérias consideradas prioritárias após a AI.

Os resultados obtidos pelos alunos estão refletidos no quadro 8.

Quadro 8*Resultados da 2ª etapa*

Matérias prioritárias	Alunos críticos	Alunos fronteira	Alunos referência
Basquetebol	3, 8, 13	1, 10, 15, 16, 19	2, 4, 5, 6, 7, 9, 11, 12, 14, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 25
Voleibol	8	1, 3, 4, 5, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 18	2, 6, 7, 11, 14, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 25
Ginástica de solo	8, 11, 14, 18	1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 15, 16, 19, 20, 21, 22, 23, 25	2, 5, 12, 13, 17
Ginástica de aparelhos	18	1, 3, 4, 8, 9, 10, 11, 14, 15, 16	2, 5, 6, 7, 12, 13, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 25
Danças sociais - Merengue	-	4, 6, 8, 9, 15, 18, 20	1, 2, 3, 5, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 19, 21, 22, 23, 25

Na área da aptidão física, realizei a avaliação dos testes FitEscola em que os alunos apresentaram piores resultados, isto é, os testes nos quais os alunos não atingiam a ZSAF. Tal decisão deveu-se à existência de dois feriados nesta UD e, por isso, foi necessário rentabilizar o tempo útil de aula para que todas as avaliações fossem realizadas. Foi possível verificar que não existiram progressos comparativamente com a AI.

Na área dos conhecimentos, foi realizado um trabalho de grupo onde os alunos deveriam relacionar os conhecimentos com a área da aptidão física. Os resultados obtidos revelaram que, na grande maioria, os alunos conseguiam criar um plano de treino, autonomamente, de acordo com os objetivos exigidos.

Quadro 9

Resultados 1º período (Conhecimentos)

Área dos conhecimentos					
Classificação	Fraco (0 – 29%)	Não Satisfaz (30 – 49%)	Satisfaz (50 – 69%)	Bom (70 – 89%)	Muito Bom (90 – 100%)
Nº alunos	4	0	0	16	4

No que se refere à minha intervenção, tive a primeira experiência com a avaliação sumativa e que se revelou de enorme importância para uma perceção real das capacidades dos alunos. Nessa fase, a fim de garantir a qualidade e a consistência das avaliações, os membros do núcleo de estágio realizaram reuniões, conjuntamente com o professor orientador, para discutir sobre os critérios de avaliação e as classificações dos alunos, intensificando a cooperação entre os participantes.

A avaliação inter-estagiários tornou-se mais concreta a partir do momento em que começámos a preencher a grelha de avaliação das dimensões MAGIC. Com esta, foi perceptível que as dimensões em que revelava mais dificuldades eram a instrução, sobretudo nos momentos iniciais e finais da aula, e o clima nas aulas de matérias menos apreciadas pela turma.

Relativamente às matérias em que apresentava mais dificuldades na leção, utilizei como estratégia para a ginástica a criação de documentos nos quais constavam as componentes críticas dos elementos gímnicos e tabelas com os elementos em que cada aluno deveria focar-se como prioridade. Estes podiam ser consultados durante as aulas no ginásio e, assim, promover mais autonomia e empenho resultando numa melhoria do clima nas aulas de ginástica, ao contrário do que se verificava na etapa anterior. Para além disso, incluí no meu PTI os treinos do núcleo de Ginástica do DE para desenvolver mais competências a serem utilizadas nas minhas aulas.

1.5 3ª Etapa

1.5.1 Plano

O planeamento da etapa progresso, foi projetado tendo em conta as informações recolhidas na etapa anterior e pretende otimizar as capacidades e competências dos alunos, ao mesmo tempo que pretende que, ao consolidarem as aprendizagens, os alunos alcancem o sucesso.

Quadro 10

Objetivos 3ª etapa

Objetivos 3ª etapa - Lecionação

Desenvolver as aprendizagens prioritárias dos alunos

Promover e criar situações de aprendizagem de dança a pares de rumba, merengue e de introdução à ginástica acrobática

Fomentar a capacidade de os alunos relacionarem os planos de treino elaborados com os princípios do treino

Planear atividades que visem desenvolver as capacidades físicas consideradas prioritárias

Esta etapa foi dividida em três UD, sendo que a primeira UD começou a 24 de janeiro e terminou a 9 de fevereiro, a segunda de 14 de fevereiro a 2 de março e a terceira de 7 de março a 30 de março.

Nos JDC de invasão, continuei por dar maior evidência à utilização de grupos heterogêneos com o intuito dos alunos referência darem maior continuidade ao jogo e, assim, contribuir para aumentar a possibilidade dos alunos fronteira e críticos progredirem nas suas ações em jogo. Leitão (2006) refere que a variedade de perspetivas e experiências presentes nos grupos heterogêneos pode promover aos alunos uma aprendizagem mais profunda e significativa.

Quanto ao Voleibol, a turma apresentava um conjunto de 12 alunos capazes de aumentar o nível de dificuldade do jogo e respetivas ações técnicas e, por isso, procurei criar momentos na aula em que os grupos passassem a ser mais homogêneos para realizar jogos de cooperação 2+2, no qual as equipas eram obrigadas a dar três toques iniciando com serviço e jogos de oposição de 2x2 e 3x3, com as mesmas regras anteriores e com finalizações intencionais.

Na Ginástica de solo e de aparelhos, para além de colocar em cada grupo alunos referência (nºs 2, 5, 12, 17) para que servissem de exemplo para os restantes colegas, continuei a atualizar as grelhas de avaliação realizadas na etapa anterior, permitindo que percebessem, de forma autónoma, quais as aprendizagens mais relevantes ao nível dos elementos gímnicos (Apêndice IX).

No que concerne à Ginástica Acrobática, depois de introduzir a matéria nas primeiras aulas, mantive-me mais presente nessa estação para aumentar os *feedbacks* necessários para corrigir as diferentes dificuldades que, naturalmente, apresentaram quanto às pegadas, montes e desmontes.

Com o decorrer das aulas, decidi disponibilizar na estação de Ginástica Acrobática materiais ilustrativos de figuras a pares e trios, juntamente com as indicações das pegas correspondentes. Segundo Carvalho (1994), estes meios servem como referência e autorregulação da aprendizagem dos alunos quando criam os seus próprios desafios, pois se a maior parte do tempo da aula for gasta em tarefas que visem a superação das suas dificuldades de forma a aumentar as suas potencialidades, o aluno ficará, obviamente, mais focado na tarefa em questão, podendo eventualmente conseguir uma autorregulação do seu processo de ensino-aprendizagem.

Na Dança, as *line dance* deram lugar às danças a pares. Além do Merengue, que já tinha sido desenvolvida na etapa anterior, foi introduzida a Rumba Quadrada, na qual os passos básico e progressivo foram aprendidos em *line dance*, no entanto, dispensei pouco tempo e investi mais na dança a pares. Para potenciar a aprendizagem e cooperação entre alunos, continuei a formar pares heterogéneos, nos quais um aluno que demonstrava mais competências durante a introdução à Rumba juntava-se a outro que apresentava mais dificuldades nas execuções dos passos. Esta decisão é suportada por Leitão (2010) quando refere que a atribuição de diferentes papéis de tutor e tutelado responsabiliza, individualmente, os alunos nos momentos de interação face a face, fazendo com que haja uma interdependência positiva que vai para além de ligação meramente pedagógica, tornando-se numa relação afetiva de compromisso entre os pares.

Na área da Aptidão Física, o meu objetivo era desenvolver as capacidades físicas dos alunos, especialmente aquelas que identifiquei como prioritárias no final do 1º período. Por isso, como estratégias, continuei a realizar exercícios de aptidão aeróbia através de circuitos e treinos intervalados em momentos exclusivos para a sua realização ou quando havia situações de aprendizagem em que os alunos se encontravam em tempo de espera. Relativamente à flexibilidade dos membros inferiores, terminei todas as aulas com a realização dos exercícios de alongamentos.

Na área dos conhecimentos, pretendia que os alunos adquirissem conhecimentos mais sólidos sobre os benefícios da atividade física para a saúde e relacionassem os princípios de treino ao próprio plano de treino criado no 1º período. Destes, pretendia que se focassem em três princípios, que considere mais importantes e, ao mesmo tempo, mais simples de compreender. Eram estes, o da continuidade, progressividade e reversibilidade.

Ao longo do 2º período, os grupos melhoraram o seu plano e realizaram-no em momentos das aulas relacionando esta área com a da Aptidão Física. No final do período, de

forma a demonstrarem o que aprenderam, apresentaram para a turma os exercícios que selecionaram para melhorar as dificuldades apresentadas anteriormente.

1.5.1 Balanço

A conclusão da 3ª etapa coincidiu com o final do 2º período. Assim, no Quadro 11 são apresentados os resultados obtidos pelos alunos dos três grupos nas matérias avaliadas.

Quadro 11

Resultados da 3ª etapa

Matérias	Alunos críticos	Alunos fronteira	Alunos referência
JDC invasão		1, 2, 3, 8, 10, 12, 13, 15, 16, 18, 19, 27	4, 5, 6, 7, 11, 14, 17, 20, 21, 22, 23, 25
Voleibol		3, 8, 10, 13, 15, 18, 27	1, 2, 4, 5, 6, 7, 11, 12, 14, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 25
Ginástica Solo	11, 14, 18, 27	3, 4, 6, 7, 8, 10, 15, 19, 21	1, 2, 5, 12, 13, 16, 17, 20, 22, 23, 25
Ginástica de aparelhos		1, 3, 8, 10, 11, 14, 18, 27	2, 4, 5, 6, 7, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 25
Ginástica Acrobática		1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 21, 27	2, 5, 17, 20, 22, 23, 25
Badminton		8, 10, 13, 18, 27	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25
Dança		4, 27	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25

No Voleibol foram observados progressos significativos no deslocamento para o ponto de queda da bola promovendo maior continuidade nos jogos realizados com alunos do grupo com os casos mais críticos, fruto do trabalho contínuo em grupos heterogéneos. Os avanços observados confirmam a perspetiva de Barbosa (2013), que destaca como a cooperação entre alunos, mesmo sob certas limitações, oferece aos estudantes com mais dificuldades maiores hipóteses de alcançar os comportamentos desejados, levando a um aperfeiçoamento das ações técnico-táticas.

Quanto aos JDC de invasão, no Futebol e Andebol os resultados foram inferiores aos do Basquetebol, não havendo homogeneidade na avaliação. No entanto, foi possível afirmar que o investimento na matéria prioritária, o Basquetebol, surtiu efeito na medida em que houve uma transferência de comportamentos como, por exemplo, a desmarcação e a receção seguida de enquadramento para o alvo tanto no Futebol como no Andebol e, daí, os pequenos progressos observados nestas duas matérias.

Relativamente à Ginástica de solo, as estratégias utilizadas revelaram-se eficazes para os alunos que revelavam dificuldades em cumprir todos os objetivos definidos para o nível I2, pois seis alunos melhoraram em comparação com a etapa anterior. No entanto, apenas a aluna nº 8 conseguiu atingir melhorias significativas que justificasse não ser considerada uma aluna crítica nesta matéria. Tal facto levou-me a considerar novas estratégias para este grupo de alunos.

Quanto à Ginástica de aparelhos, houve uma melhoria em comparação com a etapa anterior. A aluna nº 18, que era a única aluna considerada crítica nesta matéria, foi capaz de atingir os objetivos traçados para cumprir o nível I1. Também, foi possível verificar que dois dos alunos (nºs 4 e 15) que se encontravam no grupo dos alunos com dificuldades em cumprir os objetivos do nível I2 melhoraram significativamente e ficaram enquadrados no grupo dos alunos mais competentes nesta matéria, passando para a realização dos objetivos do nível E1, tais como o salto entre mãos e coelho mais eixo no plinto, o salto engrupado e pirueta no minitrampolim e o avião e saída com salto em extensão e ½ pirueta na trave.

Relativamente à Ginástica acrobática, os alunos demonstraram muito entusiasmo e interesse na execução das figuras pretendidas, sobretudo porque sentiam-nas como desafios que tinham de ultrapassar em conjunto. Como era expetável, apresentaram imensas incorreções nas pegas, montes e desmontes, sendo algo a melhorar na etapa seguinte.

Na Rumba quadrada, optei por manter a estratégia da 2ª etapa, ao combinar alunos mais competentes com outros menos, na dança a pares. No entanto, estes sentiram dificuldades na execução do passo progressivo e nas contra-voltas e foi necessário refletir sobre que estratégias deveria acrescentar para ultrapassá-las.

Relativamente à Aptidão Física, como se pode observar no quadro 12, verifiquei que os testes da aptidão aeróbia e da flexibilidade dos membros inferiores continuaram a apresentar os piores resultados, o que me levou a repensar novas estratégias, pois as delineadas até ao momento não estavam a ter resultados significativos nas avaliações das capacidades físicas. Além disso, verifiquei que existiam 10 alunos (nºs 3, 8, 11, 12, 13, 15, 16, 18, 19 e 27) que

estavam fora da ZSAF em dois ou mais testes, tratando-se de alunos com os quais devia ter especial atenção.

Quadro 12

Resultados da 3ª etapa (Aptidão Física)

Testes	Atinge ZSAF	Não atinge ZSAF	Total
Vaivém	14	10	24
Abdominais	19	5	24
Extensões de braços	13	9	24
Flexibilidade dos membros Inf.	12	12	24
Impulsão horizontal	21	3	24

Na área dos conhecimentos, os alunos tinham como trabalho para a avaliação dos conhecimentos a reformulação do plano de treino criado no 1º período e respetiva apresentação à turma. Para tal reformulação, tinham como ponto de partida as correções dadas relativamente à concordância do exercício com o respetivo objetivo, à quantidade de sessões ideais ou sequência dos exercícios no plano de treino.

Durante a apresentação, os alunos foram questionados sobre a relação entre princípios e as opções que escolheram para o seu plano de treino para, assim, demonstrarem o que tinham aprendido sobre este objetivo da atividade. As alterações realizadas foram ao encontro do que se pretendia (Apêndice X), sendo que os resultados foram semelhantes ao período anterior, como se pode verificar no quadro 13.

Quadro 13

Resultados do 2º período (Conhecimentos)

Área dos conhecimentos										
Classificação	Fraco (0 – 29%)	Não Satisfaz (30 – 49%)	Satisfaz (50 – 69%)	Bom (70 – 89%)	Muito Bom (90 – 100%)					
Nº alunos	4	0	0	16	4					

Neste momento do ano, o trabalho colaborativo, no qual destaco a observação das aulas dos meus colegas com a aplicação de uma grelha de avaliação, fazia-se sentir no meu progresso. Estando consciente dos aspetos onde revelava dificuldades, sentia maior controlo e confiança na minha intervenção pedagógica. Relativamente à minha atuação nas aulas de

Ginástica, teve uma melhoria sendo que consegui estar mais próximo dos alunos, de forma a corrigi-los e encorajá-los a executar os elementos. A justificação prende-se com a presença nos treinos de Ginástica e ter assistido às estratégias utilizadas pela professora Célia.

1.6 4ª Etapa

O final da terceira etapa foi a altura em que se verificou um maior desenvolvimento das competências desenvolvidas pelos alunos nas várias matérias lecionadas ao longo do ano. Assim, a quarta etapa focou-se em consolidar os produtos finais das aprendizagens dos alunos e em apurar os resultados alcançados nas matérias prioritárias.

1.6.1 Plano

Sabendo que a 4ª etapa tinha uma duração mais reduzida, iniciando a 18 de abril e terminando a 7 de junho, o planeamento teve de ser muito diferente das etapas anteriores.

Quadro 14

Objetivos 4ª etapa

Objetivos 4ª etapa - Lecionação
Introduzir e desenvolver competências inerentes à matéria de orientação
Consolidar as aprendizagens finais desenvolvidas pelos alunos
Avaliar o produto final das prioridades das áreas da Aptidão e Atividades Físicas

Nas primeiras aulas da etapa preocupei-me em familiarizar os alunos com a matéria de Orientação e com a *App iOrienteering* que seria utilizada na atividade de Orientação durante a SC no dia 8 de maio. Assim, o núcleo de estágio elaborou um percurso na EBBS, (Apêndice XI) segundo o mapa construído e criou os pontos de controlo que eram *QR Codes* a serem “picados” através da *App* supramencionada.

Ao nível dos JDC, continuei a privilegiar as situações de jogo, disponibilizando mais tempo da aula para os mesmos em detrimento de exercícios mais isolados. No entanto, para situações mais específicas, a utilização de exercícios analíticos foi uma estratégia para a melhoria de algumas ações, como por exemplo, o lançamento na passada e o remate em salto em contextos de competição entre grupos.

Quanto aos JDC de invasão, tal como referi, dei ênfase às situações de jogo, neste caso, reduzido e condicionado. No entanto, por perceber que se colocasse os alunos que revelavam menor progresso até ao momento no mesmo grupo, não conseguiam realizar um jogo que os

permitisse melhorar, então privilegiei os grupos heterogêneos onde havia agentes de ensino presentes.

No Voleibol, as situações de jogo que mais utilizei foram o 2+2 ou o 1+1+N (aluno que joga com ambos os jogadores para potenciar a dinâmica dos três toques) para os alunos que, após a avaliação realizada na 3ª etapa, revelaram a necessidade de consolidar os objetivos preconizados para cumprir o nível I2. Quanto aos alunos que revelaram uma progressão mais significativa, para trabalhar alguns objetivos, tais como a preparação do ataque ao 2º toque e as finalizações intencionais em passe ou remate, realizei situações de jogo de 2x2, 3x3 e 2x2+N por se revelarem mais complexas e desafiantes para este grupo de alunos.

Na matéria de Ginástica de solo, pretendi que consolidassem as aprendizagens através de sequências criadas pelos alunos, autonomamente. Como estratégia para que o empenho fosse o máximo, criei momentos de competição nos quais dentro do grupo, os colegas avaliavam a sequência de cada colega.

Para a Ginástica Acrobática, a estratégia foi criar desafios entre os pares e os trios para verem quem conseguia realizar as figuras acrobáticas cumprindo o maior número de componentes críticas. Após o momento de praticar, os alunos realizavam as apresentações através de um registo mais formal, em forma de exibição.

Por fim, a Dança foi desenvolvida dentro das estratégias anteriores com o foco nos passos que não foram adquiridos na etapa anterior.

Para além das estratégias mencionadas, a existência de uma avaliação contínua das aprendizagens dos alunos foi uma constante ao longo desta etapa tal como em todo o ano letivo.

Na área da Aptidão física, para promover novos estímulos, procurei diversificar as situações que visavam o desenvolvimento das capacidades físicas com exercícios diferentes para que os alunos se mantivessem empenhados durante a realização dos mesmo. Além disso, incentivei à realização dos planos de treino realizados pelos grupos durante as aulas, tornando o exercícios mais específico para as prioridades de cada um.

Na área dos Conhecimentos realizei a avaliação através do projeto interdisciplinar “Primeiro passo para uma vida ativa”. A avaliação dos alunos consistiu na sua prestação enquanto dinamizadores de uma atividade com os alunos do 1º ciclo, na qual foram feitas apresentações de recomendações para um estilo de vida mais ativo e saudável, bem como, a realização de uma corrida estafetas com o tema abordado presente na mesma.

1.6.2 Balanço

Na área das Atividades Físicas, no final da 4ª etapa, foi possível identificar que os alunos não apresentaram progressos comparativamente com os resultados da 3ª etapa, como se pode constatar no quadro 15. Tal facto poderá justificar-se com o reduzido número de aulas lecionadas.

Quadro 15

Resultados da 4ª etapa (Atividades físicas)

Matérias	Alunos críticos	Alunos fronteira	Alunos referência
JDC invasão		1, 2, 3, 8, 10, 12, 13, 15, 16, 18, 19, 27, 28	4, 5, 6, 7, 11, 14, 17, 20, 21, 22, 23, 25
Voleibol		3, 8, 10, 13, 15, 18, 27, 28	1, 2, 4, 5, 6, 7, 11, 12, 14, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 25
Ginástica de solo	11, 14, 18, 27, 28	3, 4, 6, 7, 8, 10, 15, 19, 21	1, 2, 5, 12, 13, 16, 17, 20, 22, 23, 25
Ginástica de aparelhos		1, 3, 8, 10, 11, 14, 18, 27, 28	2, 4, 5, 6, 7, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 25
Badminton		8, 10, 13, 18, 27, 28	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25
Danças sociais		4, 27, 28	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25

Relativamente à Aptidão Física, os resultados no final da quarta etapa estão apresentados no quadro abaixo. É importante destacar que os resultados obtidos nos três períodos foram muito semelhantes, sendo nos testes do vaivém e da flexibilidade dos membros inferiores onde existe o maior número de alunos que não atingem a ZSAF, contrariamente ao teste da impulsão horizontal, no qual apenas três alunos não atingem a ZSAF.

Quadro 16

Resultado da 4ª etapa (Aptidão física)

Testes	Atinge ZSAF	Não atinge ZSAF	Total
Vaivém	15	10	25
Abdominais	20	5	25
Extensões de braços	14	9	25
Flexibilidade dos membros Inf.	13	12	25
Impulsão horizontal	22	3	25

Na área dos Conhecimentos, a avaliação dos alunos foi bastante positiva. Globalmente, tiveram a capacidade de adequar a sua forma de comunicar conseguindo captar a atenção dos alunos do 3º ano, bem como, de tornar as apresentações apelativas e muito dinâmicas, sobretudo durante a realização do *kahoot*. As classificações obtidas nesta área, dadas de 1 a 5 valores, refletem a prestação que os alunos tiveram nesta dinâmica e estão apresentadas no quadro 17.

Quadro 17

Resultado da 4ª etapa (Conhecimentos)

Área dos conhecimentos					
Classificação	1	2	3	4	5
Nº alunos	0	1	4	17	2

1.7 Projeto Professor Tempo Inteiro (PTI)

A realização do PTI ocorreu na semana de 13 a 17 de março e selecionei as turmas, tentando diversificar o máximo possível os anos e os ciclos de escolaridade.

Quadro 18

Horário PTI

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
8:10	8:55					
8:55	9:40					
10:00	10:45	5º B	DE - TM	5º C		
10:45	11:30					3º A
11:40	12:25	9º D	9º E	9º D	7º B	
12:25	13:10			DE – TM	9º E	
13:25	14:10					
14:10	14:55	DE - TM	1º A	DE – GIN	6º B	4º B
15:10	15:55		7º B	DE - BASQ	7º A	
15:55	16:40					
16:55	17:40		8º C			
17:40	18:25					

Assim sendo, para garantir uma experiência diversificada e desafiadora, escolhi trabalhar com duas turmas do 5º ano, uma do 7º ano, uma do 8º ano e três do 1º ciclo. Essa seleção permitiu-me lidar com alunos de diferentes idades e características, exigindo uma adaptação constante das minhas estratégias de ensino. Além disso, a escolha das turmas do 1º ciclo, com as quais me identifico particularmente, teve como objetivo investigar a realidade do ensino da EF nesse nível e avaliar os benefícios da colaboração entre professores de Educação Física e professores titulares.

Além das aulas de EF, adicionei ao meu horário do PTI, dois treinos de DE: um de Ginástica e outro de Basquetebol. A minha motivação para esta decisão foi a vontade de aprimorar a qualidade do meu feedback e as progressões pedagógicas na Ginástica, e de expandir o meu conhecimento sobre estratégias de ensino para alunos com maior aptidão no Basquetebol, através da atuação e observação dos treinos de DE.

Durante as reuniões com os outros professores, procurei obter informações e exemplos práticos sobre diferentes abordagens de gestão de aula, métodos de organização e técnicas de instrução eficazes. O meu objetivo era aprender com a experiência dos outros e incorporar novas estratégias que pudessem melhorar a minha prática pedagógica e enriquecer o meu trabalho como professor.

A implementação do PTI ocorreu durante a terceira unidade didática da terceira etapa do planeamento dos professores, um período dedicado principalmente à avaliação. Assim, para me preparar para as aulas das turmas dos meus colegas, reuni-me, previamente, com intuito de definir os objetivos específicos de cada aula, identificar os conteúdos que seriam avaliados e discutir as estratégias de avaliação a serem utilizadas.

1.7.1 Balanço

Relativamente à lecionação dos diferentes ciclos presentes na escola, a realização do PTI revelou-se de enorme pertinência na medida em que foi possível verificar as diferenças das necessidades da atuação ao nível da gestão e, sobretudo, da instrução e clima da aula.

Por exemplo, foi possível verificar que as turmas do 5º ano, ao nível da ginástica de solo, não necessitavam de tanto incentivo para a realização das habilidades e sequências gímnicas comparativamente às turmas do 3º ciclo, incluindo a minha turma.

Nas turmas do 1º ciclo, verifiquei uma grande disponibilidade para a prática e apercebi-me de que os tempos de espera foram bastante reduzidos. Nestas aulas, utilizei como estratégia a contagem decrescente para que as transições entre as situações de aprendizagem fossem mais reduzidas. No entanto, quando utilizei a mesma no 9º ano, esta não surtiu o mesmo efeito.

De acordo com o *feedback* obtido no final das aulas do 1º ciclo, constatei que era do agrado das professoras titulares a existência de uma possível coadjuvação com os professores de EF pois traria imensos benefícios para os seus alunos. Além disso, as mesmas referiram que, apesar de darem o seu melhor, as aulas realizadas por especialistas eram claramente diferenciadas e muito mais eficazes no progresso dos alunos.

Relativamente aos treinos do DE de Ginástica e Basquetebol, concluí que estes trouxeram benefícios para a área da lecionação. Ao nível da ginástica, o facto da professora Célia ser especialista nesta área permitiu transferir algumas das progressões pedagógicas que observei no treino para as minhas aulas. Assim, consegui que os alunos que revelavam

dificuldades na execução de diferentes habilidades gímnicas estivessem mais perto de cumprir os objetivos definidos desta matéria.

No que diz respeito ao Basquetebol, tinha como objetivo aumentar o meu reportório de situações de exercício para os alunos mais capazes da minha turma nesta matéria. Esse objetivo foi claramente conseguido pois, com a capacidade dos alunos do DE, foi possível criar situações mais complexas e com *feedbacks* mais adequados ao que pretendia implementar nas minhas aulas no grupo com alunos com mais capacidades no Basquetebol.

Esta semana foi bastante enriquecedora na medida em que observei e realizei diferentes estratégias que acabei por utilizar na área da lecionação.

Por exemplo, a professora Célia utilizou uma aula de 90' no pavilhão para realizar o teste Vaivém no início e, no restante tempo, dividiu a turma em dois grupos para avaliar duas matérias diferentes, de menor exigência de esforço, como o Badminton e o Voleibol.

Esta estratégia foi ao encontro de uma dificuldade que tinha sentido nas avaliações anteriores, por isso, na aula que lecionei, optei por realizar o Vaivém e depois avaliar o Badminton e o Voleibol. A alteração revelou-se bastante benéfica porque o facto de na aula ter duas matérias, ao invés das habituais três, permitiu ter maior foco na avaliação. Além disso, senti que, ao utilizar esta estratégia nessas aulas em que o principal objetivo era a avaliação das matérias, também havia melhorias significativas ao nível da gestão e clima da aula.

Como ponto negativo, destaco a fase avançada do ano em que realizei a minha semana de PTI, pois apenas me trouxe mais valias, efetivamente, durante o 3º período.

1.8 Projeto Turma Partilhada

De forma a permitir a cada professor estagiário melhorar os aspetos das Metas, Avaliação, Gestão, Instrução e Clima (MAGIC), foi criado o projeto 'turma partilhada'. Neste, tinha a oportunidade de me focar nos aspetos em que apresentava mais dificuldades, como a instrução e a avaliação, permitindo-me praticar num contexto em que estava a ser apoiado ainda mais de perto pelo professor orientador e em colaboração com os meus colegas de estágio.

Também os momentos anteriores, com a discussão e decisão das situações de aprendizagens a utilizar para os objetivos da aula, e os posteriores, com a reflexão conjunta no final da aula, revelaram-se muito enriquecedores para o meu desenvolvimento.

A turma selecionada foi o 9ºD que se caracterizava por ser uma turma composta por vários alunos de comportamento desafiador. No entanto, a turma revelou ter uma enorme capacidade de trabalho com bastante gosto e empenho na prática das várias matérias lecionadas.

1.9 Observação Inter-Estagiários

Outro projeto que se revelou muito importante para o meu desenvolvimento do MAGIC foi a observação das aulas dos meus colegas de estágio que estavam contempladas no meu horário de estágio.

Numa primeira fase, a observação era realizada de modo informal, sem registos de ocorrências e apontamentos sendo feito apenas um balanço do que tínhamos observado na aula do nosso colega.

Posteriormente, realizámos uma grelha de observação (Apêndice XII) para que esta se tornasse mais objetiva e clara para que pudéssemos passar o *feedback* do que o colega necessitava de desenvolver mais no seu MAGIC.

2. Direção de Turma

De acordo com Boavista e Sousa (2013), a figura do Diretor de Turma assume um papel crucial no contexto escolar. Ele atua como um elo essencial, facilitando a comunicação e a colaboração entre os professores que compõem o Conselho de Turma (CT), os alunos e seus Encarregados de Educação (EE).

Tal como a área de lecionação, esta foi planeada por etapas, para as quais defini objetivos e realizei um balanço no final das mesmas.

Quadro 19

Objetivos e tarefas (DT)

1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
- Caracterização da turma	- Possibilidade de participação no	- Realização do projeto	- Conclusão do projeto
- Reunião CT	Projeto Interdisciplinar	interdisciplinar	interdisciplinar
- Elaboração do PT	- Realização do projeto solidário	- Participação Visita de Estudo	- Realização da SC
- Identificar possibilidades de trabalho	- Reunião CT (avaliação 1º P)	- Reunião CT (avaliação 2ºP)	- Reunião CT (avaliação 3º P)
interdisciplinar	- Reunião com EE	- Reunião com EE	- Reunião com EE
- Seleção do tema do Projeto Interdisciplinar		- Preparação Saída de Campo (SC)	
- Reunião com EE			

2.1 Caraterização da turma

Nesta área, tive um papel ativo e de cooperação junto da diretora de turma, professora Carla Lages, e, obviamente, dos alunos da mesma.

Como já mencionei anteriormente, assumi a responsabilidade de lecionar a turma do 9º ano E. Esta turma era composta por 24 alunos, dos quais 11 eram rapazes e 13 eram raparigas, com idades que variavam entre os 13 e os 16 anos. Dos 24 alunos, 6 são alunos que integraram a turma este ano letivo, sendo eles os nº4 e 8 que se encontram a repetir o nono ano, o nº 6,

proveniente da Ucrânia; o nº 15, que reintegra a turma após um ano na escola portuguesa em Luanda, o nº 16, proveniente de uma escola em Setúbal e o número vinte, recém-chegado do Brasil. Dos 24 alunos, 9 são subsidiados pelo Serviço de Ação Social Escolar (SASE).

Os alunos nºs 3 e 10 beneficiavam, de acordo com o DL 54/2018, de medidas universais através de acomodações curriculares e suas respetivas estratégias, os nºs 6 e 11 frequentava a disciplina Português Língua Não Materna (PLNM) e o nº 13 apresentava perturbação de hiperatividade e défice de atenção.

Todas as segundas-feiras, o período entre as 12h25 e as 13h10 era dedicado à disciplina de Cidadania e à DT. Durante este tempo, em conjunto com a diretora de turma, conduzíamos conversas sobre problemas e situações ocorridas no ambiente escolar, identificando alunos que pudessem necessitar de apoio. Numa fase posterior, este tempo era utilizado para o desenvolvimento do Projeto Interdisciplinar.

2.2 1ª Etapa

A 1ª etapa coincidiu com o início do ano letivo e daqui resultou a obtenção das informações mais pertinentes para o desenvolvimento do trabalho realizado ao longo do ano. Era necessário criar algumas bases de conhecimento e, portanto, a preocupação foi estar presente em momentos de partilha com os professores do CT e sobretudo com a diretora de turma.

Quadro 20

Objetivos da 1ª etapa (DT)

Objetivos 1ª etapa - Direção de Turma
Identificar problemáticas prioritárias dos alunos
Conhecer os professores do CT do 9º E
Identificar possibilidades de trabalho interdisciplinar
Criar meios de comunicação entre DT e alunos

Numa fase inicial, a professora Carla e eu agendámos alguns momentos para que me pudesse transmitir o máximo de informação possível acerca dos alunos da turma. No entanto, o momento mais enriquecedor e de maior partilha foi durante o primeiro CT, no qual senti que se tratou de um momento crucial para fomentar trabalho pedagógico de qualidade e

interdisciplinar, promover o conhecimento da turma, a análise do PT e a integração do docentes que integram o CT.

A plataforma *Classroom* ficou definida como meio de comunicação entre professores e alunos. Assim, tudo o que fosse necessário informar, desde ausências de professores, trabalhos a realizar ou informações acerca de reuniões, esta era a via a utilizar.

Durante as primeiras aulas de Cidadania, após diagnóstico das características da turma e auscultação dos alunos, tentei perceber quais os interesses dos mesmos e, assim, escolher que tipo de projeto poderia desenvolver com eles durante as etapas seguintes.

2.2.1 Balanço

O facto de a diretora de turma acompanhar os alunos desde o ano letivo anterior revelou-se de enorme utilidade, na medida em que iniciei o ano letivo com bastantes informações acerca da turma. Conforme foi possível verificar no PT, a turma apresentava como obstáculos à aprendizagem a sua heterogeneidade, a falta de rotinas e métodos de estudo, a falta de autonomia, a apatia e, por último, a dificuldade na interpretação e compreensão de vocabulário e conceitos.

Em contrapartida, como pontos favoráveis à aprendizagem destacava-se a capacidade criativa e o gosto por atividades práticas e realizadas ao ar livre.

Foi com estas indicações que, conjuntamente com os alunos, optámos por realizar um projeto dedicado ao estilo de vida ativo e saudável.

2.3 2ª Etapa

Esta etapa coincidiu com o término do 1º período e permitiu avançar com a realização de projetos idealizados, tomar decisões importantes para desenvolver o projeto criado por mim e identificar os alunos que necessitavam de apoio para obter o sucesso escolar.

Quadro 21

Objetivos da 2ª etapa (DT)

Objetivos 2ª etapa - Direção de Turma
Identificar as disciplinas que podem contribuir para o projeto da vida ativa
Aumentar o conhecimento dos temas relacionados com a vida ativa
Realizar o projeto solidário de Natal
Identificar os alunos com maiores dificuldades no 1º período

Ao longo deste período, reuni-me com os professores do CT para perceber em que parte das suas matérias poderiam encaixar o tema do meu projeto interdisciplinar. Utilizei as aulas de Cidadania para que os alunos pesquisassem sobre recomendações para uma vida ativa e saudável.

No ano anterior, os alunos do 9º E tinham iniciado um projeto solidário que consistia em criar um site onde seriam colocados artigos como vestuário, mochilas ou materiais escolares que tinham sido recolhidos por eles e divulgá-los pela comunidade escolar e optaram por concluí-lo este ano letivo. Com isto, pretendiam ajudar os colegas que apresentavam maiores dificuldades financeiras.

No final da etapa, foi realizada uma reunião de avaliação do 1º período onde foi feito o balanço do desempenho dos alunos e foram reveladas as suas classificações a cada disciplina.

2.3.1 Balanço

Quanto ao projeto solidário, foram fotografados todos os artigos que os alunos tinham em *stock*, foi criado o site para a divulgação do mesmo e o projeto foi transmitido na rádio escolar. No entanto, nunca chegou a haver entrega de nenhuma peça na escola e, por isso, optámos por enviar os artigos para uma instituição solidária.

Relativamente ao projeto relacionado com a atividade física, os alunos foram divididos em grupos de quatro e cada um tinha uma tarefa para realizar. Estas consistiam em pesquisar informações e recomendações para a atividade física, alimentação, repouso e hidratação. Para além destes grupos, havia outro grupo responsável pela criação de um questionário que seria utilizado com os alunos do 1º ciclo numa fase avançada do projeto.

Nas reuniões com os restantes professores do CT, percebi que nas disciplinas de Ciências Naturais e Físico-Química havia abertura para serem desenvolvidas atividades relacionadas com o tema durante o 2º período.

Na reunião de avaliação e após a classificação das diferentes disciplinas, foi possível verificar que apenas cinco alunos não tiveram qualquer nota negativa (alunos nº2, 5, 12, 16 e 17), seis alunos obtiveram classificações negativas a uma disciplina (alunos nº1, 3, 7, 11, 14 e 18), onze alunos obtiveram classificações negativas entre duas a cinco disciplinas (alunos nº4, 5, 6, 8, 9, 10, 15, 20, 21, 23 e 25) e dois alunos obtiveram seis ou mais classificações negativas (alunos nº 13 e 22). Para os alunos que tinham mais de duas negativas foi proposto um programa de tutoria.

2.4 3ª Etapa

Esta etapa coincidiu com o 2º período escolar, na qual a turma participou numa visita de estudo a Lisboa e foi desenvolvido todo o trabalho para a apresentação do projeto interdisciplinar e, também, de preparação da SC.

Quadro 22

Objetivos da 3ª etapa (DT)

Objetivos 2ª etapa - Direção de Turma
Acompanhar os alunos problemáticos ao nível do sucesso escolar
Preparar a SC
Desenvolver o projeto interdisciplinar
Identificar as possíveis melhorias das classificações dos alunos

Ao longo do 2º período, acompanhei os alunos que revelaram maiores dificuldades durante o período anterior, de acordo com as classificações obtidas. O acompanhamento era feito sobretudo nas aulas de Cidadania e procurava perceber se estavam a acompanhar a matéria que estava a ser dada e se estavam a frequentar os programas de tutoria a que foram propostos.

Nesta etapa, começaram a realizar os diapositivos com as informações dos hábitos saudáveis recolhidas na etapa anterior e, concomitantemente, um dos grupos realizava o formulário a aplicar aos alunos do 1º ciclo, com o intuito de entender os seus hábitos alimentares e de prática de atividade física, que iria ser utilizado durante a apresentação na 4ª etapa.

Ao mesmo tempo, fui preparando, em conjunto com o núcleo de estágio, a SC através de contactos com as empresas de transportes e as atividades que íamos realizar. Além disso, fomos fazer o reconhecimento do local onde iriam fazer a prova de orientação.

Finalmente, na reunião de CT do segundo período, foi feito o balanço da eficácia dos planos de recuperação elaborados no primeiro período, com intuito de comparar o aproveitamento dos alunos e verificar se as estratégias implementadas surtiram efeito.

2.4.1 Balanço

Em reuniões com os alunos e com a diretora de turma, apercebi-me de que apenas os alunos nº 4, 20 e 21 estavam a frequentar os programas de tutoria. Relativamente às notas finais do período, os alunos que tinham mais de cinco negativas, nºs 13 e 22, melhoraram o seu

desempenho e encontravam-se com negativa a quatro disciplinas. Quanto aos restantes, o número de alunos com nenhuma negativa aumentou para seis (nºs 1, 2, 5, 12, 16 e 17), cinco alunos obtiveram classificações negativas a uma disciplina (nºs 3, 7, 11, 14 e 18) e entre duas a cinco negativas os restantes doze alunos (nºs 4, 6, 8, 9, 10, 13, 15, 20, 21, 22, 23 e 25).

Relativamente ao trabalho interdisciplinar, os grupos concluíram os seus diapositivos e o formulário e realizaram as apresentações para a turma como forma de ensaio para a apresentação final. O formulário foi realizado, também, aos alunos da turma e foi possível constatar que, apesar de conhecerem as recomendações, a maioria não as colocava em prática.

A visita de estudo foi bastante enriquecedora para os alunos, pois uma grande parte não conhecia a zona de Lisboa que visitámos e, assim, vivenciaram a experiência com maior intensidade e curiosidade.

Por fim, a SC ficou agendada para 8 de maio no Centro Desportivo Nacional do Jamor (CDNJ) onde iríamos realizar as atividades de arborismo, canoagem e orientação com as turmas do 7º C, 7º D, 9º A, 9º D e 9º E. Destas, ficámos encarregues de planear a prova de orientação enquanto que as restantes atividades foram da responsabilidade do *Adventure Park*. Foi necessário, também, marcar com as empresas de transporte a deslocação para a atividade, o que se revelou um enorme desafio.

2.5 4ª Etapa

A 4ª etapa foi uma etapa de conclusão e de balanço dos projetos realizados que coincidiu com o 3º período.

Quadro 23

Objetivos da 4ª etapa (DT)

Objetivos 4ª etapa - Direção de Turma
Realizar a Saída de Campo
Concluir a apresentação do projeto interdisciplinar
Realizar o balanço dos projetos realizados ao longo do ano
Preparar as provas finais de 9º ano

Logo no início do período, realizámos a SC no dia 8 de maio com a colaboração dos professores do GEF e das diretoras de turma das turmas participantes. Nesse dia, o núcleo de estágio deslocou-se mais cedo para o CDNJ para marcar o percurso de orientação. Os alunos

participantes foram divididos em dois grupos à chegada e, enquanto uns praticavam arborismo, outros realizavam a atividade de canoagem e orientação. Após o almoço, houve a troca de atividades.

No final do mês de maio, no dia 25, a turma concluiu o projeto interdisciplinar ao realizar as apresentações sobre as recomendações de um estilo de vida ativo e saudável para uma turma do 3º ano do 1º ciclo. Em seguida, dinamizou uma atividade físico motora na qual os alunos demonstravam os conhecimentos adquiridos durante as apresentações realizadas anteriormente.

Mais perto do final, eu e a diretora de turma virámos as nossas atenções para as provas finais de Português e Matemática. Pretendíamos que os alunos propostos a exame fossem o mais preparados possível e, para além de transmitirmos as informações pertinentes várias vezes, conseguimos que os alunos tivessem umas aulas de preparação para os exames.

2.5.1 Balanço

Relativamente à SC, esta iniciou-se de uma forma atribulada, pois o horário de chegada ao CDNJ foi mais tarde do que o previsto e isso implicou alterações ao que estava planeado. No entanto, os dois grupos conseguiram realizar todas as atividades previstas e no final do dia passaram um *feedback* bastante positivo em relação às atividades desenvolvidas.

Quanto ao projeto interdisciplinar, a apresentação à turma do 3º ano correu de forma muito positiva. A turma dividiu-se em dois grupos, onde um apresentava os temas relacionados com a vida ativa e saudável e outro dinamizava a atividade física que consistia numas estafetas com o objetivo de averiguar os conhecimentos adquiridos nas apresentações anteriores. O *feedback* da professora do 3º ano foi de enorme reconhecimento pelo trabalho desenvolvido pelos alunos.

As provas finais do 9º ano de Matemática e Português realizavam-se nos dias 16 e 23 de junho, respetivamente. Nesse sentido, propus à diretora de turma a marcação de algumas datas para esclarecimentos de dúvidas relativas a essas disciplinas, a qual foi aceite e recebida com entusiasmo pelos alunos da turma. Assim, nas semanas que antecederam os exames, os alunos interessados deslocaram-se à escola para se encontrar com as professoras de matemática e português, que se disponibilizaram para este auxílio adicional.

Os conselhos de turma de cada período revelaram-se muito enriquecedores para o meu crescimento enquanto professor e foram essenciais para partilhar ideias e estratégias sobre como lidar com os desafios que a turma nos estava a colocar, tanto ao nível de comportamento como

de aprendizagem. Também, permitiram-me articular com as colegas de outras disciplinas as atividades de carácter interdisciplinar relacionadas com o meu projeto “Primeiro passo para uma vida ativa”.

Por fim, relativamente ao sucesso escolar no final do 3º período, a disciplina com maior número de negativas foi Matemática com um total de 17 alunos. Os alunos nºs 1, 2, 5, 14, 16 e 17 não tiveram qualquer negativa, sendo que os alunos nºs 2 e 17 entraram para o quadro de mérito. Com negativa a apenas uma disciplina, foram nove alunos (nºs 3, 7, 10, 11, 12, 19, 21, 22 e 23), com duas negativas foi um total de 7 alunos (nºs 4, 6, 13, 15, 18, 20 e 25) e com 4 ou mais negativas foram os alunos nºs 8, 27 e 28, tratando-se estes últimos dois de alunos recém chegados à escola e ao país. Portanto, foi possível observar uma melhoria geral ao longo do ano, como se pode observar no quadro 24.

Quadro 24

Progresso das classificações ao longo dos períodos

Alunos com:	1º Período	2º Período	3º Período
0 negativas	5	6	6
1 negativa	6	5	9
2 negativas	1	4	7
3 negativas	2	6	0
4 negativas	5	2	1
5 negativas	3	0	1
6 ou mais negativas	2	0	0
Total (avaliados)	24	23	24

2.6 Projeto Interdisciplinar “Primeiro passo para uma vida ativa”

Como Projeto Interdisciplinar na área da DT, idealizei um projeto denominado “Primeiro passo para uma vida ativa”, no qual pretendia promover o interesse e a autonomia num estilo de vida mais ativo e, ao mesmo tempo, abordar algumas dificuldades apresentadas pelos alunos, tais como a falta de autonomia, a falta de prática de atividade física e dificuldades na exposição e comunicação de conteúdos.

Assim, através de atividades realizadas nas diferentes etapas tentei que, com o desenvolvimento das competências necessárias, fossem capazes de superar as dificuldades apresentadas no PT.

O projeto foi estruturado para que os alunos executassem atividades utilizando as tecnologias mais recentes, promovendo assim a inovação tecnológica no sistema de ensino, conforme estabelecido no Plano de Ação para o Desenvolvimento Digital, incluído no PE.

No quadro 24 apresento os objetivos, o processo e as diferentes etapas de execução do projeto.

Quadro 25

Calendarização e objetivos do Projeto Interdisciplinar

Objetivos	Processo	Etapas
- Conhecer as recomendações da OMS; - Aprender novos exercícios físicos; - Criar atividades físicas adaptadas a diferentes faixas etárias; - Melhorar a área dos conhecimentos na disciplina de EF. - Melhorar as competências ao nível da comunicação. - Desenvolver o trabalho interdisciplinar.	- Pesquisa de documentos orientadores e exercícios para a realização de atividade física nas diferentes faixas etárias; - Apresentações orais acerca dos temas pesquisados por cada grupo; - Trabalho interdisciplinar; - Preparação e criação de instrumentos para a atividade final; - Dinamização de uma atividade com os alunos alvo – 1º ciclo.	1ª Etapa 19/09/2022 – 21/10/2022 Criação de grupos e escolha do tema a abordar por cada grupo.
		2ª Etapa 24/10/2022 – 15/12/2022 Pesquisa sobre cada tema e apresentações orais à turma (avaliação formativa)
		3ª Etapa 03/01/2023 – 31/03/2023 Adaptações/correções às apresentações orais e criação de instrumentos para a atividade final.
		4ª Etapa 17/04/2023 – 30/05/2023 Preparação e dinamização da atividade final com a turma do 3º ano. Balanço do projeto

2.6.1 Balanço

O “Primeiro passo para uma vida ativa” tratou-se de um projeto que se prolongou ao longo de todo o ano letivo. A sua realização contou com a colaboração bastante ativa da diretora de turma o que permitiu que houvesse mais contacto e trabalho em conjunto para além das horas dedicadas à DT.

A realização deste projeto visava não só a melhoria dos constrangimentos à aprendizagem, bem como das competências em que os alunos da turma revelavam maior dificuldade, conforme descrito no PT. Ao mesmo tempo, pretendia aproveitar os pontos fortes favoráveis às aprendizagens.

Nesse sentido, foi possível verificar que nas apresentações orais que realizaram, notaram-se as dificuldades ao nível da comunicação e exposição dos conteúdos, apesar de ter havido um progresso da primeira para a segunda apresentação.

As pesquisas realizadas para a concretização dos diapositivos permitiram aos alunos aumentarem os conhecimentos relativos às recomendações sobre atividade física, alimentação e repouso, algo que também foi valorizado na área de conhecimentos da lecionação. Um dos factos curiosos e que comprova este aumento de conhecimento revelou-se nas refeições que os meus alunos levaram à SC em comparação com os das outras turmas que não tinham aulas com professores estagiários.

Relativamente à participação de outras disciplinas no projeto, para além da EF e Cidadania, contei com a colaboração de Físico Química e Ciências Naturais. Em EF foram criados e realizados planos individuais de treino e que, através da análise dos resultados obtidos na bateria de testes FITescola, foi feita a consciencialização do desempenho nas diferentes capacidades motoras. Nas aulas de Ciências Naturais, os alunos realizaram a atividade “2 minutos para mudar de vida: atleta de sofá?”, na qual visualizaram um vídeo, interpretaram um texto e responderam a um questionário. Em Físico-Química, tiveram de identificar os elementos químicos fundamentais para um desenvolvimento saudável. Quanto às aulas de Cidadania, foram realizadas várias tarefas das diferentes etapas do projeto desde a pesquisa, apresentação, criação de ferramentas digitais e, por fim, a avaliação do projeto.

O dia 25 de maio foi o dia da dinamização e apresentação à turma do 3º ano. Como foi referido, a turma foi dividida em dois grupos, sendo que um realizou as apresentações sobre os conhecimentos adquiridos e o questionário e o outro dinamizou a atividade prática no campo da escola. Para ambas as atividades, os alunos tiveram a capacidade de adequar a sua forma de comunicar conseguindo captar a atenção dos participantes, o que foi um aspeto bastante

positivo. Outro aspeto positivo foi ter percebido que os alunos do 3º ano aprenderam algumas recomendações com os meus alunos ao responderem corretamente ao *kahoot* realizado após as apresentações orais.

Apesar de a professora titular do 3º ano ter enaltecido toda a atividade referindo que os seus alunos a apreciaram bastante, considero o facto de ter sido apresentado a uma só turma um aspeto menos positivo do projeto, mas que abre espaço para ser dada continuidade no futuro.

2.7 Saída de Campo

Sob a orientação do professor Fernando, o núcleo de estágio organizou a Saída de Campo, uma atividade dentro do âmbito da DT focada na exploração da natureza, que também busca alcançar objetivos relacionados à educação para a saúde, ao meio ambiente e à cidadania.

Nesse sentido, organizámos esta atividade por etapas, tal como as restantes áreas do estágio, definindo objetivos e prazos para cada uma delas.

Quadro 26

Calendarização e objetivos da Saída de campo

Saída de Campo				
	1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
Objetivos	- Conhecimento das SC anteriores - Caracterização do local da atividade - Seleção das turmas	- Definição de objetivos específicos - Definição de atividades a realizar, datas e horários - Definição de estratégias de pagamento - Definição de recursos necessários	- Visita ao local da atividade (reconhecimento) - Preparação e organização dos recursos - Ligação entre projetos desenvolvidos e a SC	- Realização da atividade - Balanço e avaliação
Processo	- Reunião com professor orientador - Pesquisa sobre o local das atividades	- Reunião do núcleo de estágio e com professor orientador	- Deslocação aos locais das atividades - Reunião do núcleo de estágio com GEF	- Atuação do núcleo de estágio nas atividades desenvolvidas - Reunião do núcleo de estágio com professor orientador - Questionamento aos alunos sobre <i>feedback</i> da SC
Prazos	- janeiro	- fevereiro	- março e abril	- maio

O facto de nos encontrarmos em fase de adaptação a tudo o que envolvia o processo de estágio levou-nos a debruçar-nos acerca da SC apenas no início do 2º período, excetuando algumas conversas com o professor orientador que nos foi alertando das necessidades a ter em conta na organização da mesma.

Desse modo, fomos-nos inteirando do que tinha sido realizado nos anos anteriores. Com as indicações que o professor orientador nos forneceu, optámos por manter o local da realização da SC.

A escolha recaiu pelo CDNJ, entre outros motivos, por possibilitar realizar as três atividades que idealizávamos: orientação, arborismo e canoagem. Relativamente às últimas duas, tínhamos conhecimento que no *Adventure Park* era possível realizá-las, pois trata-se de um parque de arborismo localizado no CDNJ onde é possível conjugar com a canoagem. A organização da prova de orientação ficava à responsabilidade do núcleo de estágio.

Quanto à seleção das turmas, ficou definido que as três turmas, nas quais os professores estagiários lecionavam, seriam umas das escolhidas, sendo elas o 7ºC, 7ºD e 9ºE. Para além destas, as turmas em que partilhávamos a leção com o professor orientador, o 9ºD, e o 9ºA foram as restantes selecionadas para participarem na SC.

Com o intuito de proporcionar aos alunos momentos únicos num contexto totalmente novo para eles, definimos os seguintes objetivos.

Quadro 27

Objetivos específicos (Saída de campo)

Objetivos específicos da Saída de Campo

- Promoção de autonomia, trabalho cooperativo, companheirismo e entreajuda
- Orientação em espaço aberto
- Resolução de problemas de autosssegurança
- Promoção de uma alimentação saudável (ligação com o projeto interdisciplinar)

Foi definido que a SC se realizava no dia 8 de maio, com partida às 8h30 e chegada às 17h30.

Uma das preocupações que tivemos foi com o número de participantes, que num total de 125 alunos pretendíamos que fosse o maior número possível.

Após alguns contactos com as empresas de transporte, apercebemo-nos que os custos iriam ser elevados e, portanto, incomportáveis para grande parte dos alunos. Nesse sentido e sabendo da realidade do contexto social e financeiro médio/baixo em que a EBBS se insere,

procurámos encontrar estratégias que permitissem apoiar os alunos no pagamento da sua participação na SC.

Para arrecadar fundos para a visita de estudo, decidimos implementar a venda de rifas. Cada aluno recebeu inicialmente um bloco de dez rifas autenticado com o carimbo da escola. À medida que os alunos vendiam os blocos e entregavam o valor correspondente, recebiam mais blocos para continuar a angariação de fundos e assim cobrir grande parte dos custos da viagem. A iniciativa culminou com o sorteio de um cabaz de Páscoa

Assim que tivemos a confirmação da quantia a pagar, foram enviadas as autorizações para os EE com essa mesma informação, o equipamento necessário, a data, o horário e as restantes indicações importantes.

Durante o mês de abril, deslocámo-nos ao CDNJ para que os meus colegas de estágio conhecessem o local onde iríamos realizar as atividades. No meu caso, já conhecia o espaço por já ter feito uma atividade de orientação. Assim, nessa visita, conseguimos idealizar um percurso para a prova de orientação e aproveitámos para nos dirigir ao *Adventure Park* e definir com os elementos do *staff* como estávamos a pensar realizar as atividades e ouvir as suas sugestões relativamente ao arborismo e canoagem.

Após esta visita, começámos a criar ferramentas que seriam necessárias para a prova de orientação, tais como o mapa do percurso (Apêndice XIII) a realizar e as balizas, utilizando a *App iOrienteering*. Também nesta fase de preparação da SC, insisti com os alunos para a importância de colocarem em prática o que tinham aprendido no projeto interdisciplinar acerca de uma alimentação mais saudável. Com isto, pretendia perceber até que ponto o trabalho realizado no projeto surtia efeito nas suas escolhas alimentares e, assim, evitar as típicas refeições demasiado calóricas que os alunos costumam levar para as visitas de estudo.

Tal como fora definido, a SC realizou-se no dia 8 de maio com 69 alunos participantes das turmas referidas anteriormente e 9 professores, onde estavam incluídos os diretores de turma de cada uma delas e os professores do GEF. No sentido de deixar o percurso de orientação preparado, eu e os restantes colegas estagiários chegámos mais cedo ao local onde este iria ser realizado.

À chegada, os alunos foram divididos em dois grupos para que um deles realizasse as atividades de canoagem e orientação e outro o arborismo, sendo a troca efetuada após o almoço.

Nos dias seguintes à realização da SC e, em jeito de balanço, questionei os alunos acerca do *feedback* relativamente às suas experiências durante esta atividade.

2.7.1 Balanço

Como foi referido, uma das preocupações que tivemos foi levar o maior número possível de participantes à SC. Apesar da venda das rifas ter ajudado vários alunos a cobrir o custo da visita quase na totalidade, o total de participantes, 69 alunos, tratou-se de um número aquém das nossas expetativas.

O motivo principal deste número reduzido de participantes foi o elevado custo exigido para cobrir as despesas do transporte e das atividades de arborismo e canoagem porque, mesmo após o contacto com várias empresas de transporte e com a Câmara Municipal de Vila Franca de Xira, na tentativa de nos facultarem, gratuitamente, um autocarro, os custos mantiveram-se elevados e incomportáveis para uma grande parte dos alunos.

A visita ao local onde realizámos a prova de orientação revelou-se de extrema utilidade para que na SC tudo estivesse melhor preparado, pois já sabíamos os pontos onde colocaríamos as balizas e o tempo necessário para completar a prova. O facto de nessa visita termos reunido com um membro do *staff* do *Adventure Park* permitiu-nos perceber melhor a dinâmica que era mais atrativa para os alunos, proporcionando assim um dia com muita diversão e novas experiências.

No dia da SC, foi fundamental o núcleo de estágio ter-se deslocado mais cedo para montar o percurso, para que estivesse tudo preparado para receber os alunos e precaver possíveis imprevistos. O atraso na hora de partida da escola foi o primeiro desafio do dia porque implicou mudar o plano previsto. Assim, para o grupo que ia realizar primeiro a orientação inverteu-se a ordem das atividades, passando primeiro pela canoagem e só depois realizaram a prova de orientação.

Também por causa deste atraso, o núcleo de estágio decidiu, por precaução, que os grupos almoçariam cada um no espaço onde estiveram a realizar as atividades matinais. Para nós tratou-se de um aspeto negativo porque não promovemos o convívio entre todos os participantes.

Ainda, relativamente ao almoço, foi possível verificar que os meus alunos colocaram em prática os conhecimentos adquiridos no projeto interdisciplinar relacionado com a alimentação saudável, pois cumpriram com as orientações aprendidas. Comparativamente com os alunos de outras turmas, o cuidado em levar uma refeição mais equilibrada e sem ser excessivamente calórica foi bastante notório.

No final do dia e numa reunião do núcleo de estágio, concluimos que a SC tinha sido um sucesso, com um excelente trabalho de equipa da nossa parte e com uma colaboração muito importante por parte dos professores do GEF.

3. Desporto Escolar

“um conjunto de práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividades da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo”

(Decreto-lei nº 95/91)

Deste modo, o Desporto Escolar não pode ser percebido como sendo restrito apenas aos alunos com mais capacidades, mas a todos como sendo um direito. É por isso que o DE é preponderante na formação completa dos alunos, promovendo o seu desenvolvimento físico, social, emocional e intelectual. Através da prática desportiva, os alunos aprendem a cuidar de si mesmos, a trabalhar em equipe, a respeitar os outros e a lidar com desafios.

O DE também é uma ferramenta importante para prevenir o sedentarismo, a obesidade e outros problemas de saúde, além de promover a inclusão social e a igualdade de oportunidades.

3.1 Desporto Escolar na EBBS

Na EBBS, os horários do Desporto Escolar (DE) são organizados conforme os horários dos alunos, pois são eles o foco principal deste processo. O objetivo do DE é promover a prática regular de atividade física e desportiva, mostrando a sua importância para a saúde e qualidade de vida, além de envolver toda a comunidade escolar. Para além disso, o DE também procura:

- Ajudar na integração dos alunos na escola e no seu sucesso escolar;
- Promover uma competição saudável, incentivando boas relações, cooperação, responsabilidade, autonomia e criatividade, sempre respeitando as regras;
- Desenvolver capacidades e competências técnicas e táticas nas diferentes modalidades;
- Ligar o DE entre os três níveis de ensino, para que a prática desportiva comece logo desde os mais novos;
- Incentivar os alunos a representar a escola, reforçando o sentimento de pertença.

3.2 Atividade externa

Os núcleos de Ténis de Mesa (TM), Basquetebol, Ginástica de grupo e Ginástica de trampolins são os existentes na EBBS.

A minha opção foi a modalidade de ténis de mesa, na qual o grupo-equipa estava dividido em dois níveis, um de iniciação e outro mais avançado que era constituído por alunos que já frequentavam o DE no ano anterior.

Destes, estava com maior responsabilidade e autonomia no grupo de iniciação, que era composto por alunos que praticavam ténis de mesa pela primeira vez, embora participasse nas decisões e no planeamento do grupo com mais experiência.

Quadro 28

Recursos disponíveis (DE)

Dia da semana	Recursos temporais	
	Horário	Duração
Segunda-feira	14h10 – 14h55	45 minutos
Terça-feira	10h00 – 10h45	45 minutos
Quarta-feira	12h25 – 13h10	45 minutos
	14h10 – 15h40	90 minutos
Quinta-feira	8h10 – 8h55	45 minutos
Recursos espaciais		
Pavilhão e ginásio		
Recursos Materiais		
14 Raquetes; bolas; 4 mesas; 4 redes		

Relativamente ao grupo de iniciação, a novidade foi a inclusão de alunos do 4º ano de escolaridade nos treinos de TM e, proporcionasse o contacto com a modalidade numa fase adequada para a aprendizagem do reportório motor específico.

Tal como as outras áreas do estágio pedagógico, o planeamento foi elaborado por etapas para as quais foram estabelecidos objetivos e realizado o respetivo balanço. Além disso, para o planeamento e preparação dos treinos baseei-me na sebenta do Departamento da Formação da Federação Portuguesa Ténis de Mesa, O Método Francês de Aprendizagem, traduzida do francês e adaptada por João Oliveira (s.d.) por se tratar um método de ensino, principalmente, dirigido a mesa tenistas principiantes. Este método divide-se em 5 etapas de progressão.

Quadro 29

Etapas de progressão do método francês (Ténis de mesa)

Etapas de Progressão		
1ª Etapa	Prepaping	Assegurar a continuidade do jogo.
2ª Etapa	Baseping	Variar o jogo.
3ª Etapa	Jogoping	Impor o seu jogo.
4ª Etapa	Tecniping	Contrariar o jogo adversário.
5ª Etapa	Excelping	Adaptar o seu jogo.

Quadro 30

Estratégias de intervenção (Ténis de mesa)

1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
	Grupos heterogéneos	Grupos heterogéneos	
	Grupos homogéneos	Grupos homogéneos	
	Competição Interna	Competição Interna	
Grupos heterogéneos	Exercícios ‘balde de	e Externa.	Competição interna
Jogo cooperação 1+1	bolas’	Jogos 1+1 e 1x1	Torneios escada
	Jogos 1+1 e 1x1	cooperação e	
	cooperação e	oposição	
	oposição	Torneios escada	
	Torneios escada		

3.3 1ª Etapa

Esta etapa teve início a 17 de outubro e durou até 11 de novembro, pois até lá o professor coordenador do DE e o GEF, incluindo o núcleo de estágio, encontraram-se a averiguar o interesse dos alunos em integrar os grupos-equipa existentes na EBBS. Ao mesmo tempo, era importante perceber os horários das turmas dos alunos que mostravam interesse e, assim, tentar conciliar os horários escolares com os do DE.

Após o começo dos treinos, tive como preocupações realizar uma caracterização do grupo-equipa, bem como, da sua AI.

Quadro 31

Objetivos da 1ª etapa (DE)

Objetivos 1ª etapa - Desporto Escolar
Caracterizar o grupo-equipa
Criar de rotinas e dinâmicas de treino
Realizar a AI
Identificar as prioridades de cada aluno

O grupo-equipa de Ténis de mesa de iniciação era constituído por 18 alunos que frequentavam do 4º ao 8º ano. Apenas no escalão infantis A, existia uma aluna praticante, sendo este o escalão com mais praticantes neste nível de iniciação.

Quadro 32

Constituição do grupo de iniciação

Grupo-equipa iniciação Ténis de Mesa				
Infantis A (2013, 2012)	Feminino	1	Masculino	8
Infantis B (2010, 2011)	Masculino			7
Iniciados (2009, 2008)	Masculino			2

Quadro 33

Horário de treinos (Ténis de Mesa)

Horário Ténis de Mesa				
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	
14h05 – 14h50	10h00 – 10h45	12h25 – 13h10	14h05 – 15h50	8h10 – 8h55
Infantis B	Iniciados	Infantis A	Infantis B + Iniciados	Iniciados (avançado)

Assim que tive todas as inscrições dos alunos, foi possível fazer uma caracterização mais efetiva do grupo-equipa que compunha o grupo de iniciação, tendo como característica comum o facto de treinarem TM pela primeira vez.

Nesta fase inicial do DE, fui bastante apoiado pelo professor orientador, que era o professor responsável pelo TM e adquiriu imensa experiência ao longo dos anos. Assim, utilizei as recomendações que ia pesquisando e transmitido para a realização dos exercícios que fossem mais adequados para poder perceber o nível dos nossos praticantes.

A duração da 1ª etapa foi reduzida devido à demora na criação e conciliação dos horários de treino e escolares. Durante a AI, foram praticados jogos de cooperação 1+1, com o objetivo de manter a bola em jogo por um longo período, semelhante às atividades que realizava quando ensinava Voleibol e Badminton, na área de lecionação. Além disso, dei ênfase a exercícios para aprimorar os movimentos de direita e revés, através de muita repetição.

Para garantir que os alunos compreendessem como posicionar o corpo em relação à trajetória da bola, foram realizados exercícios de deslocamento específicos. Para aqueles com maiores dificuldades, o jogo foi adaptado para o chão, utilizando um banco sueco como rede, com áreas que simulavam as dimensões de uma mesa. Isso permitiu que a bola permanecesse em jogo por mais tempo, facilitando o desenvolvimento da pega correta da raquete, da sensibilidade ao bater na bola e do controlo da direção dos batimentos.

Após a AI, identifiquei as prioridades de cada aluno para que as pudesse melhorar na etapa seguinte.

3.3.1 Balanço

A criação de rotinas de treino foi muito eficaz logo desde início, sobretudo, porque o entusiasmo em treinar numa modalidade que os alunos nunca tinham experimentado, era enorme. Então, assim que chegavam, a colaboração de todos na montagem do material era imediata permitindo rentabilizar o tempo de treino. Também a distribuição pelas mesas decorria muito rapidamente, pelo facto de haver uma mesa para cada 4 alunos, normalmente.

As estratégias utilizadas durante a AI foram bastante eficazes na identificação das prioridades de cada aluno e na definição de métodos adaptados às suas necessidades.

Quadro 34

Resultados da 1ª etapa (DE)

Nº	Escalão	Nível jogo (1ª Etapa)	Nível jogo (4ª Etapa)
1	Infantil A (fem.)	<i>Prepaping</i>	<i>Prepaping</i>
2	Infantil A (masc.)	<i>Prepaping</i>	<i>Baseping</i>
3	Infantil A (masc.)	<i>Prepaping</i>	<i>Baseping</i>
4	Infantil A (masc.)	<i>Prepaping</i>	<i>Prepaping</i>
5	Infantil A (masc.)	<i>Prepaping</i>	<i>Prepaping</i>
6	Infantil B (masc.)	<i>Baseping</i>	<i>Tecniping</i>
7	Infantil B (masc.)	<i>Baseping</i>	<i>Tecniping</i>
8	Infantil B (masc.)	<i>Baseping</i>	<i>Baseping</i>
9	Infantil B (masc.)	<i>Baseping</i>	<i>Jogoping</i>
10	Infantil A (masc.)	<i>Prepaping</i>	<i>Prepaping</i>
11	Infantil A (masc.)	<i>Prepaping</i>	<i>Prepaping</i>
12	Infantil A (masc.)	<i>Prepaping</i>	<i>Prepaping</i>
13	Infantil A (masc.)	<i>Prepaping</i>	<i>Jogoping</i>
14	Infantil B (masc.)	<i>Prepaping</i>	<i>Baseping</i>
15	Infantil B (masc.)	<i>Prepaping</i>	<i>Baseping</i>
16	Infantil B (masc.)	<i>Prepaping</i>	<i>Baseping</i>
17	Iniciado (masc.)	<i>Prepaping</i>	<i>Prepaping</i>
18	Iniciado (masc.)	<i>Prepaping</i>	<i>Prepaping</i>

3.4 2ª Etapa

A 2ª etapa iniciou a 14 de novembro e terminou a 27 de janeiro, correspondendo ao período pré competitivo dos treinos. Com a AI foi possível verificar as necessidades de aprendizagem dos alunos e realizar uma caracterização mais aprofundada do grupo-equipa.

Quadro 35

Objetivos da 2ª etapa (DE)

Objetivos 2ª etapa - Desporto Escolar
Desenvolver as prioridades dos alunos
Consolidar gestos técnicos (batimentos de direita e revés)
Preparar os alunos para o torneio escolar nas funções de praticante e árbitro
Participar em toda a organização do torneio escolar

Para ajudar os alunos do nível de Prepaping a desenvolverem as prioridades identificadas, utilizei atividades de aprendizagem focadas em aquecimentos específicos. Essas atividades envolviam manter a bola no ar, com o objetivo de aprimorar a forma como os alunos agarravam a raquete e controlavam a bola.

Na parte principal do treino, realizei situações de jogo contínuo e/ou condicionado, de forma a repetir várias vezes os batimentos de direita e revés, para assim aperfeiçoar estes gestos. De acordo com Oliveira (s.d.) são necessárias inúmeras repetições de um gesto técnico para que este estabilize e que se garanta a continuidade da troca de bola.

Ainda na parte principal, os alunos realizaram exercícios de coordenação e precisão com a bola, tanto em atividades individuais como em jogos competitivos, procurando criar *records* de passagens da bola na rede

Todos estes exercícios começavam em grupos heterogéneos, procurando assegurar que um dos elementos promovesse um número maior de troca de bolas. Contudo, no momento de jogos 1x1, utilizados sobretudo no final do treino, eram criados grupos homogéneos para equilibrar os jogos.

Para os alunos do nível de Baseping utilizei, na parte principal do treino, os exercícios com o balde de bolas para procurar resolver a problemática do deslocamento e consolidar os batimentos que pretendia para cada aluno em específico.

Estes exercícios permitiam-me colocar a velocidade que queria à bola, dando aos alunos tempo suficiente para se poderem posicionar e preparar o batimento correto, aumentando assim a probabilidade de ter sucesso na tarefa, incrementando a sua motivação.

Os treinos culminavam em jogos de 1x1 em grupos homogéneos, criando um momento competitivo para aplicar o que tinham adquirido durante os exercícios anteriores em contexto de jogo formal. Esta dinâmica revelou ser muito positiva, na qual se evidenciava o envolvimento dos alunos, beneficiando, assim, as aprendizagens abordadas anteriormente.

Nestes momentos, os alunos que não estavam a jogar tinham a função de arbitrar os jogos e, assim, adquirir competências e colocá-las em prática nos torneios.

No dia 11 de janeiro foi organizado um torneio escolar de ténis de mesa, do qual fiz parte ativa, aberto a qualquer aluno da EBBS. No fim do torneio, os melhores alunos de cada escalão e género foram selecionados para participar nos torneios entre as escolas da região, de acordo com o *ranking* classificativo e com a sua assiduidade no DE. Assim, foram apurados a aluna nº 1, no escalão de infantis A feminino e os alunos nºs 2, 3, 10 e 11 no mesmo escalão do

género masculino. No escalão de infantis B masculino, apuraram-se os n.ºs 9, 14, 15 e 17 e, por último, em iniciados foram apurados os alunos n.ºs 6 e 7.

3.4.1 Balanço

A realização do torneio coincidiu com a conclusão desta etapa e permitiu-me tirar ilações relativamente ao progresso adquirido pelos alunos ao longo deste período. Foi possível verificar uma melhoria na capacidade de os alunos de iniciação conseguirem dar continuidade ao jogo ou mesmo na realização do serviço, que era algo que alguns não conseguiam realizar no início dos treinos.

Também, na função de árbitro, revelaram estar mais conhecedores das regras e autónomos na gestão das suas mesas.

Relativamente à minha participação no torneio escolar, esta foi bastante positiva e enriquecedora, sobretudo na organização dos quadros competitivos que me permitiu desenvolver as minhas competências organizacionais e de gestão, especificamente da modalidade de TM.

Para além disso, observar os alunos em ação durante o torneio foi uma oportunidade para avaliar o seu progresso e identificar o que precisavam de melhorar nas etapas seguintes. Ao mesmo tempo, motivou-me a pesquisar novas estratégias que atendessem às necessidades individuais dos alunos e promovessem uma aprendizagem mais eficaz.

3.53ª Etapa

A 3ª etapa coincidiu com o momento competitivo do calendário do DE, no qual se concentram mais encontros de carácter competitivo entre as escolas de diferentes concelhos, neste caso, de Loures, Odivelas e Vila Franca de Xira. Esta durou de 30 de janeiro a 31 de março.

Quadro 36

Objetivos da 3ª etapa (DE)

Objetivos 3ª etapa - Desporto Escolar

Aperfeiçoar as aprendizagens desenvolvidas na etapa anterior

Preparar os momentos competitivos

Organizar torneios interescolares

Através de uma avaliação contínua, fui identificando os objetivos que eram alcançados pelos alunos e, assim, ajustando os exercícios de treino às necessidades de cada aluno.

As estratégias que utilizei nesta etapa foram semelhantes às da 2ª etapa. Assim, e adequando aos objetivos específicos dos alunos, fui criando nos jogos e exercícios condicionantes que promovessem a consecução desses mesmos objetivos.

Para superar as dificuldades na aceleração e direção da bola, bem como na transição entre os batimentos de direita e revés, implementei um exercício de jogo condicionado. Neste exercício, um jogador mantinha a bola num lado específico da mesa, enquanto o outro alternava entre diferentes quadrantes. Este método obrigava o colega a mover-se de um lado para o outro da mesa, praticando assim os golpes de direita e revés, conforme o objetivo do treino.

Nesta etapa, a utilização de grupos homogêneos foi mais frequente com o intuito de equilibrar o nível dos alunos e criar situações de jogo ou de exercício com dificuldades equilibradas. Para aumentar o envolvimento e a competitividade nos treinos, a parte final era dedicada a jogos de 1x1, organizados em torneios em escada, promovendo a diversidade de adversários e aplicando os princípios competitivos.

Quanto aos momentos competitivos contemplados para esta etapa e que serviram, também, como referência para o planeamento da mesma, contaram com a participação de 13 alunos do grupo-equipa dos escalões de infantis A e B e iniciados, tanto masculinos como femininos.

O primeiro torneio, da fase local – Zona 4, realizou-se na escola D. Martinho da Póvoa de Santa Iria no dia 15 de fevereiro e o segundo a 4 de março, na EBBS, onde colaborei na organização do mesmo.



Figura 4

Torneio TM (Fase local - zona 4)

3.5.1 Balanço

O progresso significativo dos alunos nesta etapa foi impulsionado, em grande parte, pelas atividades competitivas no final dos treinos.

A motivação e o empenho nos treinos nesta fase foram bastante significativos e isso refletiu-se, também, nos resultados obtidos a nível concelhio, após a realização dos dois torneios mencionados anteriormente. Tal facto corrobora o que Deci e Ryan (2008) afirmam, quando definem a perceção de competência como elemento essencial para a motivação.

Quadro 37

Resultados da EBBS no torneio concelhio

Escalão	Classificações
Infantis A (feminino)	1º lugar
Infantis A (masculino)	1º, 3º, 4º, 5º e 6º lugares
Infantis B (masculino)	3º, 5º, 12º, 16º e 18º lugares

Quanto à minha prestação, esta foi bastante distinta de um torneio para outro. No primeiro, realizado na Escola D. Martinho, assumi mais uma função de treinador da equipa, sendo responsável pelos equipamentos, material necessário e orientação dos alunos relativamente ao quadro competitivo.

No segundo torneio, realizado na nossa escola, além de garantir que não faltaria equipamentos e restantes materiais, tive como função realizar os quadros competitivos para as fases de grupo e eliminatórias.

3.6 4ª Etapa

Esta etapa iniciou a 17 de abril e terminou no dia 9 de junho, que foi o último dia de aulas do 3º ciclo. Nesta, tinha como objetivos a consolidação das aprendizagens e a verificação dos resultados obtidos. Também a nível individual, pretendia ser mais autónomo na dinamização dos treinos, aliando esta capacidade à responsabilidade de planeamento dos mesmos.

Quadro 38

Objetivos da 4ª etapa (DE)

Objetivos 4ª etapa - Desporto Escolar

Manter o interesse dos alunos

Consolidar as aprendizagens adquiridas ao longo dos treinos

Aumentar a minha autonomia na orientação dos treinos

Realizar o balanço das aprendizagens e progresso

Em conversa com o professor orientador e responsável do DE, percebi que no final do ano e após os torneios, a motivação e interesse dos alunos costumava decrescer. Sendo que nesta fase já tinha adquirido mais competências para assumir a orientação dos treinos, utilizei como estratégia a realização de um torneio interno que durou até ao final dos treinos.

O exercício ‘balde de bolas’ foi bastante utilizado para que conseguisse consolidar as melhorias, sobretudo, nos batimentos de direita e nos deslocamentos dos alunos que ainda precisavam de consolidar o nível Preparing.

Ao longo dos treinos desta etapa, dei continuidade à avaliação que ia fazendo no final de cada fase, todavia, no balanço desta etapa tive especial atenção a quanto os alunos tinham progredido desde o início dos treinos até ao final do ano.

3.6.1 Balanço

Durante esta etapa, a estratégia de realizar um torneio interno durante os treinos revelou-se de enorme importância, pois esta manteve os alunos muito interessados em ficar bem classificados neste que seria o último torneio do ano.

Quadro 39

Resultados da 4ª etapa (DE)

Nº	Escalão	Nível jogo (1ª Etapa)	Nível jogo (4ª Etapa)
1	Infantil A (fem.)	<i>Prepaping</i>	<i>Prepaping</i>
2	Infantil A (masc.)	<i>Prepaping</i>	<i>Baseping</i>
3	Infantil A (masc.)	<i>Prepaping</i>	<i>Baseping</i>
4	Infantil A (masc.)	<i>Prepaping</i>	<i>Prepaping</i>
5	Infantil A (masc.)	<i>Prepaping</i>	<i>Prepaping</i>
6	Infantil B (masc.)	<i>Baseping</i>	<i>Tecniping</i>
7	Infantil B (masc.)	<i>Baseping</i>	<i>Tecniping</i>
8	Infantil B (masc.)	<i>Baseping</i>	<i>Baseping</i>
9	Infantil B (masc.)	<i>Baseping</i>	<i>Jogoping</i>
10	Infantil A (masc.)	<i>Prepaping</i>	<i>Prepaping</i>
11	Infantil A (masc.)	<i>Prepaping</i>	<i>Prepaping</i>
12	Infantil A (masc.)	<i>Prepaping</i>	<i>Prepaping</i>
13	Infantil A (masc.)	<i>Prepaping</i>	<i>Jogoping</i>
14	Infantil B (masc.)	<i>Prepaping</i>	<i>Baseping</i>
15	Infantil B (masc.)	<i>Prepaping</i>	<i>Baseping</i>
16	Infantil B (masc.)	<i>Prepaping</i>	<i>Baseping</i>
17	Iniciado (masc.)	<i>Prepaping</i>	<i>Prepaping</i>
18	Iniciado (masc.)	<i>Prepaping</i>	<i>Prepaping</i>

Relativamente ao progresso dos alunos, que na sua maioria apenas conseguiam frequentar um treino por semana, ou no máximo dois, considero que foi positivo porque, mesmo os alunos que não atingiram um nível de jogo superior ao inicial revelaram melhorias na sua competência de jogo.

3.7 Atividade interna

No dia 29 de novembro, ajudei a organizar o corta-mato escolar, a primeira atividade interna do ano letivo, que superou as expectativas em número de participantes, provavelmente devido ao aumento do interesse após a pandemia. Foi muito positivo ver a participação dos alunos do primeiro ciclo, demonstrando o compromisso da escola com a atividade física desde cedo. Da minha turma, os alunos com os números 17, 20 e 21 também participaram.



Figura 5
Corta-mato (Fase escola)

No dia 10 de fevereiro, realizou-se a fase regional do corta-mato. Nesta atividade, a minha tarefa tratou-se de supervisionar e auxiliar os alunos apurados e que participaram na prova que se realizou no Parque Urbano de Santa Íria da Azoia. Da minha turma, apenas participou a aluna nº 17.



Figura 6
Corta mato (Fase regional)

A fase escolar do mega-sprinter realizou-se no dia 16 de fevereiro e contou com a participação dos alunos do 2º e 3º ciclos que realizaram os melhores tempos retirados durante as aulas de EF (fase turma).

Nesta atividade, além de ter preparado uma aula para retirar os tempos numa prova de 40 metros, também participei ativamente na organização da fase escolar do mega-sprinter na qual se apuram dois alunos de cada escalão com os melhores tempos na prova. Da turma, participaram os alunos nº16, 17 e 19, embora existissem mais alunos, mas que não apresentaram a autorização necessária.

No 3º período e de acordo com o Plano Anual de Atividades (PAA), foi realizado o torneio 3x3 de Basquetebol, no qual tive participação na organização e na função de árbitro, auxiliando os alunos do núcleo do DE de Basquetebol na arbitragem nos jogos da fase eliminatória.

A atividade “O dia da Escola” reúne todos os núcleos do DE para que se realizem várias apresentações a toda a comunidade escolar dando conhecimento do que foi desenvolvido ao longo do ano letivo. Neste dia, tive maior participação na montagem das atividades de Ginástica e Basquetebol e na organização e gestão da apresentação da modalidade de Ténis de Mesa.

No DE, está incluído o Gabinete de Educação para a Saúde (GES), que se trata de um projeto da responsabilidade do GEF e funciona como um complemento às aulas de EF. O principal objetivo do GES é, portanto, promover a melhoria das capacidades condicionais e coordenativas dos alunos.

Além disso, ainda tem como objetivo o apoio e recuperação das aprendizagens, embora a participação dos alunos fosse reduzida uma vez que há outras atividades que se sobrepõem e, por isso, as potencialidades do GES não são completamente aproveitadas pelos alunos que necessitam de melhorar o seu aproveitamento a EF.

No caso dos alunos do 9º E, os alunos que tiveram negativa no 1º período ou apresentaram baixos índices de aptidão física, nunca frequentaram o GES apesar de terem sido propostos.

3.7.1 Balanço

As atividades realizadas no contexto da atividade interna do DE exigiram da minha parte uma grande capacidade de organização e proatividade. Foi, também, nesta área onde senti que a cooperação entre estagiários e outros docentes se revelou muito preponderante na concretização dos objetivos propostos para as diferentes atividades. A procura de uma relação positiva com os professores do GEF foi uma constante ao longo do ano letivo.

O reconhecimento da parte dos colegas estagiários e de outros docentes foi constante, tal como a iniciativa em apoiar as tarefas que estavam destinadas para os meus colegas. Além disso, apresentei sugestões de alternativas sempre que considerei pertinente, cumprindo, assim, os critérios de avaliação do estágio.

A baixa participação dos alunos no GES tratou-se do ponto menos positivo desta área e pode ser melhorado, na minha opinião, com a apresentação de horários mais flexíveis e com o aumento de divulgação através de canais de comunicação como a rádio escolar, redes sociais e *posters* afixados no recinto escolar. Assim, o reforço da comunicação com os alunos sobre a importância do GES aumentar-lhes-ia o conhecimento dos benefícios do projeto quanto ao desenvolvimento físico e cognitivo.

4. Seminário “Uniformização da avaliação dos JDC”

4.1 1ª Etapa

4.1.1 Pertinência

Após várias conversas com o GEF, os professores sentiram a necessidade de aprofundar a questão da avaliação dos JDC. Em particular, pretendiam definir com maior precisão os critérios de avaliação, os indicadores de observação e as situações de avaliação mais adequadas a cada nível nas matérias de Andebol e Futebol. Esta necessidade surge, visto que algo semelhante para o Voleibol e Basquetebol, já teria sido realizado.

Logo numa fase inicial do seminário, decidi elaborar e aplicar um questionário (Apêndice XIV) a todos os elementos do GEF com o intuito de reunir mais dados acerca da formação académica e das práticas utilizadas durante a avaliação dos JDC. Através de, primeiro, conversas informais e, de seguida, das respostas ao questionário percebi que todos os professores do grupo tinham uma carreira com uma duração superior a quinze anos e, apenas um professor, lecionava na EBBS há menos de dois anos. Quanto à formação inicial revelou-se dispar em alguns casos e, possivelmente por isso, influenciar as opiniões relativas ao modo de avaliar os JDC.

No que diz respeito às questões concretas à avaliação, os professores foram unânimes ao responder que realizavam a situação de jogo para avaliar, dois referiram que realizavam a avaliação num momento único no final do período e os outros três de uma forma contínua. Também, existiram respostas distintas quando questionados se utilizavam os níveis recomendados pelos PNEF (introdução, elementar e avançado), bem como, se avaliavam os JDC a partir do grupo ou do indivíduo.

Assim, este seminário surgiu com o objetivo de aperfeiçoar a avaliação dos JDC, dando-lhe maior coerência e equidade. Ao estabelecer critérios claros e comuns, pretendia garantir que diferentes professores avaliem os alunos de forma mais uniforme, ou seja, independentemente do avaliador, o que é observado é igual para todos.

Quadro 40

Objetivo geral, específicos e estratégias (Seminário)

Objetivo geral	Objetivos específicos	Estratégias	Critérios de êxito
- Melhorar a forma como o GEF avalia os JDC	- Tornar o processo de avaliação dos JDC mais uniforme	- Gravar vídeos de jogos com conteúdos a serem avaliados - Realizar encontros com os professores do GEF - Apresentar e discutir os vídeos gravados (GEF) - Debater os resultados obtidos com a análise dos vídeos - Criar uma nova versão da folha de avaliação - Aplicar a nova avaliação em momentos de avaliação contínua	- Todos os professores do GEF utilizam o mesmo método de avaliação - Concordância na avaliação dos alunos e nível de jogo - Aprovação da nova folha de avaliação

Nos últimos anos, tem-se privilegiado o ensino dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC) através da prática do próprio jogo, em detrimento de abordagens mais isoladas e focadas exclusivamente na técnica. Surgem, assim, modelos como o Teaching Games for Understanding (TGU), desenvolvido por Bunker e Thorpe (1982) e o Tactical Games (TG) que procuram tornar o ensino dos JDC mais contextualizado e próximo da realidade do jogo.

De acordo com Prudente (2018), o jogo permite que os alunos adquiram conhecimento de maneira significativa, compreendendo não apenas as regras, mas também desenvolvendo competências desportivas de forma contextualizada. Ao mesmo tempo, os alunos são incentivados a utilizar o seu repertório motor e cognitivo, conseguindo unir a execução das habilidades com a compreensão dos momentos e razões para a sua aplicação, o que favorece a tomada de decisão no jogo.

Para Comédias (2012), com o crescimento destes modelos, houve a necessidade de adequar a forma de avaliar os JDC. Com isso, surgiram instrumentos de avaliação, tais como o *Game Performance Assessment Instrument (GPAI)* e o *Team Sport Assessment Procedure*

(TSAP), que se focam mais na dinâmica do jogo permitindo avaliar a compreensão tática e a capacidade de resolver problemas táticos com as habilidades adequadas.

Além do mais, segundo Comédias (2012), apesar de se afastarem das avaliações tradicionais focadas na técnica, tanto o GPAI como o TSAP classificam os jogadores relativamente uns aos outros, sem atribuir um nível de desempenho. Adicionalmente, por se concentrarem no desempenho individual (GPAI) ou no desempenho de uma equipa (TSAP), estes instrumentos não permitem avaliar o jogo como um todo.

De acordo com Comédias (2012), a complexidade de avaliar cada jogador individualmente representa um obstáculo significativo, comprometendo a capacidade do professor de direcionar efetivamente o processo de ensino e aprendizagem.

A necessidade de avaliar o desempenho dos jogadores levou a uma abordagem que parte do contexto do jogo como um todo e se estende às habilidades individuais de cada participante. Nesse sentido, Comédias (2012) sugere que a definição de níveis de jogo, que reflitam diferentes graus de competência e domínio dos conteúdos, pode servir como um referencial seguro para a avaliação dos jogadores.

À semelhança das outras áreas de intervenção, o planeamento por etapas foi o escolhido, de como a intenção de sistematizar o desenvolvimento deste momento de intervenção e reflexão.

Quadro 41

Objetivos por etapas (Seminário)

1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
- Elaborar um perfil do GEF, reunindo dados sobre a sua perceção em relação ao problema identificado - Identificar o problema a ser investigado - Definir objetivos específicos - Construir uma base teórica para a pesquisa	- Desenvolver um novo instrumento de avaliação - Registrar, em vídeo, situações de jogo para momentos de avaliação	- Elaborar uma apresentação clara e concisa, utilizando recursos visuais adequados - Validar a nova folha de avaliação em situações reais de aula	- Divulgar os resultados da pesquisa para o GEF, núcleo de estágio e orientadores, gerando discussão e novas perspetivas - Identificar novas questões de pesquisa decorrentes dos resultados obtidos - Aperfeiçoar a folha de avaliação com base nos resultados da discussão gerada durante a apresentação

4.2 2ª Etapa

Nesta etapa, dediquei-me à preparação dos instrumentos que serviram de base para a apresentação do seminário.

Quadro 42

Objetivos da 2ª etapa (Seminário)

Objetivos 2ª Etapa – Seminário
Desenvolver um novo instrumento de avaliação
Registar, em vídeo, situações de jogo para momentos de avaliação

Na realização das novas folhas de observação de Andebol (Apêndice XV) e Futebol (Apêndice XVI), baseei-me nas já existentes e que eram utilizadas em momentos de avaliação. Apesar de ambas apresentarem a situação de aprendizagem ideal para avaliação, os indicadores de observação e os critérios de avaliação que se pretendiam observar, realizei alterações estruturais que considerava pertinentes para tornar a ficha mais intuitiva e eficaz no momento de avaliação, propriamente dito. Para isso e, ao contrário das anteriores, coloquei no início da folha os indicadores que pretendia que fossem observados nos jogos para, assim, avaliar o nível do jogo. Mais abaixo e juntamente à coluna com o nome dos alunos avaliados, coloquei os critérios de avaliação dos diferentes níveis com intuito de tornar mais prática a identificação daqueles que os alunos já cumpriam e o que necessitavam de adquirir.

Concomitantemente, após a autorização dos EE dos alunos do 9º E, filmei jogos de nível I e E de Futebol e Andebol, para projetar no seminário. A demora das autorizações dos encarregados de educação que permitiam gravar os alunos, juntamente, com a necessidade de realizar avaliações dos testes de aptidão física criaram alguns constrangimentos. Assim, optei por realizar a gravação das duas matérias no mesmo dia, na qual foram filmados dois jogos de Andebol 5x5 e dois jogos de Futebol, um 4x4 e 5x5 sendo que os alunos utilizaram coletes numerados para que fossem identificados e avaliados com maior exatidão.

A escolha dos alunos do 9º E foi feita com base no conhecimento que tinha deles, o que me permitiu ter mais certeza do nível de habilidade, do jogo e dos destaques que eu queria para o vídeo.

4.3 3ª Etapa

Quadro 43

Objetivos da 3ª etapa (Seminário)

Objetivos 3ª Etapa – Seminário
Validar a nova folha de avaliação em situações reais de aula
Promover discussão participada em torno das propostas apresentadas.

Nesta fase iniciei a preparação da apresentação na qual pretendia, acima de tudo, gerar um momento de discussão através da avaliação das situações que foram filmadas em contexto de aula e compreender se a nova folha de avaliação era exequível. A ideia passava por, através da apresentação dos pontos principais da base teórica, conseguir captar a atenção para o tema na introdução da apresentação. De seguida, com a exposição das situações de jogo capturadas em situação real pretendia tornar a apresentação mais dinâmica e que promovesse uma troca de ideias do que cada professor estava a observar.

Na semana anterior à apresentação, considerei pertinente reunir-me com os meus colegas de estágio para ensaiar e aperfeiçoar a condução dos momentos de discussão, que pretendia ver desenvolvidos com os professores, pois era onde me sentia menos preparado e considerava ser o mais enriquecedor.

Durante o 3º período optei por realizar as avaliações de Futebol e Andebol recorrendo à utilização das novas fichas, juntamente com os meus colegas de estágio, para poder aferir se, de facto, estas seriam mais eficazes e se existia a necessidade de realizar alterações para as apresentar no seminário. Estes, apontaram como aspeto positivo a praticidade e facilidade do preenchimento da ficha justificando com a alteração de colocar os indicadores de observação no início da mesma. Além disso, enaltecera o facto de os critérios de avaliação estarem juntos à lista dos alunos a serem avaliados, no entanto, consideraram que as quantidades de critérios poderiam dificultar no momento de avaliar em contexto de aula.

4.4 4ª Etapa

A apresentação do seminário foi realizada a 14 de junho e contou com todos os professores que constituíam o GEF, o orientador universitário, professor António Quaresma, e os meus dois colegas do núcleo de estágio

Quadro 44

Objetivos da 4ª etapa (Seminário)

Objetivos 4ª Etapa – Seminário

Divulgar os resultados da pesquisa para o GEF, núcleo de estágio e orientadores, gerando discussão e novas perspetivas

Identificar novas questões de pesquisa decorrentes dos resultados obtidos

Aperfeiçoar a folha de avaliação com base nos resultados da discussão gerada durante a apresentação

Logo no início da apresentação, incentivei à participação de todos realizando perguntas abertas onde queria ver expressas as dificuldades e práticas utilizadas aquando da avaliação dos JDC. De seguida, apresentei sucintamente o enquadramento teórico em que baseei o seminário.

Antes de expor os vídeos das situações de jogo, entreguei a cada participante um exemplar das fichas de avaliação de cada uma das matérias (Andebol e Futebol) e expliquei como idealizava que as preenchessem e referi as alterações feitas, justificando-as, pois estas, foram baseadas nas já utilizadas pelos professores do GEF nos momentos de avaliação.

Após a explicação, foram apresentados os vídeos e no final de cada um, avaliavam o nível do jogo e dos alunos, preenchendo as fichas. Nesse momento, era aberto um espaço para discutir determinadas dúvidas que iam surgindo sobre os critérios de êxito que os alunos não cumpriam e, por isso, não se adequavam ao nível do jogo observado. Para além de se discutir os pontos relativos à avaliação do nível de jogo e dos alunos, este era o momento para se aferir o quão intuitivas e práticas eram as novas fichas de observação e, caso necessário, lançar uma proposta de melhoria das mesmas.

No final da apresentação, a nova versão da folha de avaliação foi elogiada por se verificar que estava mais acessível do que a anterior e poderia passar a ser o novo instrumento de avaliação dos JDC. Relativamente à minha abordagem ao tema e das estratégias utilizadas durante as etapas de execução do seminário constataram que o contacto com as novas folhas

poderia ter sido feito ao longo das aulas do 3º período para que tivessem a oportunidade de as utilizar em contexto real.

4.5 Balanço final

Ao longo do seminário, mas sobretudo após a sua apresentação, senti que pude contribuir para a melhoria da prática pedagógica do GEF, uma vez que procurei promover a cooperação e a partilha de experiências entre os professores, na qual considero importante destacar, mais uma vez, o trabalho em equipa do núcleo de estágio.

Considero, também, que outro aspeto positivo foi o facto de ter contribuído com um novo instrumento de avaliação para os JDC, que poderá ser utilizado nos anos letivos seguintes, uma vez que o grupo entendeu a finalidade e critérios de avaliação propostos, no qual destacaram como principais características a clareza nos critérios de avaliação e a objetividade na análise de desempenho.

Relativamente à apresentação, esta originou uma discussão que permitiu aos professores refletirem sobre suas práticas. O grupo mostrou-se envolvido, contribuiu com sugestões e dúvidas, tornando muito positivo o momento de discussão e de avaliação conjunta, resultando numa troca de ideias ativa. Os professores partilharam experiências e perspetivas sobre a implementação da nova ferramenta e fizeram um levantamento de questões sobre como implementar o trabalho colaborativo nas avaliações dos JDC e como promover situações de aprendizagem e de avaliação para os alunos mais competentes (níveis elementar e avançado).

Com o intuito de fomentar a colaboração entre os docentes, a primeira consiste na adaptação de atividades colaborativas, similares às desenvolvidas no meu seminário, para o contexto das reuniões de grupo. A segunda estratégia envolve a adoção de um sistema de avaliação por pares em situações de ensino real. Nesse modelo, professores avaliariam mutuamente as aulas de seus colegas, promovendo a troca de experiências e a reflexão sobre as práticas pedagógicas.

Relativamente à segunda questão levantada pelo grupo, que questionou como se poderiam desenvolver os critérios de êxito dos níveis elementar e avançado, e de que forma se poderiam avaliar jogos desse nível, considerando que na maioria das turmas não se consegue ter alunos suficientes para realizar um jogo desse nível no Andebol ou Futebol.

Para superar essa limitação, apresentei duas estratégias pedagógicas. A primeira consistia na reorganização dos horários letivos, agrupando turmas do mesmo ano de escolaridade para aumentar o número de alunos disponíveis para a prática de jogos em níveis

mais elevados. Essa medida visa proporcionar um ambiente de jogo mais próximo da realidade competitiva e estimular o desenvolvimento de habilidades técnicas e táticas mais complexas.

A segunda estratégia sugeria a realização de mini-torneios com a seleção de alunos mais competentes de diferentes turmas. Essa modalidade de competição permitiria a criação de jogos mais desafiadores, nos quais os alunos pudessem aplicar os critérios de êxito dos níveis mais elevados e os professores podiam realizar avaliações mais precisas do desempenho individual e coletivo.

No geral, o feedback foi positivo, com muitos colegas a considerarem a folha de avaliação mais prática e detalhada, facilitando a observação e a avaliação de competências técnicas, táticas e comportamentais dos alunos.

Ao longo de todo o projeto, pessoalmente, desenvolvi competências importantes tanto a nível profissional como pessoal. Ao apresentar o seminário, desenvolvi a capacidade de comunicar ideais de forma clara e eficaz, adequando a informação ao público alvo e estruturando a informação de forma lógica. Também senti que desenvolvi a capacidade de organizar e sintetizar a informação de forma concisa, destacando os pontos mais importantes sobre a nova folha de avaliação. Além disso, para apresentar a nova folha de avaliação com confiança, precisei de um domínio profundo das modalidades desportivas coletivas e dos critérios pedagógicos envolvidos na avaliação. Isso permitiu-me melhorar a minha compreensão teórica e prática sobre os JDC e a avaliação no contexto educativo. Outro aspeto positivo que aprendi foi a importância de gerir e planear bem o tempo. Tive de gerir o tempo entre a apresentação e a organização das atividades (exposição teórica, momentos de discussão e práticas simuladas).

No fim do seminário, acredito que todos saímos preparados para aplicar a nova folha de avaliação nas aulas e adaptá-la de forma eficaz e consistente nas diferentes realidades escolares. Concluo que a apresentação desta nova ferramenta trouxe progressos na forma como os JDC são avaliados e que a sua implementação será benéfica.

Conclusão

A coerência entre um mestrado em Educação Física e o estágio na mesma área está no alinhamento entre a formação teórica adquirida ao longo do curso e a sua aplicação prática durante o estágio. Conforme aponta Santos (2019), o estágio é uma oportunidade única para integrar a teoria aprendida com a prática real, possibilitando ao estudante um entendimento mais profundo dos conceitos pedagógicos e metodológicos em Educação Física. A experiência de estágio ajuda os estudantes a adaptarem-se ao ambiente de trabalho e a entenderem as expectativas do mercado profissional.

Durante o estágio, os alunos recebem feedback de profissionais experientes, o que é fundamental para o autoconhecimento e para o ajuste de práticas pedagógicas e profissionais. Machado (2020) ressalta que o feedback contínuo recebido durante o estágio permite uma avaliação mais precisa das próprias competências e áreas de melhoria.

Em resumo, o estágio é a ponte que liga a teoria à prática, sendo o culminar natural do processo formativo iniciado na licenciatura. Esta coerência entre formação académica e experiência prática é fundamental para a preparação de profissionais competentes em Educação Física.

Pessoalmente, o estágio em Educação Física representou uma etapa fundamental no meu percurso académico e profissional. Ao longo deste estágio, tive a oportunidade de vivenciar diversas experiências enriquecedoras que me permitiram aprofundar os meus conhecimentos e desenvolver competências pedagógicas essenciais para a minha futura carreira como professor de Educação Física. Este processo proporcionou-me um desenvolvimento significativo, tanto a nível técnico como interpessoal, confrontando-me com a realidade do ensino e prática pedagógica.

Destaco, desde logo, o excelente trabalho desenvolvido pelo GEF, que se caracterizou pela colaboração, entreajuda e partilha de boas práticas, resultantes de todo um trabalho realizado anteriormente de enorme qualidade e com o qual me identifico na sua totalidade. Ao interagir com os alunos e trabalhar em equipa com os colegas e o orientador, percebi a importância de uma abordagem pedagógica diversificada, adaptada às necessidades e características dos diferentes grupos de alunos. Nesta abordagem destaco a importância da formação de grupos heterogéneos e homogéneos nas aulas que se revelou uma estratégia eficaz para promover a inclusão e o desenvolvimento individual de cada aluno, permitindo-lhes progredir ao seu próprio ritmo e de acordo com as suas capacidades.

A experiência de trabalhar em equipa com os outros dois professores estagiários foi extremamente positiva. A sinergia entre as nossas diferentes perspetivas e experiências enriqueceu o processo de planeamento e implementação das aulas, permitindo-nos criar atividades dinâmicas e motivadoras para os alunos. Além disso, os momentos de observação das aulas ou de análise dos planos de aula uns dos outros revelou-se fundamental para uma melhoria significativa da qualidade das aulas ao longo das etapas.

O trabalho em equipa permite aos estagiários desenvolverem competências essenciais para a prática profissional, como a comunicação eficaz, a resolução de conflitos e a capacidade de tomar decisões em conjunto. A colaboração entre estagiários permitiu a criação de planos de aula mais completos e eficazes, uma vez que cada membro pode contribuir com diferentes perspetivas e especializações. Um estudo de Silva e Rodrigues (2021) sobre a prática colaborativa no ensino destaca que a colaboração aumenta a capacidade de adaptação a diferentes contextos escolares, promovendo um ensino mais inclusivo e diversificado.

Neste percurso, senti ainda que a jornada do estágio pode ser exigente e desafiadora. O apoio entre colegas é fundamental para superar dificuldades, reduzir o stress e aumentar a confiança. De acordo com Ferreira e Almeida (2020), a colaboração entre estagiários cria um ambiente de suporte mútuo, essencial para o sucesso em situações pedagógicas complexas.

O núcleo do estágio em Educação Física é extremamente importante, pois contribuiu significativamente para o cumprimento dos critérios globais de avaliação ao proporcionar um ambiente de prática supervisionada, integração de teoria e prática, feedback contínuo e desenvolvimento de uma perspetiva reflexiva. Esses elementos ajudaram-me a desenvolver e demonstrar as competências necessárias para ser avaliado de forma positiva em todos os critérios relevantes, preparando-me para ser um estagiário eficaz e adaptável.

Dentro das atividades realizadas no estágio, destaco a saída de campo ao Centro Desportivo Nacional do Jamor que proporcionou aos alunos um contacto direto com a natureza e a oportunidade de participarem em atividades ao ar livre, promovendo a sua educação ambiental e o desenvolvimento de hábitos de vida saudáveis. Em Educação Física, os alunos aprendem através da prática, do envolvimento ativo e da reflexão sobre as experiências vividas. Foi o que aconteceu nesta saída de campo. Através de uma aprendizagem experiencial, os alunos puderam aprender de forma prática e significativa sobre a importância da preservação do meio ambiente e da adoção de hábitos de vida saudáveis, promovendo mudanças comportamentais positivas.

A participação no projeto interdisciplinar, em articulação com as turmas do 1º ciclo de escolaridade, foi uma experiência enriquecedora que me permitiu compreender a importância da interdisciplinaridade no processo de ensino-aprendizagem. Fazenda (2011) argumenta que a interdisciplinaridade tem o potencial de revolucionar o processo educativo, tornando a aprendizagem mais significativa para os alunos, pois ao unir diferentes áreas do conhecimento, os alunos conseguem entender os conteúdos de maneira mais ampla e relacionada com o mundo ao seu redor. Essa abordagem também estimula o desenvolvimento de habilidades de pensamento crítico e de reflexão.

O facto de ter participado ativamente na direção de turma permitiu-me perceber a importância do papel de um diretor de turma ao longo do ano. Vieira (2002) define as múltiplas funções de um diretor de turma, desde a coordenação pedagógica até ao acompanhamento individual dos alunos, destacando a importância da sua atuação no contexto escolar para promover um ambiente de aprendizagem positivo e envolver as famílias no processo educativo. Trabalhar de perto na direção de turma aproximou-me dos alunos e permitiu-me estabelecer relações mais estreitas com eles através do conhecimento dos seus interesses e necessidades. Assim, pude estabelecer relações de confiança e respeito mútuo, criando um ambiente propício à comunicação aberta e ao diálogo construtivo contribuindo para a criação de um ambiente de sala de aula positivo e favorável à aprendizagem.

Esta experiência proporcionou-me um crescimento pessoal e profissional significativo. Aprendi a importância da comunicação eficaz, da empatia, da proatividade e do trabalho em equipa. Oliveira e Campos (2019) refere como a empatia pode ser uma ferramenta poderosa na criação de ambientes de aprendizagem inclusivos e eficazes, permitindo que os professores compreendam melhor as dificuldades e potencialidades dos seus alunos. Sugere, ainda, que a empatia contribui para o fortalecimento do vínculo afetivo entre professor e aluno, o que, por sua vez, influencia positivamente a motivação e o desempenho escolar. Aplicando estas sugestões, reconheço que a minha atuação na direção de turma impactou positivamente a vida dos alunos e a dinâmica da turma, o que me motiva a continuar a desenvolver as minhas competências nesta área.

É certo que num estágio de Educação Física, os desafios podem ser variados, dependendo das circunstâncias e do contexto escolar. Um dos desafios inicialmente, foi controlar o comportamento e manter a atenção dos alunos, especialmente em espaços ao ar livre ou espaços de grandes dimensões. A energia dos alunos pode tornar difícil manter a ordem e o foco nas atividades. Percebi que é essencial que o professor estabeleça regras claras desde o

início e comunique expectativas de comportamento e participação. Também é importante implementar rotinas estabelecidas, visto que isso pode ajudar a reduzir o tempo de transição entre atividades, mantendo os alunos focados. Segundo Siendentop et al. (2011), uma estrutura clara para cada aula ajuda os alunos a entenderem o fluxo e a sequência de atividades. Por outro lado, também tive a oportunidade de ver que o professor deve ser proativo na gestão do comportamento dos alunos, observando e intervindo antes que pequenos problemas se tornem maiores. Neste aspeto, pude ainda aprender que construir um ambiente de respeito e confiança mútua entre alunos e professor é fundamental. O professor deve ser um modelo de comportamento positivo e tratar todos os alunos com justiça e respeito.

Outro desafio que senti prendeu-se com a gestão do tempo. Organizar as aulas de modo a cumprir os objetivos propostos dentro do tempo disponível pode ser desafiante, principalmente quando surgem imprevistos ou interrupções durante as aulas.

Dar feedback adequado foi outro aspeto que no início não foi tão fácil. É preciso saber fornecer feedback construtivo e motivador, sem desmotivar os alunos ou destacar demasiado as suas fraquezas. Algumas estratégias que apliquei, segundo o modelo de Rink (2013) foram ser específico e claro, focar-me no esforço e na técnica do aluno, usar um feedback positivo e construtivo, adaptando-o ao nível do aluno. Este feedback permite aumentar a confiança e desempenho dos alunos.

Todos estes desafios exigiram resiliência, paciência e capacidade de adaptação para serem superados, mas ao mesmo tempo foram um meio de crescimento profissional e desenvolvimento pessoal.

Paralelamente aos desafios, também houve aspetos muito gratificantes e que, sem dúvida, foram em maior número e muito recompensadores para mim enquanto futuro professor de Educação Física.

Acompanhar o desenvolvimento físico e motor dos alunos e perceber como o meu trabalho contribuiu para esse crescimento foi muito gratificante. Ver alunos que inicialmente tinham dificuldades a ganhar confiança e a melhorar as suas habilidades é muito motivador.

Além disso, criar uma ligação de confiança e respeito com os alunos, sentir que eles me viam como um mentor e que confiavam em mim foi muito útil para perceber que isso pode ter um impacto duradouro na vida dos alunos. Segundo Oliveira e Santos (2021), muitos estagiários relatam sentir uma profunda sensação de realização pessoal ao ver o resultado de seu trabalho duro e dedicação, especialmente quando conseguem lidar com situações desafiadoras ou alcançar objetivos específicos.

Outro aspeto foi saber que estava a influenciar positivamente o bem estar dos alunos ao incentivá-los a adotar hábitos saudáveis e a praticar atividade física regularmente. Sentir que fiz a diferença na vida dos alunos, seja a ajudá-los a desenvolver uma nova competência, a superar um medo ou a encontrar gosto na atividade física foi uma das maiores recompensas desta aprendizagem no caminho de me tornar professor.

O estágio proporciona um ambiente de constante aprendizagem que nos permite melhorar as nossas capacidades pedagógicas e técnicas. Ver a minha evolução ao longo deste processo foi muito positivo. Durante o estágio, também tive a oportunidade de construir redes de relacionamento com colegas, professores e outros profissionais da área.

O estágio também me ensinou que a escola tem de ser uma e funcionar como um todo coeso na formação dos nossos alunos. A educação escolar é um processo abrangente que visa desenvolver todas as dimensões do ser humano — física, intelectual, emocional, social e cultural. Cada disciplina, incluindo a Educação Física, contribui para essa formação de maneira única e complementar. Assim, a educação oferecida na escola deve ser entendida como um todo integrado, em que cada parte é fundamental para a formação completa do aluno. O objetivo principal da escola é criar cidadãos ativos e informados, preparados para integrar a vida em comunidade. Isso inclui não apenas habilidades físicas e de saúde, promovidas pela Educação Física, mas também habilidades de pensamento crítico, ética, comunicação, e conhecimento científico e cultural, adquiridas através de outras disciplinas. O papel da Educação Física é complementar, e não exclusivo, dentro da formação integral do aluno.

No entanto, o estágio não pode ser encarado como o fim, mas sim como o início de um longo percurso na área do ensino. Daí que para mim foi importante refletir e estabelecer uma linha de desenvolvimento ao longo do meu ano de estágio sobre as aprendizagens adquiridas, as práticas implementadas e as áreas que ainda podem ser melhoradas. Tentei traçar esta linha de desenvolvimento conectando as minhas experiências passadas, o estágio atual e as perspetivas futuras.

Refletir sobre os conhecimentos e habilidades que eu já possuía antes de iniciar o estágio, como técnicas de ensino, gestão de grupos, desenvolvimento de planos de aula e conhecimento teórico sobre atividades físicas e saúde, fez-me sentir mais confiante ao passar da teoria à prática.

Durante o estágio, tentei refletir sobre as práticas implementadas, os desafios enfrentados e as estratégias que foram eficazes ou que necessitavam de ajustes. Nesta reflexão, o feedback recebido do orientador, colegas e alunos foi crucial. Esta reflexão é crucial para

identificar áreas específicas que precisam de ser melhoradas, quer seja a nível da gestão de grupos, adaptação de atividades a diferentes níveis de habilidade ou até aprofundamento de conhecimentos teóricos. Fazer esta autoanálise permitiu-me estabelecer metas de desenvolvimento profissional para o futuro como participar em workshops, procurar cursos adicionais, envolver-me em projetos de pesquisa e adotar novas abordagens pedagógicas, tendo em conta o impacto das mudanças no campo da Educação Física, como novas tecnologias, metodologias de ensino ou mudanças nas diretrizes curriculares, e como eu me posso adaptar a essas mudanças. Em suma, traçar uma linha de desenvolvimento no meu estágio exigiu uma análise crítica e reflexiva das minhas experiências passadas, uma avaliação honesta do estágio atual e um planeamento proativo para o futuro.

O meu estágio na EBBS ensinou-me que o ensino de educação física não se limita a promover habilidades motoras ou conhecimentos teóricos sobre o corpo e o movimento. Vai além, fomentando valores essenciais como o trabalho em equipa, a resiliência e o respeito pelo próximo e agradeço estas aprendizagens aos meus colegas professores e aos meus orientadores. O estágio em Educação Física proporcionou-me uma experiência enriquecedora, repleta de desafios e aprendizagens que foram essenciais para o meu desenvolvimento profissional e pessoal. Durante esse período, pude aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do curso, desenvolver novas habilidades pedagógicas, e adaptar-me às demandas diárias de um ambiente escolar dinâmico. Mais do que uma simples prática educativa, o estágio mostrou-se como um espaço vivo de aprendizagem e crescimento, onde cada interação e cada aula representaram oportunidades valiosas de aprimoramento.

A frase "é a vida a acontecer", que a uso com bastante frequência, resume perfeitamente essa experiência. No estágio, vivenciei a realidade da prática docente, com todas as suas complexidades, alegrias e imprevistos. Através das interações com os alunos, dos feedbacks dos professores orientadores e da constante necessidade de adaptação e inovação, pude perceber que a Educação Física vai além do ensino de habilidades motoras, pois é uma construção contínua de valores, saúde e bem-estar.

Este estágio não só consolidou minha vocação para o ensino, como também reforçou a importância da Educação Física na formação integral dos alunos, promovendo o desenvolvimento físico, social e emocional. Saio desta experiência mais preparado e confiante para os próximos desafios, com a certeza de que a aprendizagem não termina aqui, mas sim evolui conforme "a vida acontece". Estou grato por todas as oportunidades de crescimento e

por poder contribuir para o desenvolvimento dos alunos, sabendo que cada passo nesse caminho é um passo rumo a um futuro melhor.

Bibliografia

Barbosa, C. M. P. D. C. (2013). *Análise das diferenças de acções de jogo de cooperação em Voleibol entre grupos de nível e mistos*. [Tese de mestrado, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias]

Bastos, O. M. de S. P. (2017). *[Re]pensar e [re]fazer a avaliação das aprendizagens: O papel da supervisão colaborativa em contexto escolar*. [Tese de doutoramento, Universidade do Minho].

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

Bunker, D. J., & Thorpe, R. D. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of Physical Education*, 1(1), 5-8.

Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (10-11), 135-151.

Comédias Henriques, J. (2012). *A avaliação autêntica em Educação Física - O problema dos jogos desportivos colectivos*. [Tese de doutoramento, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias].

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182-185. [DOI:10.1037/a0012801](https://doi.org/10.1037/a0012801)

Fazenda, I. C. A. (2011). *Interdisciplinaridade: História, teoria e pesquisa*. Papyrus Editora.

Fernandes, D. (2006). Para uma Teoria da Avaliação Formativa. *Revista Portuguesa de Educação*, 19(2), 21-50.

Ferreira, J., & Almeida, P. (2020). Colaboração e suporte no contexto do estágio: Estratégias para um ensino eficaz. *Revista de Educação e Prática Pedagógica*, 15(3), 45-48.

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

Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2008). Active learning: Cooperation in the classroom. *The Annual Report of Educational Psychology in Japan*, 47(1), 29-30. DOI:[10.5926/arepj1962.47.0_4](https://doi.org/10.5926/arepj1962.47.0_4)

Leitão, F. A. R. (2006). *Aprendizagem cooperativa e inclusão*. R. Leitão.

Leitão, F. A. R. (2010). *Valores educativos, cooperação e inclusão*. Luso-Espanhola de Ediciones.

Machado, R. A. (2020). Feedback e aprendizagem no estágio supervisionado em educação física. *Cadernos de Formação em Educação Física*, 12(2), 34-49.

Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. In R. Catunda & A. Marques (Eds.), *Educação física escolar: Referências para um ensino de qualidade* (pp. 53–82). Casa da Educação Física.

Ministério da Educação. (1992). *A Educação Física no 1º ciclo do ensino básico*. Direção Geral dos Ensinos Básicos e Secundários.

Oliveira, J. (s.d.). *O método francês de aprendizagem*. Federação Portuguesa de Ténis de Mesa, Departamento da Formação.

Oliveira, M. S., & Campos, P. R. (2019). A importância da empatia na relação professor-aluno: Contribuições para o processo de ensino-aprendizagem. *Revista Brasileira de Educação*, 24(1), 1-15.

Oliveira, P. N., & Santos, M. B. (2021). Superação de desafios e realização pessoal no estágio supervisionado em Educação Física. *Caderno de Educação Física e Esporte*, 30(4), 201-214.

Prudente, J. (2018). A avaliação nos jogos desportivos coletivos de invasão. In H. Lopes et al. (Eds.), *Didática da Educação Física: Perspetivas, interrogações e alternativas* (pp. 87–89). Universidade da Madeira.

Rink, J. E. (2013). *Teaching Physical Education for learning* (7th ed.). McGraw-Hill.

Santos, M. A. (2019). Teoria e prática na Educação Física escolar: Reflexões sobre o estágio supervisionado. *Revista Motricidade*, 15(3), 201-215.

Silva, A., & Rodrigues, L. (2021). Práticas colaborativas no estágio supervisionado em Educação Física. *Revista Brasileira de Educação Física Escolar*, 12(2), 99-113.

Vieira, F. (2002). *O diretor de turma: Funções e estratégias*. Porto Editora.

Referências Legislativas

Decreto-Lei n.º 95/91 de 26 de fevereiro.

Decreto-Lei n.º 54/2018 de 06 de julho.

Outros documentos

Direção do Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso. (2021). *Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso 2021-2024*.

Direção do Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso. (2021). *Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso*.

Apêndices

Apêndice I – Calendarização anual das etapas

	SET.	OUT.	NOV.	DEZ.	JAN.	FEV.	MAR.	ABR.	MAY.	JUN.
Dom.					1 Dia de São José					
21					2					
22					3					
23			1 Dia de Todos os Santos		4	2	1	3	1	3
24			2		5					
25	1		3	1 Revolução Independência	6	3	2	2	3	
26	2		4	2	7	4	3	3		
27	3	1	5	3	8		4			
28	4	2	6	4	9		5			
29	5	3	7	5	10		6			
30	6	4	8	6	11	1	7	1		
31	7	5 Implantação da República	9	7	12		8			
1	8	6	10	8 Instituição da Comissão	13		9			
2	9	7	11	9	14		10			
3	10		12	10	15		11			
4	11	8	13	11	16		12			
5	12	9	14	12	17		13			
6	13	10	15	13	18	2	14	2		
7	14	11	16	14	19		15			
8	15	12	17	15	20		16			
9	16 Dia do Trabalho	13	18	16	21		17			
10	17	14	19	17	22		18			
11	18	15	20	18	23		19			
12	19	16	21	19	24		20			
13	20	17	22	20	25	3	21	3		
14	21	18	23	21	26		22			
15	22	19	24	22	27		23			
16	23	20	25	23	28		24			
17	24	21	26	24	29		25			
18	25	22	27	25	30		26			
19	26	23	28	26	31		27			
20	27	24	29	27			28	1		
21	28	25	30	28			29			
22	29	26		29			30			
23	30	27		30			31			
24	31	28		31						
25		29								
26		30								
27		31								
28										
29										
30										
31										

Apêndice II – Plano da 1ª Etapa

Professor	Turno	Etapa		UB	Recursos materiais									
Gonçalo Marques	9º E	Prognóstica		1+2	linhas, marcas, cones, postes voleibol e badminton, fita elástica, colinas, aparelhos, tapetes bad, volantes									
Objetivos	Professor	Apresentação do professor e dos Alunos. Apresentação das regras, normas da disciplina. Criação de rotinas de aula. Apresentação dos critérios de avaliação. Preparação para a avaliação inicial. Identificação do nível dos alunos nas diferentes matérias avaliadas. Promover um clima de aprendizagem favorável.												
	Alunos	Aprender e respeitar as regras e normas de funcionamento da disciplina. Conhecer o nível em que se encontram em cada matéria. Cooperar com os colegas e com o professor de forma a criar um clima positivo na sala de aula.												
UB	1							2						
Mês	Setembro				Outubro									Nov.
Data	20	21	22	29	04	05	11	12	18	20	25	27	3	
Nº aula	1+2	3	4+5	6	7+8	9	10+11	12	13+14	15	16+17	18	19	
Espaço	Sala	Ext	Pav	Pav	Gin	Gin	Ext	Ext	Par	Pav	Gin	Gin	Par	
Matérias														
Aprendizagem	Aprendizagem	1/2	1/4	1	3	1	2	1	1	1	1/3	1	2	
Futebol		2					3	3						
Voleibol		1	2						2					
Basquetebol			1	2									2	
Andebol							2							
Atletismo							3		1/2/4			3		
Dança			1		1				2		2			
Ginástica Solo					1						2			
Ginástica artística					1						2			
Ginástica acrobática						1						2		
Badminton				1					2					
Streeturfing								1						
Apêndice final										1/2/3	4	5		
Grupos de trabalho														
Grupo 1					Grupo 2					Grupo 3				

Apêndice III – Resultados Avaliação Inicial Atividades Físicas

n.º	JBC				GINÁSTICA			ATL	ARE	OUTRAS	
	Basquetebol	Andebol	Futebol	Voleibol	Sudo	Aparelhos	Acrobática	Atletismo	Danças Sardinhas	Badminton	Outras
1	I1	I1-	I1-	I1	I1-	I1	NA	I2	I2	I1	NA
2	I2	I2-	I1	I2	E2-	E1	NA	I2	I2	I2	NA
3	I1	I1-	I1-	I1	I1-	I1	NA	I2	I1	I1	NA
4	I2	I2-	I2	I2-	I1-	I1	NA	I2	I1-	I1+	NA
5	I2	I1	I2	I1+	I2	I2	NA	I2	I2	I2-	NA
6	I2	I2	I2	I2	I1-	I2	NA	I2	I1-	I2	NA
7	I2	I2	I2	I2	I1+	I2	NA	I2	I2	I2-	NA
8	NAI	NAI	NAI	NAI	NAI	I1-	NA	I2	I1	I1-	NA
9	I2	I2	I2	I1	I2-	I1	NA	I2	I1	I1	NA
10	I1	I1-	I1	I1	I1-	I1	NA	I2	I1	I1	NA
11	I2+	I2	I2	I2	I1-	I1	NA	I2	I1	I1+	NA
12	I2	I2-	I1	I1+	I2+	I2+	NA	I2	I2	I1	NA
13	NAI	NAI	NAI	I1-	I2+	I2	NA	I2	I1	I1-	NA
14	I2	I2-	I2-	I2-	I1-	I1	NA	I2	I1	I1	NA
15	I1	NAI	NAI	I1	I1-	I1-	NA	I2	I1	I1	NA
16	I1	I1-	I1-	I1	I1	I1	NA	I2	I1-	I1	NA
17	I2	I2-	I2-	I2	I2+	E1-	NA	I2	I2	I2	NA
18	I2	I1-	I1	I1	NAI	I1-	NA	I2	I1	I1	NA
19	I1+	I1-	I1	I1+	I2-	I1	NA	I2	I2	I1+	NA
20	I2	E1-	E1-	I2	I1+	I2	NA	I2	I1-	I2	NA
21	I2	E1-	E1	I2	I1+	E1-	NA	I2	I1	I2	NA
22	E1-	E1-	E1	I2+	I1+	E1-	NA	I2	I1	I2	NA
23	E1-	E1-	E1	I2	I2-	E1-	NA	I2	I1	I2	NA
24	I2	I2	I2	I2	I2-	I2	NA	I2	I1	I2-	NA

Apêndice IV – Resultados Avaliação Inicial Aptidão Física

n.º	Valvém	Abdominais	Extensões de Braço	Dta. Flexibilidade dos Memb. Inf.	Esq. Flexibilidade dos Memb. Inf.	Impuls. Horizontal
1	NAZS	ZS	ZS	PA	ZS	ZS
2	NAZS	PA	PA	ZS	ZS	ZS
3	NAZS	NAZS	ZS	NAZS	NAZS	NAZS
4	ZS	ZS	ZS	ZS	ZS	ZS
5	NAZS	ZS	NAZS	ZS	ZS	ZS
6	ZS	ZS	ZS	NAZS	NAZS	ZS
7	ZS	ZS	ZS	PA	ZS	ZS
8	NAZS	ZS	NAZS	NAZS	NAZS	ZS
9	ZS	ZS	PA	ZS	ZS	ZS
10	NAZS	ZS	NAZS	ZS	ZS	ZS
11	NAZS	NAZS	NAZS	NAZS	NAZS	NAZS
12	ZS	PA	PA	ZS	ZS	ZS
13	NAZS	ZS	NAZS	PA	PA	ZS
14	ZS	ZS	NAZS	NAZS	NAZS	ZS
15	NAZS	PA	ZS	NAZS	NAZS	ZS
16	ZS	ZS	ZS	NAZS	NAZS	ZS
17	ZS	ZS	ZS	ZS	ZS	ZS
18	NAZS	NAZS	ZS	NAZS	NAZS	ZS
19	NAZS	NAZS	ZS	NAZS	NAZS	ZS
20	ZS	ZS	NAZS	ZS	ZS	ZS
21	ZS	PA	ZS	NAZS	NAZS	ZS
22	ZS	ZS	ZS	NAZS	ZS	ZS
23	ZS	PA	ZS	ZS	ZS	ZS
25	ZS	ZS	NAZS	ZS	ZS	ZS

Apêndice V – Plano 2º Etapa

Plano Anual	2ª Etapa - Prioridades																	
Objetivos gerais	Melhorar a aptidão física, sobretudo as capacidades físicas dos alunos que se encontram fora da ZSAF. Aumentar a cooperação e a autonomia dos alunos na área das Atividades Físicas. Orientar os alunos para o sucesso, de acordo com as normas de referência. Consolidar as aprendizagens adquiridas. Relacionar a área da aptidão física com a dos conhecimentos.																	
Mês	Novembro							Dezembro					Janeiro					
Dia	8	10	15	17	22	24	29	1	6	8	13	15	3	5	10	12	17	19
Nº UD	1							2					3					
Aula Nº	20 + 21	22	23 + 24	25	26 + 27	28	29 + 30	F	31 + 32	F	33 + 34	35	36 + 37	38	39 + 40	41	42 + 43	44
Espaço	Pav.	Pav.	Gin.	Gin.	Ext.	Ext.	Pav.	Pav.	Gin.	Gin.	Ext.	Pav.	Pav.	Pav.	Gin.	Gin.	Ext.	Ext.
Matérias																		
Condição Física	2	3	2	3			2, 3		2, 3				2	3	2	3		
Futebol					1	1					2						2	2
Voleibol	1, 3	1, 3					1, 4						1,3,4					
Basquetebol	1	1			1, 2		1, 2				3		1	1				3
Andebol					1	1					2						2	2
Gin. Solo			1, 2	1, 2					1, 2						1, 2	1, 2		
Gin. Aparelhos			1,2,3,4												1,2,3,4			
Gin. Acrobática			1	1					1, 2						1, 2	1, 2		
Atletismo						1					2, 3					4		
Dança			1	1			1		1,2				2	2	2			
Badminton	1	1					1						1	1				
StreetSurfing					1												1	

Apêndice VI – Unidade Didática (2ª Etapa)

Professor Orientador	Professor Estagiário	Nº UD	Ano	Turma	Nº Alunos	Datas	Etapa Atual								
Fernando Soares	Gonçalo Marques	1	9º	II	34	08/11/2022 a 24/11/2022	2ª Etapa Prioridades								
Objetivos específicos UD	Melhorar a aptidão aeróbia e aptidão neuromuscular – força membros superiores. Enquadrar com o alvo, após recepção com duas mãos. Realizar o lançamento na passada e o remate em salto, no Basquetebol e Andebol, respetivamente. Aperfeiçoar os elementos gímnicos na Ginástica de Solo. Destacar para o ponto de queda do volante e consolidar a técnica de lob e clear.														
Matérias			Futebol	Basquetebol	Andebol	Voleibol	Gin. Solo	Gin. Aparelhos	Gin. Acrobática	Dança	Badminton	Atletismo	Streeturfing	Condição Física	Aquecimento
Dia	Aula	Espaço													
08.11	20+21	Pav.		1		1, 3					1			2	B3
10.11	22	Pav.		1		1, 3					1			3	B3
15.11	23+24	Gin.					1, 2	1,2,3,4	1	1				2	G1
17.11	25	Gin.					1, 2		1	1				3	G1
22.11	26+27	Ext.	1	1, 2	1										F1, A1, B1
24.11	28	Ext.	1		1							1			F1, A1, B1

Matéria	Objetivos
Futebol	<u>Alunos Menos Evoluídos:</u> Aluno realiza passe seguido de desmarcação e, quando em posse de bola passa a um colega desmarcado. Aluno recebe a bola controlando-a e enquadrando-se ofensivamente. <u>Alunos Mais Evoluídos:</u> Aluno garante largura e profundidade, criando linhas de passe nos três corredores (laterais e central). Reconhece-se como defesa.
Basquetebol	<u>Alunos Menos Evoluídos:</u> Aluno realiza a recepção com as duas mãos e enquadra-se ofensivamente. Desmarca-se ofensivamente, para criação de linhas de passe e ocupação equilibrada do espaço; Realiza lançamento na passada, quando tem oportunidade. <u>Alunos Mais Evoluídos:</u> Desmarca-se para linha de 1º passe ou cortam para o cesto; Achra o espaço do jogador em progressão; Realiza a progressão, preferencialmente, no corredor central. Reconhece-se como defesa.
Andebol	<u>Alunos Menos Evoluídos:</u> Aluno desmarca-se ofensivamente, para criação de linhas de passe e ocupação equilibrada do espaço; Recebe a bola e enquadra-se ofensivamente; Realiza o remate em salto, quando tem oportunidade <u>Alunos Mais Evoluídos:</u> Aluno desmarca-se, garantindo a ocupação equilibrada do espaço (três corredores) e rapidamente para aproveitar a desorganização adversária. Reconhece-se como defesa.

Voleibol	<u>Alunos Menos Evoluídos:</u> Aluno desloca-se para o ponto de queda da bola; Utiliza os MÍ nas ações técnicas; Realiza o serviço por baixo, direcionado para o colega. <u>Alunos Mais Evoluídos:</u> Aluno serve por baixo para zona difícil recepção; Dá continuidade às ações ofensivas (2º toque ou finalização)
Ginástica Solo	<u>Alunos menos evoluídos:</u> Aperfeiçoamento dos elementos ginásticos através de exercícios isolados (progressões pedagógicas) <u>Alunos mais evoluídos:</u> Realiza elementos ginásticos em sequência, com fluidez.
Ginástica Aparelhos	<u>Barra</u> Salto de coelhe, com saída em salto de estendido; Salto ao Eixo e Entre-anéis <u>Ponto</u> Entrada em Salto de Coelhe com saída em Salto de Eixo; Carabulhota à frente; Salto ao Eixo e Entre-anéis <u>Minitrampolim</u> Salto em Estendido, Engrapsado, ½ Pirueta, Pirueta e Carpa <u>Trave</u> Entrada a 1 pé; Marcha à frente e atrás; Meio Volta (com balanço ou não); Salto, Avôto, Saída com Salto em Estendido ou ½ Pirueta
Ginástica Acrobática	Aluno executa as figuras a pares e a tríos, mantendo a posição durante 3 segundos e realizando o monte e o desmonte corretamente
Dança	Aluno realiza os passos no tempo e ritmo corretos da música
Badminton	<u>Aluno menos evoluídos:</u> Aluno realiza a pega da raqueta adequada, realizando o batimento adequado à trajetória do volante. <u>Alunos mais evoluídos:</u> Aluno regressa ao ponto equidistante após cada batimento, virado de frente para a rede.
Atletismo	<u>Barreiras</u> Transpõem pequenos obstáculos, combinando corrida, impulso, voo e recepção <u>Estafetas</u> Recebem o testemunho na zona de transmissão, após sinal sonoro <u>Velocidade</u> Aceleram até à velocidade máxima, terminando sem desaceleração e inclinando o tronco à frente <u>Salto em Altura</u> Realizam a técnica de tesoura e/ou de Fosbury Flop
Condção Física	Melhorar as capacidades físicas.

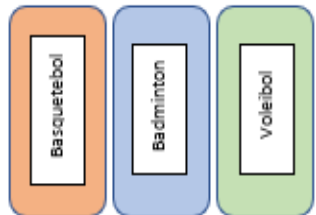
Situações de exercício

Fase da Aula	Matéria	Situações de aprendizagem	Objetivos
Parte principal	Genral	Gal – Apanhada (variantes) – Apanhada clássica, apanhada por equipas; apanhada com bola.	- Ativação Cardiorespiratória - Níveis de empenhamento motor elevados - Jogo Fluido

Ponho: Planos curriculares	Futebol	F1 – Em pequenos grupos, trabalhar técnica: condução de bola, passe e recepção. F2 – Caa-Bolas: Metade dos alunos com bola e metade sem. Os alunos sem bola tentam “roubar” a bola aos colegas com bola. F3 – Jogo da Bola	- Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida. - Elevado tempo de empenhamento motor
	Basquetebol	B1 – A pares, passe e desmarcação. B2 – Todos os alunos com bola devem tentar desarmar os colegas sem perder o controlo da própria bola e sem fazer o dribble. B3 – A pares, os alunos realizam lançamento na passada e ressalto. B4 – Jogo dos Passos	- Ativação Cardiorrespiratória - Níveis de empenhamento motor elevados - Realização das principais ações técnicas do jogo
	Andebol	A1 – Em pequenos grupos, trabalhar técnica: passe de ombro, passe pisado, recepção e dribble. A2 – Bola ao Capitão: Equipa em posse de bola deve passar a bola ao “capitão”, que se encontra do lado do campo adversário, numa zona pré-definida, através do passe e recepção, sem utilizar o dribble ou deslocamentos com bola na mão. A3 – Jogo dos Passos	- Ativação Cardiorrespiratória - Níveis de empenhamento motor elevados - Realização das principais ações técnicas do jogo
	Voleibol	V1 – A pares, realizar passe, manchete e serviço	- Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida - Elevado tempo de empenhamento motor
	Ginástica	G1 – Corrida, com variações de velocidade e mudanças de direção, pelo gineta, realizando as ações que o professor indica: mobilidade articular; Saltos agrupado, meia pirueta, giro, corcho e R; Afundar, Andar com 4 apoios ou mais. G2 – Corrida e juntar em grupos variados (ex: grupos de 3 com 2 pés e 2 mãos no chão). G3 – A pares, um aluno realiza pino encostado à coxa do outro. G4 – Deitar e tocar com os pés atrás da cabeça, levantar com saída de cambalhota à frente.	- Ativação Cardiorrespiratória - Níveis de empenhamento motor elevados - Realização dos elementos com empenho e correção, de uma forma fluida
	Futebol	1-Situação de Jogo 2x2 + Joler com 4 balizas 2- Situação de Jogo 4x4 + Joler (agente de ensino) 3- Situação de Jogo 4x4 só defensivo no ½ campo defensivo 4 – Vagas em situações de superioridade numérica ofensiva (2x1 ou 3x2)	- Domínio ativo da bola - Progressão no terreno em função da baliza - Ocupação do espaço em função dos colegas - Cooperação oportunista intermitente
	Basquetebol	1-Situação de Jogo 3x3 sem dribble 2- Situação de Jogo 2x2 + Joler (agente de ensino) numa tabela 4 – Vagas em situações de superioridade numérica ofensiva (2x1 ou 3x2)	- Domínio ativo da bola - Progressão no terreno em função do cesto - Ocupação do espaço em função dos colegas - Cooperação oportunista intermitente
	Andebol	1-Situação de Jogo 4x4 2- Situação de Jogo 4x4 + Joler 3- Situação de Jogo 3x3 4 – Vagas em situações de superioridade numérica ofensiva (2x1 ou 3x2)	- Domínio ativo da bola - Progressão no terreno em função dos colegas, adversários, bola e baliza - Ocupação do espaço em função dos colegas - Cooperação oportunista intermitente
	Voleibol	1- Situação de Jogo 1x1 2- Situação de Jogo 1x1 3- Situação de Jogo 2x2 4- Situação de Jogo 2x2 5 – Torneio escola (em cooperação e competição)	- Sustentação da bola no ar - Passe alto - 2º toque dado junto à rede
	Ginástica Solo	1-O aluno realiza a sequência 2-O aluno realiza progressões para os elementos onde tem mais dificuldades	- Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida. - Elevado tempo de empenhamento motor
Ponho: Planos curriculares	Ginástica Aparelhos	1-O aluno realiza Salto ao Elzo e Entre-mãos no Baque. 2-O aluno realiza Salto do Corcho (com progressão para Salto ao Elzo), Cambalhota à Frente, Salto ao Elzo e Salto-Entre-mãos no Píneo. 3-O aluno realiza Salto em Extensão, Agachado, Meia Pirueta, Pirueta e Carga no Minitrampolim. 4-O aluno realiza Entrada a um pé, Marcha à frente e atrás, Salto com flexão das pernas, ½ volta e Saída com salto em extensão ou com ½ pirueta no Trave.	- Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida. - Elevado tempo de empenhamento motor
	Ginástica Acrobática	1-A pares, os alunos realizam Equilíbrio em prancha, Equilíbrio em pino e Equilíbrio sobre a coxa 2-Em trios, os alunos realizam Equilíbrio em prancha, Equilíbrio em pé nas coxas dos basos e Apoio em prancha fixa.	- Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida. - Elevado tempo de empenhamento motor - Definição das figuras durante 3 segundos.

	Dança	1-Em line dance, o aluno realiza a coreografia de Merengue. 2-Em line dance, o aluno realiza a coreografia de Rumba Quadrada. 3-A pares, os alunos realizam a coreografia de Merengue. 4-A pares, os alunos realizam a coreografia de Rumba Quadrada.	- Realização das ações motoras com empenho e conexão, de uma forma fluida - Elevado tempo de empenhamento motor
	Badminton	1-Situação de Jogo 1+1 2-Situação de Jogo 1x1 3- Torneio em escada (em cooperação)	- Mantém uma PI regressando à PI após cada batimento - Dedeca-se com oportunidade, e adota posicionamento e atitude corretos - Diferencia os diferentes tipos de paga, utilizando a raquete correta - Clare na devolução de volante com trajetórias altas - Leva na devolução de volante com trajetórias abaixo da cintura - Em situação de exercício avoca serviço curto e comprido
	Atletismo	1-Corrida de Barreiras: Transposição de pequenos obstáculos com corrida 2-Corrida de Estafetas: Aluno recebe o testemunho após sinal sonoro de colega que entrega o mesmo, sem desaceleração na troca do testemunho 3-Corrida de Velocidade: 40 metros 4-Salto em Altura: Aluno realiza técnica de tesoura com extensão completa dos MI, sem desaceleração na corrida de balanço; Aluno realiza técnica de Fosbury Flop	- Ataca a Barreira, apoia a 1/3 anterior do pé longo, passa a barreira com trajetória montante mantendo o equilíbrio e sem desaceleração - Apoio ativo na chamada, elevação da coxa da perna livre - Corpo arqueado no voo - Fim de das coxas e extensão dos MI na fase descendente do voo - Realização das ações motoras com empenho e conexão, de uma forma fluida - Elevado tempo de empenhamento motor
	StreetSurfing	1-O aluno desliza com os dois pés sobre a prancha, após impulso de um pé, realizando um trajeto retilíneo, com ou sem ajuda.	- Realização das ações motoras com empenho e conexão, de uma forma fluida. - Elevado tempo de empenhamento motor
	Condção Física	1 - Circuito de Condção Física 2 - Trabalho intervalos (estilo 'tabata') 3 - Desafios semanais (auto-superação)	- Níveis de empenhamento motor elevados - Os alunos concentram-se na ZSAF

Apêndice VII – Plano de aula (2ª Etapa)

Data: 24/01/2023	Professor: Fernando Soares Estagiário: Gonçalo Marques	Duração: 90 minutos	Turma: 9ºE	Grupos de Trabalho:	
Nº da Aula: 45 + 46		Nº de Alunos: 23	Espaço: Pavilhão		
Etapa: 3ª – Progresso	Conteúdos/Objetivos: • Voleibol • Basquetebol • Badminton • Dança social: rumba quadrada • Condição física	Sumário: • Situação de jogo 3x3 Basquetebol • Situação de jogo 2+2 e 2x2 voleibol • Situação de jogo 1+1 e 1x1 Badminton • Circuito de condição física	Recursos Materiais: 8 bolas basquetebol 3 coletes azuis + 1 colete verde 3 bolas voleibol 4 pares raquetes + 4 volantes - Aparelhagem + ~~pen~~ com música		
Unidade Didática: 1ª					
PARTE INICIAL					
Duração	Situação de Appz	Organização	Descrição da Tarefa	Componentes Críticas	
11h40	Instrução Inicial	Massivo	Apresentação do conteúdo da aula	Verificar as presenças	
5'				Explicar o que se pretende em cada “estação”	
11h45	Aquecimento		Individualmente, os alunos realizam a ~~ling~~ dance de rumba quadrada.	Realizar a dança no ritmo correto: L, R, R	
20'				Realizar a sequência seguinte: 4 passos básicos, 2 à frente, 4 básicos, passos à frente e atrás.	
PARTE PRINCIPAL					
Duração	Situação de Appz	Organização	Descrição da Tarefa	Componentes Críticas	
12h05	Basquetebol		Individualmente, os alunos realizam lançamentos na passada.	A mão que lança corresponde ao lado em que se efetua o lançamento	
20'			Situação de jogo 3x3. Por cada ressalto conquistado, a equipa ganha um ponto extra.	Olhar dirigido para o cesto Apoios corretos consoante o lado do lançamento: lado esquerdo: apoios (~~Esq/Dir~~), eleva-se o joelho esquerdo; lado direito: apoios (~~Dir/Esq~~), eleva-se o joelho direito Após passe, realiza desmarcação para espaço vazio à distância de passe. Realiza lançamento na passada, quando tem oportunidade.	
12h15	Badminton		Situação de jogo 1+1	Clear na devolução do volante com trajetórias altas	
20'			A cada 10 batimentos consecutivos, o par conquista 5 pontos. Situação de jogo 1x1	Lob na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura Desloca-se com oportunidade, e adota posicionamento e atitude corretos	
12h30	Voleibol		Situação de jogo 1+1 (Grupo A) Situação de jogo 1+1+agente de ensino (progressão para o 2+2) Situação de jogo 2+2 (Grupo B)	Trajetoária alta da bola; Sustentação da bola no ar; Realização dos três toques; Serviço por baixo, colocado para um colega. Intencionalidade das ações	
20'					
13h05	Treino intervalado (20''on/10''off)			Individualmente e espaçados no pavilhão, realizam exercícios de resistência aeróbia e força durante 4 minutos, em intervalos de 20'' com pausas de 10''.	Níveis de empenhamento motor elevados
5'					
PARTE FINAL					
Duração	Situação de Aprendizagem	Organização	Objetivo	Componentes Críticas	
13h10	Instrução Final	Massivo	Alongamentos Balanço da aula	Arrumação do material utilizado	
5'				Informar os alunos sobre a sua prestação nas tarefas realizadas	

Apêndice VIII – Trabalho de grupo (Área B e C)



Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso

PLANO DE TREINO – TABATA Dezembro



Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA

Ano letivo 2022-2023

Ano / Turma:	9ªE	Aluno:	Bárbara, Lara Silva, Leonor e Anna	Nº:	nº2, nº12, nº14, nº1
Objetivos:	Desenvolver a aptidão aeróbia (4 exercícios) e a força resistente dos abdominais (1 ex.), membros superiores (2 ex.) e membros inferiores (1 ex.)				
1		2		3	
4		5		6	
7		8		9	
Nº de Sessões por semana e sua distribuição semanal					
2 vezes por semana (terça-feira e sexta-feira)					
Tempo da Tabata (Exercício + Repouso) Ex: (30-15, 30-10 ou 45-15)					
30-15					
Nº de Séries por Sessão					
2					

Apêndice IX – Grelhas de avaliação (Ginástica de solo)

GINÁSTICA no SOLO		Pertence a todos os Níveis			I (1)				I (2)						E (1)					E (2)		
Nº	NOME	Avião	Posição Flexibilidade	Elemento(s) Ligação	Sequência				Sequência						Sequência					Seq.	Exercício	
					Camb. Frente	Camb. Retag. Pernas Afastadas (PE)	Subida Pino (Espalдар)	Passagem Pino (Plinto)	Camb. Frente	Camb. Frente Pernas Afastadas (PE)	Camb. Retaguarda	Subida Pino (Espalдар) – term. Camb.	Passagem Pino (Plinto) – term. Camb.	Roda (apoio mãos cab. Plinto)	Camb. Saltada	Camb. Frente (MI em ext. unidos ou	Pino – termi. Camb. (AI)	Camb. Retag. (MI Unidos e esticados)	Roda		Pino – Camb.	Rodada
1					F	F	F	F -	F	F -	F	F -	F -	F -					F -			
2					FB	FB	FB	FB	FB	FB	FB	FB	FB	FB	FB	FB	FB	FB	F +	FB	NF	
3					F -	F -	NF	NF	F -	F -	NF	NF	NF	NF								
4					F -	NF	NF	NF	F -	NF	NF	NF	NF	NF								
5					FB	F +	FB	F	FB	F	F	F	F	F				F				
6					F +	F +	F	F	F +	NF	NF	NF	NF	NF								
7					F	F	FB	F	F	NF	F	F -	F -	F -								
8					F -	NF	NF	NF	F -	NF	NF	NF	NF	NF								
9					F	F -	F	F	F	NF	F -	NF	NF	NF								
10					F -	NF	F -	NF	F -	NF	NF	NF	NF	NF								
11					F -	F -	NF	NF	F -	NF	NF	NF	NF	NF								
12					FB	FB	FB	FB	FB	F +	FB	FB	FB	FB	F	F +	NF	NF	FB		F	
13					FB	FB	FB	FB	FB	F +	FB	F	F	FB	F	NF	NF	NF	FB			
14					F -	NF	NF	NF	F -	NF	NF	NF	NF	NF								
15					F -	F -	NF	F -	F -	NF	NF	NF	NF	NF								
16					F	F	F	F	F	F -	F	NF	NF	F -								
17					FB	FB	FB	FB	FB	F +	F +	F +	F +	F +	F +	F	F -	NF	F +	NF	F	NF
18					F -	NF	NF	NF	F -	NF	NF	NF	NF	NF								
19					F	F	F	F	F	F -	F	F -	F -	F								
20					F	F	F	F	F	NF	F -	NF	NF	NF								
21					F +	F	F +	F	F +	NF	F -	F -	F -	F -								
22					F	F	F	F	F	NF	NF	NF	NF	NF								
23					FB	F +	FB	F	FB	NF	F	F	F	F -				F -				
25					FB	F +	FB	F	FB	NF	F	F	F	F			F -	F -				

Apêndice X – Reformulação dos trabalhos de grupo (Área B e C)

Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso



PLANO DE TREINO – TABATA março



Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA

Ano letivo 2022-2023

Ano / Turma:	9ºE	Aluno:	Bárbara, Lara Silva, Leonor e Anna	Nº:	nº2, nº12, nº14, nº1
Objetivos:	Desenvolver a aptidão aeróbia (4 exercícios) e a força resistente dos abdominais (1 ex.), membros superiores (2 ex.) e membros inferiores (1 ex.)				
1 abdominais	2 tesoura	3 agachamento	4 corrida no lugar com os joelhos elevados		
5 prancha	6 corrida no lugar	7 flexões	8 corrida no lugar com os calcanhares atrás		
Nº de Sessões por semana e sua distribuição semanal	3 vezes por semana (segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira)				
Tempo da Tabata (Exercício + Repouso) Ex: (30-15, 30-10 ou 45-15)	30-15				
Nº de Séries por Sessão	2				

Apêndice XI – Prova de orientação escolar



Apêndice XII – Grelha de avaliação inter-estagiários (MAGIC)

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

Apêndice XIII – Mapa do percurso de orientação (Saída de campo)



Apêndice XIV – Questionário aos professores (Avaliação dos JDC)

Nível de formação académica: _____

Universidade que frequentou: _____

Anos como professor: _____

Anos na EBBS: _____

Nas suas aulas, de que forma avalia os jogos desportivos coletivos?

A. Contínua

B. Momento único no final de cada período

A. Habilidade técnica de forma individual

B. Situação formal de jogo

Recorre a recursos tecnológicos (câmara) para realizar a avaliação dos jogos desportivos coletivos? Qual a sua opinião relativamente a esta estratégia?

Caso utilize a situação de jogo como modo de avaliação predominante, responda às seguintes questões.

Utiliza a estrutura recomendada nos PNEF tendo em conta os níveis (Introdução, Elementar e Avançado) quando realiza a avaliação dos JDC?

A. Sim

B. Não

Costuma avaliar os jogos desportivos coletivos a partir ...

A. do individual para o grupo

B. do grupo para o individual

Apêndice XV – Proposta de grelha de avaliação (Andebol)

Modalidade - ANDEBOL					
Situação de avaliação: Situação de jogo 5 x 5 campo reduzido 25x14m (Introdução/Elementar) / Situação de jogo 5 x 5 campo reduzido 32x18m (Elementar/Avançado)					
Indicadores de observação					
Introdução/Elementar			Elementar/Avançado		
Golos na sequência de remates em salto, não protagonizados	Não existe aglomeração em torno da bola	Há progressão no campo	Contato físico	Situações de 1x1	Contra-ataques
Trapézio ofensivo					
Critérios de avaliação					
I1	I2	E1		E2	
Realiza boa pega da bola e armação do braço	Reconhece-se como defesa, colocando-se entre adversário e baliza	Realiza compensações ofensivas, garantido a largura e profundidade		Ultrapassa o adversário direto através de exploração horizontal e vertical	
Recebe e enquadra-se com a baliza adversária	Remate em salto quando oportuno	Colabora na circulação de bola		Realiza a marcação de controlo e vigilância	
Desmarca para espaço vazio à distância de passe	Reconhece os momentos para driblar, passar ou rematar	Após recuperação de bola, desmarca-se rapidamente de forma equilibrada			
Jogo 1	Nível: _____	Jogo 2	Nível: _____	Jogo 3	Nível: _____
Jogador Nº		Jogador Nº		Jogador Nº	
Jogador Nº		Jogador Nº		Jogador Nº	
Jogador Nº		Jogador Nº		Jogador Nº	
Jogador Nº		Jogador Nº		Jogador Nº	
Jogador Nº		Jogador Nº		Jogador Nº	
Jogador Nº		Jogador Nº		Jogador Nº	
Jogador Nº		Jogador Nº		Jogador Nº	
Jogador Nº		Jogador Nº		Jogador Nº	
Jogador Nº		Jogador Nº		Jogador Nº	
Observações:					

Apêndice XVI – Proposta de grelha de avaliação (Futebol)

Modalidade - FUTEBOL								
Situação de avaliação: Jogo 4x4 em campo amplo (introdução/elementar) / Jogo 5x5 num campo 40x20 (elementar/avançado)								
Indicadores de observação								
Introdução/Elementar				Elementar/Avançado				
A bola está muito em campo	Observam-se remates	Não existe aglomeração	Há progressão no campo	Muitos remates	Profundidade e largura	Há muita posse de bola	Defesas entre adversários e a baliza	Qualidade nas ações e execuções
Critérios de avaliação								
I1		I2		E1		E2		
Receção e enquadramento ofensivo. Remate com a baliza ao alcance. Condução de bola em progressão.		Condução de bola em penetração. Passe a um colega em desmarcação. Como GR enquadra-se com a bola. Passe seguido de desmarcação		Decide oportunamente quando na posse da bola. Garante largura e profundidade através de fintas e mudanças de direção (desmarcações).		Ataque organizado com apoio ao portador da bola. Após perda da posse de bola, dificulta as ações ao atacante. Enquadramento defensivo.		
						GR: enquadra-se com a bola impedindo o golo.		
Jogo 1	Nível: _____	Jogo 2	Nível: _____	Jogo 3	Nível: _____			
Jogador Nº		Jogador Nº		Jogador Nº				
Jogador Nº		Jogador Nº		Jogador Nº				
Jogador Nº		Jogador Nº		Jogador Nº				
Jogador Nº		Jogador Nº		Jogador Nº				
Jogador Nº		Jogador Nº		Jogador Nº				
Jogador Nº		Jogador Nº		Jogador Nº				
Jogador Nº		Jogador Nº		Jogador Nº				
Jogador Nº		Jogador Nº		Jogador Nº				
Jogador Nº		Jogador Nº		Jogador Nº				
Observações:								

Anexos

Anexo I – Rotação de instalações (Roulement)

		EDUCAÇÃO FÍSICA			ESCOLA BÁSICA 1.2.3 DO BOM SUCESSO ROTAÇÃO DE INSTALAÇÕES									ANO LETIVO 2022/2023		
		2ª feira			3ª feira			4ª feira			5ª feira			6ª feira		
Tempos Letivos		Ext.	Pav.	Gin.	Ext.	Pav.	Gin.	Ext.	Pav.	Gin.	Ext.	Pav.	Gin.	Ext.	Pav.	Gin.
08:10	08:55	7ºC		9ºB							CEF7º					
08:55	09:40	7ºC	5ºC	9ºB	CEF7º			6ºA	5ºA		8ºC	7ºD	6ºD			
10:00	10:45	7ºD	5ºB	9ºC				9ºA	5ºC		E.M.		CEF9º			
10:45	11:30	7ºD	5ºB	9ºC	8ºD		E.M.		5ºC		8ºB	6ºB	9ºC			
11:40	12:25	9ºD	5ºA	CEF9º	9ºE	6ºC		9ºD	5ºB	8ºA	7ºB	7ºC				
12:25	13:10	9ºD	5ºA		9ºE						9ºE					
13:25	14:10															
14:10	14:55															
15:10	15:55	9ºA	6ºA	8ºA	7ºB	6ºE	7ºA					6ºE	7ºA			
15:55	16:40	9ºA	6ºA	8ºA	7ºB	6ºE	7ºA						9ºB			
16:55	17:40	8ºB		6ºD	8ºC	6ºB					8ºD	6ºC				
17:40	18:25	8ºB		6ºD	8ºC	6ºB					8ºD	6ºC				
Célia: 7ºB / 8ºB, 8ºC e 8ºD CEF 7º					Fernando: 7ºC, 7ºD / 9ºA, 9ºD, 9ºE Expressão Motora (E.M)					Mário: 5ºA / 5ºB / 5ºC						
Paulo: 6ºA / 6ºB / 6ºC / 6ºD / 6ºE					Sofia: 7ºA / 8ºA / 9ºB e 9ºC CEF 9º											

Anexo II – Grelha de avaliação (Ginástica de aparelhos)

GINÁSTICA de APARELHOS		I (1)						I (2)				E (1)					E (1)				
Nº	NOME	BOQUE	MINI	TRAVE				PLUNTO LONG.	MINI	TRAVE	P. LONG./BOQUE		MINI	TRAVE		P. L.	MINI	TRAVE			
		Eixo	Extensão	Entrada (AJ)	Marcha à frente e atrás	½ Volta (ponta pés)	Saída: Salto Extensão	Salto de coelho	Cambalhota à frente	½ Pirueta	Salto a pés juntos (flexão das pernas)	Coelho + Eixo	Entre-Mãos	Engrupado	1 Pirueta	Avião	Saída: Salto extensão com ½ pirueta	Eixo	Carpa (pernas afastadas)	Entrada a um pé	Avião
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					
11																					
12																					
13																					
14																					
15																					
16																					
17																					
18																					
19																					
20																					
21																					
22																					
23																					
24																					
25																					
26																					

Anexo III – Grelha de avaliação (Basquetebol)

[illegible]

Anexo IV – Tabelas de valores referência FitEscola

TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA (RAPARIGAS)									
APTIDÃO AERÓBIA									
VARVEM				MENINA					
Zona Saudável >		Perf. Atletico >		Zona Saudável		Perf. Atletico			
VO ₂ máx (ml/kg/min)	Nº de Pulsações	VO ₂ máx (ml/kg/min)	Nº de Pulsações	VO ₂ máx (ml/kg/min)	Tempo < máx	VO ₂ máx (ml/kg/min)	Tempo < máx		
9	40,2	13	46,8	32	40,2	8,46	46,8	6,47	
10	40,2	16	46,8	35	40,2	8,46	46,8	6,47	
11	40,2	20	47,1	39	40,2	8,46	47,1	6,48	
12	40,1	22	47,3	43	40,1	8,48	47,3	6,50	
13	39,7	25	46,9	45	39,7	8,58	46,9	6,46	
14	39,4	27	46,5	47	39,4	9,06	46,5	6,51	
15	39,1	29	46,7	48	39,1	9,13	46,7	7,02	
16	38,9	32	45,3	50	38,9	9,18	45,3	7,08	
17	38,6	35	44,6	53	38,6	9,21	44,6	7,20	
18+	38,6	37	43,1	50	38,6	9,26	43,1	7,46	

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

APTIDÃO NEUROMUSCULAR									
ABDOMINAIS		FLEXÕES		IMPULSÃO HORIZONTAL		IMPULSÃO VERTICAL		AGILIDADE 4X10 m	
Nº repetições		Nº repetições		cm		cm		s	
Zona Saudável >	Perf. Atletico >	Zona Saudável >	Perf. Atletico >	Zona Saudável >	Perf. Atletico >	Zona Saudável >	Perf. Atletico >	Zona Saudável >	Perf. Atletico >
9	9	6	14	108,4	170,9	17,8	29,9	13,20	11,73
10	12	7	15	110,8	172,4	18,3	30,4	13,10	11,67
11	15	8	16	113,3	173,8	18,8	30,8	13,00	11,61
12	18	9	17	115,8	175,3	19,0	31,3	12,90	11,55
13	21	10	18	118,3	176,4	19,0	31,3	12,80	11,50
14	24	11	19	121,8	178,6	20,0	32,5	12,70	11,40
15	27	12	20	123,0	179,0	20,3	32,8	12,70	11,40
16	30	13	21	126,0	180,4	20,8	33,6	12,60	11,30
17	33	14	22	129,5	183,4	20,5	33,0	12,60	11,40
18+	36	15	23	131,9	184,2	20,5	34,0	12,60	11,40

VELOCIDADE 40 m		VELOCIDADE 20 m		SENTA E ALCANÇA		FLEXIBILIDADE DOS OMBROS	
s		s		cm		cm	
9	8,55	7,51	4,55	4,02	22,8	31,2	
10	8,25	7,25	4,43	3,90	22,8	31,2	
11	7,97	7,00	4,32	3,80	25,4	31,4	
12	7,77	6,82	4,24	3,73	25,4	32,1	
13	7,62	6,69	4,19	3,68	25,4	33,8	
14	7,52	6,61	4,16	3,66	25,4	34,0	
15	7,40	6,54	4,16	3,66	26,5	35,3	
16	7,51	6,90	4,18	3,69	26,5	35,6	
17	7,58	6,67	4,23	3,75	26,5	36,0	
18+	7,72	6,79	4,31	3,83	26,5	36,3	

TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA (RAPAZES)									
APTIDÃO AERÓBIA									
VARVEM				MENINA					
Zona Saudável >		Perf. Atletico >		Zona Saudável		Perf. Atletico			
VO ₂ máx (ml/kg/min)	Nº de Pulsações	VO ₂ máx (ml/kg/min)	Nº de Pulsações	VO ₂ máx (ml/kg/min)	Tempo < máx	VO ₂ máx (ml/kg/min)	Tempo < máx		
9	40,2	13	52,1	47	40,2	8,39	52,1	6,06	
10	40,2	16	52,1	50	40,2	8,40	52,1	6,09	
11	40,2	20	52,4	54	40,2	8,53	52,4	6,08	
12	40,3	23	53,0	58	40,3	8,57	53,0	6,04	
13	41,1	28	54,7	67	41,3	9,40	54,7	6,48	
14	42,5	36	57,1	77	42,5	9,99	57,1	6,27	
15	43,8	42	58,8	85	43,8	8,47	58,8	6,14	
16	44,1	47	59,8	91	44,3	8,41	59,8	6,08	
17	44,2	50	59,7	94	44,2	8,44	59,7	6,10	
18+	44,3	53	59,3	96	44,3	8,47	59,3	6,15	

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

APTIDÃO NEUROMUSCULAR									
ABDOMINAIS		FLEXÕES		IMPULSÃO HORIZONTAL		IMPULSÃO VERTICAL		AGILIDADE 4X10 m	
Nº repetições		Nº repetições		cm		cm		s	
Zona Saudável >	Perf. Atletico >	Zona Saudável >	Perf. Atletico >	Zona Saudável >	Perf. Atletico >	Zona Saudável >	Perf. Atletico >	Zona Saudável >	Perf. Atletico >
9	9	6	17	102,1	180,9	15,7	24,7	13,10	11,98
10	12	7	21	110,2	170,2	17,2	27,9	13,00	11,85
11	15	8	21	119,0	180,4	18,8	31,0	12,50	11,58
12	18	10	21	126,4	190,6	20,6	34,2	12,30	11,31
13	21	12	22	135,4	197,3	21,7	36,4	12,00	10,99
14	24	14	24	151,5	213,3	25,1	40,0	11,70	10,89
15	24	16	27	165,4	224,4	28,2	44,7	11,20	10,28
16	24	18	29	175,9	231,8	30,0	47,2	10,90	9,90
17	24	21	32	184,2	239,0	31,1	48,1	10,80	9,90
18+	24	21	34	203,2	251,7	33,3	53,2	10,40	9,40

VELOCIDADE 40 m		VELOCIDADE 20 m		SENTA E ALCANÇA		FLEXIBILIDADE DOS OMBROS	
s		s		cm		cm	
9	8,27	7,19	4,42	3,81	20,3	29,3	
10	8,50	6,92	4,28	3,78	20,3	29,3	
11	8,66	6,96	4,14	3,66	20,5	28,9	
12	8,41	6,41	4,01	3,55	20,3	28,8	
13	8,18	6,18	3,80	3,40	20,3	29,2	
14	8,07	6,07	3,78	3,36	20,3	30,4	
15	8,48	6,77	3,98	3,29	20,3	31,9	
16	8,59	6,58	3,58	3,22	20,3	33,5	
17	8,42	6,42	3,50	3,17	20,3	34,5	
18+	8,77	6,27	3,42	3,13	20,3	35,0	

Anexo V - Critérios de avaliação (Aptidão Física)

	3º Ciclo 1º Período	3º Ciclo 2º e 3º Período
Classificação 2	1 capacidade física na ZSAF	1 capacidade física na ZSAF
Classificação 3	2 capacidades físicas na ZSAF (a) / (b)	3 capacidades físicas na ZSAF (a) / (b)
Classificação 4	4 capacidades físicas na ZSAF (a) / (b)	1 capacidade física no <i>perfil atlético</i> + 3 capacidades físicas na ZSAF (a) / (b)
Classificação 5	1 capacidade física no <i>perfil atlético</i> + 3 capacidades físicas na ZSAF (a) / (b)	2 capacidades físicas no <i>perfil atlético</i> (Obrigatoriamente - Varivém) + 2 capacidades físicas na ZSAF (Obrigatoriamente - Abdominais) (b)
Obrigatoriamente no teste "varivém" e "abdominais" Deve revelar progressão nas capacidades físicas em que não atinja a ZSAF		