

JOÃO GUILHERME TROCADES DE OLIVEIRA

**Relatório de Estágio Pedagógico de Educação
Física realizado no Externato Maristas de Lisboa**

Orientador: Professor Doutor João Comédias

Orientador da Escola: Professor Bruno Oliveira

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2022

JOÃO GUILHERME TROCADES DE OLIVEIRA

**Relatório de Estágio Pedagógico de Educação
Física realizado no Externato Maristas de Lisboa**

Relatório de Estágio defendido em provas públicas para obtenção do Grau de Mestre em Educação Física no Curso de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 01 de abril de 2022. perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N.º 101/2022, de 25 de março de 2022, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha
Arguente: Prof. Doutor António Manuel Marques de Sousa Alves Lopes
Orientador: Prof. Doutor João Jorge Comédias Henriques

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

**Faculdade de Educação Física e Desporto
Lisboa**

2022

Agradecimentos

Em primeiro lugar agradeço a Deus que me suportou durante todo este longo processo.

Agradeço à minha esposa pelo acompanhamento, envolvimento e apoio que se demonstrou crucial para a conclusão desta etapa.

Agradeço aos meus pais e irmãos por todo o suporte, todas as horas de conversa e motivação para superar mais este obstáculo.

Agradeço ao professor Bruno Oliveira e à professora Cláudia Gardet que me deram o exemplo enquanto professores no EML. Agradeço também a cada um dos alunos do 10º1C, 10º1B e 11º1A pela sua cooperação e prazer em aprender mais.

Por fim, agradeço ao professor João Comédias que sempre foi dos melhores professores da ULHT e que se mostrou uma vez mais como um grande profissional, dedicado e correto na busca que atingisse os melhores objetivos

Resumo

O estágio pedagógico realizado no Externato Maristas de Lisboa (EML) no ano letivo de 2020/21, reflete um percurso que se baseia num conjunto de conhecimentos adquiridos ao longo de toda a formação académica e que foram aplicados em contextos vividos. O presente relatório descreve os vários projetos criados para as áreas que suportam o estágio: Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário.

Na lecionação tive a oportunidade de criar um planeamento para uma turma do 10º ano, realizando um projeto específico sobre o tema da flexibilidade, evidenciando os seus métodos de trabalho e a melhor forma de os aplicar, de modo que se verifiquem resultados positivos, algo que foi comprovado com a aplicação do projeto para os casos sinalizados como tendo mais dificuldades nesta capacidade física.

Na área da direção de turma, o principal objetivo foi compreender as funções de um diretor de turma e, aplicá-las de forma sábia no contexto da turma, tendo como foco ir ao encontro das necessidades dos alunos. Nas aulas de Formação Humana tive oportunidade de desenvolver um projeto sobre a autoestima, uma vez que, foi identificado como algo que era importante trabalhar com a turma e, por se tratar essencialmente de uma questão muito presente na fase da adolescência e que pode ter efeitos no aproveitamento escolar dos alunos.

O desporto escolar apresenta um processo de integração numa área com menos experiência, de modo a agregar conhecimento à lecionação em Educação Física. A modalidade escolhida foi ginástica de formação, onde foi desenvolvido também um projeto sobre flexibilidade, neste caso aplicado a crianças com idades entre os 6 e 10 anos, o que permitiu a aplicação de um mesmo tema em dois contextos escolares distintos.

O tema para o seminário foi definido com base num estudo realizado no EML sobre os Jogos Desportivos Coletivos de Invasão e a sua metodologia no ensino, tendo como principal objetivo melhorar a prática destas modalidades facilitando a aprendizagem dos alunos. Este estudo contou com uma avaliação de anos anteriores e, foi aplicado de forma direta durante a lecionação.

Palavras-Chave: Flexibilidade; Autoestima; Ensino; Jogos Desportivos Coletivos de Invasão.

Abstract

The pedagogical internship held at the Externato Maristas de Lisboa (EML) in the 2020/21 academic year, reflects a path that is based on a set of knowledge acquired throughout academic training and that were applied in experienced contexts. This report describes the various projects created for the areas that support the internship: Teaching, Classroom Management, School Sports and Seminary.

In teaching I had the opportunity to create a plan for a 10th grade class, carrying out a specific project on the topic of flexibility, highlighting their working methods and the best way to apply them, so that there are positive results, something which was proven with the application of the project to cases flagged as having more difficulties in this physical capacity.

In the area of class management, the main objective was to understand the functions of a class director and apply them wisely in the context of the class, focusing on meeting the needs of students. In Human Education Classes I had the opportunity to develop a project on self-esteem, since it was identified as something that was important to work with the class and, as it is essentially an issue that is very present in the adolescence phase and that can have effects in the students' academic performance.

School sport presents an integration process in an area with less experience, to add knowledge to the teaching of Physical Education. The modality chosen was training gymnastics, where a project on flexibility was also developed, in this case applied to children aged between 6 and 10 years, which allowed the application of the same theme in two different school contexts.

The theme for the seminar was defined based on a study carried out at the EML on Collective Invasion Sports Games and its teaching methodology, with the main objective of improving the practice of these modalities, facilitating student learning. This study included an assessment of previous years and was applied directly during teaching.

Keywords: Flexibility; Self-esteem; Teaching; Invasion Collective Sports Games.

Lista de Abreviaturas

ADM – Associação Desportiva Marista

AF – Atividade Física

AGIC – Avaliação, Gestão, Instrução e Clima

CT – Conselho de Turma

DE – Desporto Escolar

DT – Diretor de Turma

EE – Encarregados de Educação

EF – Educação Física

EML – Externato Maristas de Lisboa

FH – Formação Humana

GEF – Grupo de Educação Física

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

JDCI – Jogos Desportivos Coletivos de Invasão

NI – Nível Introdução

NE – Nível Elementar

NA – Nível Avançado

PAI – Protocolo de Avaliação Inicial

PNEF – Programas Nacionais de Educação Física

PTI – Professor a tempo inteiro

UD – Unidade Didática

ULHT – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

ZAFS – Zona de Aptidão Física saudável

Índice

Introdução	12
1. Lecionação	18
1.1. Caracterização	19
1.1.1 Externato Maristas de Lisboa.....	19
1.1.2 Grupo de Educação Física.....	20
1.1.3 Turma	21
1.2. Projeto Funcional	21
1.2.1 Prognóstico – 1ª Etapa	21
1.2.1.1 Resultados da Avaliação Inicial	24
1.2.1.2 Balanço da 1ª Etapa.....	26
1.2.2 Prioridades – 2ª Etapa	27
1.2.2.1 Balanço da 2ª Etapa.....	31
1.2.3 Progresso – 3ª Etapa.....	32
1.2.3.1 Balanço da 3ª Etapa.....	33
1.2.4 Produto – 4ª Etapa.....	34
1.2.4.1 Balanço da 4ª Etapa.....	35
1.3. Projeto Específico	36
1.3.1 Definição do tema	36
1.3.2 Enquadramento teórico.....	36
1.3.3 Objetivos.....	37
1.3.4 Etapas do Projeto	39
1.3.4.1 - 1ª etapa – Prognóstico	39
1.3.4.2 - Balanço da 1ª etapa	41
1.3.4.3 - 2ª etapa – Prioridades	41
1.3.4.4 Balanço da 2ª etapa	42
1.3.4.5 3ª etapa – Progresso.....	43
1.3.4.6 Balanço da 3ª etapa	44

1.3.4.7 4ª etapa – Produto.....	45
1.3.4.8 Balanço da 4ª etapa	46
1.3.5 Balanço do Projeto Específico da Lecionação	47
2. Direção de Turma.....	48
2.1. Projeto Específico	52
2.1.1 Tema	52
2.1.2 Objetivos.....	52
2.1.3 Etapas do Projeto	52
2.1.3.1 Prognóstico – 1ª Etapa.....	52
2.1.3.2 Balanço da 1ª Etapa.....	53
2.1.3.3 Prioridades – 2ª Etapa.....	54
2.1.3.4 Balanço da 2ª Etapa.....	54
2.1.3.5 Progresso – 3ª Etapa	55
2.1.3.6 Balanço da 3ª Etapa.....	56
2.1.3.7 Produto – 4ª Etapa	59
2.1.3.8 Balanço da 4ª Etapa.....	59
2.1.4 Balanço do Projeto Específico	60
3. Desporto Escolar	61
3.1 Projeto Específico	63
3.1.1 Tema	63
3.1.2 Objetivos.....	63
3.1.3 Etapas do projeto.....	64
3.1.3.1 Prognóstico - 1ª Etapa.....	64
3.1.3.2 Balanço da 1ª Etapa.....	64
3.1.3.3 Prioridades – 2ª Etapa.....	65
3.1.3.4 Balanço da 2ª Etapa.....	67
3.1.3.5 Progresso – 3ª Etapa	69
3.1.3.6 Balanço da 3ª Etapa.....	69

3.1.3.7 Produto – 4ª Etapa	70
3.1.3.8 Balanço da 4ª Etapa.....	71
3.1.4 Balanço do Projeto Específico	71
4. Seminário	73
4.1 Objetivo do seminário.....	76
4.2 Plano do seminário.....	76
4.2.1. Estudo	77
4.2.1.1 Resultados e discussão dos resultados.....	77
4.2.2 Apresentação do seminário	82
Conclusão	84
Bibliografia	89
Apêndices	I
Anexos	XXXIII

Índice Quadros

Quadro 1 – Plano Geral do Estágio	16
Quadro 2 – Classificação dos Espaços em Função das Matérias	20
Quadro 3 – Situações de Avaliação Inicial	23
Quadro 4 - Objetivos específicos	38
Quadro 5 – Resultados da AI dos alunos sinalizados	40
Quadro 6 – Resultados da Avaliação	42
Quadro 7 – Resultados da Avaliação (3ª etapa)	45
Quadro 8 – Resultados da Avaliação Final	46
Quadro 9 – Funções de um Diretor de Turma.....	50
Quadro 10 – Temas abordados nas aulas de FH no âmbito do módulo “Eu e os Outros”	52
Quadro 11 – Planeamento da 3ª etapa	55
Quadro 12 - Objetivos específicos para o tema “Desperta a autoestima”	56
Quadro 13 – Resultados do projeto “Desperta a Autoestima”	58
Quadro 14 – Resultados finais Teste de Rosenberg	59
Quadro 15 – Grupos de alunos e respetivos objetivos	66
Quadro 16 – Objetivos do projeto específico do Desporto Escolar.....	66
Quadro 17 – Plano do seminário	76
Quadro 18 – Respostas à questão 11.....	82
Quadro 19 – Propostas de soluções para erros mais comuns nos JDCI.....	83

Índice Tabelas

Tabela 1 – Grupos de Níveis.....	27
Tabela 2 – Grupos para a etapa das Prioridades.....	28
Tabela 3 - Objetivos intermédios definidos por grupos de alunos	29
Tabela 4 – Resultados do Teste de Rosenberg.....	57
Tabela 5 – Resultados das questões	78
Tabela 6 – Respostas à questão 4	80
Tabela 7 - Respostas à questão 10	81

Índice Figuras

Figura 1 – Horário do ano letivo	14
Figura 2. Treino de flexibilidade ativa.....	36
Figura 3. Treino de flexibilidade passiva.	37
Figura 4 - Resultados das provas de aferição para os JDCl e Voleibol	75

Introdução

O Estágio Pedagógico, inserido no 2º ano do mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, é parte do processo de ensino-aprendizagem de um profissional que pretende concluir uma formação que não tem fim, mas que busca a cada dia encontrar o melhor para a sua área.

Este período de aprendizagem constitui-se, de acordo com Jardim e Onofre (2009), como um período fundamental para a formação dos professores, caracterizado pela aquisição de um conhecimento profissional e pessoal, que permitem ultrapassar momentos de insegurança e incerteza. Segundo Bom e Brás (2003), este período oferece a distinção necessária, quer pela demarcação da especialidade de professor de Educação Física (EF) de outras profissões possíveis no âmbito das atividades físicas e desportivas, quer afirmando a qualificação do professor de EF em relação aos outros grupos e especialidades pedagógicas.

Neste estágio está inserida a realização de um relatório de estágio, onde devem constar os planeamentos, metodologias e as reflexões teóricas a cumprir durante o ano de estágio. Este relatório de estágio pretende apresentar, desde a elaboração dos objetivos iniciais até à sua conclusão, uma visão sobre as dúvidas e as dificuldades, as competências adquiridas durante o processo, assim como todas as questões inerentes à sua realização, através de uma reflexão global e que insere no mesmo os planeamentos das etapas, os balanços das mesmas e a justificação científica para cada uma das principais áreas do estágio que, de acordo com o Regulamento de Estágio Pedagógico de EF, dividem-se em quatro: Ensino-Aprendizagem (Lecionação), Relação com o Meio (Direção de Turma), Intervenção Escolar (Desporto Escolar) e Atividades de carácter Científico-Pedagógico (Seminários).

Em cada uma das áreas é importante ser um profissional reflexivo e de atitude inquietante, tal como defende Terribili e Quaglio (2008), questionando permanentemente as condições em que exerce a sua profissão e refletindo sobre o seu processo de formação e o que propõe aos seus alunos, tendo como foco dar o melhor de si para os alunos, garantindo uma aproximação às finalidades da EF e que possam ir de encontro ao perfil do aluno na saída do ensino secundário.

O estágio pedagógico é sem dúvida parte fundamental de um professor de EF, já que durante todo o processo de formação do mesmo, este tem diversas matérias sobre como

aplicar todo o contexto teórico aprendido, que serão postas à prova no ano de estágio. Esta formação vem também permitir que o professor em formação tenha oportunidade de errar, voltar a estudar, continuar a sua formação e então se transformar neste profissional reflexivo. Neste processo prevejo uma busca incessante por identificar prioritariamente todas as necessidades da turma, criar objetivos diferenciados ao nível do ritmo e do género de instrução que pratico, em resposta às necessidades, estilos ou interesses de cada um dos alunos (Heacox, 2006).

O estágio teve início no mês de setembro, no Externato Marista de Lisboa (EML) com uma apresentação do orientador da escola, que nos deu a conhecer o espaço da escola e outros docentes. Nesta fase inicial, tornou-se importante passar tempo na escola com os professores de EF, o que me permitiu ter uma perspetiva das rotinas e também perceber o que é de facto ser professor no seu dia-a-dia. Nestas semanas iniciais tive algumas reuniões com o Conselho de Turma (CT), onde pude conhecer e saber um pouco mais sobre as turmas, as situações mais relevantes para os professores e, os casos mais preponderantes a se ter em conta durante o princípio de ano letivo, de maneira a se estabelecer objetivos para os alunos e também para os professores.

Antes do arranque do ano, ficou também decidido qual a turma que me seria atribuída, sendo esta o 10º1C da área de Ciências e Tecnologias, bem como o meu horário, tendo à minha responsabilidade duas aulas por semana de 90 minutos. Apesar de o Plano Nacional de Educação Física (PNEF) prever três sessões de 45 minutos de tempo útil por semana, de modo a beneficiar o desenvolvimento do currículo real e o sucesso do aluno em EF (Jacinto et al. 2001), tem se verificado num contexto escolar a nível nacional que, a maioria das escolas não cumpre com este parâmetro, o que acaba por ter um impacto negativo nos alunos e, conseqüentemente na sociedade. A Organização Mundial de Saúde (WHO, 2000) reconhece o importante papel da EF na promoção da atividade física e aptidão física, como formas de promover a saúde, apesar de se saber que a EF ocupa uma proporção muito pequena nas horas diárias em que o aluno está acordado, ou seja, é claramente uma limitação do potencial destas aulas (Ribeiro, 2014)¹. No contexto do EML, à semelhança do que se verifica na maioria das escolas, a frequência e duração das aulas de EF semanal, não é bem aplicada afetando assim os alunos e a disciplina que poderia ser mais bem aproveitada.

¹ Evenson, K. , Ballard, K., Lee, G., & Ammerman, A. (2009). Implementation of a school-based state policy to increase physical activity. *Journal of School Health*, 79(5), 231-238.

Nesta fase também pude escolher a modalidade do Desporto Escolar (DE) com que pretendia trabalhar neste ano, porém esta escolha acabou por não foi fácil, uma vez que, o EML dispõe de uma variada oferta de modalidades. Um dos fatores que tive em conta ao escolher a modalidade para o DE, foi o ganho de experiência e prática que pudesse ter impacto na lecionação, tendo em conta as modalidades em que me sentia menos à vontade e, para a quais pudesse contar com o apoio de um professor mais experiente para me orientar. Decidi escolher a ginástica de formação, que corresponde ao nível mais básico da ginástica e onde os alunos naturalmente apresentam menos qualidades técnicas, o que requer uma maior dedicação e intervenção da parte do professor.

O horário do meu estágio encontra-se apresentado na Figura 1, onde estão discriminados o horário das minhas aulas, o horário das aulas do orientador e o horário da minha colega de estágio.

Figura 1 – Horário do ano letivo

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
08:10		11º1A	10º1C		10º1C
09:40					
10:00		10º1B		10º1B	
11:30					
11:50				11º1A	
13:20					
Almoço					
14:20					
15:50					
16:10				FH	
17:00	DE			DE	
18:00					

Após a análise do horário identifiquei alguns aspetos que considerei importantes referir, nomeadamente a hora das aulas de EF da minha turma, que se realizavam às 8h10. Previ que este horário seria o mais adequado para as aulas de EF, no sentido de ganho de tempo útil de aula, uma vez que, por estarmos num contexto atípico causado por uma pandemia, foi definido pelo EML que cada turma só poderia entrar nos balneários no horário da aula, para que no intervalo houvesse desinfeção dos espaços de uma turma para a outra, o que acabaria por afetar o tempo útil de aula.

Segundo Rodrigues, (2014) as aulas de 90 minutos têm uma prestação de tempo útil de 60 minutos, uma vez que, o tempo de balneário ocupa grande parte deste tempo e, nas aulas de 45 minutos o tempo de aproveitamento é de 20 minutos, o que em situação de pandemia acabava por diminuir ainda mais esse tempo. A grande vantagem de ter as aulas no primeiro horário é que os alunos podiam entrar nos balneários e equiparem-se para as aulas antes do horário da aula, dado que não seria necessária uma desinfeção dos espaços.

Outro aspeto que considerei importante, foi a ocupação semanal com funções no EML, que contava com 11 horas e 45 minutos de prática, entre lecionar, observar e dar treino no EML. Este tempo foi claramente positivo para a minha formação durante o ano, fornecendo tempo na escola para criar uma relação com os outros professores, conhecer a dinâmica da escola e, para uma melhor caracterização da mesma de modo a reaver temas importantes a intervir nas 4 áreas, e que fosse de encontro às necessidades da comunidade escolar. Relativamente às aulas do orientador, não só tinha a oportunidade de observar algumas técnicas aplicadas pelo professor, como também pude participar ativamente nelas através da gestão de pequenos grupos, o que me permitiu obter mais tempo de prática de lecionação com alunos de idades diferentes e com dificuldades diferentes e permitiu “testar” métodos para depois aplicar com a minha turma.

A Direção de Turma foi a área que mais me intrigou inicialmente, principalmente por não existir uma preparação e formação mais direta sobre este tema durante o curso académico. No entanto, enquanto coordenador de uma equipa de trabalho pude dar o meu contributo de forma decisiva para, em sede de reuniões de trabalho, identificar e caracterizar as situações problemáticas da turma e resolver os problemas detetados, procedendo à organização da filosofia de trabalho adequando-o ao contexto real da turma ou de um aluno em específico (Brás & Gonçalves, 2011). Estas situações passaram a fazer parte das aulas de Formação Humana (FH), Cidadania e Desenvolvimento no EML, que consiste num tempo dedicado pelos diretores de turma para lecionar e debater temas da atualidade, temas relacionados com os preceitos cristãos do EML e, que visam a esta formação cívica e humana proposta no projeto educativo do Externato do aluno.

De modo a preparar-me para o ano letivo, elaborei um plano geral com tarefas propostas para cada área (Quadro 1).

Quadro 1 – Plano Geral do Estágio

	Tarefas Principais	1º Período				2º Período				3º Período	
		Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun
Leccionação	Avaliação Inicial										
	Tema Projeto Específico										
	Professor a Tempo Inteiro (PTI)										
	Avaliação dos resultados do Projeto Específico										
Direção de Turma	Tema Projeto Específico										
	Apresentação do tema										
	Dinâmicas										
	Avaliação dos resultados do Projeto Específico										
Desporto Escolar	Avaliação Inicial										
	Tema Projeto Específico										
	Projeto de apresentações										
	Avaliação dos resultados do Projeto Específico										
Seminário	Tema do Seminário										
	Estudo da escola										
	Questionário aos professores										
	Apresentação do Seminário										
Etapas		Prognóstico		Prioridades				Progresso		Produto	

O planeamento do ano letivo demonstrou ser uma tarefa bastante difícil, em que, apesar de estar ciente das funções e dos principais objetivos para o ano, não consegui cumprir na íntegra os *timings* a cumprir. No entanto, era crucial que todo o ano fosse organizado por etapas, sendo esta a metodologia que iria permitir uma continuidade e uma orientação lógica e facilitadora para os alunos e para a mim próprio. A criação de um documento orientador e auxiliador durante o processo de estágio é sem dúvida, um dos aprendizados primários sobre a realidade de ser um professor e que, Pacheco (1996) aponta como uma fase de projetar a sua mudança, de modo a ultrapassar as inseguranças causadas pelas situações mais complexas, ajustando opiniões e crenças em função dos balanços e das diferentes variáveis que consecutivamente se vão transformando.

Para a área da lecionação organizei um projeto específico com o tema da flexibilidade em EF, as suas formas de trabalho e o seu processo ao longo do ano. Tema que também foi trabalhado na área do Desporto Escolar, porém no contexto da Ginástica de Formação. Para a área da Direção de Turma foi desenvolvido um projeto específico que teve como tema a autoestima e as formas de trabalho em contexto escolar. Para o Seminário foi realizado um estudo sobre os Jogos Desportivos Coletivos de Invasão (JDCI) no EML, e a metodologia aplicada no ensino de modo a facilitar a aprendizagem dos alunos.

1. Lecionação

A área da lecionação engloba todos os processos caracterizadores do ensino, tal como o planeamento, a organização e a avaliação, processos esses que se refletem em competências adquiridas ao longo do percurso de formação, tendo como propósito a aprendizagem efetiva e bem-sucedida das matérias abordadas no contexto de uma turma.

1.1. Caracterização

1.1.1 Externato Maristas de Lisboa

O Externato Maristas de Lisboa, é uma escola que se diferencia de muitas outras, não só por se tratar de uma escola do setor privado, como também pelo seu preceito cristão e pelas suas instalações. Para além destas características, o EML inclui no seu currículo da pré-escola, a disciplina de EF o que pode ser um aspeto desencadeador do aperfeiçoamento de determinada matéria da EF, possivelmente através da participação no desporto escolar. Através da informação recolhida no Projeto Educativo, é claramente perceptível que, os valores e a personalidade da escola estão muito centradas no perfil do aluno à saída do ensino secundário, uma vez que, além dos valores de base humanista, o saber, a aprendizagem, a inclusão, a coerência, a flexibilidade, a adaptabilidade, ousadia, a sustentabilidade e a estabilidade, acrescenta ainda o abrir-se à contemplação da beleza presente na natureza e na criação artística, o cultivar uma espiritualidade verdadeiramente integradora das dimensões ética, estética e religiosa, o abrir-se ao sentido pleno da transcendência, o participar em iniciativas promotoras do diálogo intercultural e inter-religioso e o participar em atividades físicas, desportivas e culturais (Martins et al., 2017).

No ensino secundário, a EF no EML está distribuída em duas aulas semanais de 90 minutos, onde a cada 2 semanas, as turmas passam pelo espaço da piscina. Os espaços para a prática de EF no EML estão organizados por 4 zonas: 1 pavilhão polidesportivo, 2 espaços exteriores, em que um deles contempla melhores condições para a prática de atletismo, dado que contém uma caixa de areia para salto em comprimento e lançamento do peso e, por fim, uma piscina. No quadro seguinte é apresentada a possibilidade de lecionação de matérias, de acordo com os espaços disponíveis, pelo que, os espaços com cor verde significam que a matéria é realizada sem restrição, com cor amarela esta só é realizada em situações mais urgentes e, a vermelho não reúnem condições para a sua realização.

Quadro 2 – Classificação dos Espaços em Função das Matérias

		Futebol	Basquetebol	Voleibol	Badminton	Ginástica Solo	Ginástica Aparelhos	Dança
Espaços	Interior							
	Exterior A							
	Exterior B							
	Piscina							
		Atletismo	Natação					
	Interior							
	Exterior A							
	Exterior B							
	Piscina							

Legenda:

	Boas condições para a lecionação
	Condições possíveis se necessário
	Impossível lecionação

Os espaços exteriores foram recentemente remodelados, oferecendo ótimas condições principalmente por serem bastante polivalentes. Esta é uma grande vantagem, já que a principal dificuldade para uma organização pedagogicamente adequada das atividades em EF, são espaços pouco polivalentes e com más condições (Bom et al., 1989).

1.1.2 Grupo de Educação Física

O grupo de Educação Física (GEF) é constituído por 11 professores do EML, que lecionam desde o ensino pré-escolar até ao ensino secundário. A procura por um objetivo comum e a entajuda existente foram pontos notórios na cultura do GEF, o que demonstra o respeito que existe entre todos os envolvidos e onde foi possível ver presentes os valores e princípios da escola. O coordenador do GEF mostrou sempre cuidado com todos os professores, esforçou-se no sentido de arranjar sempre as melhores soluções para as principais questões que fossem surgindo dentro do grupo, evitando possíveis conflitos e acolheu de forma calorosa os novos professores estagiários.

Dado o contexto pandémico atualmente vivido em todo o país, a gestão dos espaços, a rotação dos mesmos e a utilização e higienização os materiais foram preocupações de grande relevância para o departamento, o que motivou discussões em contexto de reuniões

de grupo e via email, tendo sempre como propósito, a proteção e o benefício tanto para os alunos como para os professores.

1.1.3 Turma

A turma do 10.1.C está inserida nos estudos do curso de Ciências e Tecnologias, e é constituída por 30 alunos, sendo que 17 são raparigas e 13 são rapazes. Na transição do 9º ano para o 10º ano, esta turma recebeu 7 novos alunos no externato. A turma demonstrou ser unida e esforçada para alcançar os seus objetivos individuais. No que diz respeito ao nível de aprendizagem a turma é bem-sucedida, o que se reflete nas suas notas em determinadas disciplinas. A maioria demonstrou ter hábitos de estudo regulares, o que muito contribui para o sucesso da sua aprendizagem. No entanto, o mesmo já não se verifica ao nível do comportamento, devido a atitudes menos positivas por parte de alguns alunos. Quanto ao perfil da turma inserido no contexto da Educação Física, a maioria dos alunos praticam atividades desportivas extracurriculares, demonstrando ser pessoas ativas e saudáveis.

O planeamento procurou estabelecer metas intermédias ao longo do ano letivo, assim o ensino por etapas foi o mais lógico a aplicar, considerando quatro diferentes etapas: Prognóstico, Prioridades, Progresso e Produto. Uma das dificuldades que se fizeram muito grande neste ano letivo, foi a pandemia, uma vez que este influenciou muito o princípio da continuidade, uma vez que todo o 2º Período ficou comprometido, e que as etapas seguintes tiveram de ser adaptadas à realidade. Outro fator que também influenciou com a continuidade na aprendizagem de algumas matérias, foi a rotação de espaços imposta pelo GEF, que sofreu alteração após o final do primeiro período, e também o facto de a natação ser imposta pelo EML, a cada 2 semanas.

1.2. Projeto Funcional

1.2.1 Prognóstico – 1ª Etapa

O currículo português de Educação Física prevê uma Avaliação Inicial (AI) que deve ocorrer nas primeiras semanas do ano letivo e, deve constituir um processo essencial para que as escolas tenham um papel primordial na organização do ensino. Toda esta importância é dada à AI, já que o professor de EF terá de se basear no que recolher da mesma, para criar objetivos para os alunos e, dessa forma preparar as aulas e Unidades Didáticas (UD) que vão ao encontro desses objetivos (Fialho e Fernandes, 2011). Todas as finalidades do Programa

Nacional de Educação Física (PNEF) deverão estar presentes na preparação das aulas de EF, como por exemplo o melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades do desenvolvimento do aluno (Jacinto et al. 2001).

O prognóstico teve início a 16 de setembro, com a apresentação dos conteúdos de avaliação para o ano letivo 20/21 e, terminou a 30 de outubro, com a aferição dos dados da AI, em conjunto com o orientador e com a colega de estágio. No total foram realizadas 14 aulas. Nesta etapa foi criado o Planeamento da Avaliação Inicial (PAI), onde foram aplicadas nas aulas situações de avaliação que, por um lado demonstrassem segurança dadas a realidade pandémica que vivemos atualmente e, por outro, que fosse possível avaliar os alunos nas matérias em contexto do jogo formal condicionado ou em situações ideais, no caso de matérias como a Ginástica, Natação, Atletismo e Ténis de mesa. Os dados desta avaliação foram utilizados posteriormente para ajudar no planeamento das etapas seguintes do processo de ensino, nomeadamente para delinear o primeiro conjunto de objetivos intermédios e de estratégias a utilizar. Para esta etapa pude contar com a colaboração da minha colega de estágio, na filmagem de algumas aulas de forma a facilitar a avaliação.

No quadro 3 está apresentado o planeamento da 1ª UD da etapa do prognóstico, com a identificação do número de aulas, respetivas datas e matérias abordadas nas mesmas.

Quadro 3 – Situações de Avaliação Inicial

Área	Situações de Avaliação Inicial
Atividades físicas	Basquetebol - Em situação de jogo de superioridade numérica 3x2; em vagas, deve se decidir quando passar ou lançar; realizar lançamento na passada; Defesa deve estar entre o seu oponente direto e o cesto.
	Basquetebol - Avaliação Inicial em situação de Jogo 3x3 sem drible no campo reduzido, costa a costa, deve manter 3 abertos; cortes para o cesto e reposição da posição; Lançamentos na Passada.
	Voleibol - Em situação de Jogo 2+2 iniciado com serviço por baixo, com rede a 2m e bola afável, observa-se a dinâmica dos 3 toques; Manutenção da bola no ar; realizar 10 passagens de rede.
	Voleibol - Em situação de Jogo 3x3 com serviço por baixo ou por cima, realiza a dinâmica dos toques; Intenção de pôr em causa a defesa adversária; realizar jogo até 15 pontos e vencer.
	Futsal - Avaliação Inicial com jogo 3x1 em espaço amplo, com superioridade numérica no ataque; em vagas; passe e recessão; decidir quando rematar ou passar.
	Futsal - Avaliação Inicial em situação de jogo 4x4 em campo todo, sem condução de bola, os alunos devem realizar passe e desmarcação; realizar remate intencional para a baliza;
	Ténis de Mesa - Avaliação Inicial em jogo 1+1 iniciado com serviço observa-se continuidade (10 passagens pela rede); batimento de direita; Pega clássica; deslocamentos para se posicionar corretamente.
	Ténis de Mesa - Avaliação Inicial em jogo 1x1 até 11. Observa-se continuidade mesmo com oposição; batimento de direita e esquerda; Pega clássica; deslocamentos para se posicionar corretamente.
	Badminton - Avaliação Inicial em situação de cooperação com objetivo de realizar 10 passagens de rede com o colega utilizando o Lob e o Clear.
	Badminton - Avaliação Inicial em situação de jogo até 7 e com troca de adversários no sistema vencedores-vencidos.
	Ginástica de aparelhos - Avaliação Inicial dos elementos de nível I (salto de eixo no boque; salto entre mãos no boque ou plinto transversal; no minitrampolim (ventral) salto em extensão, engrupado, carpa pernas afastada, 1/2 pirueta e pirueta).
	Ginástica de aparelhos - Avaliação inicial do elemento salto entre mãos no plinto longitudinal.
	Ginástica de solo - Avaliação inicial em sequência de nível I.

Para os Jogos Desportivos Coletivos (JDC), Badminton e Ténis de mesa, foram sempre utilizadas situações em que a avaliação passou por situações de jogo, partindo da ideia aceite de que o jogo formal é uma situação caracterizada pelo realismo e autenticidade das situações onde se expressam as habilidades, conhecimentos e capacidades dos intervenientes e, para as restantes matérias, a avaliação passou por situações que estavam definidas no protocolo de avaliação inicial do EML (Comédias, 2012).

Para a etapa prognóstica deste projeto funcional, procurei encontrar métodos de organização da aula para criar algumas rotinas com a turma, e também foi uma fase de muito questionamento com o orientador para perceber a melhor maneira de obter rotinas benéficas para o tempo de aula e que oferecesse segurança aos alunos já que se trata de uma fase de pandemia. Quina (2009) afirma que a aula é o ponto de convergência do pensamento e da ação do professor. Da sua correta organização e estruturação e do que nela acontecer, dependem, grandemente, os resultados de aprendizagem dos alunos ².

Todas as aulas foram divididas em 3 fases: parte inicial, parte fundamental e parte final. O tempo respetivo para as Partes Inicial e Final é de 10 a 15% do tempo de aula e de 50 a 70% para a parte fundamental (Quina, 2009). Com base nesta estrutura, organizei as minhas aulas de forma a distribuir o tempo da forma mais eficaz para cada uma das fases, o que me auxiliou na preparação das sessões de forma sequencial e lógica. Neste processo de preparação, tentei sempre fazer com que os conteúdos da parte inicial da aula, estivessem relacionados com o conteúdo da parte fundamental e, com que a parte final estivesse muitas vezes relacionada com a aula seguinte ou como conclusão de conteúdos lecionados na própria aula.

1.2.1.1 Resultados da Avaliação Inicial

Basquetebol

Foram identificados que 13 alunos ainda não cumpriam o nível introdução em que a principal dificuldade detetada foi na realização do lançamento na passada e nalgumas decisões durante o jogo, nomeadamente o de passar ou lançar.

Futsal

Foram identificados 14 alunos que não cumpriam o nível introdução, verificando-se que a sua maior dificuldade era no passe e receção de bola e, durante os jogos, a bola

passava mais tempo fora de campo do que dentro, sendo este um indicador de observação do jogo.

Voleibol

Foram identificados 8 alunos que não cumpriam o nível introdução, onde se verificou que estes não conseguiam manter a bola no ar em jogos de cooperação.

Badminton

Foram identificados 22 alunos que não cumpriam o nível Introdução, já que a pega da raquete e, principalmente o batimento no volante não apresentavam o clear nem o lob.

Ténis de mesa

Foram identificados 8 alunos que não conseguiam realizar batimentos com a pega correta da raquete, nem em jogos de cooperação.

Ginástica de Solo

Foram identificados 14 alunos que não cumprem o nível introdução, pela pouca fluidez e principalmente a grande dificuldade no apoio facial invertido e nas cambalhotas a retaguarda, sendo na maioria alunos do sexo masculino.

Ginástica de Aparelhos

Foram identificados 16 alunos que não cumprem o nível introdução, em que o principal problema estava relacionado com o salto entre mãos.

Atletismo

Dentro das matérias de atletismo, 12 alunos não conseguiam cumprir o nível introdução, tendo se observado mais dificuldades nas estafetas e lançamento do peso.

Natação

Foram identificados que apenas 5 alunos não cumpriam o nível introdução, em que 4 destes não estudavam anteriormente no EML. No geral, a turma apresentou um nível alto nesta matéria.

Dança

Apenas 2 alunos não cumpriam o nível Introdução, em que mostraram dificuldades na compreensão dos tempos da música e algum atrapalho na execução das mesmas.

Aptidão Física – FitEscola

Nas extensões de braços, verificou-se que os alunos que apresentaram mais dificuldades foram as raparigas, com 7 alunos que não cumpriram a Zona Saudável de Aptidão Física (ZAFS). O maior problema identificado no FitEscola foi através do teste do senta e alcança em que 10 alunos demonstraram falta de flexibilidade dos membros inferiores, e que destes, 6 alunos tinham dificuldades e outras matérias da EF devido à falta de flexibilidade, nomeadamente na Ginástica de solo e Ginástica de aparelhos. Estes resultados foram fundamentais para a criação de um projeto específico, com o objetivo de melhorar os seus resultados, tanto na avaliação da aptidão física, como também no rendimento de outras matérias.

1.2.1.2 Balanço da 1ª Etapa

A 1ª etapa, teve um total de 14 aulas de 90 minutos, onde foram aplicadas as matérias de Basquetebol, Voleibol, Futsal, Atletismo, Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos, Dança, Badminton, Tênis de mesa e Natação. Nesta etapa, na área dos JDC, que é uma área muito importante dentro do currículo de EF, parti sempre de jogos mais formais e impus alterações que evidenciassem o que pretendia observar – em primeiro lugar o nível de jogo e de seguida os destaques do jogo (Comédias, 2012). Com base nos resultados da AI, foi possível identificar as maiores dificuldades dos alunos em cada matéria e, desta forma, estabelecer as suas prioridades.

Nas primeiras aulas observou-se que o nível no Voleibol era muito superior ao nível nos JDCI, com 60% dos alunos a não cumprir o nível introdução para a matéria de Basquetebol e 56,7% no Futsal. Dado este facto, apercebi-me que a organização dos grupos teria de sofrer alterações, nomeadamente a criação de grupos heterogéneos, de modo a promover melhores aprendizagens e para ajudar a identificar melhor os níveis dos vários alunos em diferentes contextos. Uma vez que o trabalho de grupo tem muita importância para o sucesso do ensino destas matérias, foram identificados 3 níveis diferentes, consoante a sua aptidão nas várias matérias observadas na AI (Tabela 1). Os alunos no nível forte são aqueles que demonstraram poucas dificuldades na maioria das matérias, o nível médio corresponde aos alunos que apresentam algumas dificuldades nalgumas matérias e o nível fraco são alunos com dificuldades em quase todas as matérias.

Tabela 1 – Grupos de Níveis

	Nível Forte	Nível Médio	Nível Fraco
Alunos	3,6,7,8,14,15,26	1,4,5,10,11,12,13,18,21,22,23,24,28,29,30	2,9,16,17,19,20,25,27

Como matérias prioritárias para a etapa seguinte, foram estipuladas o Badminton (12 alunos), o Basquetebol (14 alunos), o Futsal (13 alunos) e, devido à existência de poucas aulas de Ginástica de Solo e de Aparelhos, estas também foram sinalizadas como matérias prioritárias para todos os alunos.

1.2.2 Prioridades – 2ª Etapa

De maneira a obter uma sequência linear e contínua das aulas, as mesmas foram organizadas em UD com algumas matérias prioritárias, o que permite autonomia por parte dos alunos, já que passa a existir uma sequência lógica de exercícios com poucas variações, potenciando o tempo de prática e, permite que os alunos tenham o tempo suficiente nas matérias que precisam de desenvolver. Para estas aulas foi utilizado o ABCD, abordado em aula pelo professor Luís Bom, que consiste em ter presente em todas as aulas, a Aptidão Física, Bolas, Colchões e Dança. O ABCD oferece a cada aluno as matérias fundamentais para os mesmos consoante as suas necessidades, mantendo uma boa continuidade, o que vai de encontro às três sessões semanais em dias não consecutivos referidas por Bom et. al. (1989).

Esta etapa teve início a 4 de novembro e terminou a 15 de janeiro, tendo um total de 18 aulas e uma duração de 9 semanas. Foram criadas duas UD (Apêndice 1 e 2) com uma sequência de aulas semelhante, com o objetivo de promover a autonomia e melhorar o tempo potencial de aprendizagem. Carreiro da Costa e Onofre (1998) referem que este tempo, é o período em que os alunos estão empenhados nas tarefas e focados nos objetivos com um nível de sucesso de 80%. Estas UD contemplaram as matérias de Badminton, Basquetebol, Ginástica de Solo e de Aparelhos e Futsal como prioritárias.

Os grupos foram organizados com base na Tabela 1 presente no balanço da etapa anterior, segundo os seguintes critérios (Tabela 2):

1. Mesmo número de alunos mais aptos e menos aptos por grupo;
2. Mesmo número de rapazes e raparigas por grupo, facilitando os pares para a Dança;
3. Grupos o mais heterogéneos possível.

Tabela 2 – Grupos para a etapa das Prioridades

Grupo 1 (G1)	Grupo 2 (G2)	Grupo 3 (G3)	Grupo 4 (G4)
1	3	8	7
6	27	26	14
4	15	17	23
24	18	13	2
20	29	21	5
12	9	30	11
22		28	19
10		25	16

Estas matérias permitiram-me definir objetivos intermédios para todos os alunos nestas UD, dado que a maioria da turma sentiu as mesmas dificuldades. Estes objetivos estão presentes na Tabela 3.

Tabela 3 - Objetivos intermédios definidos por grupos de alunos

Matérias	Alunos		Objetivos Intermédios da 2ª Etapa
	Badminton	1,2,3,11,13,20,27,28,29	Realizar 10 trocas de volante por cima da rede com batimentos de clear.
		3,4,5,12,14,15	Realizar as técnicas de <i>Clear</i> , <i>Smash</i> , <i>Lob</i> e <i>Drive</i> em contexto de jogo para pôr o outro em desvantagem.
	Basquetebol	2,16,17,18,19,20,27,28	Aprender a realizar o lançamento na passada em situações de exercício e tentar aplicar em jogo de 3x3 + Joker.
		4,5,7,21,23,30	Decidir bem quando passar e quando atacar o cesto, com e sem drible, realizando o lançamento na passada, em situação de jogo 3x3.
	Ginástica de Solo	1,3,5,9,11,12,13,17,27,30	Realizar o pino de braços na parede, e os rolamentos à retaguarda em exercícios isolados.
		2,6,7,8,15,16,26,28,29	Realizar com fluidez a sequência a que se estavam a candidatar.
	Ginástica de Aparelhos	1,9,11,13,16,17,20,22,25,27,29	Realizar o salto ao eixo com o plinto longitudinal e, para alguns destes iniciar as progressões para o salto entre mãos.
		3,7,15,18,21,23,24,26,30	Realizar o salto entre mãos com o plinto longitudinal ou com o boque.
		4,6,8,14,15	Realizar o princípio de 3/4 de queda facial no plinto transversal.
	Futsal	1,2,9,16,17,19,20,22,24,25,27,28,29	Realizar em situação de jogo 3x1, passe, receção remate para a baliza quando estiver próxima. Realizar em exercícios analíticos 20 passes e receção de bola com sucesso.
		10,21,23,26,28	Realizar em situação de jogo 3x1, as melhores decisões entre passar, receber e rematar, tendo ainda a preocupação de estar bem abertos no campo e de abrir linha de passe sempre que necessário.

Para o Basquetebol, os objetivos foram diferenciados de acordo com o nível dos grupos, sendo que, os grupos G1 e G2 cumpriam o Nível Introdução (NI) e os grupos G3 e G4 não cumpriam o NI. Para os primeiros, o objetivo consistia no aumento do número de lançamentos na passada através de jogos 3x3 e 3x3 + joker, e para os segundos grupos, o objetivo consistia em perceber a dinâmica do jogo através do jogo do Monocorfebol. A utilização destes jogos para alguns alunos de nível médio foi muito positiva, por outro lado, para alunos maioritariamente de nível fraco, não demonstrou ser o jogo ideal para o seu desenvolvimento, o que me alertou para uma mudança onde foram criadas situações com jogo em superioridade numérica em vagas 3x2, permitindo aos mesmos ter mais tempo para realizar os objetivos e mais liberdade para realizar os lançamentos na passada. Quando esta alteração foi realizada, foi possível verificar melhorias, no entanto, para um grupo específico de alunos considerados de nível fraco, ainda foi necessário utilizar situações de 3x0 para começar a ver lançamentos na passada com sucesso.

Para o Futsal o jogo escolhido por mim, para todos os grupos foi o jogo de 4x4 em espaço amplo, sem condução de bola, com o objetivo de potenciar o passe e a receção. Durante a execução do mesmo, verificou-se claramente que este jogo mostrou ser pouco específico e os alunos demonstraram muitas dificuldades. Dada a situação, procedi à alteração destes jogos para os jogos em superioridade numérica com o 3x1 em superioridade do ataque. Devido ao insucesso de alguns alunos de nível médio e fraco no passe e receção, foi ainda necessária a utilização de exercícios mais analíticos, com o objetivo específico de passe e receção com passe contra a parede, passes 1+1 e jogos da rabia. O jogo da rabia foi introduzido nestas UD com menos jogadores, para que os alunos que sentem mais dificuldades nas ações fossem os mesmos a ter mais contacto com a bola.

Para o Badminton foi utilizado o jogo de cooperação 1+1 com o objetivo de realizar 10 passes em batimento de *Clear* sem o volante cair. Foi possível observar que alunos de nível forte e médio, conseguiram evoluir muito nestas UD, já que cumpriram com sucesso a área da cooperação com uma técnica boa ou razoável do batimento de *Clear*. Por outro lado, os alunos que demonstraram maiores dificuldades nesta matéria continuaram com dificuldades em realizar o *Clear* com as componentes necessárias. Para tal, foi importante utilizar alguns jogos de aquecimento como o “Mata” com a armação do braço de andebol, que em muito se assemelha com a armação do braço e rotação do tronco para o movimento do *Clear*.

Para a Aptidão Física houve o cuidado em manter constância nas aulas, o que permitiu uma elevação progressiva das mesmas para os momentos de avaliação. Além da utilização dos testes do FIT Escola, foram também utilizadas estratégias que facilitaram os ganhos de força, resistência e flexibilidade. O trabalho de força foi solicitado nas aulas de Ginástica de Solo e de Aparelhos, tal como nos tempos de espera entre as rotações no grupo com a execução de exercícios como flexões, abdominais e saltos. A resistência foi potenciada através dos JDC onde havia sempre bolas preparadas para ser repostas, diminuindo o tempo de espera e, através das aulas de natação onde a resistência foi estimulada com o aumento da intensidade destas em determinadas técnicas.

Para a área dos conhecimentos, as matérias que foram lecionadas nesta etapa foram os conteúdos para o teste, nas quais se destacaram o Basquetebol, os benefícios da atividade física (AF), Natação e Aptidão Física. Todo o conteúdo foi lecionado através de uma sebenta disponibilizada aos alunos e, através de chamadas de atenção durante as aulas, informando a matéria a saber para o teste.

1.2.2.1 Balanço da 2ª Etapa

Para esta etapa, tinha inicialmente definido prioridades que, com o passar do tempo, mostraram não ir ao encontro das necessidades de cada aluno e sim da turma em geral, uma vez que as aulas eram organizadas de modo que todos passassem por todas as estações criadas. O método utilizado não permitiu avaliar a aprendizagem, no sentido em que, não houve tempo suficiente para rever e refletir sobre o desempenho e os progressos conseguidos, dada a existência de várias prioridades estabelecidas de uma só vez. Deste modo, para a organização da etapa seguinte (Progresso), criei momentos mais específicos durante as aulas, para os alunos que precisavam de mais tempo na prática de matérias prioritárias. Apesar das falhas identificadas logo no início, foi possível verificar alguns pontos positivos nesta etapa. Para o Basquetebol, verificou-se que no final desta etapa apenas 30% dos alunos não cumpriam o NI, o que significou que os objetivos definidos foram cumpridos com sucesso, dado que os jogos mostraram melhor qualidade na tomada de decisão e os lançamentos na passada eram executados com sucesso.

Para o Futsal verificou-se que, apenas 33,3% dos alunos não cumpriam o NI, observando-se uma melhoria no controlo da bola e na tomada de decisão para o passe e remate, através dos jogos em superioridade. A evolução dos próprios alunos foi um fator motivador para os mesmos e para o professor. Quanto às matérias definidas como prioritárias,

o Badminton teve uma evolução bastante significativa, no que toca à utilização do *Clear*, uma vez que no início desta etapa, a sua utilização era praticamente nula. A Ginástica foi uma matéria que superou as minhas expectativas no sentido em que, com o apoio e as habilidades adquiridas no Desporto Escolar (DE), consegui alcançar maior êxito na leção desta matéria, o que se refletiu nos resultados da turma. Com as minhas melhorias enquanto professor, consegui proporcionar uma evolução mais eficaz, elevando o nível da turma.

1.2.3 Progresso – 3ª Etapa

Esta etapa teve um total de 33 aulas, distribuídas por 13 semanas e foi dividida em 4 UD (Apêndices 3, 4, 5 e 6). Para esta etapa, os objetivos inicialmente estabelecidos também tiveram de ser adaptados, dada a evolução da pandemia nesta fase do ano letivo. As aulas foram organizadas em função da área dos conhecimentos e Aptidão Física, uma vez que, foram as únicas formas de trabalho possíveis no contexto do ensino à distância. As aulas online foram organizadas da seguinte forma: a primeira metade da aula serviu para a realização dos trabalhos em grupos com os temas da área dos conhecimentos para o 10º ano e, a segunda metade da aula serviu para a realização de exercícios de Aptidão Física, com objetivos de ganho de força, resistência e flexibilidade.

A área dos conhecimentos dividiu-se em duas UD: numa delas os temas abordados foram a saúde, a alimentação e a industrialização (Apêndice 3) e na outra o tema era dar a conhecer zonas de Lisboa, Oeiras e Amadora com potencial para a prática de atividades físicas (Apêndice 4). Ainda durante o ensino à distância, e de modo a cumprir o tempo de AF recomendada pela Organização Mundial de Saúde (OMS), foi incluído um desafio dos trabalhos de casa ativos, em que os alunos realizaram treinos durante a semana, podendo estes ser de corridas, HIIT, ou até mesmo caminhadas, e enviaram pela plataforma *teams*. Este desafio mostrou ser um tópico muito interessante de motivação para os dois lados promovendo tempo de AF proposto pela OMS, em uma fase que estavam todos “fechados em casa”. Para o regresso do ensino presencial, foi elaborado um planeamento de aulas que seguiram a estrutura anterior e, que incidiu principalmente nas matérias que ainda não tinham sido lecionadas por conta do confinamento e, por conta das necessidades dos alunos para o resto do ano letivo. A 3ª e 4ª UD em conjunto, englobaram 15 aulas e a sua organização está presente nas tabelas apresentadas nos Apêndices 5 e 6.

Para o Basquetebol, os objetivos mantiveram-se inalterados em relação à 2ª etapa, para os grupos mais fracos, havendo apenas uma alteração na inclusão dos jogos de 3x3

para os grupos com melhor qualidade. No Futsal, também se mantiveram os jogos de 3x1 para os grupos G2 e G3 e, para os grupos G1 e G4, foi preparada uma situação de jogo de 4x4 no campo todo, sem condução de bola, para verificar se havia melhoria na qualidade dos jogos.

Para o Voleibol, foram utilizadas situações de jogo 2+2 com serviço por baixo, onde se observou a execução de 3 toques nos grupos G2 e G3, situações de jogo 3x3 com serviço por cima onde também se observou a dinâmica dos 3 toques, com intenção de colocar em causa a defesa adversária. Na 4ª UD foi possível ainda a utilização de situações 3x3 ou de 4x4 para os grupos G1, G3 e G4, o que demonstrou ser muito positivo.

Para a Ginástica de Solo foram feitas atualizações nas sequências, de modo que os alunos que já cumpriam o Nível Elementar (E) completo, pudessem ter novas sequências a que se poderiam candidatar e começar a treinar para um momento de avaliação formativo. Este momento de avaliação formativo permitiu-me verificar em que níveis os alunos se encontravam e se conseguiam atingir os objetivos propostos.

Para a Ginástica de Aparelhos foram criadas fichas de trabalho que continham os elementos e as progressões necessárias para se atingir os objetivos. Verificou-se que os alunos desenvolveram mais autonomia na realização dos exercícios, tendo o dia da demonstração impacto para este feito. Foi notório que muitos dos alunos concluíram com sucesso o NI, tendo sido acrescentada uma ficha para os alunos que pretendiam cumprir o nível E.

Para a matéria de Dança, foram criados momentos em que foram colocadas músicas de forma alternada, tendo como objetivo a sua identificação por parte dos alunos e a sua execução de forma correta.

1.2.3.1 Balanço da 3ª Etapa

Iniciei esta etapa com a conclusão da 2ª etapa das Prioridades, que durou 2 semanas. Porém, com o aumento de casos positivos de Covid-19, um dos alunos da turma testou positivo, pelo que toda a turma e professores tiveram de cumprir o confinamento profilático. Na semana seguinte, com o comunicado do confinamento geral, todas as escolas tiveram de encerrar, passando a ser obrigatório o ensino à distância. Este foi o princípio de algo que se tornou um grande desafio para os professores, obrigando-os a adaptar o plano das aulas para esta nova realidade. A lecionação destas aulas, passou pela abordagem dos

conhecimentos do 2º período e pelo trabalho de aptidão física. No trabalho de aptidão física verificaram-se melhorias ao nível da flexibilidade, onde os alunos mostraram resultados melhores do que os obtidos no 1º período.

Com o regresso às aulas presenciais, retomaram-se as matérias prioritárias durante uma semana e depois, seguiu-se para o plano definido para a 3ª etapa. Nesta etapa, verificou-se que muitas das aprendizagens lecionadas em fases anteriores, se tinham perdido durante o período do confinamento, observando-se uma regressão quanto às matérias dos jogos de invasão. Apesar disso, os alunos demonstraram vontade de trabalhar, o que também me motivou enquanto professor, para alcançar novamente os resultados obtidos antes do confinamento. Essa vontade de trabalhar refletiu-se nas melhorias alcançadas nesta etapa nos jogos de invasão, o que permitiu que os jogos fossem alterados consoante o nível que fosse alcançado, facilitando o ensino destas matérias. Foram criados diferentes jogos com condicionantes, para diferentes grupos, de modo que os alunos atingissem os objetivos propostos, o que se verificou ter sido bastante positivo dados os resultados obtidos. No caso do Voleibol, os 3 alunos que não cumpriam o NI conseguiram evoluir de modo a cumprir os requisitos do nível E, muitos outros conseguiram avançar e cumprir o nível E.

Nas etapas anteriores, já tinha conseguido obter bons resultados ao nível das ginásticas e, nesta etapa consegui que apenas um aluno não cumprisse o nível I na matéria de Ginástica de Solo. Quanto à Dança, os resultados também foram positivos na medida em que também apenas um aluno não conseguiu cumprir o nível E. O empenho dos alunos foi muito mais visível nesta etapa, não só pelo treino das suas sequências para o momento de demonstração, como também pelo tempo que passavam a treinar os elementos onde tinham mais dificuldades. O Ténis de mesa não foi definida como uma matéria prioritária, mas nesta etapa também foi possível verificar que houve melhorias, no sentido em que os alunos não só cumpriram o NI, como conseguiram cumprir o nível E.

1.2.4 Produto – 4ª Etapa

Para a última etapa do Projeto Funcional foi criada apenas uma UD, composta por 4 aulas, etapa esta que foi condicionada pelo tempo de confinamento. Teve a duração de 3 semanas e os objetivos traçados estão descritos na tabela presente no Apêndice 7. Nesta etapa verificaram-se as progressões de cada aluno que foram fundamentais para a avaliação sumativa final. Na última aula da UD foi retirado um tempo para que os alunos realizassem a sua autoavaliação e, no fim foram abordadas de forma geral, as matérias que serão

leccionadas no ano seguinte, nomeadamente o Basquetebol e a técnica de mariposa na Natação.

Quanto às matérias prioritárias, no Basquetebol, as situações de avaliação permaneceram inalteradas, disponibilizando ainda a possibilidade de jogar 3x3 com todos. No Futsal, também se mantiveram os jogos de 3x1 e 4x2 para o grupo G1, uma vez que, esta seria a situação ideal para a sua avaliação. Para os grupos G2, G3 e G4, a sua avaliação centrou-se na situação de jogo 4x4 no campo todo, tal como na UD anterior. O Voleibol passou para uma situação de 4x4, o que permitiu avaliar melhor os alunos mais aptos, tendo sempre em conta os alunos com mais dificuldades para não os prejudicar. Para a ginástica houve apenas uma aula que serviu para rever a avaliação de alguns alunos que tive mais dificuldade em avaliar.

1.2.4.1 Balanço da 4ª Etapa

A 4ª etapa foi a etapa mais curta de todo o ano letivo e foi posta em prática apenas no final do 3º período. Os objetivos desta etapa passaram por criar alguns jogos mais formais com o propósito de avaliar os alunos em diferentes níveis, preparar algumas matérias para o ano seguinte, como foi o caso da ginástica, onde os alunos já cumpriam o nível E e, concluir algumas avaliações que ficaram pendentes, como foi o caso da aptidão física.

Nos jogos de invasão verificou-se uma grande evolução da turma, uma vez que, no início do ano letivo 60% dos alunos não cumpriam o NI e no final do ano letivo, essa percentagem diminuiu para 20% nas matérias de Basquetebol e Futsal. Quanto às matérias de ginástica, também foram notórias as melhorias, fruto da motivação e empenho por parte dos alunos, permitindo atingir resultados muito positivos. Apenas 5 alunos não conseguiram cumprir as sequências para a obtenção do NI nestas matérias. Os resultados finais desta etapa revelaram que o método de trabalho utilizado, apesar da interrupção do ensino presencial devido ao confinamento, trouxe efeitos muito positivos aos alunos, já que os níveis de jogos melhoraram muito face ao início do 2º período. Através das avaliações realizadas, observou-se que os alunos se sentiram bastante motivados com as conquistas alcançadas ao longo do ano e, mostraram ambição para manter o bom trabalho na continuação do ensino secundário.

1.3. Projeto Específico

1.3.1 Definição do tema

O tema do projeto específico para a área da Lecionação foi definido com base nos resultados que se verificaram na Avaliação Inicial (AI). Uma das maiores dificuldades que observei foi na aptidão física, nomeadamente na área da flexibilidade, fator esse importante para o sucesso de outras matérias na Educação Física. Posto isto, considerei que seria importante para a melhoria dos resultados dos alunos nas modalidades da disciplina, trabalhar a flexibilidade, tendo definido assim, o tema do presente projeto.

1.3.2 Enquadramento teórico

A flexibilidade é uma capacidade física muito importante para o desempenho de qualquer modalidade, assim como a força, a velocidade e a agilidade. Esta pode ser definida como, uma qualidade física responsável pela execução voluntária de um movimento de amplitude angular máxima, por uma articulação ou conjunto de articulações, dentro dos limites morfológicos, sem risco de provocar lesões (Dantas, 2005). Esta está relacionada com diversos fatores, como por exemplo, a idade, sexo (fatores endógenos), hora do dia, temperatura ambiente e fadiga (fatores exógenos).

A flexibilidade é um fator muito importante na prevenção e na reabilitação de lesões músculo-esqueléticas, uma vez que, permite aumentar a mobilidade articular. Estas lesões acontecem maioritariamente quando são ultrapassadas as amplitudes normais das articulações (Alter, 1999). Existem dois tipos de flexibilidade, ativa e passiva. A flexibilidade ativa permite ao indivíduo por si só, alcançar a amplitude máxima da mobilidade articular e também da extensão muscular. A flexibilidade ativa nada mais é do que treinos realizados individualmente, com o objetivo de aumentar o nível de mobilidade articular (Figura 2).



Figura 2. Treino de flexibilidade ativa.

Fonte: Adaptada de Contursi, (1998)

Por outro lado, a flexibilidade passiva define-se como a amplitude máxima que pode ser alcançada através da ação de forças externas, como por exemplo, a utilização de pesos ou através do auxílio de outra pessoa (Figura 3) (Nedialcova & Barros, 1999).

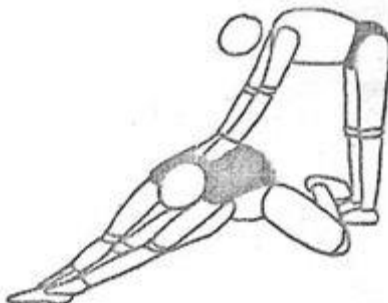


Figura 3. Treino de flexibilidade passiva.

Fonte: Adaptada de Contursi, (1998)

Segundo Coelho (2008), existem três métodos essenciais para o trabalho de flexibilidade, no que diz respeito ao alongamento dos componentes contrácteis e não contrácteis da unidade músculo-tendinosa: o estiramento passivo, a inibição ativa (inclui o estiramento ativo) e a facilitação neuromuscular propriocetiva (FNP), que pode envolver alongamento passivo, inibição ativa ou ambos. Este último método ajuda a promover um maior alongamento muscular, recorrendo a contrações isométricas intensas como forma de, através da estimulação dos recetores propriocetivos, desencadear mecanismos neuromusculares promotores de maior relaxamento muscular. A FNP é apontada como sendo a técnica mais efetiva de alongamento quando o objetivo é o aumento da amplitude articular, particularmente, quando analisada sua resposta de forma aguda (Gomes *et al.*, 2014; Sharman *et al.*, 2006).

1.3.3 Objetivos

O objetivo geral do projeto foi desenvolver a flexibilidade dos alunos sinalizados, aplicando um plano de melhoria em todas as aulas em dias combinados com trabalhos de casa (TPC). Consoante os resultados da avaliação feita a cada um desses alunos, foram definidos os objetivos específicos descritos no quadro abaixo.

Quadro 4 - Objetivos específicos

	Objetivo Intermédio - Fim 2º Período	Objetivo Final - Fim 3º Período
N.º 5	O aluno deverá conseguir realizar a ponte com melhor amplitude por 10 segundos; O aluno deverá atingir o a distância de 10cm no senta e alcança com as duas pernas;	O aluno realizar na sequência de ginástica os elementos Folha e ponte; O aluno atingir 15cm no senta e alcança para ambas as pernas;
N.º 9	O aluno deve realizar 17cm no senta e alcança; Realizar o ataque sobre cones com a perna de ataque estendida e para a frente; Realizar salto ao eixo, terminando sentada no plinto, realizado com as pernas estendidas;	Atingir a ZAFS no senta e alcança; Ultrapassar a barreira com a perna de ataque estendida e para a frente; Realizar o Salto ao eixo com as pernas estendidas;
N.º 11	O aluno deverá conseguir realizar o salto ao eixo, e o salto da carpa no minitrampolim com as pernas mais estendidas; Atingir 8cm com a perna esquerda e 10 cm para a perna direita no teste do senta e alcança; Realizar o elemento fecho com as mãos na zona da canela;	O aluno deve realizar o salto ao eixo e o salto de carpa com uma amplitude positiva e pernas estendidas; Atingir 10cm para a perna direita e 12 cm para a perna esquerda no senta e alcança; Realizar o elemento fecho com as mãos nas meias;
N.º 12	O aluno deverá conseguir realizar a ponte com melhor amplitude por 10 segundos; O aluno deverá atingir o a distância de 10cm no senta e alcança com as duas pernas;	O aluno realizar na sequência de ginástica o elemento Folha e ponte; O aluno atingir 15cm no senta e alcança para ambas as pernas;
N.º 13	O aluno deverá conseguir realizar o salto ao eixo, e o salto da carpa no minitrampolim com as pernas mais estendidas; Atingir 12cm para ambas as pernas no teste do senta e alcança; Realizar o elemento fecho com as mãos na zona da canela.	O aluno deve realizar o salto ao eixo e o salto de carpa com uma amplitude positiva e pernas estendidas; Atingir 12cm para ambas as pernas no teste do senta e alcança; Realizar o elemento fecho com as mãos nas meias
N.º 25	O aluno deve realizar 17cm no senta e alcança; Realizar o ataque sobre cones com a perna de ataque estendida e para a frente; Realizar salto ao eixo, terminando sentada no plinto, realizado com as pernas estendidas;	Atingir a ZAFS no senta e alcança; Ultrapassar a barreira com a perna de ataque estendida e para a frente; Realizar o Salto ao eixo com as pernas estendidas;

Os objetivos acima mencionados tiveram como base um trabalho de pesquisa para que os mesmos fossem tangíveis e que vá de encontro ao objetivo principal, elevar os níveis de flexibilidade para níveis saudáveis. Este projeto consistiu na preparação de planos de treino individuais para a flexibilidade, ajustados às necessidades dos alunos sinalizados e foram aplicados em quatro etapas ao longo do ano letivo. Também foram criados Trabalhos Para Casa (TPC), com o objetivo de complementar o trabalho de aptidão física e aumentar o tempo de prática da atividade.

1.3.4 Etapas do Projeto

1.3.4.1 - 1ª etapa – Prognóstico

A 1ª etapa teve início no dia 30 de outubro e terminou no dia 11 de dezembro, período esse necessário para definir os objetivos do projeto, tendo contribuído para tal, os resultados da AI dos alunos. Como referem Fialho e Fernandes (2011), a AI é utilizada no processo de aprendizagem, tendo um papel fundamental na orientação e regulação do trabalho dos professores de Educação Física. A AI teve a duração de 6 semanas.

Resultados da Avaliação Inicial

Aptidão Física – Fit-Escola

No teste de extensão de braços, verificou-se que a maioria dos alunos que apresentavam dificuldades eram do sexo feminino com 7 alunos que não cumpriam a ZAFS, ou por falta de força ou por não utilizarem a postura correta durante a realização do exercício.

De um modo geral não se verificaram muitas dificuldades à exceção do “Senta e Alcança”. Neste teste verificou-se que 10 alunos demonstraram falta de flexibilidade dos membros inferiores, tendo se observado que 6 destes alunos não cumpriam outros exercícios devido a falta de flexibilidade, não cumprindo os requisitos mínimos previstos. Estes dados permitiram concluir que, a falta de flexibilidade era a principal razão para o insucesso nas matérias de Ginástica de Solo e Aparelhos, uma vez que, os elementos como apoio facial, de flexibilidade e o salto ao eixo necessitavam de alguma amplitude de movimento para se obter sucesso e, na matéria de Atletismo – Barreiras, uma vez que, por não conseguirem realizar a perna de ataque esticada na fase de chamada, obrigava a que os mesmos realizassem um salto, não cumprindo assim com o requisito (Quadro 5).

Quadro 5 – Resultados da AI dos alunos sinalizados

Alunos	Solo	Aparelhos	Barreiras	Senta e alcança	Dedos com Dedos
5	NI	I	NI	NC	NC
9	NI	NI	NI	NC	C
11	NI	NI	NI	NC	NC
12	NI	I	NI	NC	NC
13	NI	NI	NI	NC	NC
25	NI	NI	NI	NC	C

Legenda:

NI – Não cumpre nível introdutório

I – Cumpre nível introdutório

NC – Não Cumpre ZAFS

C – Cumpre ZAFS

Face a este cenário, concluí que a melhoria do trabalho de flexibilidade neste grupo de alunos era uma meta a atingir e que, só poderia ser concretizada com a criação de planos de trabalho individuais adaptados às necessidades de cada aluno. Uma vez definidos os objetivos, tornou-se fundamental pesquisar e encontrar os métodos mais adequados para criar planos de ação que fossem de encontro às necessidades dos alunos, de forma a obter melhores prestações no final do ano letivo. Nesta etapa solicitei ainda o auxílio do professor Bruno Oliveira, dada a sua experiência em EF e em ginástica, que me alertou sobre alguns exercícios que não seriam benéficos para os objetivos dos alunos, pois não se tratava de um ganho de flexibilidade extremo, mas sim de um ganho para se atingir os valores mínimos para se estar na ZAFS.

Para a criação desses planos, foi essencial pesquisar sobre os métodos mais eficazes para a melhoria da flexibilidade, a quantidade de vezes que esta deve ser estimulada e, o momento ideal para a realização do treino específico. No que diz respeito à frequência do treino, a flexibilidade deve ser treinada 3 a 5 vezes por semana (Dantas & Soares 2001). Com base nesta evidência, foi possível criar um projeto de Trabalho para casa (TPC) que permitisse a execução do tempo mínimo de treinos por semana. É importante referir que, este plano foi apresentado à Diretora de Turma (DT), de modo a assegurar que os TPC não teriam qualquer interferência nos estudos dos alunos, fator crucial para a aprovação dos pais.

Relativamente ao momento ideal para a realização do treino de flexibilidade, definiu-se que esse período seria no final das aulas, uma vez que após a aula, os músculos do tecido mole já se encontrariam aquecidos e o seu alongamento permitiria aumentar a extensibilidade

dos tecidos encurtados, minimizando desta forma a probabilidade de causar lesões durante o alongamento (Coelho, 2008).

1.3.4.2 - Balanço da 1ª etapa

Nesta etapa do prognóstico a AI foi parte fundamental, uma vez que o objetivo definido de sinalizar os alunos com maiores dificuldades na área da flexibilidade foi cumprido com sucesso e, permitiu identificar métodos essenciais que facilitam o trabalho, nomeadamente a sua realização no final das aulas, aproveitando a aula como aquecimento para um trabalho intenso de flexibilidade. Um dos sucessos foi motivação que alguns alunos mostraram ao ser apresentado os benefícios pessoais e ao nível da qualidade em EF. A principal dificuldade sentida nesta etapa foi para a definição dos objetivos para os alunos, uma vez que não se pretende ganhos excessivos de flexibilidade, mas sim a obtenção de melhoria de flexibilidade para se atingir a zona saudável, ou pelo menos que não influencie negativamente a prática de outras matérias.

1.3.4.3 - 2ª etapa – Prioridades

A etapa das prioridades teve início no dia 14 de dezembro e foi concluída a 16 de abril, tendo tido a duração de 12 semanas. Nesta etapa deu-se início à aplicação dos planos de treino criados para os alunos sinalizados e, realizou-se a primeira avaliação com o propósito de avaliar as melhorias dos alunos. Durante o processo de criação dos planos, verifiquei que alguns alunos tinham objetivos semelhantes, o que permitiu criar planos por pares, podendo desta forma pôr em prática o método da FNP, uma vez que este podia ser trabalhado com dois alunos, em que um apoia enquanto o outro realiza a extensão.

No entanto, dada a situação pandémica causada pelo aparecimento do vírus SARS-Cov2 (Covid-19), a execução dos planos não correu como planeado, uma vez que, no início do 2º período do ano letivo, as escolas fecharam e o ensino passou a ser realizado em casa. Posto isto, o projeto passou a ser realizado em três momentos em casa – uma sessão à 2ª-feira na plataforma do *Teams* com aquecimento e trabalho específico de flexibilidade passiva e ativa e, duas sessões no final das aulas. Nesta etapa em que o ensino foi dado à distância, foi importante pôr em prática exercícios que os alunos conseguissem executar de forma autónoma, com amplitudes médias para prevenir lesões, mas que permitissem verificar melhorias significativas no regresso ao ensino presencial.

Para a concretização dos objetivos estabelecidos para os alunos 5 e 12, o plano consistiu principalmente em exercícios direcionados para os ombros e para as pernas, uma vez que, estes não se encontravam na ZAFS para o teste “Dedos com dedos”. Para os alunos 9 e 25, os treinos consistiam maioritariamente em exercícios de extensão dos músculos posteriores, sozinhos ou com resistência do colega, uma vez que, não cumpriam com os requisitos mínimos da ZAFS no teste do “Senta e Alcança”. Para os alunos 11 e 13, que apresentavam maiores dificuldades ao nível da flexibilidade, o plano centrou-se principalmente em exercícios direcionados para os membros inferiores. Para este par de alunos, dei mais apoio para que houvesse um maior rigor na execução dos mesmos.

A avaliação que estava preparada para o ensino presencial acabou por ser realizada à distância e, consistiu na realização dos testes do FIT-Escola de forma adaptada, tendo sido realizada uma semana antes da avaliação sumativa. Para esta avaliação, foram realizados os testes “Dedos com dedos” e o “Senta e Alcança”, de modo a avaliar a evolução da flexibilidade dos ombros e membros inferiores, respetivamente. Foi apenas necessária uma adaptação para avaliar os membros inferiores em que o exercício foi realizado de pé e, os rapazes tinham de chegar até à ponta dos dedos, enquanto as raparigas tinham de conseguir tocar com a palma da mão no chão.

1.3.4.4 Balanço da 2ª etapa

Foi nesta etapa que se realizou a primeira avaliação, avaliação essa que foi muito importante na observação de melhorias. O Quadro 6 apresenta os resultados observados em cada aluno, para os testes do FIT-Escola aplicados, face aos objetivos intermédios definidos.

Quadro 6 – Resultados da Avaliação

Alunos	Senta e alcança	Dedos com Dedos
5	C	C
9	C	C
11	NC	NC
12	C	C
13	NC	C
25	C	C

Legenda: NC – Não cumpre Objetivo intermédio

C – Cumpre Objetivo Intermédio

Com base na avaliação, verifiquei que houve melhorias significativas dos alunos 5,9,12 e 25, dado que conseguiram atingir os objetivos propostos para esta fase do projeto. Isto verificou-se principalmente para os membros inferiores, onde os seus valores já se encontravam mais próximos da ZAFS. Por outro lado, o mesmo não se verificou com os alunos 11 e 13, embora o aluno 13 tenha apresentado melhorias no teste de “Dedos com dedos”. No geral, posso concluir que os exercícios propostos tiveram um impacto positivo na melhoria da flexibilidade nestes alunos, mesmo sem uma progressão tão evidente como se o processo se mantivesse presencial.

Desta forma foi possível observar que o que certamente influenciou de forma negativa a progressão dos alunos foi, o ensino à distância. Para uma disciplina tão prática, torna-se difícil fazer o acompanhamento mais adequado aos alunos e, esta condição criou dificuldades não só nas avaliações feitas por mim, no sentido de observar o trabalho na prática e corrigir caso necessário, mas também nos próprios espaços que os alunos tinham para realizar os exercícios. Outro fator que também senti que prejudicou o trabalho dos alunos, foi a sua falta de motivação na realização dos exercícios, que se verificou muitas vezes pelo facto de, enquanto estávamos no período de treino, alguns alunos não ligavam a sua câmara e, dessa forma não me permitia observar se o exercício estava a ser bem executado.

Como referido acima, devido ao ensino ter passado a ser realizado à distância, o método do FNP sofreu algumas alterações na sua aplicação, uma vez que, deste modo não havia a ajuda do colega para realizar o apoio durante a execução do exercício. Para colmatar esta falha, foi sugerido como alternativa, a utilização de objetos e parede para auxiliar nos exercícios. Para justificar o horário extra de treino, foi realizada uma comunicação aos encarregados de educação (EE) dos alunos sinalizados, de forma a explicar a importância do treino e a razão pela qual aqueles alunos tinham de o realizar.

1.3.4.5 3ª etapa – Progresso

A etapa do progresso, teve início no dia 21 de abril e foi concluída a 9 de junho, tendo tido a duração de 8 semanas. O início desta etapa foi marcado pela avaliação e pela atualização dos planos dos alunos, que foram ajustados consoante as melhorias observadas na avaliação da etapa anterior. É importante referir que, com o regresso às aulas presenciais, a execução dos exercícios passou a ser realizada por pares, o que permitiu aplicar a metodologia da FNP. Para tal, foi necessário realizar uma pequena formação onde foram apresentados os cuidados a ter, não só por questões de segurança no que diz respeito ao

contacto físico entre alunos, mas também para evitar possíveis lesões na execução dos exercícios.

O treino consistiu em um aluno realizar uma extensão até chegar ao desconforto, mantendo-se nesta posição por 10 segundos. De seguida, o outro aluno realizava pressão contra o seu par, efetuando resistência por 10 segundos e, quando deixava de provocar essa pressão, a extensão devia ser um pouco superior à primeira efetuada. Este processo era realizado duas vezes para cada exercício. Nesta avaliação recorri novamente aos testes de “Dedos com dedos” e “Senta e Alcança” e, incluí ainda alguns elementos de ginástica de solo e aparelhos que me ajudariam a avaliar se efetivamente os alunos conseguiam cumprir os objetivos intermédios definidos para a etapa anterior, mas que não pôde ser realizado devido ao ensino à distância.

Para os alunos 5 e 12, a avaliação consistiu na realização dos testes referidos anteriormente e, na execução de elementos como ponte por 15 segundos, folha por 15 segundos e pino com o auxílio do colega para a ginástica de solo e ainda o salto ao eixo para verificar as melhorias propostas. Para os alunos 9 e 25, a avaliação consistiu nos testes do FIT-Escola e o salto ao eixo para verificar se as melhorias poderiam estar mais próximas dos objetivos finais. Para os alunos 11 e 13, a avaliação contou com os testes do FIT-escola, a ponte por 15 segundos, a folha por 10 segundos e o pino com a ajuda do colega. Para estes alunos não foi ainda incluído os exercícios de ginástica de aparelhos, pois não havia melhorias significativas para estes alunos.

Nesta etapa também foi apresentado o plano de treinos para ser aplicado individualmente em forma de TPC, que foi realizado à segunda-feira e, que tinha como objetivo, dar sequência aos treinos da 2ª etapa. Os planos tinham a duração máxima de 15 minutos e consistiam numa fase de aquecimento e numa fase de extensão muscular, ou trabalho de flexibilidade propriamente dito.

1.3.4.6 Balanço da 3ª etapa

Nesta etapa os planos foram realizados de forma mais eficaz, uma vez que, com as aulas presenciais era mais fácil para mim poder ajudar e corrigir, no caso de o exercício não estar a ser bem feito. Houve a necessidade de realizar outra avaliação, dado que, na etapa anterior não foi possível avaliar todos os parâmetros que precisava para verificar a melhoria da flexibilidade dos alunos. Esta avaliação contou com a avaliação da flexibilidade no teste

“Senta e Alcança” e em exercícios de ginástica de solo e exercícios de ginástica de aparelhos. Os resultados encontram-se descritos no quadro seguinte.

Quadro 7 – Resultados da Avaliação (3ª etapa)

Alunos	Objetivo intermédio		
	Senta e alcança	Ginástica de Solo	Ginástica de Aparelhos
5	C	C	C
9	C	-	NC
11	NC	NC	NC
12	C	CD	C
13	NC	NC	NC
25	C	-	CD

Legenda: NC – Não cumpre Objetivo intermédio

C – Cumpre Objetivo Intermédio

CD – Cumpre com dificuldades

Os resultados obtidos nesta avaliação mostraram que os alunos 5, 12 e 25 conseguiram cumprir na generalidade, os objetivos através do trabalho realizado nas aulas via *online*, tendo demonstrado empenho e dedicação, dadas as circunstâncias atípicas vividas. Por outro lado, essas melhorias não foram tão evidentes nos alunos 11 e 13, dado que nesta fase do projeto ainda não conseguiam cumprir os objetivos propostos.

Quanto aos TPC, os alunos aderiram de forma muito positiva e, verifiquei ainda que, muitos dos alunos da turma que não estavam sinalizados para este projeto, também demonstraram interesse na realização dos exercícios propostos. Desta forma, os alunos tinham a oportunidade de realizar mais um treino por semana, o que lhes permitiu obter melhores resultados em ginástica, atletismo e também nos Jogos de Invasão (JI). Os objetivos para a 3ª etapa foram concluídos com sucesso na maioria dos alunos e, a sua concretização permitiu que os mesmos conseguissem obter melhores resultados noutras matérias que eu não esperava, o que deu bastante satisfação não só a mim enquanto professor, mas também aos próprios.

1.3.4.7 4ª etapa – Produto

A última etapa deste projeto teve início no dia 11 de junho e concluiu-se a 18 de junho. Nesta etapa realizou-se a avaliação final, com o propósito de verificar se os objetivos

definidos inicialmente, tinham sido atingidos pelos alunos. Para esta avaliação, recorri uma vez mais aos testes do FIT-Escola, nomeadamente o “Senta e Alcança” e o “Dedos com Dedos”, aos elementos de Ginástica de Solo e também à realização de exercícios da matéria de Atletismo. Foi ainda realizado um inquérito aos alunos sinalizados sobre a pertinência do tema. O inquérito consistiu em três perguntas onde pretendia saber qual a pertinência do plano de flexibilidade para cada aluno, se os alunos sentiram que os resultados trouxeram benefícios ao nível das outras matérias e se o plano foi aplicado consoante as suas dificuldades.

1.3.4.8 Balanço da 4ª etapa

A avaliação final do projeto coincidiu com a avaliação final do ano letivo, não havendo desta forma diferenciação do trabalho face ao resto da turma. Os resultados desta avaliação dizem respeito aos objetivos finais definidos no início do projeto e, encontram-se descritos no quadro seguinte.

Quadro 8 – Resultados da Avaliação Final

Alunos	Senta e alcança	Dedos com dedos	Ginástica de Solo	Ginástica de aparelhos	Atletismo
5	C	C	C	C	C
9	C	C	CD	CD	C
11	NC	C	NC	NC	CD
12	C	C	C	C	C
13	NC	C	NC	NC	NC
25	C	C	C	CD	C

Legenda: NC – Não cumpre objetivo final

C – Cumpre objetivo final

CD – Cumpre com dificuldades

Com base nos resultados é possível verificar que houve efetivamente melhorias ao nível da flexibilidade em praticamente todos os alunos inicialmente sinalizados. Deste grupo de alunos destacam-se dois, o 5 e 12, que conseguiram atingir todos os objetivos propostos e consequentemente melhorar a sua qualidade noutras matérias da disciplina. Os alunos 9 e 25 também cumpriram maioritariamente os objetivos, onde se verificou um maior progresso nos testes do FIT-Escola e no Atletismo. Relativamente aos alunos 11 e 13, embora tenham

apresentado mais dificuldades e não tenham conseguido atingir a maioria dos objetivos finais, foi possível observar algumas melhorias em comparação com o início do ano.

Quanto às respostas obtidas no inquérito, foi possível concluir que realmente o projeto mostrou ser importante para a melhoria do trabalho de flexibilidade nestes alunos, uma vez que, todos revelaram que os planos criados foram necessários para este trabalho específico, que trouxeram efetivamente resultados e consequentemente, um melhor aproveitamento noutras matérias.

1.3.5 Balanço do Projeto Específico da Lecionação

Neste projeto verificaram-se melhorias significativas da flexibilidade, na maioria dos alunos sinalizados. Para atingir estes resultados foi essencial a aplicação dos métodos mais adequados, como é o caso da metodologia FNP, mas também se tornou importante ajustar e adequar os treinos criados à medida que as evoluções dos alunos se iam verificando. Para além destes aspetos, a frequência dos treinos e os TPC também tiveram um grande impacto na melhoria dos alunos.

Apesar deste projeto ter sido aplicado em condições atípicas, que tiveram um grande impacto principalmente no acompanhamento dos alunos, este projeto revelou ter sido importante para os alunos, não só a nível pessoal, como também na melhoria da prática de outras matérias da disciplina. Com o ensino à distância, deparei-me com o grande desafio de dar continuidade ao projeto de forma singular, experiência essa que também me enriqueceu como professor, na medida em que tive de criar soluções e adaptar os planos de exercícios, de modo que os alunos conseguissem ser bem-sucedidos nos objetivos propostos. A lecionação é um processo de aprendizagem e são estes desafios que nos permitem crescer, tornando-nos melhores orientadores de um ensino prático com sucesso.

2. Direção de Turma

A primeira referência à figura do Diretor de Turma em Portugal foi feita em 1968 (Decreto n.º 48 572 de 9 de setembro). Ao longo do tempo, esta figura tem se tornado uma realidade presente nas escolas públicas e privadas, onde tem vindo a adquirir uma importância progressiva nas estruturas educativas, nomeadamente no que diz respeito à organização, monitorização, acompanhamento e avaliação das atividades definidas para uma turma. A Direção de Turma (DT) desempenha um papel de coordenação e comunicação entre a escola, as famílias, os professores e alunos e tem mostrado ser muito relevante na minimização dos conflitos de interesses, refletindo-se de forma positiva no ensino e na aprendizagem (Roldão, 1998). Os atores educativos e a escola estão ligados à sociedade no seu todo, constituindo equipas de trabalho que contribuem para um objetivo comum, que se traduz na melhoria da escola e das práticas pedagógicas, com reflexos positivos nos resultados escolares e, consequentemente, numa melhor sociedade. Como primeira análise no EML, a DT tem uma responsabilidade crucial na gestão pedagógica curricular dos alunos.

Segundo Mintzberg (1973), a DT desempenha três tipos de papel: interpessoal, informacional e decisional. O quadro 9 descreve de forma detalhada cada uma das funções do Diretor de Turma, de acordo com papéis que desempenha.

Quadro 9 – Funções de um Diretor de Turma
(Adaptado de Mintzberg, 1973)

Papel	Funções
Interpessoal	Representa a turma perante as estruturas diretivas, Conselho de DT, Conselho de Turma (CT), Encarregados de Educação ou outras entidades
	Responsável pela direção, motivação e orientação dos alunos, cooperação entre os professores do CT e pelo envolvimento dos encarregados de educação na vida escolar
	Mantém a rede de comunicação entre a escola e a família
Informacional	Fornece e recebe informação sobre o sistema e os procedimentos da organização escolar, bem como de cada aluno da sua turma e da turma em geral, a nível do aproveitamento, comportamento, saúde, etc.
	Transmite a informação recebida do exterior (legislação, informações dos encarregados de educação, regulamento interno, etc.) para os alunos e professores do CT
	Transmite as informações (legislação, regulamento interno, comportamento, aproveitamento, etc.) aos encarregados de educação ou outras entidades exteriores à escola
Decisional	Inicia projetos, coordena e organiza atividades culturais, sessões de grupo, visitas de estudo, projetos, etc, com os alunos/ professores e encarregados de educação
	Toma ações corretivas, orienta, harmoniza e gere situações de indisciplina, agindo como mediador de conflitos entre os diversos atores
	Promove a rentabilização dos serviços e recursos da escola, a fim de garantir a estabilidade da sua turma para melhor aproveitamento e comportamento
	Representa os interesses da escola e dos alunos nas mais diversas atividades, de modo a promover o sucesso escolar

O papel interpessoal de um Diretor de Turma passa por desempenhar um papel que estabelece as relações entre a escola e a família, entre professores e com os alunos, tendo uma importância extrema no desenvolvimento de estratégias que possam ir ao encontro da necessidade de todos os intervenientes do meio escolar. O Diretor de Turma também deve desempenhar um papel informacional, ou seja, deve atualizar e informar os professores, alunos e pais sobre todos os temas ocorrentes da escola, de modo fidedigno e correto. No caso da pandemia, por exemplo, cada comunicação/ decisão tomada pelo governo no que

dizia respeito às escolas, era transmitida aos encarregados de educação e alunos, através dos Diretores de Turma. O Diretor de Turma ainda deve desempenhar um papel de decisão, não só no que diz respeito ao desenvolvimento de projetos para a turma, como também na representatividade da mesma e da escola nas diversas atividades em que esteja envolvida.

Através da observação e de algumas conversas que tive com o orientador da escola e com a Diretora de Turma do 10º 1C, verifiquei que no EML o papel do Diretor de Turma passa não só por garantir que haja uma harmonia no meio escolar, como também passa por preparar os alunos da melhor forma para a sociedade, conferindo aos mesmos os valores e deveres de um bom cidadão. Uma boa relação entre a escola e a família favorece o diálogo e reforça a confiança entre todos, prevenindo a indisciplina na sala de aula e fomentando o rendimento escolar dos discentes (Estanqueiro, 2010). Estes são os objetivos da Formação Humana (FH), uma disciplina inserida no currículo escolar do EML, que trabalha o desenvolvimento cívico dos alunos de forma equilibrada e que é lecionada pelo Diretor de Turma. Nestas aulas procura-se estar a par das necessidades e problema dos alunos, de modo a ajudarmos os alunos a resolver estas situações. O plano anual de FH estabelece matérias muitas vezes relacionadas com a religião para determinadas fases do ano, tendo objetivos consoante as avaliações iniciais do ano letivo e situações relevantes para a turma como é o caso da inclusão social, a alimentação e a autoestima.

Na sequência do programa a disciplina contou com três módulos: “Eu e a Escola”, “Eu e os Outros”, onde se insere o meu projeto específico e, “Eu e o Mercado de Trabalho”. Para o módulo “Eu e os Outros”, juntamente com a Diretora de Turma, definimos temas que julgámos serem fundamentais para abordar nestas aulas, temas esses relacionados com alguns casos especiais que foram identificados na turma e que se centraram essencialmente nos pilares do relacionamento interpessoal e no bem-estar físico e psicológico (Quadro 10). Foi com base numa análise inicial da turma, que achei pertinente desenvolver o tema da autoestima que, viria a ser o meu projeto específico.

Quadro 10 – Temas abordados nas aulas de FH no âmbito do módulo “Eu e os Outros”

Relacionamento interpessoal		Bem-estar	
Integração	Adotar um comportamento cívico e democrático numa cidadania ativa na sociedade	Lidar construtivamente com as emoções e os sentimentos	Autoestima
Solidariedade	Promover o seu desenvolvimento pessoal através do serviço de voluntariado; participar em ações de solidariedade	Desenvolver e promover medidas práticas que viabilizem hábitos e estilos de vida saudáveis	Alimentação

2.1. Projeto Específico

2.1.1 Tema

O projeto específico para a área da Formação Humana teve como tema o “Desperta a autoestima” e, foi definido uma vez que muitos alunos demonstraram baixa autoestima, e que era um tema a ser trabalhado na turma. Este tema foi apoiado pela DT e pela Psicóloga do EML.

2.1.2 Objetivos

O objetivo deste projeto foi identificar e elevar os níveis de autoestima dos alunos sinalizados com baixa autoestima.

2.1.3 Etapas do Projeto

2.1.3.1 Prognóstico – 1ª Etapa

Na primeira etapa do projeto, era importante estruturar o planeamento das aulas e compreender as principais funções de um Diretor de Turma. Procurei desta forma, identificar situações que necessitassem de ser trabalhadas, que pudessem auxiliar na definição do tema a desenvolver ao longo do ano. Para tal, reuni-me com a diretora de turma algumas vezes, com o objetivo de conhecer os alunos da turma e identificar possíveis situações que necessitassem de intervenção, planeando as melhores estratégias para ultrapassar essas

adversidades. Normalmente com a transição de ciclo escolar, neste caso, para o primeiro ano do ensino secundário, existem alunos acabam por mudar de turma, consoante a área que escolhem e, inclusive de escola. A mudança de escola implica uma nova integração e este processo de adaptação nem sempre é fácil, por isso, juntamente com a diretora de turma, discutimos que este seria um ponto importante a trabalhar e que traria certamente benefícios para o sucesso escolar dos alunos.

Para este objetivo, pedimos a colaboração dos alunos mais influentes da turma, de modo que pudessem conversar e ajudar os novos alunos a integrarem-se na turma. Um dos aspetos que está muito relacionado com o processo de integração é a autoestima (avaliação ou o sentimento do indivíduo acerca da sua imagem) e, na maioria destes casos pode ter uma influência bastante negativa, quando é baixa. O autoconceito e a autoestima evoluem desde a infância até à idade adulta, sofrendo variações em função das interações e da perceção da competência social, e que pode ser percebido não apenas de testes específicos, como também da observação de alguns comportamentos (Bernardo & Matos 2003). Por esta razão, e pelo facto de este ter sido um tema já apontado pelos professores da turma como um ponto negativo na turma, considerei-o como o tema principal a abordar e desenvolver no meu projeto.

Para compreender e conhecer um pouco mais sobre a autoestima, procedi à recolha de bibliográfica que me ajudasse a introduzir e a aplicar da melhor forma este tema na turma. Ficou definido o tema “Desperta a autoestima”, tema esse que ia de encontro ao lema do Externato do ano 2020, “Desperta”. No fim desta etapa apresentei o tema do projeto à psicóloga da escola, assim como a pesquisa realizada sobre os testes e métodos.

2.1.3.2 Balanço da 1ª Etapa

Para esta etapa, as reuniões com a Diretora de Turma foram cruciais, para entender a dinâmica da relação Direção de Turma-Alunos. Pude compreender de forma mais prática e direta, os papéis que um Diretor de Turma desempenha, na organização e planeamento de um ano letivo, através da forma como os temas eram abordados e das decisões que eram tomadas para promover o melhor sucesso escolar possível dos alunos da turma.

Relativamente à integração dos novos alunos, os alunos com quem falámos e pedimos a colaboração mostraram-se bastante disponíveis e tiveram um papel muito importante e positivo, no sentido em que, verificou-se que todos os alunos novos se sentiram

acolhidos pela turma, à exceção do aluno 27, sinalizado como um dos casos especiais, que ainda apresentou alguns momentos de isolamento, nomeadamente, nas horas de almoço. A apresentação do planeamento e dos objetivos à psicóloga da escola, foi bastante importante, uma vez que, a mesma forneceu algumas orientações que auxiliaram a aplicação do tema no contexto da turma, referindo ainda que o tema da autoestima deveria ser um tema tratado em todas as turmas do EML, independentemente das idades dos alunos.

2.1.3.3 Prioridades – 2ª Etapa

A etapa das prioridades teve início no final do 1º período e terminou a 11 de março. Nesta etapa foi introduzido o tema da autoestima nas aulas de FH, através de apresentações de conceitos que seriam importantes para os alunos. Um dos objetivos a que me tinha proposto e que era transversal para o ano inteiro, foi intervir mais nas questões da turma e tornar-me mais autónomo nas aulas de FH, pelo que, para este último ponto, no fim do mês janeiro preparei 3 aulas onde escolhi abordar o tema da solidariedade.

Devido à situação pandémica e, conseqüentemente, ao confinamento, não foi possível avançar com a aplicação do teste de Rosenberg, teste escolhido para avaliar os níveis de autoestima dos alunos e, por isso, nesta etapa foi importante criar uma alternativa à aplicação do teste. Este teste é normalmente o teste mais utilizado no contexto escolar.

2.1.3.4 Balanço da 2ª Etapa

A concretização do que estava estabelecidos para esta fase do projeto foi desafiante uma vez que, condicionou de forma significativa o meu papel enquanto diretor de turma. Não houve possibilidade de fazer um acompanhamento mais rigoroso dos casos especiais sinalizados, não foi possível criar uma relação de confiança, algo que considero importante logo no início do ano e, em termos de aplicação do projeto, esta teve necessidade de ser adiada.

Relativamente ao tema da solidariedade e às aulas que dirigi, penso que foi o tema pertinente a ser abordado onde os alunos mostraram bastante interesse e até sugeriram duas ações solidárias a realizar: a limpeza de florestas, quer seria aplicada na saída de campo e, a obtenção de cabazes para famílias carenciadas. No entanto, devido à pandemia, não foi

possível concretizar. No que diz respeito ao tema da autoestima, penso que as aulas foram esclarecedoras e foram úteis para introduzir o tema aos alunos, embora na prática não tenha sido possível avaliar a autoestima na turma. Como alternativa à realização do teste em papel, achei que seria interessante dinamizar a avaliação, recorrendo à ferramenta do *Google Forms*, criando um questionário. Desta forma os alunos podiam realizar o teste através do telemóvel ou do computador.

2.1.3.5 Progresso – 3ª Etapa

Com o ensino à distância, surgiu a necessidade de se realizar uma reunião com o CT, que teve como objetivo compreender a visão dos professores sobre o ensino à distância e, criar estratégias e métodos benéficos para a lecionação durante este período. Outro aspeto que foi referido nesta reunião foi o comportamento inapropriado de alguns alunos durante as aulas *online*. Para avaliar a autoestima da turma realizei o Teste de Rosenberg e posteriormente realizei algumas dinâmicas e debates para verificar se tinham sido alcançados alguns dos objetivos estabelecidos. Desta forma, planeei a etapa da seguinte forma:

Quadro 11 – Planeamento da 3ª etapa

Planeamento	
6/05	Apresentação sobre autoestima com a psicóloga da escola Aplicação de um teste de autoestima (teste de Rosenberg) Sorteio para realização de dinâmica
13/05	Debate sobre autoestima Recolha dos papéis sorteados para primeira parte da dinâmica
20/05	Recolha das frases da dinâmica Visualização de um vídeo sobre autoestima
20/05	Apresentação dos resultados dos testes da autoestima Conclusão da dinâmica

Uma das dinâmicas consistiu num sorteio em que, o objetivo era atribuírem três características ao colega sorteado. Depois, o colega que tinha recebido essas características tinha de as justificar com exemplos práticos da sua personalidade. Este exercício pretendia

estimular o elogio entre os alunos e o reconhecimento dessas características neles, como forma de trabalharem a sua autoestima.

Com base nos resultados do teste, foram definidos os objetivos apresentados no quadro seguinte (Quadro 12).

Quadro 12 - Objetivos específicos para o tema “Desperta a autoestima”

Objetivo específico	Alunos	Objetivo Intermédio	Objetivo Final
	4	Tomar a iniciativa de utilizar exemplos pessoais em debates nas aulas de FH	Obter um valor de melhor autoestima no teste de autoestima, aplicado no final do ano letivo
	11	Realizar uma demonstração numa aula de EF	
	16	Tomar a iniciativa de utilizar exemplos pessoais em debates nas aulas de FH	
	20	Criar uma lista com 5 características positivas de si mesmo	
	25	Criar uma tabela que diferencia o autoconceito da autoestima	
	27	Realizar uma demonstração numa aula de EF	
	28	Participar voluntariamente nos debates	
	29	Apresentar um exercício que promova a autoestima	

2.1.3.6 Balanço da 3ª Etapa

No que diz respeito às conclusões e soluções obtidas na reunião com o CT, uma das estratégias que discutimos para tornar o processo de lecionação mais atrativo, foi a criação de aulas mais dinâmicas, através do recurso a debates e interações com os alunos. Um desses exemplos foi a realização de trabalhos de pesquisa realizados em grupo. Para além disso, concluiu-se que as aulas deviam ter uma menor duração, de forma, a que os alunos não se sentissem aborrecidos ou dispersassem dos assuntos que discutíamos. Uma das coisas que se notou com o confinamento e o ensino à distância, foi que os alunos se sentiram menos inibidos, sendo mais participativos e interativos, algo que certamente se deveu ao facto de se encontrarem num ambiente mais familiar.

Quanto à utilização do Teste de Rosenberg realizei uma pesquisa que sustentasse a sua utilização e verifiquei que Santos e Maia (1999), numa revisão de literatura sobre a estrutura da escala de autoestima de Rosenberg, referem como benefícios do uso do teste, o facto de a estrutura da autoestima poder ser unidimensional para umas populações e bidimensional para outras, assim como a própria formulação dos itens (positiva e negativa).

Quanto aos resultados do teste de Rosenberg, verificou-se que a maioria dos alunos apresentava um nível de autoestima saudável, mas ainda existia um número considerável de alunos que apresentaram um nível de autoestima baixo e, era com esses alunos que o trabalho tinha de ser mais focado (Tabela 4).

Tabela 4 – Resultados do Teste de Rosenberg

Nível da Autoestima	nº de alunos
Baixa	8
Saudável	20
Elevada	3

Para tal, foram definidos os objetivos descritos no Quadro 12 que pretendiam ajudar na melhoria do nível de autoestima apresentado e, foi com recurso a dinâmicas e debates que o conseguimos. É importante referir que, os alunos identificados como os que apresentavam níveis mais baixos de autoestima, foram aqueles que já se suspeitavam, através da observação dos seus comportamentos no contexto da turma, por parte dos professores e CT. Com a aplicação dessas estratégias, conseguimos verificar que todos os alunos conseguiram cumprir os objetivos intermédios definidos, compreendendo a importância do tema (Quadro 13).

Quadro 13 – Resultados do projeto “Desperta a Autoestima”

Alunos	Objetivo Intermédio
4	C
11	C*
16	C
20	C
25	C
27	NC
28	NC
29	C

Legenda: C – Cumpriu

C* – Cumpriu sem autonomia

NC – Não Cumpriu

Uma vez que os objetivos eram todos muito práticos, houve facilidade em avaliar os resultados de forma a perceber se as intervenções produziam o objetivo proposto. Verificou-se que apenas os alunos 27 e 28 não cumpriram o seu objetivo específico. Estes alunos não mostraram má vontade, apenas não conseguiram ultrapassar nesta fase, o receio de falar em público ou de demonstrar um exercício em aula. Os restantes alunos cumpriram os objetivos tendo se envolvido mais nas aulas e, participado em situações onde por vezes não se sentiram tão confiantes. Destaco o aluno 29 que criou uma tabela sobre a diferença entre autoconceito e autoestima, dando um contributo no ensino e, sendo muito mais participativo durante todas as sessões.

O ponto menos positivo que evidencio nesta etapa, tem que ver com a interação com a diretora de turma e com os próprios alunos. A distância dificultou tal contacto com a Diretora de Turma e, não consegui obter tanto feedback sobre as reuniões individuais com os professores e EE. Apesar disso, faço um balanço bastante positivo em termos da autonomia que adquiri ao lecionar algumas aulas *online* e, no ganho de confiança com a turma no tratamento de assuntos mais pessoais. As dinâmicas aplicadas nas aulas de FH mostraram estar bem direcionadas aos alunos e, os feedbacks recebidos foram bons, não só por parte dos alunos, que referiam sentirem-se gratos pela experiência, como também por parte da própria DT.

2.1.3.7 Produto – 4ª Etapa

No fim do ano letivo foi realizado um último Teste de Rosenberg, mais uma vez através do *Google Forms*, foram avaliados os seus resultados e foi feita uma reflexão do projeto. Além disso foi ainda abordado nalgumas aulas o tema da alimentação, uma vez que, se tornou pertinente discuti-lo no contexto da turma, não só por haver um caso identificado em que um aluno apresentava distúrbios alimentares, como também pelo facto de se ter verificado um aumento de peso devido ao confinamento. Nestas aulas visualizámos um vídeo sobre a alimentação e posteriormente discutimos o mesmo, sobre questões como importância e os benefícios de uma alimentação saudável.

2.1.3.8 Balanço da 4ª Etapa

O balanço da última etapa, à semelhança das etapas anteriores, também foi muito positivo. Os resultados do último teste realizado demonstraram que houve melhorias dos valores de autoestima ao nível geral da turma (Quadro 14). Isto revela que a metodologia quando aplicada corretamente, produz frutos benéficos para os sujeitos em avaliação

Quadro 14 – Resultados finais Teste de Rosenberg

Alunos	Objetivo Final
4	C
11	NC
16	C
20	C
25	C
27	C
28	C
29	C

Legenda: C – Cumpriu

NC – Não Cumpriu

Os resultados mostraram ser muito positivos, verificando-se que, apenas o aluno 11 não conseguiu melhorar face aos resultados obtidos anteriormente. É de notar que para se cumprir com o objetivo final, basta que exista melhoria em relação ao valor anterior, não havendo o dever de atingir os valores considerados saudáveis. Os resultados apresentados

no quadro 15, dizem apenas respeito aos alunos sinalizados, quanto a evolução dos valores do teste. A fase final da etapa coincidiu com a etapa final do ano letivo, em que realizei a avaliação final que englobou os resultados do último Teste de Rosenberg, comparando-os com os resultados do teste anterior.

Para além disso, o papel dos alunos foi fundamental em todo o processo, que não menosprezaram a importância do tema demonstrando interesse pelo mesmo e, em melhorar o nível da sua autoestima, principalmente os alunos que obtiveram resultados de baixa autoestima inicialmente.

2.1.4 Balanço do Projeto Específico

Para a Diretora de Turma, o projeto correspondeu às suas expectativas e foi de encontro às necessidades dos alunos da sua turma. Este projeto alertou para a importância da autoestima e para o impacto que esta pode ter na vida dos alunos, quer a nível pessoal, como a nível académico e revelou-se ser algo fundamental a trabalhar continuamente no âmbito escolar, tendo a Diretora de Turma juntamente com a psicóloga da escola, proposto dar continuidade ao projeto no ano letivo seguinte, referindo ainda que num contexto sem pandemia, os resultados poderiam vir a ser ainda melhores. Além disso, seria interessante comparar a evolução dos resultados de um ano para o outro, embora nesta situação o período de aplicação do teste tenha ocorrido mais tardiamente do que deveria ter sido. Através da experiência e do contacto com a diretora de turma, adquiri uma melhor compreensão do papel fundamental que um diretor de turma tem e como é importante para o bom funcionamento de uma turma. Foi sem dúvida uma experiência enriquecedora e que muito contribuiu para o meu crescimento enquanto professor.

Como balanço e análise final deste projeto, posso concluir com a certeza de que, o percurso para a melhoria da nossa autoestima começa em nós, mas é um processo que depende dos outros, não no sentido de aprovação, mas no sentido de nos ajudarem a ver aquilo que muitas vezes, não conseguimos ver em nós. Creio que a contribuição dos alunos mais influentes, assim como as estratégias delineadas para promover a melhoria da autoestima dos alunos mais reservados, foram essenciais para promover a melhoria da autoestima dos alunos mais reservados e tornaram-se imprescindíveis para a sua consciencialização.

3. Desporto Escolar

Segundo o Decreto-Lei nº95/91 de 26 de fevereiro, o Desporto Escolar (DE), é definido como “o conjunto de práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo, desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo”. Este conjunto de atividades tem como objetivos o enriquecimento cultural e cívico, a educação física e desportiva, a educação artística e a inserção dos alunos na comunidade, permitindo que estes utilizem os seus tempos livres da forma mais correta. O DE acaba por se tornar mais numa questão do sistema educativo que do sistema desportivo. Assim, a escola deve assumir o DE como um projeto imprescindível integrante do seu processo educativo, pois trata-se do lugar principal para o desenvolvimento da prática desportiva educativa (Mota, 2003).

Sendo uma atividade voluntária por quem participa nela, o DE trata-se de uma ferramenta essencial para o incentivo da prática desportiva quer a nível de lazer, quer a nível federado, promovendo a melhoria do desporto em Portugal num futuro próximo. A área do DE remeteu para a compreensão das características que um professor de EF deve ter no DE e, para a compreensão das capacidades que o mesmo deve desenvolver, de modo, a oferecer uma qualidade de trabalho que vá de encontro às necessidades encontradas.

Para o presente ano letivo, a Associação Desportiva Marista (ADM) ofereceu a possibilidade da prática de doze modalidades, sendo elas, Ballet, Dança, Hip-Hop, Judo, Karaté, Sevilhanas, Ténis, Patinagem, Surf, Voleibol, Ginástica e Futsal. Após uma análise detalhada desta vasta oferta, escolhi participar na modalidade de Ginástica de Formação (GF), uma vez que, se tratava de uma modalidade para a qual não tinha muita experiência e que, me poderia ajudar no desenvolvimento das minhas capacidades enquanto professor, na área de lecionação em EF.

O grupo de GF contou com a participação de 39 alunos, sendo que, 7 eram novas na ADM de GF, com idades entre os 6 e os 10 anos. Do grupo total de alunos, 20 faziam parte do grupo 1, com treinos à segunda-feira e à quinta-feira e, os restantes 19 alunos faziam parte do grupo 2, com treinos à quarta-feira e à sexta-feira. Quanto aos treinos, estes tinham a duração de 50 minutos, sendo que, apenas 40 minutos eram tempo útil de aula. Os treinos foram organizados em três fases: fase inicial, que compreendia o aquecimento e trabalhos de flexibilidade, fase fundamental, onde eram realizados exercícios individuais com as técnicas da UD e, fase final, onde se realizavam sequências de demonstração e alongamentos.

3.1 Projeto Específico

3.1.1 Tema

O tema escolhido para o projeto específico do DE foi a flexibilidade, dado que se trata de uma capacidade física que tem uma grande influência na modalidade de Ginástica, modalidade essa que escolhi lecionar no DE. Outra das razões que me levou à escolha deste tema, deveu-se ao facto de ter identificado, através dos resultados da AI realizada no início do ano letivo.

Como já referido anteriormente, a flexibilidade relaciona-se com diversos fatores, entre eles a idade. Muitos autores defendem a prática da flexibilidade desde a fase infantil, uma vez que, é nesta altura que as crianças têm o primeiro contacto com a atividade física e possuem maior capacidade de adquirir e manter elevados níveis de flexibilidade (Dantas, 2005). Além disso, a aquisição de flexibilidade pela exploração dos arcos extremos de mobilidade, proporciona uma maior noção dos limites do corpo, facilitando o alcance da consciência corporal.

As crianças têm mais facilidade de desenvolver a flexibilidade até aos 10 anos de idade e, deve ser até esse período que estas devem ser estimuladas, através de jogos e atividades lúdicas, a fim de manter ou mesmo desenvolver a flexibilidade (Bueno, E. 2010). A flexibilidade é o único requisito motor que atinge seu auge na infância, até os 10 anos, regredindo se não for devidamente trabalhada. Por esta razão, o treino constante de flexibilidade deve começar já na infância, para que não haja perda e para garantir uma boa elasticidade na vida adulta (Rassilan & Guerra, 2006).

3.1.2 Objetivos

O objetivo definido para este projeto é elevar as capacidades de flexibilidade para elementos como pontes, pinos, folhas e espargata para os alunos sinalizados com falta de flexibilidade

3.1.3 Etapas do projeto

3.1.3.1 Prognóstico - 1ª Etapa

Esta etapa teve início no dia 1 de outubro e tinha como principal objetivo, identificar uma área na turma que necessitasse de ser trabalhada e para a qual os alunos demonstrassem algumas dificuldades. Para esta, foi realizada uma AI organizada pelas professoras que já lecionavam ginástica de formação nos anos anteriores e que teve a duração de 5 aulas. Esta AI consistia numa sequência de exercícios composta por onze habilidades técnicas: rolamento à frente, rolamento à frente para folha, cambalhota atrás, roda, pino da avozinha, pino contra a parede, ponte, espargata, rolamento com suspensão na barra e andar pelas barras simétricas.

Após os resultados da avaliação, verifiquei que a flexibilidade era um ponto fraco em alguns alunos da turma e, dado que se trata de uma das características mais importantes na matéria de ginástica, concluí que seria uma área que podia ser trabalhada como projeto para o DE. O tema “A flexibilidade na ginástica” foi apresentado às restantes professoras e foi aprovado por unanimidade, pela pertinência que tinha para o desenvolvimento das habilidades das crianças na matéria de ginástica. Definido o tema do projeto, surgiu a necessidade de realizar uma pesquisa sobre a metodologia mais correta e eficaz para criar planos de treino adequados à faixa etária dos alunos.

3.1.3.2 Balanço da 1ª Etapa

Nas primeiras aulas do ano letivo, pude observar um grande entusiasmo da parte dos alunos nesta modalidade, o que foi cativante e motivador para criar um plano que fosse eficaz e proporcionasse bons resultados no final. Com base na AI foi possível verificar que: no elemento do pino, havia 4 alunos que demonstravam grandes dificuldades na realização do critério mínimo dos apoios faciais, o “pino da avozinha”. Dada esta dificuldade detetada, na 4ª e 5ª aula desta etapa, o trabalho foi mais direcionado para os apoios faciais, onde foram trabalhados os critérios de como olhar para as mãos e ter as pontas dos pés apontadas para cima. Foi possível observar também que, 6 alunos tinham algumas dificuldades na execução da espargata e, 3 alunos não conseguiam realizar bem o exercício da ponte. Todos estes elementos estão relacionados com a falta de flexibilidade nos ombros, costas e membros inferiores. Verificou-se ainda que 7 alunos não obtiveram sucesso na roda, já que a falta de

amplitude de movimento e flexibilidade afetava bastante o grupo. Através dos exercícios de suspensão, verificou-se que os alunos tinham alguma falta de força, mas que no final de 4 aulas, já existia melhorias significativas para a realização das habilidades com mais autonomia.

É importante referir que, apesar de na maioria dos casos a flexibilidade aparentar ser boa, visto se tratar de crianças e não ser o primeiro ano na modalidade, esta continuava a ser o principal obstáculo para a execução correta de diversos elementos técnicos da modalidade. De forma a compreender melhor os níveis de flexibilidade do grupo, já que se trata de uma característica fundamental na prática de ginástica, realizei algumas avaliações onde pude verificar que, 2 alunos não se encontravam dentro da zona saudável no teste “Dedos com dedos” e, 6 alunos não conseguiam alcançar os pés com as pernas esticadas. Esta avaliação foi baseada nos métodos do FIT-escola que não compreendem idades inferiores aos 9 anos, mas que facilmente demonstra lacunas de flexibilidade quando existentes.

Quanto à pesquisa realizada detetei inicialmente uma grande dificuldade na diferenciação do trabalho de flexibilidade aplicado a crianças (dos 6 aos 10 anos) e aplicado a adolescentes, uma vez que, esta pesquisa já tinha sido realizada para o projeto da lecionação. Posto isto, solicitei a ajuda das professoras para perceber qual seria a melhor estratégia a adotar para pôr em prática o projeto criado.

3.1.3.3 Prioridades – 2ª Etapa

A 2ª etapa teve a duração de 4 meses e meio e contou com a criação dos planos de treino para as aulas e uma avaliação realizada no final do 2º período, aquando do regresso ao ensino presencial para o 1º ciclo. Nesta etapa procurei dar mais apoio aos alunos com mais dificuldades, reforçando algumas bases de técnicas que ainda não estavam bem consolidadas. Foram ainda criados três grupos de trabalho, consoante o nível dos alunos (Quadro 15). O Grupo A era composto pelos alunos com mais dificuldades ao nível da flexibilidade e das ações técnicas mais simples, dos quais todos os alunos fazem parte do grupo sinalizado para o projeto específico de flexibilidade. No Grupo B estavam os alunos que apresentavam boas capacidades na prática das habilidades, mas que não conseguiam cumprir 4 ou mais habilidades, dos quais os alunos 2 e 9 também estavam incluídos no projeto específico e, o Grupo C era composto pelos alunos que não conseguiam cumprir apenas 2 das 10 habilidades. Esta organização por grupos de níveis serviu para definir objetivos comuns a todos os alunos.

Quadro 15 – Grupos de alunos e respetivos objetivos

	Alunos	Objetivo Intermédio	Objetivo Final
Grupo A	4,7,8,14,15,16	Realizar o apoio facial	Realizar ponte de cima Realizar o pino contra a parede
Grupo B	1,2,3,5,9,11,13,18	Realizar roda sem ajuda	Realizar roda e roda; Utilizar o elemento numa sequência gímnica
Grupo C	6,10,12,14,17,19	Realizar aranha	Utilizar a aranha numa sequência gímnica

Legenda: **AZUL** - alunos sinalizados para o projeto específico de flexibilidade.

Além dos objetivos descritos no quadro 15, para os alunos sinalizados foram definidos objetivos próprios, aplicados ao projeto específico. Estes objetivos são apresentados no quadro seguinte (Quadro 16).

Quadro 16 – Objetivos do projeto específico do Desporto Escolar

Alunos	Objetivo Intermédio	Objetivo Final
2, 4, 7, 8, 9, 14, 15, 16	1. Realizar pino contra a parede; 2. Realizar a Folha por 30" com amplitude máxima;	1. Realizar pino cambalhota e Ponte de cima; 2. Realizar espargata.

Os objetivos intermédios para os alunos sinalizados foram definidos com base na AI e deviam ser atingidos até ao fim do mês de fevereiro, tendo sido postos em prática no fim do mês de novembro. Esta etapa foi muito importante porque, para além de serem realizados exercícios comuns a todos os alunos da turma, as aulas também contemplaram momentos específicos para cada grupo de alunos, permitindo que os alunos com mais dificuldades pudessem dedicar-se à melhoria das mesmas.

Para a maioria da turma foi utilizado o método da FNP individualmente e, para o grupo de alunos sinalizados com mais dificuldades, foi utilizada a técnica da FNP com contacto manual permitindo uma facilitação motora e resistência máxima (Sharman *et al.*, 2006). Foram também utilizados exercícios passivos com a duração mínima de 30 segundos uma vez que, segundo Brandy³ nos estudos realizados, não havia grandes vantagens em estiramento superior a 30 segundos.

No princípio do 2º período, o ensino passou a ser lecionado à distância devido à pandemia, tendo ocupado grande parte desta etapa. Desta forma as sessões de treino foram realizadas via *Teams*, sendo compostas por aquecimento, exercícios aplicados ao projeto de flexibilidade, alongamentos e um momento lúdico no final da sessão. Os exercícios propostos para os alunos realizarem em casa foram mais fáceis, uma vez que, nestas condições não havia a possibilidade de os ajudar. O principal objetivo nesta etapa foi proporcionar um momento nas sessões que contemplasse o projeto específico da flexibilidade e, que mantivesse alguns estímulos já adquiridos anteriormente para que quando regressássemos às aulas presenciais, não se verificasse uma regressão do ensino. No final do 2º período com o regresso às aulas presenciais, eu e as professoras de ginástica criámos novas sequências de treino, com o objetivo de avaliar se se tinham verificado melhorias com o trabalho realizado em casa e, dar continuidade ao trabalho que já tinha sido desenvolvido até ao momento.

3.1.3.4 Balanço da 2ª Etapa

A 2ª etapa foi uma etapa crucial para o projeto, uma vez que, se pôs em prática o treino de flexibilidade com base na metodologia encontrada e, foi a etapa em que começou a haver diferenciação dos treinos, com base nos objetivos definidos. Devido ao confinamento não houve possibilidade de dar continuidade ao trabalho específico anteriormente realizado, uma vez que, nas aulas via *online* não havia diferenciação dos grupos. Nesta fase demos mais ênfase aos elementos de ponte, espargata, folha e fecho nos treinos de flexibilidade. Para além disso, este período também impediu um maior progresso dos alunos por não haver tanto rigor na execução dos exercícios e também pela falta de condições de espaço para os realizar.

³Brandy, W. D., & Irion, J. M. (1994). The effect of time on static stretch on the flexibility of the hamstring muscles. *Physical therapy*, 74(9), 845-850.

Dadas as circunstâncias, foi importante procurar soluções para motivar e estimular os alunos nas aulas e por isso, recorri a desafios lúdicos, como por exemplo, os jogos do “*Just Dance*”, o que demonstraram ter um impacto muito positivo no empenho e na melhoria do clima das aulas (Bueno E., 2010). A avaliação realizada mostrou estar bem ajustada às dificuldades dos alunos, dado que, foram criados objetivos específicos para o nível e ritmo de aprendizagem consoante as suas necessidades (Heacox, 2006). Através desta avaliação verifiquei que:

- No Grupo A, 3 alunos mantiveram dificuldades no pino contra a parede, dependendo de mais tempo em exercícios de progressão. No elemento ponte, 5 alunos mantiveram o treino das capacidades de flexibilidade comigo e foram utilizadas progressões para as aulas seguintes. Verificou-se ainda que, ao fim de cinco aulas, apenas 2 alunos não conseguiram cumprir o elemento, o que foi um fator positivo. No entanto, decidi recorrer ao apoio dos treinadores para me ajudarem com estes alunos.
- No Grupo B todos os alunos realizaram com sucesso o elemento roda, embora 2 alunos tenham necessitado de mais progressões para a execução do elemento de forma correta. Na espargata, todos os alunos passaram a cumprir de maneira correta o treino da mesma, embora nenhum deles conseguisse realizar o elemento sem falhas.
- No Grupo C, observou-se que dois alunos (10 e 12) conseguiram cumprir com sucesso a realização do elemento aranha, sem qualquer ajuda, ficando assim muito próximo do objetivo final estabelecido para os mesmos.

Os resultados desta avaliação permitiram-me concluir que as metodologias aplicadas seguiram um padrão positivo, trazendo resultados e progressão por parte dos alunos, mas também que a fase de confinamento prejudicou a grande melhoria que se sentia dos alunos aquando do ensino presencial. Um ponto curioso foi também que a flexibilidade dos alunos não regrediu com o ensino à distância, concluindo assim que o trabalho teve um caráter influente nos alunos e na prática dos mesmos.

3.1.3.5 Progresso – 3ª Etapa

A 3ª etapa do projeto já se encontrava em ensino presencial, o que me permitiu realizar algumas avaliações através de sequências de ginástica que contemplavam 15 elementos gímnicos, e que se diferenciavam consoante o grupo e os objetivos a atingir. Nesta sequência os elementos principais, que permitia avaliar consoante os objetivos intermédios, foram a roda, o pino contra a parede, a folha, a ponte e a espargata, elementos estes em que a flexibilidade inicialmente encontrada comprometia.

De acordo com Dantas e Soares (2005), para aumentar a frequência de treinos semanal, tendo em consideração que à ginástica de formação pertence a idade ótima para desenvolver muitas capacidades físicas, onde se insere a flexibilidade, criei uma competição interna que se realizava na primeira aula de cada mês. Desta forma, era possível avaliar as progressões dos alunos nas várias tarefas e ainda incentivar a prática dos exercícios em horários extra, através da motivação que a competição desencadeou, uma vez que, em cada avaliação realizada no início de cada mês, os 3 alunos que demonstrassem melhor progressão eram recompensados com um prémio.

Nesta etapa foram introduzidos novos elementos, a aranha à frente e atrás, o Tic-Tac, a rodada e o subir de ponte, elementos estes que preparavam os alunos para as avaliações finais, de forma a verificar quem subia de escalão ou permanecia no mesmo. Para o grupo sinalizado foram a realização da ponte de cima, o pino contra a parede e a folha com amplitude máxima durante 30 segundos (Quadro 15). Quanto ao elemento da rodada, foram realizadas 4 zonas de progressões para que o trabalho fosse segmentado, e para que se obtivesse um melhor resultado. Estas progressões também me ajudaram a obter qualidade nas ajudas, uma vez que a prática com os alunos mais novos e mais leves auxiliaram a minha intervenção com os alunos do 10º ano.

3.1.3.6 Balanço da 3ª Etapa

O balanço desta etapa foi muito positivo, uma vez que, os resultados observados na avaliação realizada, mostraram progressão por parte dos alunos sinalizados, o que significou que não houve grandes percas de flexibilidade e que o trabalho contínuo de acompanhar os alunos com mais dificuldades havia surtido efeitos claros no desenvolvimento dos mesmos. Passou a ser natural que um aluno que sentisse alguma dificuldade em algum elemento viesse ter comigo para realizar 3 ou 4 progressões e muitas vezes na mesma aula conseguir realizar

o elemento com mais sucesso. Com base nos resultados verificou-se que os alunos 2,8 e 9 conseguiram cumprir os elementos ponte de cima, ponte contra a parede e folha durante os 30 segundos. Os alunos 4, 7 e 15 também conseguiram realizar o pino contra a parede e a folha com maior amplitude, mas este último por apenas por 15 segundos. Em relação à avaliação realizada no regresso ao ensino presencial, observaram-se grandes melhorias nos alunos dos grupos B e C, dado que conseguiram cumprir com sucesso os novos elementos introduzidos nas sequências, mas é importante destacar a progressão dos alunos do Grupo A (alunos com mais dificuldades), que superou as expectativas ao atingirem com sucesso os objetivos definidos.

Embora os elementos introduzidos nas novas sequências fossem mais rigorosos e exigentes, tiveram um impacto bastante positivo em toda a turma no contributo da aquisição de ganhos de flexibilidade. Verificou-se que 4 alunos conseguiram realizar o elemento Tic-Tac e 6 alunos conseguiram realizar o elemento da aranha a frente. O elemento rodada foi um aspeto muito importante nesta etapa, uma vez que consegui obter experiência e prática das ajudas que me ajudou a resolver problemas nos mais velhos.

Através da avaliação criada pelas professoras, consegui adquirir mais conhecimento sobre novos métodos de avaliação em ginástica até então para mim desconhecidos e, com base nos resultados fui capaz de dar feedback e de aferir os meus conhecimentos com professores de outros escalões. Esta avaliação foi importante no sentido de identificar os pontos a melhorar para a avaliação final.

3.1.3.7 Produto – 4ª Etapa

A última etapa do DE contou com 10 aulas, e consistiu principalmente na preparação da turma para a apresentação final no dia 7 de junho, com uma sequência dançada composta por elementos realizados nos treinos. Esta sequência foi preparada por mim e pelas professoras e foi ensinada em todas as aulas até à data da apresentação. Dado o contexto pandémico, os pais não puderam assistir presencialmente, pelo que, as sequências foram gravadas, de forma que os pais pudessem ver o fruto do trabalho desenvolvido com os seus filhos ao longo do ano. Esta etapa terminou com as avaliações individuais e em grupos, que diferenciadas entre si, funcionaram como avaliações sumativas que permitiram verificar se os alunos tinham conseguido atingir os objetivos finais propostos no Quadro 26 e, verificar quais os alunos que transitariam de escalão no ano letivo seguinte.

3.1.3.8 Balanço da 4ª Etapa

O balanço desta etapa final, à semelhança das etapas anteriores, foi positivo e, mais uma vez, os objetivos propostos foram cumpridos com sucesso, tanto na turma em geral, como no grupo dos alunos sinalizados. Nas avaliações finais verificou-se que, a habilidade da espargata teve uma melhoria significativa na generalidade, o que nos remete para a boa aplicação das técnicas de FNP durante as aulas. O elemento folha que também era uma das habilidades a ser trabalhada neste projeto, foi realizada com sucesso por todos os alunos, o que demonstrou uma evolução nos ganhos de flexibilidade da turma.

Um aspeto muito importante que comprova o sucesso do projeto, foi que 6 alunos da turma conseguiram passar para o escalão da pré representação no próximo ano letivo, apesar da sua idade ser ainda inferior, mas uma vez que o nível foi muito melhorado durante o ano letivo, o que muito me satisfaz por saber que pude contribuir para o sucesso dos alunos.

3.1.4 Balanço do Projeto Específico

A área do DE foi uma área bastante desafiante no meu estágio, primeiramente por trabalhar com crianças com idades inferiores àquelas a que estou acostumado e, principalmente pela falta de experiência na lecionação da matéria de ginástica. Este projeto ajudou-me na aplicação dos métodos mais adequados ao trabalho da flexibilidade, uma vez que, neste grupo do DE consegui identificar dificuldades semelhantes às dos alunos da minha turma do 10º ano, apesar de estarem em anos escolares diferentes e da exigência também ser diferente. No entanto, os objetivos específicos de flexibilidade superior e inferior acabam por ser diferentes dada a diferença de idades dos alunos. Verificou-se que o trabalho de flexibilidade aplicado em ginástica se destaca como uma necessidade fundamental, e que nunca é finalizado durante todo o percurso, ou seja, o trabalho será sempre mantido, uma vez que a progressão dos alunos dependerá muito da flexibilidade alcançada.

Enquanto professor, este projeto contribuiu muito para a minha melhoria pessoal na área da lecionação da ginástica, através dos feedbacks que fui recebendo da parte das professoras, principalmente quando prestava apoio aos alunos com mais dificuldades. Aproveitei todas as oportunidades para esclarecer dúvidas e para aprender observando as professoras. Todas as advertências e conselhos contribuíram para a minha aprendizagem e converteram-se em conhecimentos importantes para aplicar na lecionação. Concluí este projeto com o sentido de dever cumprido e, com sentido de ter acrescentado algo ao grupo

de Ginástica de Formação, nomeadamente ao nível do clima das aulas, em que a minha experiência anterior no trabalho com crianças facilitou a comunicação e a interação com elas, tornando as aulas divertidas e motivando-as na execução dos exercícios e na continuação da prática da modalidade e, também nas próprias melhorias da flexibilidade dos alunos. É importante ainda acrescentar que algumas das progressões utilizadas, que tiveram como base as matérias de ginástica de anos anteriores, foram uma mais valia para o grupo, uma vez que eram mais fáceis do que as que as professoras utilizavam, o que motivou os alunos durante o processo, dando também bons resultados.

4. Seminário

O projeto de seminário teve como tema “O ensino dos Jogos Desportivos Coletivos de Invasão no nível introdução”. Os JDCI ocupam um lugar importante no quadro da cultura desportiva contemporânea, dado que, na sua expressão multitudinária, não são apenas um espetáculo desportivo, mas também um meio de educação física e desportiva e um campo de aplicação da ciência, caracterizado, entre outros fatores, por ser cíclico, pela técnica, por solicitações e efeitos cumulativos morfológico-funcionais e motores e por uma intensa participação psíquica (Silva, 1998).

No ensino dos JDCI para o nível introdutório, é fundamental iniciar o mesmo através da explicação da tática, onde são apresentados os procedimentos a respeitar para a realização da tarefa, associada à demonstração de formas jogadas, com a aplicação do meio em que se pretende reduzir os ensaios e os erros. Nesse contexto, afigura-se assim importante, partir de uma conceção que articule aspetos fundamentais como a oposição, a finalização, a atividade lúdica e os saberes sobre o jogo.

Portanto, uma vez iniciado através de formas jogadas e adequado aos objetivos e necessidades dos alunos, o ensino dos JDCI para o nível introdução, deve se basear numa busca de informação que privilegie a aprendizagem dos alunos desta matéria. Nesta fase inicial, também é fundamental que exista tempo de prática suficiente em todas as aulas de modo contínuo, para que os alunos não tenham de reaprender a matéria quando o professor voltar a abordar a mesma.

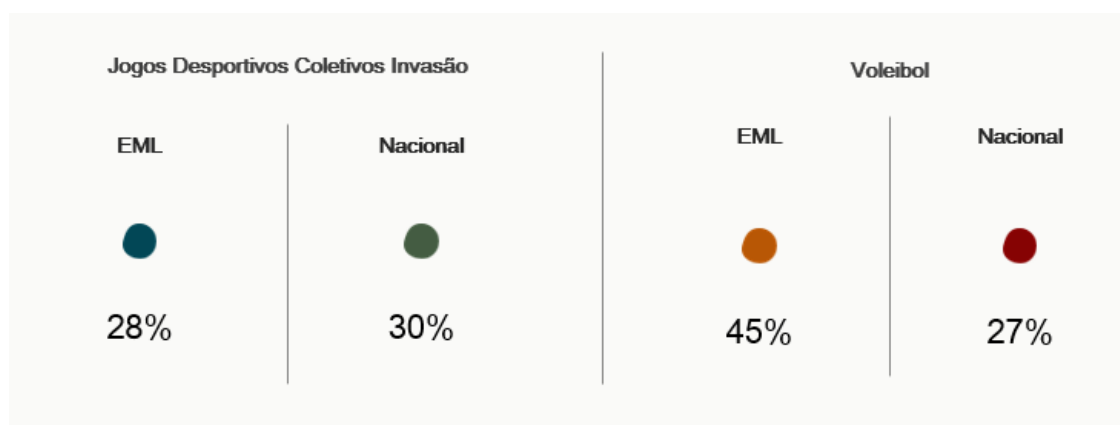
Outro aspeto que tem muito influência na aprendizagem dos alunos é a organização dos grupos. A forma como os alunos são agrupados pode prejudicar a aprendizagem dos mesmos, quando não é realizada de maneira estudada e com um propósito. Por exemplo, quando são realizados grupos na turma, os alunos mais fortes tendem a se juntar, colocando de parte os alunos menos aptos, o que acaba por criar grupos desequilibrados para a prática da modalidade (Oakley, 2004). No Webinar apresentado pelo Professor João Comédias, foram apresentados os benefícios do agrupamento de alunos em grupos heterogéneos, sendo um deles a obtenção de um jogo competitivo com qualidade suficiente e que proporcione momentos de aprendizagem. O mesmo não se verificaria se os alunos estivessem distribuídos de forma homogénea e por grau de competência na execução da modalidade (Comédias, 2020). Posto isto, para a formação de grupos bem-sucedidos nas aulas de EF, os professores devem criar objetivos diferentes para os alunos e enquadrá-los com potencial para ajudar, podendo criar momentos de constrangimento, de modo que o jogo tenha objetivo e que os alunos estejam de facto em tempo de aprendizagem.

Para a escolha do tema, os aspetos mais determinantes foram os resultados das provas de aferição do 8ºano do ano letivo de 2017/18, a avaliação inicial realizada com minha turma, a observação de aulas de outros professores e, a minha dificuldade na lecionação destes jogos, uma vez que, senti que me faltavam conhecimentos nesta área que me pudessem ajudar a melhorar as aulas. Com base na análise de cada um destes elementos a questão de partida para o projeto foi perceber qual a razão que explicava a diferença na qualidade dos JDCI para o voleibol no EML.

Para responder a esta questão foram primeiramente consultados os resultados das provas de aferição do 8º ano, no que diz respeito à avaliação dos Jogos de Invasão. Ao analisar os resultados verifiquei que, apenas 28% dos alunos no EML cumpriram o requisito mínimo nos JDCI de “dar continuidade às ações ofensivas da sua equipa, adequando as suas ações ao objetivo e à situação do jogo em que se desmarca, passa, conduz a bola e finaliza, mas ocasionalmente, sem ser ofensivo. O aluno ainda marca o seu adversário direto ou um adversário livre e respeita as regras do jogo, tratando os companheiros e adversários com cordialidade”, sendo este valor inferior ao verificado a nível nacional (30%).

No que diz respeito ao voleibol, o cenário verificado foi inverso ao dos JDCI, uma vez que, 45% dos alunos no EML cumpriram com os requisitos mínimos de realizar o serviço, dar sequência ao jogo, colocar a bola com trajetórias altas, não dirigindo ocasionalmente a bola com precisão para os companheiros, obrigando-os a deslocamentos para dar continuidade às jogadas, enquanto o mesmo se verificou apenas em 27% a nível nacional (Figura 4).

Figura 4 - Resultados das provas de aferição para os JDCI e Voleibol



Quanto à avaliação inicial que realizei com a minha turma, verifiquei que havia um nível baixo nos JDCI, principalmente nas modalidades de basquetebol e futsal, onde 60% dos alunos e 56,7%, respetivamente, não cumpriam o nível introdutório. Ao observar algumas aulas de outros professores, também verifiquei que esta realidade se mantinha. Para além destas observações, verifiquei ainda que no EML, a existência do número de jogos de invasão era inferior ao apresentado no PNEF, uma vez que, as matérias nucleares consideradas dos jogos de invasão são: o futsal, andebol e basquetebol, sendo que, o andebol não faz parte do currículo do EML.

4.1 Objetivo do seminário

O objetivo geral do seminário foi identificar as aprendizagens dos JDCI no EML, através dos resultados das provas de aferição e, apresentar propostas pedagógicas para a qualificação dessas aprendizagens.

4.2 Plano do seminário

Quadro 17 – Plano do seminário

Objetivos organizacionais	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai
Definir o tema do seminário	X					
Analisar os resultados das provas de aferição do 8ºano	X	X				
Pesquisar bibliografia sobre os JDCI	X	X	X			
Desenvolver um questionário aplicar aos professores			X	X		
Analisar os resultados dos questionários				X	X	
Preparar a apresentação do seminário		X	X	X	X	
Preparar vídeos para a apresentação			X	X	X	
Apresentação do seminário e aplicação dos conhecimentos adquiridos						X

Para uma melhor compreensão do planeamento do seminário, o Quadro 17 descreve os objetivos que foram definidos ao longo do ano letivo. É importante referir que, apesar da procura pelo tema se tenha iniciado no mês de outubro, só em dezembro é que consegui identificar uma situação problema que justificasse o desenvolvimento de um projeto para o

meu seminário. Este projeto tinha como propósito somar algo de benéfico para a escola no âmbito da Educação Física. Uma vez definido o tema e analisados os resultados das provas de aferição, foi importante pesquisar alguma bibliografia sobre os JDCI, de forma a adquirir mais conhecimento sobre estas matérias não só ao nível dos métodos de ensino, como também das soluções propostas para colmatar as dificuldades identificadas no próprio ensino, podendo assim aplicá-los na leção das minhas aulas, de forma a melhorar as mesmas.

4.2.1. Estudo

Com base na pesquisa realizada e nos resultados verificados, foi desenvolvido um questionário para aplicar aos 11 professores que constituem o GEF, com o objetivo de compreender a sua perspetiva no ensino dos JDCI no EML e perceber quais poderiam ser as principais razões que podiam estar na origem da baixa qualidade dos alunos nos JDCI. Neste questionário foram abordadas questões como a perceção dos professores quanto aos JDCI, o tempo dedicado nas aulas para os JDCI, a organização dos grupos e as estratégias adotadas por cada professor no ensino dos JDCI (Apêndice 17). A criação do questionário foi inspirada num questionário anteriormente realizado aos professores do concelho de Portimão, questionário esse validado pelo Professor João Comédias, sobre os JDCI, sendo que as questões foram adaptadas e reformuladas com base nos objetivos traçados deste estudo. O questionário foi realizado através da ferramenta *Word* e era composto por 11 perguntas, sendo que 7 eram de resposta aberta e 4 de escolha múltipla. As questões de escolha múltipla carecem de justificação. Este foi distribuído via correio eletrónico, de modo a facilitar o acesso dos inquiridos ao mesmo.

4.2.1.1 Resultados e discussão dos resultados

Após a recolha dos questionários, procedeu-se à sua análise e os resultados foram organizados e codificados em *Excel*. Este processo de codificação permitiu transformar dados brutos de forma sistemática e agregá-los em unidades, permitindo uma descrição exata das características pertinentes do conteúdo e a identificação de padrões que facilitassem a averiguação de situações que pudessem ter influência nos JDCI no EML (Bardin, 2016). O número de questionários obtidos correspondeu ao total da amostra inicialmente estabelecida. Na tabela abaixo estão discriminadas as respostas dadas às questões de escolha múltipla.

Tabela 5 – Resultados das questões

Questão		%
4.	Na sua opinião, o que está na origem da diferença entre a qualidade dos JDCI no EML comparativamente ao Voleibol?	
	Resposta aberta	
5.	Qual é a principal referência que utiliza para organizar o processo de avaliação e de ensino aprendizagem nos JDCI?	
	A) Lista de conteúdos (critérios de êxito)	9,1
	B) Níveis de jogo (do todo para a parte)	100
	C) Outra	0
6.	Que situações de prática, utiliza com mais frequência nos JDCI?	
	A) Exercícios	27,3
	B) Jogo formal	0
	C) Jogo formal com condicionantes	100
	D) Outra	0
7.	Que tipo de composição de cada equipa privilegia para o ensino dos JDCI?	
	A) Equipa de nível homogéneo (alunos do mesmo nível de jogo)	0
	B) Equipa heterogénea (alunos de vários níveis de jogo)	45,5
	C) Outra	54,5
8.	Quando considera cada JDCI no plano anual prevê que o tempo que lhe é dedicado seja	
	A) Distribuído ao longo do ano (nos 3 períodos)	100
	B) Distribuído em dois períodos	0
	C) Concentrado no mesmo período	0
	D) Concentrado numa sequência de aulas sucessivas	0
	E) Outro	0
9.	Quanto tempo dedica aos JDCI durante as aulas de EF?	
	Resposta aberta	
10.	Quais as principais decisões do Grupo de Educação Física com implicações diretas e específicas no ensino dos JDCI?	
	Resposta aberta	
11.	Quais as principais decisões de cada professor (as suas) com implicações diretas e específicas no ensino dos JDCI?	
	Resposta aberta	

Segundo a bibliografia disponível sobre o tema dos JDCI, uma das razões identificadas para o insucesso do ensino destas matérias, baseia-se nos métodos que são utilizados em contexto escolar, ou seja, os conteúdos são abordados de forma isolada, procurando desenvolver um gesto técnico específico. O desconhecimento de novos modelos de ensino mais ecológicos e centrados no aluno, poderão explicar a utilização dos modelos mais analíticos e descontextualizados da realidade do jogo (Gouveia, E. 2014). Como forma de perceber se este fator poderia ter influência no ensino dos JDCI no EML, os inquiridos foram questionados na pergunta 5, sobre a referência que utilizam na organização do processo de

avaliação e de ensino nos JDCI. Os resultados mostraram que 100% dos professores responderam que realizam a sua avaliação através de níveis de jogo (Comédias, 2012).

Na questão 6, relativamente às situações práticas mais utilizadas nos JDCI, os resultados mostraram que 72,7% dos professores utilizam um jogo formal com condicionantes e 27,3% referiu que utilizam exercícios. Estes 27,3% podem se referir aos métodos mais tradicionais que a bibliografia menciona, como sendo um ponto negativo no ensino dos JDCI, já que não parte do ensino do jogo, mas sim de conteúdos abordados de forma isolada. As respostas obtidas nesta questão permitiram perceber que durante o ano, os professores apostam mais num ensino com um método ativo, onde primeiramente os alunos aprendem o jogo jogando e, consoante as necessidades vão sendo impostas condicionantes que vão facilitando estas ações (Garganta, 2006).

Na questão 7, pretendia-se saber qual a organização adotada pelos professores na formação dos grupos, uma vez que, a bibliografia destaca este ponto como tendo um grande impacto na aprendizagem dos alunos (Oakley, 2004). Com base nos resultados obtidos, verificou-se que os inquiridos responderam de forma unanime, recorrendo à formação de grupos heterogéneos, podendo esta depender da fase do ano e dos objetivos definidos. Como já referido e, com base na bibliografia disponível, constatou-se que a formação de grupos heterogéneos é uma mais-valia para a aprendizagem dos alunos dos JDCI. Esta formação permite que os alunos com mais dificuldades tenham mais apoio na equipa por parte dos alunos mais aptos. Esta heterogeneidade torna-se fundamental para que os alunos com dificuldades, beneficiem do trabalho cooperativo dos alunos mais aptos e, assim, consigam desenvolver as suas aprendizagens, evitando criar jogos onde os alunos passam mais tempo a tentar realizar a atividade do que a aprender através dela (Heacox, 2006; Oakley, 2004; Comédias, 2020).

Na questão 8 pretendia-se saber quanto tempo é previsto na dedicação da lecionação dos JDCI, na elaboração do planeamento anual de EF. O fator tempo também é um aspeto crítico no sucesso da aprendizagem destas matérias, significando isto que, quanto mais tempo de prática e continuidade os alunos tiverem, melhores serão os resultados obtidos (Silva, 1998). Quanto às respostas dadas pelos professores, aquilo que se verificou foi que, todos eles referiram que a lecionação dos JDCI é distribuída ao longo do ano letivo, sendo abordada nos 3 períodos. A justificação dada pelos mesmos mostrou ser homogénea, no sentido em que, todos referiram que esta distribuição é comum no EML, uma vez que, o externato realiza o ensino por etapas podendo cada período ter mais tempo de prática de JDCI ou não.

Na questão 9, os inquiridos também foram questionados sobre o fator tempo, mas de uma forma mais pessoal, ou seja, nesta questão pretendia-se saber quanto tempo é que efetivamente os professores dedicam aos JDCI nas suas aulas de EF. Os resultados mostraram que 54,5% utilizam 20 a 25 minutos de aula, podendo este tempo variar consoante o aquecimento e as matérias da aula. Os restantes 45,5% referiram que fazem normalmente uma situação de JDCI por aula, o que pode variar entre os 10 a 15 minutos. Ao analisar estes períodos de tempo, não podemos concluir que correspondem a períodos com caráter negativo, no entanto, é importante ter em conta que pode ser um aspeto que influencia a qualidade dos jogos no EML.

Os dois aspetos que considero fundamentais e que melhor explicam a disparidade entre a qualidade dos JDCI em comparação com o voleibol, são abordados nas respostas dadas às questões 4 e 10. A questão 4 tinha como objetivo entender a opinião dos professores face à diferença que existe entre a qualidade dos JDCI em comparação com o voleibol no EML. Com base nas respostas obtidas, estas foram agrupadas em duas categorias, nomeadamente, a especialização da maioria dos professores na modalidade de voleibol e as facilidades dos mesmos em lecionar esta matéria e, as condições dos espaços (Tabela 6) (Bardin, 2016).

Tabela 6 – Respostas à questão 4

Categoria	
Especialização dos professores	Condições dos espaços
63,60%	54,50%

A primeira categoria (Especialização), referida por 63,6% como apresentado na tabela acima, demonstra que a maioria dos inquiridos crê que este aspeto justifica a diferença da qualidade existente entre as matérias. É importante referir que o mesmo não é sinónimo de uma baixa qualidade do ensino das matérias dos JDCI, mas que influencia positivamente o ensino do voleibol. A segunda categoria (Espaços) mencionada por 54,5% dos inquiridos, demonstrou também no seu parecer, estar na origem desta diferença. Os aspetos mais destacados foram a baixa qualidade dos espaços para a lecionação dos JDCI e o volume de ocupação dos mesmos numa aula de EF, que conseqüentemente contribuíram para uma diminuição da frequência dos JDCI nas aulas. No que diz respeito à pouca qualidade dos espaços, pode-se supor que, os tempos dedicados aos JDCI nas aulas, referidos na questão

9, não correspondem à realidade anterior dos mesmos, ou seja, os tempos poderiam ser inferiores quando eram utilizados os espaços menos preparados para os JDCI.

Uma vez apresentadas estas dificuldades referidas pelos professores foi importante arranjar estratégias que procurassem solucionar estes problemas. Relativamente à questão da especialização, foi sugerido realizar uma formação com um profissional de JDCI, de forma a auxiliar as decisões tomadas pelos professores, de modo que os alunos tenham melhor qualidade nos JDCI. Os mesmos aceitaram a sugestão e tiveram como objetivo chamar um profissional da área para uma formação interna. Quanto à qualidade dos espaços, esta questão pode ser colmatada recorrendo a jogos que não dependam de grandes qualidades do espaço, como por exemplo o Monocorfebol, os jogos de superioridade expressiva e o jogo dos 9 (Comédias, 2020). É de referir que os espaços no EML acabaram por sofrer alterações, tornando-os melhores para a prática das matérias de JDCI, que poderá se verificar em resultados melhores dos JDCI nas provas de aferição de anos seguintes.

Na questão 10, pretendia-se saber quais as principais decisões tomadas pelo GEF que têm implicações diretas no ensino dos JDCI. Com base na tabela 7, 27,3% dos professores referiu a questão da obrigatoriedade de ir à piscina uma vez por semana de 15 em 15 dias, como um fator limitante para a prática dos JDCI no que diz respeito ao tempo de prática, já que isto implicava menos tempo disponível para os JDCI nas aulas e, para além disso, podia afetar alguns alunos que só são estimulados nas aulas de EF, uma vez que, não praticam nenhum desporto fora do âmbito escolar. 45,5% referiu também que a decisão de remover o andebol do currículo do EML pode ter tido um impacto negativo nos JDCI, no sentido em que, além de ter reduzido o tempo de prática dos mesmos, afetou o transfere para outros jogos como é o caso do futsal e do basquetebol, já que se trata de uma matéria em que os alunos têm mais facilidade de compreensão.

Tabela 7 - Respostas à questão 10

Categoria	
Aulas de Natação	Remoção do Andebol no currículo do EML
27,30%	45,50%

Por fim, com a questão 11 pretendia-se fazer um levantamento das principais decisões que cada professor toma, de forma a analisar quais os impactos que estas podiam ter no ensino dos JDCI. Com base nas respostas verificou-se que as decisões tomadas pelos professores se traduzem em soluções que os mesmos procuram criar, com o intuito de

contrariar as dificuldades sentidas na lecionação dos JDCI. No quadro abaixo encontram-se as soluções apresentadas pelos professores.

Quadro 18 – Respostas à questão 11

Soluções
Utilização de jogos de superioridade numérica
Utilização de jogos condicionados
Boa organização dos grupos/equipas com base nas necessidades e dificuldades da turma
Tempo de prática igualitário para todos os JDCI
Maior investimento nas situações jogadas e menos na técnica isolada
Melhoria das condições do espaço para a prática dos JDCI

4.2.2 Apresentação do seminário

Para a apresentação do seminário, foram filmados alguns vídeos demonstrativos de situações de jogo, principalmente de futebol e basquetebol, de várias turmas do EML, vídeos esses que foram apresentados no final da apresentação, como forma de os professores poderem aplicar os conhecimentos que tinham adquirido. É importante referir que todos os vídeos filmados foram autorizados pelos professores das respetivas turmas. A apresentação do seminário realizou-se em maio e, como referido acima, foi aplicado um exercício de visualização. Esse exercício consistiu na visualização de vídeos em que os professores, aos pares, tinham de detetar os erros mais evidentes na sua ótica durante o jogo e posteriormente tinham que aplicar a solução mais adequada para corrigir esses erros. O exercício permitiu criar um debate construtivo sobre o tema, o que se revelou crucial no sentido de se encontrarem as melhores soluções para evitar a repetição das decisões que até então estavam a prejudicar a aprendizagem dos alunos nos JDCI.

No seguimento da apresentação dos resultados verificados no estudo realizado e, tendo como base a bibliografia pesquisada sobre o tema dos JDCI, no quadro seguinte são apresentadas algumas soluções que foram propostas para os problemas principais.

Quadro 19 – Propostas de soluções para erros mais comuns nos JDCI

Problema	Propostas de solução
Poucas finalizações	Adotar uma distância mais curta entre os alvos
Aglomeração à volta da bola	Utilização de espaço amplo / jogo com corredores
Pouca desmarcação	Defesa sombra a 2m de distância
Más decisões	Jogo sem drible, já que é a única forma de a bola avançar no campo
Escolha dos grupos	Jogos em superioridade numérica em vagas
Pouca utilização de determinados comportamentos pretendidos	Optar por grupos heterogéneos, já que o nível introdução é o mais visível em nossas aulas
Falta de controlo da bola	Valorização para determinados aspetos importantes

Por fim, realizou-se um inquérito de avaliação do seminário aos professores, inquérito esse que pretendia avaliar os pontos mais pertinentes sobre o tema abordado e os pontos onde poderia haver melhorias. Este inquérito contemplou questões no âmbito da classificação do seminário, duração da apresentação, grau de satisfação, nível de interação, pertinência do tema e preparação do orador ao nível do conhecimento e exposição do tema com clareza. O feedback recebido foi muito positivo e foram dadas como sugestões, a apresentação de vídeos com maior duração para que fosse possível verificar melhor os erros durante o jogo e, a realização de uma formação interna sobre os JDCI com o objetivo de os priorizar no EML e, dar continuidade aos estudos já iniciados de forma a verificar se os resultados até à data obtidos se alteram com as melhorias dos espaços. Foi discutido pelo grupo que esta formação poderia ter início no ano letivo seguinte e que passaria também a haver um trabalho conjunto na avaliação das aulas uns dos outros, de forma a melhorar os pontos mais críticos abordados sobre estas matérias, tendo como base as orientações existentes na bibliografia disponível sobre a leção dos JDCI.

Conclusão

O estágio pedagógico realizado no ano letivo 2020/21, marca o culminar de um percurso intenso de cinco anos, considerado como um dos momentos mais importantes e fundamentais na formação de um jovem professor. Como tudo na vida, este ano foi marcado por momentos muito bons, como por exemplo as aprendizagens que adquiri e a cooperação e entreajuda que se verificaram entre mim e os outros professores, mas também foi marcado por momentos mais desafiantes, onde saliento a dificuldade de criar um planeamento e avaliações enquanto processo cíclico. As atualizações dos planos consoante a sua aplicação, fazem parte de um espectro fundamental para um professor que é a avaliação formativa, que permite obter informação dos métodos utilizados para se alterar ou manter o processo e que implica uma busca constante pelos melhores caminhos e a tomada das melhores decisões para atingir os objetivos propostos. Este aspeto, que por si só já é algo desafiante, tornou-se ainda mais particular principalmente para a lecionação de uma disciplina de contacto, como é a EF, devido ao contexto pandémico a que fomos expostos no início do ano de 2020, com o aparecimento da doença infecciosa Covid-19.

A orientação de professores mais experientes, é um fator chave para o início da atividade profissional de um jovem professor e isso foi algo com que pude contar no período em que estive no EML. A cooperação que se criou entre os estagiários, o GEF e o OE ao longo do percurso, foi imprescindível para o desenvolvimento de um estágio de qualidade. Ao tomar iniciativa de me juntar a estes professores e participar nas conversas, consegui adquirir conhecimentos que foram importantes nos projetos que estava a desenvolver. Destaco principalmente a cordialidade, o respeito e a entreajuda, que permitiram-nos conviver num espaço onde nos sentimos bem recebidos e, onde tínhamos oportunidade de expressar as nossas ideias e opiniões, contribuindo assim para o nosso crescimento, mas também para a comunidade escolar. Estes aspetos referidos foram de extrema importância na minha forma de expressão dentro da comunidade, onde apesar de inicialmente me sentir inseguro e inexperiente, cada intervenção era bem-vinda e debatida igualmente como os demais professores, fazendo assim com que me sentisse parte do corpo docente assumindo-me como autor e organizador, exercendo a decisão e a autonomia correspondente às capacidades reveladas em cada momento, em relação a cada atividade (Bom & Brás, 2003).

Outro ponto que destaco e que valorizei muito neste ano letivo foi, a resiliência, a motivação e o esforço que ganharam outro peso enquanto pessoa e docente, por trazerem

efeitos educativos muito importantes para mim. O crescimento independentemente de qualquer área da nossa vida, implica sermos posto à prova em situações nunca antes vividas, desafiarmos as nossas capacidades e, foi isso que procurei fazer em todos os projetos em que me envolvi. A aprendizagem nunca é linear, procede por ensaios, por tentativas e erros, hipóteses, avanços e recuos (Perrenoud, 1999).

A área da lecionação, sendo a área principal do estágio, permitiu que muitas decisões e opções fossem tomadas, mas que me fizessem refletir, pesquisar e aprofundar antes de as pôr em prática. Foi a área que me obrigou a treinar discursos, instruções e até chamadas de atenção em casa, para levar um discurso claro e correto para as aulas. A primeira fase da lecionação criou muitas dificuldades devido à pandemia, dificuldades estas que eram transversais a todos os professores e uma novidade para toda uma comunidade escolar que iniciava um ano letivo com medos e incertezas. Desta forma, a gestão do planeamento contou com desafios vencidos através de muita dedicação por parte de todo o corpo docente e da cooperação dos alunos. Um dos aspetos mais motivadores para um professor é observar a progressão dos seus alunos e sentir que os objetivos inicialmente propostos foram atingidos com sucesso. Os resultados iniciais da avaliação inicial, comparativamente com os resultados finais são apenas parte desta evidência que pôde ser observada até por professores que viram os seus alunos de anos anteriores com dificuldades e medos, a cumprir por vezes mais do que o proposto como objetivo final.

No que diz respeito aos projetos específicos que desenvolvi para cada uma das áreas de atuação, evidencio três aspetos que considere pertinentes para os mesmos: o planeamento, a progressão dos alunos e a progressão do professor. Para o tema da flexibilidade, que escolhi trabalhar nas áreas da lecionação e do DE, o planeamento e as avaliações realizadas para contextos de trabalho diferentes, ou seja, grupos de alunos com idades e características diferentes, foram cruciais para a definição dos objetivos principais para cada etapa e para a sua preparação. Através dos balanços de cada etapa, consegui preparar exercícios e objetivos para a etapa seguinte, o que justifica o método de escrita do relatório, que nos faz pesquisar e justificar a utilização, tal como defender perante os orientadores. Quanto à progressão que se verificou nos alunos, esta foi bastante positiva e notória, dado que, conseguiram elevar suas capacidades através da sua dedicação, esforço e empenho que se fez sentir também, na disponibilização do horário extra para o treino das capacidades. Esta progressão expressa nos balanços de cada uma das etapas, criou uma motivação extra nos alunos que, ao cumprirem os objetivos, dedicavam-se ainda mais. Por

fim, quanto à progressão do professor, que integra toda a parte do planeamento e estrutura de um projeto com base nas necessidades dos alunos, o ponto fundamental a destacar foi a metodologia utilizada, que me dotou de conhecimento para uma abordagem diferente para os contextos de aplicação e, para o sucesso dos objetivos estabelecidos para o projeto pessoal. Para ultrapassar os obstáculos que encontrei neste projeto da flexibilidade, foi importante manter-me atualizado e recorrer aos professores com mais experiência, de forma a procurar as melhores soluções para contornar essas dificuldades. Como melhoria, para o projeto específico da flexibilidade não teria alterado a metodologia, mas sim a aplicação noutros alunos da turma, em que os mais aptos poderiam ajudar os alunos com menos flexibilidade criando uma melhor relação na EF.

Para um professor, que desempenha um papel importante para a comunidade educativa, é fundamental que as suas experiências contribuam para o seu crescimento pessoal e isso implica que, por vezes, se coloque em situações fora da sua zona de conforto, isto é, que esteja predisposto a desafios que o estimulem a desenvolver áreas para as quais tem menos experiência. A escolha da modalidade no DE pode ser um exemplo, uma vez que, nos dá a oportunidade de trabalharmos uma matéria diferente das que normalmente escolheríamos, como foi o meu caso ao optar pela Ginástica de Formação. A organização das atividades, percebendo as diferentes necessidades e dificuldades dos alunos, obrigou a uma intervenção pedagógica, garantindo uma aprendizagem fundamentada e de qualidade. A área do DE foi a única área em que a pandemia ao criar tantos constrangimentos, facilitou a aplicação do projeto específico, uma vez que, os treinos de flexibilidade passaram a ocupar a maior parte das aulas, o que trouxe resultados claros de melhoria e melhor dedicação aquando do regresso ao ensino presencial. Este trabalho conjunto com professores especializados na área ajudou-me na elaboração do projeto específico e funcional e, contribuiu para a minha prestação na lecionação com os alunos do 10º ano.

Na área da DT, procurei consolidar a minha atitude e desempenho profissional numa atuação que dignificasse a profissão, mostrando-me sempre disponível na colaboração das atividades propostas e, propondo atividades que melhorassem as aulas. Não posso deixar de destacar o apoio dado pela Diretora de Turma, que me ajudou a atingir os objetivos pessoais e do grupo. Apesar do sucesso em todo o trabalho desenvolvido, reconheço que a Direção de Turma foi a área em que tive menos autonomia, no sentido em que, no EML os estagiários acabaram por não ter contacto com os EE e por não serem envolvidos nas situações internas entre professores, o que limitou a experiência como um todo, visto que, não houve possibilidade de desempenhar todos os papéis de um Diretor de Turma.

A aplicação do projeto com o tema “Desperta a Autoestima”, teve um impacto muito positivo para os alunos, não só porque se verificaram melhorias significativas nos seus níveis de autoestima, como também foram fornecidas ferramentas e meios para continuarem a trabalhar a mesma. Apesar do balanço ser positivo, é de realçar que o tempo para desenvolver o projeto foi afetado pela pandemia, uma vez que, o intervalo de tempo entre os testes de Rosenberg realizados (avaliação inicial e avaliação final) não foi o ideal para obter dados mais precisos, o que fez com que fossem necessárias adaptações ao longo do ano letivo.

Para o seminário de escola, procurei abordar uma temática que pudesse responder a uma lacuna detetada no seio da comunidade escolar do EML. O maior desafio neste projeto foi apresentar um tema, onde foram evidenciadas más decisões dos professores, sem causar constrangimentos entre o corpo docente e, para tal, contei com a ajuda dos orientadores, de forma a expor os problemas de forma sábia e humilde. Uma vez identificados os problemas, a participação dos professores do GEF foi imprescindível na discussão de soluções para contornar os mesmos. Parte do sucesso de uma comunidade educativa, depende da cooperação dos professores ao identificarem situações críticas no seu contexto, debaterem e discutirem soluções e, acima de tudo, aplicarem essas soluções para resolver os problemas identificados.

O Professor a Tempo Inteiro (PTI) foi uma atividade muito enriquecedora no percurso de estágio, pois permitiu que muitos conteúdos fossem postos em prática em contextos diferentes. Dado que nesta atividade tive de lecionar várias turmas de diferentes idades (do 1º ciclo ao secundário), foi importante observar as aulas dos professores, sendo este um fator que considero ser crucial e que deve constar num horário de um professor que procure melhorar e atualizar o seu conhecimento. Houve ainda a necessidade de se realizarem reuniões com os professores das respetivas turmas, de forma a conhecer melhor os alunos e também conhecer as dinâmicas de trabalho dos professores. Isto contribuiu bastante para o planeamento das aulas, de modo a estruturá-las o melhor possível de acordo com as necessidades dos alunos. Outro dos aspetos que considerei importante nesta experiência, foi o contacto com alunos de diferentes idades que permitiu trabalhar com várias realidades no contexto da EF. Este aspeto torna-se essencial, pois prepara-nos para qualquer ano escolar que lecionemos no futuro, quando exercermos a nossa profissão. O PTI ajudou-me ainda a cumprir com os objetivos que tinha propostos para o meu projeto pessoal (AGIC), principalmente nas áreas de gestão de tempo e instrução, áreas essas que eram a minha maior dificuldade no início do estágio.

Como sugestão de melhoria ao EML, aponto a questão de se proporcionar aos alunos o tempo imposto por lei de 3 aulas semanais para a disciplina de EF, uma vez que, será um diferencial nos resultados futuros (Bom et al., 1989). Sendo este um tema já antigo que ocorre ainda nos dias de hoje, torna-se necessário que haja professores que lutem por esta mudança, mas que sobretudo lutem pelos alunos que serão os mais beneficiados. Este tema certamente poderia ser abordado como tema de um projeto de seminário e, apresentado como sugestão para o ano seguinte. Para o GEF deixo apenas a sugestão de não retirar matérias nucleares aos alunos, já que, ao tentar ganhar tempo para outras matérias, poderão estar a perder tempo de aprendizagem que muitas vezes são transversais a outras matérias.

Bibliografia

- Achour, A. (2007) Alongamento e flexibilidade: definições e contraposições. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 12(1) 54-58. Acedido em 12 de janeiro de 2022, em: <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.12n1p54-58>
- Alarcão, I. (1996). Reflexão crítica sobre o pensamento de D. Schön e os programas de formação de professores. *Revista da Faculdade de Educação*, 22(2) 11-42. Acedido em 12 de janeiro de 2022, em: <https://doi.org/10.1590/S0102-5551996000200002>
- Alarcão, I. (2001). *Escola reflexiva e nova racionalidade*. Porto Alegre: Artmed.
- Alter, M. J. (1999) *Ciência da flexibilidade*. Porto Alegre: Artmed.
- Araújo, C. G. S. D. (2008). Avaliação da flexibilidade: valores normativos do flexiteste dos 5 aos 91 anos de idade. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 90(4) 280-287. Acedido em 12 de janeiro de 2022, em: <https://doi.org/10.1590/S0066-782X2008000400008>
- Bardin, L. (2006). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Barreira, C., Boavida, J., & Araújo, N. (2006). Avaliação formativa: novas formas de ensinar e aprender. *Revista portuguesa de pedagogia*, 3(40) 95-133. Acedido em 12 de janeiro de 2022, em: https://doi.org/10.14195/1647-8614_40-3_4
- Bento, J. (1987). *Planeamento e avaliação em educação física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bernardo, R. & Matos, M. (2003). Desporto aventura e auto-estima nos adolescentes, em meio escolar. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 3(1), 33-46. Acedido em 12 de janeiro de 2022, em: https://rpcd.fade.up.pt/_arquivo/artigos_soltos/vol.3_nr.1/1.4.investigacao.pdf
- Bom, L., Carvalho, L., Mira, J., Pedreira, M., Carreiro da Costa, F., Cruz, S., Jacinto, J., & Rocha, L (1989). *Programas Nacionais de Educação Física, 1º - 12º ano*. Projecto de Programas de EF para os ensinos básico e secundário instituído pelo Dec-Lei no 286/89, de 29 de Agosto. Edição: DGBS-Ministério da Educação.
- Bom, L. & Brás, J. (2003). Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor»? Será o estágio uma praxe? *Revista Horizonte*, 18(108), 15-24.

- Braga, F. C. (2007). *Desenvolvimento de Força em Crianças e Jovens nas Aulas de Educação Física*. Porto Alegre: Artmed. Acedido em 12 de janeiro de 2022, em: <http://hdl.handle.net/10183/12164>
- Bueno, E. (2010). Jogos e brincadeiras na educação infantil: ensinando de forma lúdica. Tese apresentada à Universidade Estadual de Londrina para a obtenção do grau de mestre, orientado por Prof^a. Ms. Edilaine Vagula. Londrina. Acedido em 15 de janeiro de 2021, em: uel.br/ceca/pedagogia/pages/arquivos/2010%20ELIZANGELA%20BUENO.pdf
- Carreiro da Costa, F. (1995). *O Sucesso Pedagógico em Educação Física. Estudo das Condições e Factores de Ensino. Aprendizagem Associados ao Êxito numa Unidade de Ensino*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Carreiro da Costa, F. & Onofre, M. (1988). As oportunidades educativas no ensino das actividades físicas. Análise da repartição do feedback pelos alunos. *Revista Horizonte*, 5(30), 95-100.
- Carreiro da Costa, F. (2005). Mudar o currículo não significa necessariamente alterar as práticas educativas. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 39(2), 260-300.
- Carvalho, A. (1987). *Desporto Escolar inovação pedagógica e nova escola*. Lisboa: Editorial Caminho, SA.
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física, *Boletim SPEF*, 0(10/11), 135-151. Acedido em 12 de janeiro de 2022, em: <https://boletim.spef.pt/index.php/spef/article/view/163/150>
- Coelho, L. F. D. S. (2008). O treino da flexibilidade muscular e o aumento da amplitude de movimento: uma revisão crítica da literatura. *Motricidade*, 4(4), 59-70. Acedido em 12 de janeiro de 2022, em: <https://doi.org/10.6063/motricidade.260>
- Comédias, J. (2005). Provas de Avaliação Aferida em Educação Física. *Boletim SPEF*, 0(30/31), 177-193. Acedido em 12 de janeiro de 2022, em: <https://boletim.spef.pt/index.php/spef/article/viewFile/157/144>
- Comédias, J. (2012). A Avaliação Autêntica em Educação Física. O Problema dos Jogos desportivos Coletivos. Tese apresentada ao Instituto de Educação da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para obtenção do grau de Doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa.

- Comédias, J. (2019/20). *Unidade Didática dos Jogos Desportivos coletivos de invasão*. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
- Crahay, M. (2013). Como a escola pode ser mais justa e mais eficaz? *Cadernos Cenpec| Nova série*, 3(1) 9-40. Acedido em 12 de janeiro de 2022 em: <http://dx.doi.org/10.18676/cadernoscenpec.v3i1.202>
- Cruz, A. (2014). *Qualidades do treinador do Séc. XXI-na perspectiva de vários autores*. Guarda: Instituto Politécnico da Guarda.
- Cuba, M. A. (2010). Educação ambiental nas escolas. *Educação, Cultura e Comunicação*, 1(2) 23-31. Acedido em 12 de janeiro de 2022 em: <http://publicacoes.unifatea.edu.br/index.php/ECCOM/article/download/607/557>
- Dantas E, & Soares J. (2005) Flexibilidade aplicada ao personal trainer. *Fit & Perf J*. 0(1) 7-12. Acedido em 12 de janeiro de 2022 em: http://www.saudeemmovimento.com.br/revista/artigos/fitness_performace/v1n0a2.pdf
- Diário da República n.º 47/1991 de 26 de fevereiro. Ministério da Educação.
- Diário do Governo n.º 213/1968 de 9 de setembro. Direcção de Serviços do Ciclo Preparatório do Ensino Secundário
- Estanqueiro, A. (2010). *Boas práticas na Educação – o papel dos professores*. Lisboa: Editorial Presença.
- Fialho, N., & Fernandes, D. (2011). Práticas de professores de educação física no contexto da avaliação inicial numa escola secundária do concelho de Lisboa. *Revista Meta: Avaliação*, 3(8), 168-191. Acedido em 12 de janeiro de 2022 em: <http://dx.doi.org/10.22347/2175-2753v3i8.111>
- Fonseca, T., (2012). Desenvolvimento da Força nas Aulas de Educação Física. Seminário/Relatório apresentado à Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para a obtenção do grau de Mestre, orientado por Jorge Proença, Lisboa. Acedido em 14 de maio de 2021, em: <https://core.ac.uk/download/pdf/48579218.pdf>
- Farinatti, P. D. T. V. (2000). Flexibilidade e esporte: uma revisão da literatura. *Revista Paulista Educação Física*, 14(1), 85-96.

- Galdino, F. (2013). Alongamento e flexibilidade: um estudo sobre conceitos e diferenças. *EFDeportes. com Revista Digital, Buenos Aires*, 16(161). Acedido em 12 de janeiro de 2022 em: <https://www.efdeportes.com/efd176/alongamento-e-flexibilidade-conceitos-e-diferencias.htm>
- Garganta, R., Teixeira, A., Bustamante, S., & Maia, J. (2006). Padrão de actividade física de escolares. *Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum*, 8(2), 19-26. Acedido em 12 de janeiro de 2022 em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-473051>
- Gomes, F., Vieira, W., de Souza, L. M., Paz, G. A., & Lima, V. P. (2014). Desempenho de repetições máximas após facilitação neuromuscular proprioceptiva aplicada nos músculos agonistas e antagonistas. *Conscientiae saúde*, 13(2), 252-258. Acedido em 12 de janeiro de 2022 em: <https://www.redalyc.org/pdf/929/92931451013.pdf>
- Gouveia, É. R., Gouveia, B. R., Marques, A., Kliegel, M., Rodrigues, A. J., Prudente, J., ... & Ihle, A. (2019). The effectiveness of a tactical games approach in the teaching of invasion games. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(3), 962-970. Acedido em 12 de janeiro de 2022 em: <https://archive-ouverte.unige.ch/unige:129534>
- Gouveia, É. (2014). A avaliação nos jogos desportivos coletivos: um estudo em escolas do Concelho do Funchal. *Problemáticas da educação física I*, 0(1) 48-54. Acedido em 12 de janeiro de 2022 em: <http://hdl.handle.net/10400.13/1706>
- Heacox, D. (2006). *Diferenciação curricular na sala de aula: Como efectuar alterações curriculares para todos os alunos*. Porto: Porto Editora.
- Jacinto, J., Mira, J., Carvalho, L., & Comédias Henriques, J. (2001). *Revisão e Atualização dos Programas Nacionais de Educação Física 3º ciclo*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Jardim, M. (2007) A auto-eficácia do ensino dos professores-estagiários de educação física e a sua formação no decurso do estágio pedagógico. (Dissertação de mestrado não publicada). Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa. Lisboa.
- Jardim, M. M., & Onofre, M. (2009). As experiências do praticum e a sua influencia no sentimento de auto-eficácia no ensino dos professores-estagiários de educação física. Não publicado. Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.

- Lima, W. (2004). Aprendizagem e classificação social: um desafio aos conceitos. *Revista do ISEP* 3(1), 29-56. Acedido em 12 de janeiro de 2022 em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1013096>
- Lloyd, S., Faigenbaum, D., Stone, H., Oliver, L., Jeffreys, I., Moody, A., et al. (2014). Position statement on youth resistance training: the 2014 International Consensus. *Br J Sports Med*, 48(7), 498-505. Acedido em 12 de janeiro de 2022 em: <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2013-092952>
- Lopes, J., & Silva, H. (2012) *50 Técnicas de Avaliação Formativa*. Lisboa: Lidel.
- Martins, G., Gomes, C., Brocardo, J., Pedroso, J., Carrillo, J., Silva, L., et al., (2017). *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Mintzberg, H. (1973). Strategy-making in three modes. *California management review*, 16(2), 44-53. Acedido em 12 de janeiro de 2022 em: <https://doi.org/10.2307/41164491>
- Mota, P. (2003). Desporto Escolar: organização, dinamização da atividade interna. *Revista Horizonte*, 19(109), 1-8.
- Souza, M. (2011). Efeitos de um programa de exercícios físicos multimodal na capacidade funcional e aspectos cognitivos em idosos sem e com Doença de Alzheimer. Tese apresentado à Faculdade de Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo, com vista a obtenção do grau de doutor, orientado por Linda Massako Ueno Pardi. São paulo. Acedido em 14 de julho de 2021 em: [10.11606/D.100.2017.tde-05112017-124227](https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/9936/3/3214_TM_01_P.pdf)
- Moreira, C. (2000). Educação Física no 1º ciclo do ensino básico. Contributos para a sua efectiva implementação: Estudo realizado com docentes do CAE Tâmega e análise da sua formação inicial. Tese apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências do Desporto na Especialidade de Desporto para Crianças e Jovens, orientado por Professora Doutora Paula Botelho Gomes, Porto. Acedido em 15 de junho de 2021, em: https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/9936/3/3214_TM_01_P.pdf

- Moreira, M. (2007). As Actividades Gímnicas na Escola: Uma perspectiva. *Boletim SPEF Física*, (32), 97-106. Acedido em 13 de janeiro de 2022 em: <http://boletim.spef.pt/spef/index.php/spef/article/viewFile/225/212>
- Ministério da Educação (2001). *Programas Nacionais de Educação Física (reajustamento) Enino Básico, 3º ciclo*. Consultado a 20 de dezembro de 2020 em <http://www.spef.pt/images/3%BA%20ciclo.pdf>
- Mogadouro, A. (2012). Formação dos jogos desportivos coletivos. Tese de Mestrado apresenta à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto para obtenção do grau de mestre, orientado por Eunice Lebre, Porto. Acedido em 14 de fevereiro de 2021, em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/66194/2/22781.pdf>
- Maio, R., Silva, R., Silva, A., & Elicker, E. (2011). Comparação entre os níveis de flexibilidade de crianças entre 7 e 10 anos de uma escola pública e uma particular do município de Porto Velho. *Anais Seminário Nacional Educa*, 1(1) 23-26.
- Oakley, B., Felder, R. M., Brent, R., & Elhajj, I. (2004). Turning student groups into effective teams. *Journal of student centered learning*, 2(1), 9-34. Acedido em 12 de janeiro de 2022 em: <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.422.8179&rep=rep1&type=pdf>
- Pacheco, José Augusto (1996). *Currículo: teoria e prática*. Porto: Porto Editora.
- Peixoto, F. (2003). Auto-estima, autoconceito e dinâmicas relacionais em contexto escolar: Estudo das relações entre auto-estima, autoconceito, rendimento académico e dinâmicas relacionais com a família e com os pares em alunos do 7º, 9º, e 11º anos de escolaridade. Dissertação em psicologia apresentada à Universidade do Minho, para a obtenção do grau de doutor em Psicologia orientado pelo Professor Doutor Leandro da Silva Almeida, Braga. Acedido em 15 de janeiro de 2021, em: <https://core.ac.uk/download/pdf/70647622.pdf>
- Pereira, M., Jardim, N., Carvalho, L., & Gouveia E.R. (2014). A Avaliação nos Jogos Desportivos Coletivos: Um Estudo em Escolas do Concelho do Funchal. In A Lopes, ER Gouveia, R. Alves A, Correia (eds). *Problemáticas da Educação Física I* (pp 48-54), Funchal, Universidade da Madeira.

- Perrenoud, P. (1999). Formar professores em contextos sociais em mudança: prática reflexiva e participação crítica. *Revista brasileira de educação*, 12 5-21.
- Rassilan, E. A., & Guerra, T. C. (2006). Evolução da flexibilidade em crianças de 7 a 14 anos de idade de uma escola particular do município de Timóteo-MG. *Movimentum Revista Digital de Educação Física*, (1), 1-13.
- Ribeiro, J. (2014). Estudo dos determinantes da atividade física objetivamente avaliada durante as aulas de educação física de 45 e de 90 minutos. Dissertação de mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto para obtenção do grau de mestre, orientado pelo Professor Doutor Gustavo Marçal Gonçalves da Silva, Porto. Acedido em 15 de janeiro de 2021, em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/77281/2/33377.pdf>
- Roldão, M. (1998). *O Diretor de Turma e a gestão curricular (Cadernos de Organização e Gestão Escolar)*, Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.
- Sanches, I., & Teodoro, A. (2006). Da integração à inclusão escolar: cruzando perspectivas e conceitos. *Revista Lusófona de Educação*, 8(8) 63-83. Acedido em 12 de janeiro de 2022 em: <https://revistas.ulusofona.pt/index.php/rleducacao/article/view/691>
- Schultheisz, T. & Aprile, M. (2013). Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. *Revista Equilíbrio Corporal e Saúde*, 5(1) 36-48. Acedido em 12 de janeiro de 2022 em: <https://doi.org/10.17921/2176-9524.2013v5n1p%25p>
- Sharman, M.J., Cresswell, A.G. & Riek, S. (2006) Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Stretching. *Sports Med* 36(11), 929-939. Acedido em 12 de janeiro de 2022 em: <https://link.springer.com/article/10.2165/00007256-200636110-00002>
- Shephard, R.J. (1997) Curricular physical activity and academic performance. *Pediatric Exercise Science*, 9(2), 113-126.
- Silva, J. (1998). O ensino dos jogos desportivos colectivos. Perspectivas e tendências. *Movimento*. 4(8), 19-27. Acedido em 12 de janeiro de 2022 em: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.2373>
- Silva, M. & Lopes, J. (2015). Três estratégias básicas para a melhoria da aprendizagem: objetivos de aprendizagem, avaliação formativa e feedback. *Revista Eletrónica de Educação e Psicologia*. 7, 12-31.

- Smyth, J. (1991). *Teachers as collaborative learners: Challenging dominant forms of supervision*. London: Open University Press.
- Sousa, H., & Gouveia, É. (2018). Avaliação nos Jogos Desportivos Coletivos. *Didática da Educação Física: Perspetivas, interrogações e alternativas*, 92-95. Acedido em 12 de janeiro de 2022 em: <https://digituma.uma.pt/bitstream/10400.13/2033/1/Avalia%C3%A7%C3%A3o%20nos%20Jogos%20Desportivos%20Coletivos%20.pdf>
- Terribili Filho, A., & Quaglio, P. (2019). Professor reflexivo: mais que um simples modismo— uma possibilidade real. *Revista da Faculdade de Educação*, 7(9), 55-72. Acedido em 12 de janeiro de 2022 em: <https://periodicos.unemat.br/index.php/ppgedu/article/view/3593/2881>
- Quina, J. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.

Apêndices

Apêndice 1 – 1ªUD Prioridades

Etapa - Prioridades 1ªUD 4/11/2020 a 02/12/2020									
Data	04/nov	06/nov	11/nov	13/nov	18/nov	20/nov	25/nov	27/nov	02/dez
Aula nº	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Espaço	Ext A	Int	Pisc	Ext A	Ext B	Ext A	Pisc	Int	Ext A
Matérias	Fut.	x			x	x	x		x
	Basq.	x	x		x	x	x	x	x
	Vol.								
	Gin Solo	x	x		x	x	x	x	x
	Gin Ap.		x					x	
	Nat.			x			x		
	T. Mesa								
	Badm.		x					x	
	Dança	x	x		x		x	x	x
	Atletismo	x			x	x	x		
	FitEscola					x			x
Área	Situação / Objetivo								Grupos
Atividades físicas	Basquetebol - Situação de jogo 3x2 em vagas, com drible para decidir quando passar ou driblar na direção do cesto para realizar o lançamento na passada. O defesa decide se fica com o portador da bola ou se marca o adversário sem bola. Situação de exercício de lançamento na passada.								G3 e G4
	Basquetebol - Situação de Jogo 3x3 sem drible no campo reduzido, costa a costa, deve manter 3 abertos; cortes para o cesto e reposição da posição valorizando o Lançamentos na Passada. (vale 4 pontos)								G1 e G2
	Futsal - Situação de jogo 3x1 em vagas, com espaço amplo e superioridade numérica no ataque; obter sucesso no passe e recessão; decidir quando rematar ou passar consoante a decisão do defesa;								G1, G3 e G4
	Futsal - Avaliação Inicial em situação de jogo 4x4 em campo todo, sem condução de bola, os alunos devem realizar passe e desmarcação; realizar remate intencional para a baliza apenas de dentro da área;								G2
	Atletismo - Corrida de barreiras com obstáculos baixos, ou barreiras muito baixas. Conseguir realizar a corrida ultrapassando os obstáculos sem grande desaceleração Corrida de estafetas em linha reta com organização da mão que passa ou recebe o testemunho sem clara desaceleração								G3 e G4
	Atletismo - Corrida de barreiras com barreiras médias. Conseguir realizar a corrida ultrapassando os obstáculos sem grande desaceleração , com 3 passadas entre as barreiras por 50m. Corrida de estafetas em linha reta com organização da mão que passa ou recebe o testemunho sem clara desaceleração dentro dos limites da zona de transposição do testemunho.								G1 e G2

Badminton - Situação de cooperação com objetivo de realizar 10 passagens de rede com o colega utilizando o Lob e o Clear.	Todos
Badminton - Situação de jogo até 7, e com troca de adversários no sistema vencedores vencidos ;	Todos
Ginástica de aparelhos - Realizar os elementos de nível I (salto de eixo no boque; salto entre mãos no boque ou plinto transversal; no minitrampolim (ventral) salto em extensão, engrupado, carpa pernas afastada, 1/2 pirueta e pirueta).	Todos
Ginástica de aparelhos - Realizar elemento Salto entre mãos no plinto longitudinal e princípio do salto de coelho para progressão de queda facial.	Alguns alunos de cada grupo
Ginástica de solo - Ensino de habilidades isoladas e as mesmas progressões, como Pino, Roda, pino de cabeça e cambalhota a retaguarda, e treinar as sequências de nível I e E.	Todos

Apêndice 2 – 2ªUD Prioridades

Etapa - Prioridades 2ªUD 4/11/2020 a 02/12/2020									
Data	04/dez	09/dez	11/dez	16/dez	18/dez	06/jan	08/jan	13/jan	15/jan
Aula nº	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Espaço	Ext A	Pisc	Int	Ext A	Int	Pisc	Int B	Int A	Int B
Matérias	Fut.	x			x				
	Basq.	x		x	x	x		x	x
	Vol.							x	x
	Gin Solo			x	x	x		x	
	Gin Ap.			x		x		x	x
	Nat.		x				x		
	T. Mesa								
	Badm.							x	x
	Dança	x			x			x	x
	Atletismo	x		x	x	x		x	
	Fit-Escola			x		x			
Área	Situação								Grupos
Atividades físicas	Basquetebol - Situação de jogo 3x2 em vagas, com drible para decidir quando passar ou driblar na direção do cesto para realizar o lançamento na passada. O defesa decide se fica com o portador da bola ou se marca o adversário sem bola. Situação de exercício de lançamento na passada.								G3 e G4
	Basquetebol - Situação de Jogo 3x3 + Joker sem drible no campo reduzido, costa a costa, deve manter 4 abertos; cortes para o cesto e reposição da posição valorizando o Lançamentos na Passada. (vale 4 pontos) Defesa coloca-se em posição baixa e entre o defesa direto e o cesto								G1 e G2

Futsal - Situação de jogo 3x1 em vagas, com espaço amplo e superioridade numérica no ataque; obter sucesso no passe e recessão; decidir quando rematar ou passar consoante a decisão do defesa; + Exercícios passe e receção	G3 e G4
Futsal - Avaliação Inicial em situação de jogo 4x4 em campo todo, sem condução de bola, os alunos devem realizar passe e desmarcação; realizar remate intencional para a baliza apenas de dentro da área;	G1 e G2
Atletismo - Corrida de estafetas em linha reta com organização da mão que passa ou recebe o testemunho sem clara desaceleração Lançamento do Peso sem deslocamento.	G1 e G4
Atletismo -Corrida de estafetas em linha reta com organização da mão que passa ou recebe o testemunho sem clara desaceleração dentro dos limites da zona de transposição do testemunho. Lançamento do Peso com balanço.	G2 e G3
Badminton - Situação de cooperação com objetivo de realizar 10 passagens de rede com o colega utilizando o Lob e o Clear.	G4
Badminton - Situação de jogo até 7, e com troca de adversários no sistema vencedores vencidos;	Todos
Ginástica de aparelhos - Realizar os elementos de nível I (salto de eixo no boque; salto entre mãos no boque ou plinto transversal; no minitrampolim (ventral) salto em extensão, engrupado, carpa pernas afastada, 1/2 pirueta e pirueta).	Todos
Ginástica de aparelhos - Realizar elemento Salto entre mãos no plinto longitudinal e princípio do salto de coelho para progressão de queda facial.	Alguns alunos de cada grupo
Ginástica de solo - Ensino de habilidades isoladas e as mesmas progressões, como Pino, Roda, pino de cabeça e cambalhota a retaguarda, e treinar as sequências de nível I e E.	Todos
Voleibol - em situação de Jogo 2+2 iniciado com serviço por baixo , com rede a 2m e bola afável, observa-se a dinâmica dos 3 toques ; Manutenção da bola no ar; Realizar 10 passagem de rede. Exercícios de serviço por baixo e por cima. 1+1 situação de passe para alunos com mais dificuldades	G4
Voleibol - Em situação de Jogo 3x3 com serviço por cima, realiza a dinâmica dos toques; intenção de pôr em causa a defesa adversária; realizar jogo até 15 pontos. Exercícios de serviço por cima, com sucesso em 5 cada , antes das situações de jogo.	G1, G2, G3

Apêndice 3 – 1ªUD Progresso

Etapa - Progresso 1ªUD 27/01/2021 a 03/03/2021											
Data	27/jan	29/jan	03/fev	05/fev	10/fev	12/fev	17/fev	19/fev	24/fev	26/fev	03/mar
Aula nº	Apoio	Apoio	35	36	37	38	39	40	41	42	43
Espaço	Online	Online	Férias	Férias	Online	Online	Online	Online	Online	Online	Online
Atividade física											
Conhecimentos					x	x	x	x	x	x	x
Aptidão Física	x	x			x	x	x	x	x	x	x
Área	Situação / Objetivos										Grupos
Conhecimentos	Realizar pesquisa sobre o seu tema de apresentação para o trabalho escrito; Criar um documento d para entrega com o tema conforme a formatação do trabalho, e entrega final do mesmo; Apresentação do tema através com apoio de PowerPoint;										Todos
Aptidão Física	Treinos de HIIT com trabalho de força Superior, inferior e média, e treinos de resistência cardiovasculares;										Todos
	Trabalho de Flexibilidade no Final de cada aula e às segundas combinadas para melhoria da aptidão física e para cumprir o projeto específico;										Grupo Sinalizado

Apêndice 4 – 2ªUD Progresso

Etapa - Progresso 2ªUD 05/03/2021 a 26/03/2021							
Data	05/mar	10/mar	12/mar	17/mar	19/mar	24/mar	26/mar
Aula nº	44	45	46	47	48	49	50
Espaço	Online	Online	Online	Online	Online	Online	Online
Atividade física							
Conhecimentos	x	x	x	x	x		
Aptidão Física	x	x	x	x	x	x	x
Área	Situação / Objetivos						Grupos
Conhecimentos	Realizar pesquisa sobre o seu tema de apresentação para o trabalho escrito; Criar um documento d para entrega com o tema conforme a formatação do trabalho, e entrega final do mesmo; Apresentação do tema através com apoio de PowerPoint;						Todos

Aptidão Física	Treinos de HIIT com trabalho de força Superior, inferior e média, e treinos de resistência cardiovasculares;	Todos
	Trabalho de Flexibilidade no Final de cada aula e às segundas combinadas para melhoria da aptidão física e para cumprir o projeto específico;	Grupo Sinalizado

Apêndice 5 - 3ªUD Progresso

Etapa - Progresso 3ªUD 21/04/2021 a 14/05/2021								
Data	21/abr	22/abr	04/abr	30/abr	05/mai	07/mai	12/mai	14/mai
Aula nº	51	52	53	54	55	56	57	58
Espaço	Piscina	Ext	Int B	Ext	Pisc	Int A	Ext	Int A
Matérias	Fut.	x		x			x	
	Basq.	x	x	x			x	
	Vol.	x	x	x		x	x	x
	Gin Solo		x			x		x
	Gin Ap.		x			x		x
	Nat.	x			x			
	T. Mesa		x			x		x
	Badm.							
	Dança	x	x	x		x	x	x
	Atletismo	x		x			x	
Área	Situação							Grupos
Atividades físicas	Basquetebol - em situação de jogo em superioridade numérica de 3x2 em vagas, deve se decidir quando passar ou lançar; Realizar lançamento na passada; Defesa estar entre o seu oponente direto e o cesto.							1 e 4
	Basquetebol - em situação de Jogo 3x3 +1 sem drible no campo reduzido costa a costa (Superioridade com o joker) deve manter 4 abertos; cortes para o cesto e reposição da posição; Lançamentos na Passada.							2 e 3
	Voleibol - em situação de Jogo 2+2 iniciado com serviço por baixo, com rede a 2m e bola afável, observa-se a dinâmica dos 3 toques; Manutenção da bola no ar; Realizar 10 passagem de rede.							1, 2, e 4
	Voleibol - Em situação de Jogo 3x3 com serviço por baixo ou por cima, realiza a dinâmica dos toques; intenção de pôr em causa a defesa adversária; realizar jogo até 15 pontos e vencer.							3
	Futsal - Jogo 3x1 ou 4x2 em espaço amplo, com superioridade numérica no ataque; em vagas; passe e recessão; decidir quando rematar ou passar.							2 e 3

Futsal - em situação de jogo 4x4 em campo todo, sem condução de bola os alunos devem realizar passe e desmarcação; realizar remate intencional para a baliza;	1 e 4
Ténis de Mesa -Jogo 1+1 iniciado com serviço observa-se continuidade (20 passagens pela rede); batimento de direita; Pega clássica; deslocamentos para se posicionar corretamente.	
Ténis de Mesa - Jogo 1x1 até 11 no sistema de vencedores vencidos. observa-se continuidade mesmo com oposição; batimento de direita e esquerda; Pega clássica; deslocamentos para se posicionar corretamente.	Todos
Ginástica de aparelhos - Revisão dos elementos de nível I (salto de eixo no boque; salto entre mãos no boque ou plinto transversal; no minitrampolim (ventral) salto em extensão, engrupado, carpa pernas afastada, 1/2 pirueta e pirueta).	Todos
Ginástica de aparelhos - Trabalhar os elementos de nível E (3/4 de queda facial no plinto laranja; no minitrampolim 3/4 de mortal).	
Ginástica de solo - Em sequência o aluno realiza a sequência de nível I e E;	Todos
Em situação de exercício critério o aluno realiza cambalhota a retaguarda nas progressões e realiza progressões do pino.	

Apêndice 6 – 4ªUD Progresso

Etapa - Progresso 4ªUD 26/05/2021 a 04/06/2021								
Data		19/mai	21/mai	26/mai	28/mai	02/jun	04/jun	09/jun
Aula nº								
Espaço		Piscina	Int B	Int A	Int B	Piscina	Ext	Int B
Matérias	Fut.						x	
	Basq.		x	x	x		x	
	Vol.		x	x	x		x	
	Gin Solo		x	x	x			
	Gin Ap.		x	x	x			

	Nat.	x				x		x
	T. Mesa							
	Badm.							
	Dança		x	x	x		x	
	Atletismo						x	
Área	Situação / Objetivos							Grupos
Atividades físicas	Basquetebol - em situação de jogo em superioridade numérica de 3x3 + joker. OS jogadores devem decidir quando passar ou lançar; Realizar lançamento na passada; Defesa estar entre o seu oponente direto e o cesto.							1
	Basquetebol - em situação de Jogo 3x3 c/ drible em meio-campo, e deve manter 3 abertos; cortes para o cesto e reposição da posição; Lançamentos na Passada.							2, 3, e 4
	Voleibol - em situação de Jogo 2+2 iniciado com serviço por baixo, com rede a 2m e bola afável, observa-se a dinâmica dos 3 toques; Manutenção da bola no ar; Realizar 10 passagem de rede.							
	Voleibol - Em situação de Jogo 3x3 com serviço por cima, realiza a dinâmica dos 3 toques; intenção de pôr em causa a defesa adversária; realizar jogo até 15 pontos e vencer.							1,2,3 e 4
	Futsal - Jogo 3x1 ou 4x2 em espaço amplo, com superioridade numérica no ataque; em vagas; passe e recessão; decidir quando rematar ou passar.							1
	Futsal - em situação de jogo 4x4 em campo todo, sem condução de bola os alunos devem realizar passe e desmarcação; realizar remate intencional para a baliza;							2,3 e 4
	Ténis de Mesa -Jogo 1+1 iniciado com serviço observa-se continuidade (20 passagens pela rede); batimento de direita; Pega clássica; deslocamentos para se posicionar corretamente.							
	Ténis de Mesa - Jogo 1x1 até 11 no sistema de vencedores vencidos. observa-se continuidade mesmo com oposição; batimento de direita e esquerda; Pega clássica; deslocamentos para se posicionar corretamente.							Todos
	Ginástica de aparelhos - Revisão dos elementos de nível I (salto de eixo no boque; salto entre mãos no boque ou plinto transversal; no minitrampolim (ventral) salto em extensão, engrupado, carpa pernas afastada, 1/2 pirueta e pirueta).							Todos

	Ginástica de aparelhos - Trabalhar os elementos de nível E (3/4 de queda facial no plinto laranja; no minitrampolim 3/4 de mortal).	
	Ginástica de solo - Em sequência o aluno realiza a sequência de nível I e E preparando para a avaliação.	Todos

Apêndice 7 – 1ªUD Produto

Etapa - Produto 1ªUD 11/06/2021 a 23/06/2021					
Data		11/jun	16/jun	18/jun	23/jun
Aula nº					
Espaço		Int A	Int B	Piscina	Ext
Matérias	Fut.				x
	Basq.	x	x		x
	Vol.	x	x		x
	Gin Solo	x	x		
	Gin Ap.	x	x		
	Nat.			x	
	T. Mesa				x
	Badm.				x
	Dança		x		x
	Atletismo				
Área	Situação / Objetivos				Grupos
Atividades físicas	Basquetebol - Avaliação em situação de jogo em superioridade numérica de 3x3 c/ Drible.				1
	Basquetebol - Avaliação em Jogo 3x3 c/ drible costa a costa.				2, 3, e 4
	Voleibol - Avaliação em situação de jogo 4x4 com serviço por cima.				1,2,3 e 4
	Futsal - Avaliação em situação de Jogo 3x1 e 4x2 em espaço amplo.				1
	Futsal - Avaliação em situação de jogo 4x4 em campo todo,				2,3 e 4
	Ténis de Mesa - Avaliação em situação de Jogo 1x1				Todos

Ginástica de aparelhos - Avaliação Final do Nível I e E (Eixo, Salto entre mãos, Carpa e meia pirueta)	Todos
Ginástica de aparelhos - Avaliação dos elementos de nível E (3/4 de queda facial no plinto laranja; no minitrampolim 3/4 de mortal).	Alunos sinalizados
Ginástica de solo - Avaliação da sequência de nível I e E.	Todos

Apêndice 8 - Professor a Tempo Inteiro (PTI)

O PTI foi uma experiência realizada durante o programa de estágio, que consistiu na recriação de uma semana de trabalho no papel de um professor, com um horário completo de 22 horas, simulando a realidade atual dos professores de EF no âmbito docente (Figura 4). A organização do PTI foi feita com o propósito de ter oportunidade de passar por diferentes ciclos e professores, de modo a conhecer um pouco melhor a forma de trabalho dos mesmos e, até aprender alguns aspetos para aplicar na minha lecionação.

Figura 5 – Horário do PTI

Horário	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
08:10	11º1C	5º B	10º1C		10º1C
09:40					
10:00		9º D		12º1B	
11:30					
11:50	9º B		12º1A	11º1A	
13:20					
Almoço					
14:20		7º C	5º C		
15:50	1º A			3º A	
16:10				FH	
17:00	DE			DE	
18:00					

Legenda:

DE – Desporto Escolar

FH – Formação Humana

Foram realizadas reuniões com os professores das turmas onde lecionei, com o objetivo de conhecer melhor as dinâmicas e as metas que eram pretendidas para cada aula, permitindo desta forma organizar a aula o melhor possível. Estas reuniões foram bastante importantes porque não conhecia os alunos com quem ia trabalhar e, esta era uma preocupação enquanto professor. com a supervisão dos respetivos professores.

Um dos objetivos que propus para esta experiência foi a obtenção de uma avaliação por parte dos professores, a respeito do meu desempenho, enquanto lecionava nas suas turmas. Para este fim, foi aplicada uma ficha de observação do AGIC, que facilitou a verificação se os objetivos estavam ou não a ser cumpridos com sucessos.

A semana do PTI foi uma semana que me trouxe muitos benefícios enquanto professor. Tive oportunidade de aprender a lidar com turmas de ciclos diferentes, o que exigiu de mim um conhecimento abrangente das matérias que são lecionadas em cada ciclo, tendo em conta as características de cada turma, tive também a oportunidade de aprender questões importantes sobre o tema do meu seminário e, ainda passei por situações de conflito, o que também me permitiu crescer enquanto professor, ao procurar resoluções face aos problemas identificados.

Quanto à relação com os alunos, posso dizer que obtive um bom feedback, no sentido em que, verifiquei que os alunos demonstraram gosto em partilhar esta experiência comigo, e o clima criado também foi muito apreciado pelos professores.

No que concerne à minha avaliação dada pelos professores, através da ficha do AGIC, verificou-se que:

- Para o parâmetro da Avaliação, os resultados foram positivos a respeito da organização das aulas. Apenas um professor atribuiu uma classificação de 3 (classificação de 1 a 5), referindo que gostaria de ter visto uma organização diferente para a sua aula;
- Para o parâmetro da Gestão, os resultados obtidos também foram positivos, concentrando-se a classificação entre os valores 4 e 5. Estes resultados demonstraram que consegui gerir com sucesso o tempo de transição dos grupos na parte fundamental da aula, o que era uma dificuldade para mim e que foi inicialmente sinalizada para a melhoria no Projeto Pessoal. Verificou-se ainda que os resultados foram bons no que toca aos apoios prestados, tempos de espera e circulação do professor na aula. Obtive ainda feedbacks muito positivos no final de cada aula, no saber lidar com as dificuldades dos alunos e na gestão das situações de conflito que surgiram, principalmente na turma do 1º ano;
- Para o parâmetro da Instrução, os objetivos também foram conseguidos, observando-se que os resultados apresentaram uma média de 4,3, o que também foi muito positivo. Nesta

área também pude constatar que, apesar dos resultados terem sido bons, a instrução poderia ter sido simplificada em determinados momentos;

- Por fim, para o parâmetro do Clima, 100% dos professores referiram uma boa avaliação com uma média de 4,7 e, com bons feedbacks quanto à relação com os alunos.

Apêndice 9 - Projeto Pessoal Lecionação

Os principais objetivos do Projeto Pessoal na área da lecionação foram: melhorar a gestão das aulas através da melhoria da instrução e gestão do tempo e, melhorar as estratégias para o ensino dos JDC.

A avaliação das melhorias foi feita com base na avaliação que cada professor realizou durante a semana de PTI, através da ficha AGIC e, através da progressão dos alunos nos JDC. Esta avaliação passou pelo controlo do tempo e das minhas interações com os alunos durante as aulas, por parte do orientador da escola, finalizando o processo com a avaliação final do PTI.

Para a etapa das Prioridades, fiz uma pesquisa sobre os métodos de ensino dos JDC, pesquisa essa que também foi importante, dado que este tema fez parte do projeto do meu seminário e, quanto à gestão do tempo nas aulas, recorri à utilização de um cronómetro.

Para as etapas seguintes (Progresso e Produto), procedi à compilação dos resultados obtidos na avaliação da melhoria da lecionação dos JDC, como também dos resultados da ficha AGIC mencionada acima.

4.1 Balanço

O balanço do Projeto Pessoal foi bastante positivo, uma vez que consegui cumprir com todos os objetivos propostos para cada uma das etapas, alcançando as melhorias necessárias para a obtenção de um ensino eficaz, nos diferentes domínios da aula (Carreiro da Costa, 1992).

As etapas finais do projeto consistiram na organização de uma ficha AGIC, que foi utilizada aquando do PTI que se realizou durante o 2º período. Para a avaliação dos resultados desta ficha, foi utilizada uma tabela, presente no Anexo 1, que contém uma escala de 1 a 5 (Siedentop, 1990). Os resultados desta ficha demonstraram valores bastante

positivos em todos os parâmetros: 4,7 para a gestão do tempo, 4,9 nas instruções e 5 no clima das aulas.

Quanto à aplicação dos métodos de ensino dos JDC, presentes nos apontamentos do ano passado da matéria de Didática dos Jogos Desportivos Coletivos, e, no estudo do Webinar (2020), o balanço verificado também foi muito positivo, dado que, consegui ajudar a minha turma a melhorar o seu nível de qualidade nestas matérias, recendo um bom feedback por parte dos professores, sobre os métodos utilizados nas aulas.

Apêndice 10 - Projeto Funcional Direção de Turma

3.1 Prognóstico – 1ª Etapa

O projeto funcional para a área da Direção de Turma foi dividido por etapas. Para a primeira etapa, a observação e as conversas com a Diretora de Turma do 10º1C foram fundamentais, uma vez que compreendi a forma como funciona esta área e a organização da Diretora de Turma.

Os objetivos principais para esta etapa foram definidos com base nas primeiras semanas de aula e, identificou-se que a integração dos novos alunos faria todo o sentido, uma vez que, este era o primeiro ano do ensino secundário, havendo uma transição de ciclo. Assim, o fazer com que os mesmos se sintam parte da família Marista, foi tema de algumas aulas, tendo sido desenvolvido um pequeno projeto, que passou por conversar com alguns dos alunos mais influentes na turma, de maneira que estes pudessem ajudar na integração dos novos alunos.

3.1.1 Balanço da 1ª Etapa

Quanto ao objetivo estabelecido para esta etapa, verificou-se que foi cumprido para todos os casos dos novos alunos, à exceção do aluno 27, sinalizado como um dos casos especiais da turma e que, apesar de integrado na mesma, ainda apresentou momentos de isolamento.

Nesta etapa, tornou-se evidente o papel da Diretora de Turma na motivação e orientação dos alunos Maristas, de forma a promover a melhor integração dos alunos que mudaram de escola. Esta característica foi um dos pontos positivos que destaco nesta etapa, verificando que este aspeto era uma preocupação da Diretora de Turma, para esta turma.

3.2 Prioridades – 2ª Etapa

O meu papel na DT ganhou muito mais sentido quando comecei a conduzir as aulas e alguns debates relacionados com o tema da aula, o que me permitiu obter resultados ao nível pessoal, mas que deu à Diretora de Turma uma visão de um estagiário preparado para gerir estas aulas.

Os objetivos para esta etapa iniciaram-se no mês de fevereiro, em que o objetivo principal passou por ter mais autonomia e tomar algumas ações no que toca a lecionar as aulas mais ativamente onde foram organizadas 3 aulas sequenciais para o tema da solidariedade.

A organização foi aceite pela professora e foram definidos 2 objetivos relacionados com o tema, dos quais o primeiro objetivo foi a realização de limpeza das florestas, que seria aplicado na saída de campo, e a obtenção de cabazes para crianças necessitadas.

3.2.1 Balanço da 2ª Etapa

Os principais objetivos a ser alcançados nesta etapa foram bem conseguidos através da avaliação positiva da Diretora de Turma quanto às aulas preparadas e lecionadas, e pela aprovação dos alunos quanto aos objetivos do tema da solidariedade.

Quanto ao 4º objetivo, verifiquei uma progressão pessoal na aquisição de conhecimento das funções como Diretor de Turma, através das reuniões que tive com a professora e observando as suas intervenções nas aulas, para determinadas questões que foram sendo abordadas. Com a exposição do tema da solidariedade, também tive oportunidade de transmitir um dos valores da escola, com o intuito de estimular a entreatajuda e o amor ao próximo não só no ambiente escolar, mas também fora dele.

3.3 Progresso – 3ª Etapa

Nesta etapa, devido à Pandemia, houve a necessidade de encontrar formas de lecionar as matérias através do Teams, o que obrigou a que alguns objetivos tivessem de ser ajustados, para que conseguisse seguir com as dinâmicas principais presencialmente. Realizou-se uma reunião com o CT que teve como objetivos, compreender a visão dos professores sobre o ensino à distância, criar estratégias e métodos benéficos para a

lecionação e, uma avaliação formativa dos alunos na fase da pandemia. Com base nesta reunião com o CT, concluiu-se que seria importante comunicar aos EE, alguns comportamentos menos positivos que se registaram durante as aulas via Teams.

O principal objetivo desta etapa, centrou-se na elaboração do projeto específico, através da exposição do tema da autoestima, da avaliação da autoestima da turma através da realização do Teste de Rosenberg e, da realização de dinâmicas sobre o tema nas aulas de FH e EF.

Foram ainda orientadas por mim e pela Diretora de Turma, apresentações preparadas pelos alunos, para o dia da Celebração da Palavra, algumas leituras, músicas e atividades relacionados com os preceitos cristãos, tendo sido posteriormente apresentadas ao Frei no dia 27 de maio.

3.3.1 Balanço da 3ª Etapa

Os objetivos para a etapa foram bem conseguidos, mesmo que ajustados, uma vez que, o tempo de confinamento foi superior ao previsto, englobando todo o 2º período. O projeto específico teve ainda assim início nesta etapa, e foi um ponto muito importante da 3ª Etapa, com avaliação dos resultados de autoestima, realização da apresentação e discussão sobre o tema e por fim dinâmicas com o propósito de elevar a autoestima dos alunos sinalizados.

O ponto menos positivo desta etapa está relacionado com os objetivos 4 e 5 do quadro 11, onde a distância não facilitou o número de interações com a Diretora de Turma, e não consegui obter tanto feedback sobre as reuniões individuais com os professores e EE.

Apesar de todos os constrangimentos, realizo um balanço bastante positivo uma vez que me mostrei bastante presente, lecionando algumas das aulas online e, consegui o objetivo de ganhar confiança com a turma, para assuntos mais pessoais.

3.4 Produto – 4ª Etapa

Para a última etapa do projeto funcional da DT, os objetivos estavam ainda relacionados com as propostas do projeto específico, nomeadamente a utilização de algumas dinâmicas e debates sobre a temática e, a avaliação final que englobou os resultados do

último Teste de Rosenberg, que foi comparado com os resultados do teste realizado anteriormente.

Numa das aulas, apresentei os resultados da avaliação, onde dei feedbacks individuais sobre a autoestima, o que se revelou positivo para a relação de confiança entre mim e os alunos.

Nesta etapa foram também preparadas duas aulas sobre o tema da alimentação, que fez parte dos temas da lecionação para a área dos conhecimentos, e que se realizaram através da visualização de um vídeo, refletindo-se depois sobre o tema. Este objetivo foi de encontro ao que se tinha planeado para o objetivo 3, como a apresentação dos principais benefícios de uma boa educação alimentar.

3.4.1 Balanço da 4ª Etapa

O balanço desta etapa foi muito positivo, uma vez que, foram cumpridos todos os objetivos propostos para o ano letivo, com os temas da alimentação, a avaliação dos objetivos para os alunos sinalizados no tema da autoestima e, a avaliação final do projeto específico.

Foi nesta etapa que o trabalho enquanto Diretor de Turma se mostrou mais facilitado, dado que os alunos se mostraram mais motivados em contribuir para o debate dos temas e, onde a avaliação dos resultados mostrou melhorias, como será apresentado no projeto específico.

As avaliações dos alunos quanto aos temas das matérias de FH também foram positivas, uma vez que, houve maior participação por parte dos alunos nos debates com reflexões bastante interessantes para as aulas.

Apêndice 11 – Plano do Projeto específico por alunos

	Plano	Objetivo Etapa Prioridades (Fim do 2ºP)	Objetivo Etapa Progresso (Fim do 3º P)
Nº 5	Realizar treino de flexibilidade 3 vezes por semana: 2ª - 3 x alcançar os 2 pés ao mesmo tempo, sentado e aguentar 10 segundo. (TPC) 4ª - 3 x NFP na parte final da aula com ajuda de um colega 6ª - 3 x NFP na parte final da aula com ajuda de um colega	O aluno deverá conseguir realizar a folha com melhor amplitude por 10 segundos O aluno deverá atingir o a distância de 10cm no senta e alcança com as duas pernas	O aluno realizar na sequência de ginástica o elemento Folha. O aluno atingir 15cm no senta e alcança para ambas as pernas
N.º 9	Realizar treino de flexibilidade 2 vezes por semana: 2ª - realizar o exercício do senta e alcança 3 x para cada perna e aguentar po 10 segundos. 4ª - Realizar NFP no final da aula com a ajuda de um colega	O aluno deve realizar 17cm no senta e alcança	Atingir a ZAFS no senta e alcança
N.º 11	Realizar treino de flexibilidade 4 vezes por semana: 2ª - 3 x NFP (20 segundos) EM CASA com ajuda do seu irmão (TPC) 3ª - 3 x NFP (20 segundos) EM CASA com ajuda do seu irmão (TPC) 4ª - 3 x NFP na parte final da aula com ajuda do seu irmão 6ª - 3 x NFP na parte final da aula com ajuda do seu irmão	O aluno deverá conseguir realizar melhor o salto ao eixo, e o salto da carpa no minitrampolim Atingir 8cm com a perna esquerda e 10 cm para a perna direita	O aluno deve realizar o salto ao eixo e o salto de carpa com uma amplitude positiva. Atingir 12cm para a perna direita e 15 cm para a perna esquerda no senta e alcança.
N.º 12	Realizar treino de flexibilidade 3 vezes por semana: 2ª - 3 x alcançar os 2 pés ao mesmo tempo, sentado e aguentar 10 segundo. (TPC) 4ª - 3 x NFP na parte final da aula com ajuda de um colega 6ª - 3 x NFP na parte final da aula com ajuda de um colega	O aluno deverá conseguir realizar a folha com melhor amplitude por 10 segundos O aluno deverá atingir o a distância de 10cm no senta e alcança com as duas pernas	O aluno realizar na sequência de ginástica o elemento Ponte. O aluno atingir 15cm no senta e alcança para ambas as pernas
N.º 13	Realizar treino de flexibilidade 4 vezes por semana: 2ª - 3 x NFP (20 segundos) EM CASA com ajuda do seu irmão (TPC) 3ª - 3 x NFP (20 segundos) EM CASA com ajuda do seu irmão (TPC) 4ª - 3 x NFP na parte final da aula com ajuda do seu irmão 6ª - 3 x NFP na parte final da aula com ajuda do seu irmão	O aluno deverá conseguir realizar melhor o salto ao eixo, e o salto da carpa no minitrampolim Atingir 10 cm no senta e alcança para ambas as pernas	O aluno deve realizar o salto ao eixo e o salto de carpa com uma amplitude positiva. Atingir 15cm no senta e alcança para ambas as pernas
N.º 25	Realizar treino de flexibilidade 2 vezes por semana: 2ª - realizar o exercício do senta e alcança 3 x para cada perna e aguentar no 10 segundos. 4ª - Realizar NFP no final da aula com a ajuda de um colega	O aluno deve realizar 17cm no senta e alcança	Atingir a ZAFS no senta e alcança

Apêndice 12 – Projeto Saída de Campo

Tema: cultura inglesa no Mundo				
		Objetivos	Objetivo final	Datas iniciais dos projetos
Disciplinas	Inglês	Trabalho de escrita em inglês sobre matéria dos monumentos	Criação de um Folheto Informativo em inglês e português sobre os diversos monumentos da área de lisboa	23 outubro
	Português	Estudo da estrutura do folheto; Estudo da escrita do folheto;		12 abril
	História	História dos monumentos; Localizações históricas;		02 dezembro
	Geografia	Localização dos monumentos; Rosa dos ventos (bússolas);		04 janeiro 21 setembro
	Moral	Religiões em Portugal; Contributo das religiões para a construção de monumentos;		25 setembro
	Geologia	Estudo arquitetónico dos monumentos tal como das rochas utilizadas para a sua construção; Estudo do local de orientação;		15 janeiro 09 março
	Artes	Estilo dos monumentos; Grafismo do folheto;		15 janeiro 19 abril
	Formação Humana	Alimentação; Educação ambiental (Apanha do lixo); Desenvolvimento da autoestima através do desporto aventura;		18 fevereiro
	Educação Física	Hábitos de vida saudável; Alimentação; Suporte Básico de Vida; Orientação;		10 março

Planeamento: cultura inglesa no Mundo		
Data	21 maio	Atividades
Horário	08:10	Ponto de encontro no EML
	08:30	Briefing
	09:00	Saída do EML
	09:30	Parque florestal de Monsanto
	09:45	Orientação
	11:30	Partida para o Palácio Nacional da Ajuda
	12:00	Chegada e início da visita
	13:00	Almoço
	14:00	Orientação urbana até ao Mosteiro dos Jerónimos
	15:00	Chegada e início da visita pelos monumentos de Belém
	16:30	Início do percurso de bicicleta até ao Museu Nacional de Arte Antiga
	17:00	Chegada e início da visita
	17:30	Regresso para o EML
	18:00	Chegada ao EML

Apêndice 13 – Casos Especiais Direção de Turma

Dentro da turma, foram sinalizados quatro alunos que levantaram algum debate no CT e que iriam necessitar de acompanhamento:

- O aluno 11 apresenta Síndrome de Waanderburg, condição essa que afeta a sua visão, audição e principalmente a capacidade motora. Após conversa com a EE do mesmo, esta afirmou que o aluno obteve sempre classificações baixas nas avaliações sumativas de EF e, que uma das suas preocupações era o facto das aulas não estarem preparadas para o aluno. Apesar das suas limitações, o aluno mostrou-se sempre muito empenhado nas aulas de EF e mostrou ter qualidade na disciplina. Os grupos foram organizados de forma que o mesmo tivesse o apoio dos colegas.
- O aluno 17 foi sinalizado devido ao seu comportamento. Demonstrou ser uma influência negativa para alguns colegas da turma e, o facto de ter problemas familiares, agravou ainda mais a situação, no sentido em que, tinha necessidade de se afirmar como alguém independente e que lutava pelas causas que considerava importantes.
- O aluno 20 foi sinalizado por ser um aluno com problemas na alimentação e tem sido acompanhado por profissionais nesta matéria. Este aluno não demonstrava dificuldades em nenhuma área particular, mas demonstrou que a autoestima e a imagem corporal eram aspetos a ser trabalhados.
- O aluno 27 apenas foi sinalizado por ser novo no externato e por apresentar dificuldade em integrar-se no grupo, tendo como principal característica a ser trabalhada, a autoestima.

Apêndice 14 - Projeto Pessoal Direção de Turma

5.1 Descrição do Projeto

Dada a minha falta de conhecimentos na área da DT, procurei definir objetivos que me permitissem aprofundar esses conhecimentos e me tornassem um professor mais bem formado nesta área que desempenha um papel fundamental na comunidade escolar, como já mencionado anteriormente.

Assim, para a etapa do Prognóstico, defini os objetivos para o ano letivo: adquirir conhecimentos sobre as rotinas, dinâmicas e funções de um Diretor de Turma, através da observação da postura da Diretora de Turma do 10º1C, tanto com os alunos, como em CT ou com os EE; preparar e coordenar debates nas aulas de FH e, preparar um tema para o meu projeto específico.

Na etapa das Prioridades, o objetivo principal foi a aquisição de conhecimentos sobre a área de DT. Para este objetivo, realizei entrevistas informais em todas as reuniões que tive com a DT e, criei um pequeno portfólio onde compilei todos os apontamentos retirados nestas reuniões. Nesta etapa foquei-me bastante no projeto de lecionação de algumas aulas e debates da disciplina de FH, maioritariamente realizados nos 2º e 3º Período do ano. Para este objetivo, elaborei uma ficha de avaliação com 5 questões, que forneci à DT e que foi aplicada pela Diretora durante os três períodos do ano letivo, em aulas aleatórias.

Nas etapas seguintes, Progresso e Produto, o Projeto Pessoal centrou-se na realização do Projeto Específico, nomeadamente na preparação e exposição do tema escolhido a abordar. Para verificar se este objetivo foi cumprido, como já referido no Projeto Específico, foi criado um questionário no *Google Forms*, que consistia na avaliação das intervenções por parte da DT e dos alunos e, na avaliação da pertinência do tema. Este questionário foi realizado no último dia de aulas do 3º Período.

5.2 Balanço

O balanço do Projeto Pessoal foi positivo, uma vez que consegui cumprir com todos os objetivos propostos em cada uma das etapas. Nas primeiras aulas, transpareci o meu nervosismo devido à falta de experiência tanto na área da lecionação, como na área da DT. Este nervosismo fez com que me perdesse inicialmente na apresentação de alguns raciocínios, no entanto, com o passar do tempo, consegui ultrapassar esta dificuldade, demonstrando melhorias em ambas as áreas. O feedback recebido por parte da Diretora de

Turma foi muito positivo, destacando a sua referência para a área da lecionação, com a utilização de tecnologia, a confiança, a comunicação clara com o público, a organização, gestão e o bom ambiente existente nas aulas, aspetos estes que permitiram com que muitos dos alunos participassem à vontade nas aulas.

As etapas finais do projeto que tinham como objetivo a avaliação do projeto específico, demonstraram que o tema escolhido foi bem-sucedido, através dos resultados obtidos na avaliação do mesmo, por parte dos alunos e da DT (Tabela 14).

Tabela 14 – Resultados da avaliação do Projeto Específico

Parâmetros de avaliação	Resultados
Pertinência do Tema	100%
Avaliação	86,7%
Intervenção e Estratégias	100%

Apêndice 15 - Saída de Campo

6.1 Reflexão

As saídas de campo realizadas no âmbito escolar são importantes para promover a Educação Ambiental (EA). Apesar deste tema ser abordado em debates de na disciplina de FH em trabalhos de EF, torna-se fundamental colocá-lo em prática, de forma a contribuir para a formação de cidadãos conscientes, capazes de enfrentar os desafios da realidade socioambiental (LIMA, 2004).

A saída de campo preparada para este ano letivo, estava integrada no projeto da disciplina de Inglês, com o tema “Cultura inglesa no Mundo”, contando com a participação das disciplinas de Inglês, Português, História, Geografia, Moral, Geologia, Artes e Educação Física. Esta interdisciplinaridade, descrita no Apêndice 9, mostrou ser muito interessante, uma vez que o mesmo projeto englobava diversos objetivos específicos para cada disciplina.

Sendo a EF uma das disciplinas mais ecléticas do currículo escolar, verifica-se através das finalidades da mesma, asseguradas pelo PNEF, um objetivo de assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas,

promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, através da prática de atividades físicas de exploração da Natureza, nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica.

A disciplina de EF sempre foi propícia para ser ensinada em espaços exteriores e/ou de aventura. Ao consultar bibliografia sobre este tema, verifiquei que a educação aventura no exterior (EAE) já era utilizada como conector entre o Desporto Aventura e a EF, devido ao seu uso militar e devido à possibilidade de se adaptar o ensino em ambiente exterior (Sutherland & Maureen, 2016).

A relação que esta atividade tinha com a DT, estava implicada no projeto funcional, quando foi abordado o tema da solidariedade, e tinha como objetivo a limpeza das florestas. Este objetivo seria concretizado no Parque Florestal do Monsanto em Lisboa, através de atividades de Orientação em Linha (Apêndice 10). Além deste objetivo, também foi definido outro, no âmbito do projeto específico. Quando fiz a pesquisa sobre o tema da autoestima, encontrei informações sobre a relação do Desporto Aventura com a melhoria dos níveis de autoestima. Embora não existam muitos estudos que comprovem esta ligação, pode-se deduzir que esta relação simbiótica tenha um resultado benéfico para a autoestima, dedução essa que pode ser retirada do interesse demonstrado pelos alunos na realização da saída de campo. No entanto, tal como referido, a realização de mais estudos sobre esta relação torna-se fundamental para a obtenção de conclusões mais concretas (Bernardo e Matos, 2014). Para observar se esta atividade tinha ou não influência na autoestima, iria ser realizado um Teste de Rosenberg após a saída de campo.

No entanto, devido à situação pandémica, a Direção do EML não autorizou a realização da saída de campo no presente ano letivo, não só por questões de segurança dos alunos e professores, como também pelas restrições impostas pelo Governo. A ausência deste evento, demonstrou ser uma lacuna no enriquecimento e na promoção de valores benéficos para a comunidade escolar.

Apêndice 16 – Projeto Funcional Desporto Escolar

2.1 Prognóstico – 1ª etapa

O prognóstico teve início a 1 de outubro e terminou no dia 15 de dezembro, tendo esta etapa um total de 5 aulas. Nesta etapa, os treinadores prepararam uma sequência de exercícios constituída por onze habilidades técnicas: rolamento à frente, rolamento à frente para folha, cambalhota atrás, roda, pino da avozinha, pino contra a parede, ponte, espargata, rolamento com suspensão na barra e, andar pelas barras simétricas. O objetivo desta sequência era fazer uma AI do grupo, de forma a identificar as suas maiores dificuldades, para serem trabalhadas ao longo do ano. Durante estas cinco aulas, os alunos realizavam os elementos várias vezes.

2.1.1 Balanço da 1ª Etapa

Nas primeiras aulas, foi possível observar o entusiasmo dos alunos ao estarem presentes nesta modalidade do DE e, também foi possível observar o seu esforço na realização dos exercícios propostos para estas aulas. Com base na AI, em conjunto com os treinadores, verificámos que, no elemento do pino, havia quatro alunos que demonstraram maiores dificuldades, na realização do critério mínimo dos apoios faciais, o “pino da avozinha” sem ter as costas encurvadas. Dada esta observação, nas 4ª e 5ª aula desta etapa, o trabalho foi mais direcionado para os apoios faciais, onde foram trabalhados os critérios de como olhar para as mãos e ter as pontas dos pés apontadas para cima.

Nos elementos de flexibilidade, observaram-se algumas dificuldades por parte dos alunos, principalmente na espargata (6 alunos) e na ponte (3 alunos). No sentido de entender melhor os níveis de flexibilidade do grupo, já que se trata de uma característica fundamental na prática de ginástica, foram realizadas algumas avaliações formativas dirigidas por mim e, onde se observou que 5 alunos não se estavam dentro da zona saudável no teste de toques de dedos e, 6 alunos não conseguiam alcançar os pés com as pernas esticadas, sendo este um dos testes mais fáceis para identificar a falta de flexibilidades dos membros inferiores.

Os resultados destas avaliações permitiram preparar as aulas seguintes, de forma a serem trabalhadas as principais dificuldades detetadas no grupo, com o intuito de promover a melhoria nestes elementos para o final do ano.

2.2 Prioridades – 2ª Etapa

A 2ª etapa decorreu no 2º período e foi composta por 24 aulas. Para esta etapa foram realizados exercícios em percurso para aumentar a números de vezes que os mesmos eram realizados, permitindo aos alunos ir aperfeiçoando as técnicas.

O meu principal objetivo foi trabalhar com os alunos com mais dificuldades e ensinar as bases de algumas técnicas, que ainda não estavam bem consolidadas, através de progressões aprendidas na unidade curricular de Didática em Ginástica.

Nesta etapa também foram criados três grupos, de acordo com o nível dos alunos (Tabela 15). No Grupo A estavam os alunos com mais dificuldades ao nível da flexibilidade e das ações técnicas mais simples, no Grupo B estavam os alunos que apresentavam boas capacidades na prática das habilidades, mas que não conseguiam cumprir 4 ou mais habilidades e, o Grupo C era composto pelos alunos que não conseguiam cumprir apenas 2 das 10 habilidades.

Os objetivos intermédios foram definidos com base na AI e deviam ser atingidos até ao fim do mês de fevereiro, tendo sido postos em prática no fim do mês de novembro. Esta etapa foi muito importante porque contemplou momentos criados em aula específicos para cada grupo de alunos, permitindo que os alunos com mais dificuldade pudessem dedicar-se à melhoria das mesmas. É importante referir que, mesmo com a existência destes momentos, havia também exercícios de matéria comum para todos os alunos.

Tabela 15 – Grupo de níveis e objetivos definidos para os grupos

	Alunos	Objetivo Intermédio	Objetivo Final
Grupo A	4,7,8,14,15,16	Flexibilidade ombros Apoio Facial	Realizar ponte de cima; Realizar o pino contra a parede;
Grupo B	1,2,3,5,9,11,13,18	Realizar Roda sem ajuda	Realizar roda e roda; Utilizar o elemento numa sequência gimnica
Grupo C	6,10,12,14,17,19	Realizar Aranha	Utilizar a aranha numa sequência gimnica

2.2.1 Balanço da 2ª Etapa

A 2ª etapa foi uma etapa crucial para o projeto específico, uma vez que se pôs em prática o treino de flexibilidade com base na metodologia encontrada, e foi a etapa em que começou a haver diferenciação dos treinos com base nos objetivos para os mesmos levantados.

Quanto à metodologia encontrada, o momento da aula dedicado para os treinos de flexibilidade era logo após o aquecimento, em que se realizava diversos jogos lúdicos ou danças, e era sempre acompanhado de aquecimento articular. Para a maioria da turma, eram utilizados a metodologia FNP individualmente, e para o grupo de alunos sinalizado com as maiores dificuldades a técnica do FNP com contacto manual permitindo uma facilitação motora e resistência máxima (REF). Foram também utilizados exercícios passivos com a duração mínima de 30 segundos, uma vez que segundo Brandy et al. (DATA) nos estudos realizados, não havia grandes vantagens em estiramento superior aos 30 segundos.

Com base nos objetivos definidos para esta etapa, para a área da flexibilidade, os resultados obtidos foram os seguintes:

- 3 alunos do Grupo A, mantiveram dificuldades no pino contra a parede, dependendo de mais tempo em exercícios de progressão.
- No elemento ponte, 5 alunos mantiveram o treino das capacidades de flexibilidade comigo e foram utilizadas progressões para as aulas seguintes. Verificou-se que ao fim de cinco aulas, apenas 2 alunos não conseguiram cumprir o elemento, o que foi um fator positivo. No entanto, decidi recorrer ao apoio dos treinadores para me ajudarem com estes alunos.
- Na espargata, todos os alunos passaram a cumprir de maneira correta o treino da mesma, embora nenhum deles conseguisse realizar o exercício completamente.
- No Grupo C, observou-se que dois alunos (10 e 12) conseguiram cumprir com sucesso a realização do elemento aranha, sem qualquer ajuda.

Nesta etapa foi importante ver que, as metodologias aplicadas para o trabalho de flexibilidade deram resultados positivos e a evolução dos alunos foi bastante evidente após a conclusão da mesma.

2.3 Progresso – 3ª Etapa

Devido ao confinamento que obrigou o fecho das escolas, não houve possibilidade de dar continuidade ao trabalho específico anteriormente realizado, uma vez que, nas aulas via *online*, não havia diferenciação dos grupos. Todo este período em casa permitiu trabalhar muito os exercícios de flexibilidade, que é o foco do projeto específico, porém sem tanto rigor, dado que só era possível dar indicações via *Teams*. Os elementos com maior ênfase foram a ponte, a espargata e a folha. As aulas foram lecionadas por mim e pelos professores, onde me foi confiada a gestão do clima das mesmas. Para tal realizei exercícios através de jogos do “*Just Dance*” e desafios cómicos. Com o regresso as aulas, foi realizada uma avaliação formativa para verificar se durante o período de confinamento, tinha havido ou não melhorias por parte dos alunos.

Foram realizadas novas sequências de treino, de modo a permitir que os alunos menos aptos pudessem dar continuidade ao trabalho, até então desenvolvido e, para estimular os alunos mais aptos, através de desafios. Nestas sequências de treinos, foram introduzidos os elementos aranha à frente, o elemento Tic-Tac, a rodada e o subir de ponte, elementos estes que preparavam os alunos para as avaliações sumativas para verificar quem subia de escalão ou permanecia no mesmo.

No fim desta etapa, realizei uma competição interna que consistia na realização de sequências mais fáceis e que, se os alunos conseguissem realizar a sequência de modo correto, ganhariam um prémio no final. Esta atividade mostrou ser uma boa iniciativa e gerou muito entusiasmo por parte dos alunos.

2.3.1 Balanço da 3ª Etapa

O trabalho realizado nesta etapa, foi feito de duas formas diferentes, presencial e via *online* e, tanto numa como noutra, senti uma grande melhoria enquanto professor, no sentido em que me tornei mais ativo na leção e na preparação das aulas e mais autónomo.

Destaco um balanço muito positivo para a etapa, uma vez que o objetivo do trabalho com os alunos mais fracos foi positivo, com resultados de progressão acima do esperado. Com o trabalho realizado a distância, observaram-se grandes melhorias nos alunos do Grupo B e C, que rapidamente conseguiram cumprir com os novos elementos introduzido.

Os alunos do Grupo A, onde estão enquadrados os alunos com mais capacidades, mostraram também muitas melhorias, mas nem todos conseguiram cumprir com o que era pretendido, dado a situações de falta de força, flexibilidade e até resistência.

A introdução dos novos elementos gímnicos, revelaram resultados promissores, dado que 6 alunos demonstraram uma grande evolução grande, o que permitiu aos mesmos passar, no próximo ano letivo, para o escalão da pré representação.

O sucesso da maior parte dos alunos permite-me também considerar como um sucesso pessoal, onde em cada aula senti que aprendia mais alguma coisa que poderia ser usada nas aulas seguintes. Por fim, as avaliações que ocorreram nesta etapa, foram muito importantes, já que desconhecia os métodos de avaliação realizados em ginástica e que, com os resultados obtidos, fui capaz de dar feedback e de aferir os meus conhecimentos com professores de outros escalões.

2.4 Produto – 4ª Etapa

A última etapa do DE contou com 10 aulas, que tiveram como objetivo a preparação da turma para a apresentação final, com uma sequência dançada composta por elementos dos treinos e que seria apresentada no dia 7 de junho. Para além disso, foi também mantido o trabalho específico.

A sequência foi preparada pelos 3 professores e, ensinada em todas as aulas seguintes. Dado o contexto pandémico, os pais não puderam assistir presencialmente à apresentação, pelo que, as sequências foram gravadas, de modo que os pais pudessem ver o fruto do trabalho desenvolvido com os seus filhos ao longo do ano.

Esta etapa terminou com as avaliações individuais ou em grupos de alunos, que diferenciadas entre si, funcionaram como avaliações sumativas de todos os alunos.

2.4.1 Balanço da 4ª Etapa

O balanço desta etapa, é um balanço extremamente positivo, em que os objetivos do ano foram todos cumpridos com sucessos, superando as expectativas inicialmente criadas, dada a progressão dos alunos ser superior ao esperado.

O meu papel nesta etapa contou também com a inclusão de jogos lúdicos e com trabalhos em algumas habilidades, tal como o conhecimento em criar situações com ligação a habilidades, fomentando o meu gosto pela ginástica.

A progressão principal que retiro da lecionação da ginástica advém da melhoria das ajudas em ginástica, uma vez que, através dos feedbacks da professora quanto ao meu apoio prestado com os alunos mais novos, trouxe-me benefícios de aprendizagem, e que se reverteram em conhecimentos e progressões importantes para a lecionação.

O grupo todo, sem exceção, esteve sempre motivado, entusiasmando, e isso facilitou a grande progressão que foi observada pelas avaliações e pelos feedbacks das professoras.

Apêndice 17 – Questionário aos professores

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Este inquérito tem como objetivo principal, procurar obter dados sobre o seguinte tema: “O Ensino dos Jogos Desportivos Coletivos de invasão”

Indicações para responder ao inquérito

- Antes de responder leia todo o questionário para que as respostas sejam rápidas e diretas.
- Este é um questionário aberto em que não há respostas certas ou erradas, o que interessa é que expressem fielmente o seu pensamento.
- Em relação a cada questão interessa que responda aquilo que de forma mais imediata lhe pareça relevante.
- Por favor, escreva frases e não palavras singulares porque isso ajuda-nos a compreender o seu ponto de vista.
- A resposta deve caber nas várias linhas que se encontram disponíveis em cada questão.
- A Sigla JDCI significa Jogos desportivos Coletivos de invasão.

Considerando a sua experiência pessoal, por favor, apresente:

- 1- Nome: _____
- 2- Idade: _____ Anos.
- 3- Há quantos anos é professor de Educação Física? _____
- 4- Foi identificado através da análise dos resultados das provas de aferição no EML, que os JDCI estão abaixo da média nacional, enquanto o voleibol está muito acima da mesma.

XXX

Na sua opinião, o que está na origem da diferença entre a qualidade dos JDCI no EML comparativamente ao Voleibol?

5- Qual é a principal referência que utiliza para organizar o processo de avaliação e de ensino aprendizagem nos JDCI

- A) Lista de conteúdos (critérios de êxito) ☐
B) Níveis de jogo (do todo para a parte) ☒
C) Outra ☐

Explique a sua opção

6- Que situações de prática, utiliza com mais frequência nos JDCI

- A) Exercícios ☐
B) Jogo formal ☐
C) Jogo formal com condicionantes ☐
D) Outra ☐

Explique a sua opção

7- Que tipo de composição de cada equipa privilegia para o ensino dos JDCI

- A) Equipa de nível homogéneo (alunos do mesmo nível de jogo) ☐
B) Equipa heterogénea (alunos de vários níveis de jogo) ☐
C) Outra ☐

Explique a sua opção

8- Quando considera cada JDCI no plano anual prevê que o tempo que lhe é dedicado seja

- A) Distribuído ao longo do ano (nos 3 períodos) ☐

- B) Distribuído em dois períodos ☐
C) Concentrado no mesmo período ☐
D) Concentrado numa sequência de aulas sucessivas ☐
E) Outro ☐

Explique a sua opção

9- Quanto tempo dedica aos JDCI durante as aulas de EF?

10-Quais as principais decisões do Grupo de Educação Física com implicações diretas e específicas no ensino dos JDCI

11-Quais as principais decisões de cada professor (as suas) com implicações diretas e específicas no ensino dos JDCI

Anexos

Anexo 1 – Ficha AGIC

Ficha de AGIC (Avaliação, Gestão, Instrução e Clima)

Etapa	Nº Aula	Data	Espaço	Grupo				
Tempo Útil	Tempo de Instrução		T. Prática					
Partes da Aula	Parâmetros	Critérios de Avaliação	Avaliação					
			1	2	3	4	5	
Parte Inicial	Gestão	Ter o material pronto no início da aula						
		Colocação do professor e alunos						
		Tempo na formação de grupos						
		Verificação das condições de segurança						
	Instrução	Linguagem simples, clara e objetiva						
		Apresentação dos objetivos da aula						
		Informação dos espaços e circ. Alunos						
	Clima	Capta e mantém a atenção dos alunos						
Parte Fundamental	Gestão	Dinamismo no aquecimento						
		Colocação e circulação do professor						
		Ocupação equilibrada dos espaços						
		Utilização de meios auxiliares						
		Tempos de espera						
		Tempo do grupo em cada tarefa						
		Segurança nas atividades						
	Instrução	Fornece Feedbacks (individuais e de grupo)						
		Incentivos aos alunos com mais dificuldade						
		Aplica estratégias nas tarefas						
		Tente manter os alunos focados nas tarefas						
		Completa o ciclo de Feedback						
	Clima	Valorizar o bom desempenho dos alunos						
		Enfase nos Feedbacks positivos						
		Encorajar os alunos sobre as suas capacidades						
Parte Final	Gestão	Autonomia dos alunos						
		Arrumação do Material						
	Instrução	Colocação do professor e dos alunos						
		Balanço da aula						
	Clima	Introduzir a aula seguinte						
		Valorizar desempenhos e comportam. positivos						
		Motivar os alunos para as próximas aulas						

Anexo 2 – Teste De Rosenberg

Teste de Rosenberg

O teste de Rosenberg é um teste que nos permite avaliar o grau de autoestima de cada aluno, sendo este o mais utilizado na área.

Todas as respostas devem ser realizadas individualmente, e não será divulgado os resultados, ou seja, cada aluno só saberá o seu grau de autoestima.

Para um resultado fidedigno, cada aluno deve realizar com o máximo de seriedade e com sinceridade.

...

1. Sinto que sou uma pessoa digna de apreço, pelo menos tanto quanto os outros.

- ☐ 0 - Discordo totalmente
- ☐ 1 - Discordo
- ☐ 2 - Concordo
- ☐ 3- Concordo Totalmente

2. Sinto que tenho qualidades positivas.

- ☐ 0 - Discordo totalmente
- ☐ 1 - Discordo
- ☐ 2 - Concordo
- ☐ 3- Concordo Totalmente

3. Geralmente, sou levado a pensar que sou um fracassado/a.

- ☐ 0 - Concordo Totalmente
- ☐ 1 - Concordo
- ☐ 2 - Discordo
- ☐ 3- Discordo Totalmente

4. Eu sou capaz de fazer as coisas tão bem quanto a maioria das pessoas.

- ☐ 0 - Discordo totalmente
- ☐ 1 - Discordo
- ☐ 2 - Concordo
- ☐ 3- Concordo Totalmente

5. Sinto que eu não tenho muito do que me orgulhar.

- ☐ 0 - Concordo Totalmente
- ☐ 1 - Concordo
- ☐ 2 - Discordo
- ☐ 3 - Discordo Totalmente

6. Tenho uma atitude positiva em relação a mim mesmo/a.

- ☐ 0 - Discordo totalmente
- ☐ 1 - Discordo
- ☐ 2 - Concordo
- ☐ 3 - Concordo Totalmente

7. No geral, estou satisfeito/a comigo mesmo/a.

- ☐ 0 - Discordo totalmente
- ☐ 1 - Discordo
- ☐ 2 - Concordo
- ☐ 3 - Concordo Totalmente

8. Gostaria de ter mais respeito por mim mesmo/a.

- ☐ 0 - Concordo Totalmente
- ☐ 1 - Concordo
- ☐ 2 - Discordo
- ☐ 3 - Discordo Totalmente

9. Às vezes sinto-me inútil.

- ☐ 0 - Concordo Totalmente
- ☐ 1 - Concordo
- ☐ 2 - Discordo
- ☐ 3 - Discordo Totalmente

10. Às vezes penso que não sirvo para nada. ☐

- ☐ 0 - Concordo Totalmente
- ☐ 1 - Concordo
- ☐ 2 - Discordo
- ☐ 3 - Discordo Totalmente

Enviar

XXXVI