



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
DE EDUCAÇÃO FÍSICA
REALIZADO NO COLÉGIO VALSSASSINA**

Relatório de Estágio apresentado a provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre
em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário,
orientado por Prof. Doutor João Jorge Comédias Henriques.

André Ferreira Pinto, a21907978

**Lisboa
2025**



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
DE EDUCAÇÃO FÍSICA
REALIZADO NO COLÉGIO VALSSASSINA
“VERSÃO FINAL”**

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário Lisboa no dia 24/01/2025, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N°1142/2024, de 12 de Dezembro de 2024, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Luís Fernandes Monteiro;

Arguente: Prof. Doutor Mário Luís Castro Guimarães;

Orientador: Prof. Doutor João Jorge Comédias Henriques.

André Ferreira Pinto, a21907978

Lisboa

2025

AGRADECIMENTOS

Gostaria de expressar minha profunda gratidão a todas as pessoas que contribuíram significativamente para o sucesso deste estágio e, por conseguinte, para a conclusão bem-sucedida do meu mestrado. Provavelmente, acabarei por esquecer alguns deles neste meu reconhecimento, a essas pessoas o meu pedido de desculpas antecipado.

Queria agradecer aos que estiveram mais próximos: começando pela minha Mãe, obrigado pelo apoio incondicional, ajuda e por nunca me deixares ficar pelo caminho. Foram muitas horas, dias, semanas, meses e anos a fazer de tudo para que este documento chegasse a bom porto. E assim aconteceu, as palavras que conheço não são suficientes para manifestar a minha gratidão pelo teu apoio e principalmente pelo teu Amor.

Quero agradecer também ao meu Pai, por todos os conselhos, por todas as forças e por todos os abertos olhos, nas escolhas da minha vida académica. Provavelmente sem ele não teria sido tão fácil e tão alegre este meu percurso académico.

Quero também expressar a minha profunda gratidão aos meus Amigos e a alguém muito especial, chamado Inês Gonçalves, que me acompanhou em toda esta jornada, chamada mestrado, desde o início até ao fim, nunca me deixando desistir, mesmo quando nos momentos mais difíceis essa ideia surgiu muitas vezes. O meu obrigado não chega para agradecer todas as horas passadas na leitura, pesquisa, escrita, organização e ajuda deste documento. Nem sempre foi alegria, mas foi sempre amizade, companheirismo e ajuda de alguém que não devia nada a este relatório. Obrigado, ainda pelos inúmeros almoços, jantares e risadas, pois sem eles e sem a tua ajuda este trabalho nunca chegaria ao fim.

Agradeço também, ao orientador Professor Jorge Mira pelos ralhetes e pelo incentivo a melhorar o trabalho e para nunca desistir, um enorme obrigado.

Agradecer também ao Professor Luís Bom, por melhorar o meu pensamento crítico, a minha visão sobre a leitura e pelas infinitas horas de conhecimento, reflexões e estudo partilhadas comigo, se hoje gosto de ler deve-se a este docente incrível e bem-disposto.

Enaltecer também a Professora Mónica Antão pelo apoio e preocupação ao longo de todos estes anos académicos.

E agradecer também a mim, por ter acreditado sempre que se os outros são capazes, eu também sou. E, por isso, o meu sincero e gigante Obrigado!

RESUMO

O presente documento trata e analisa o processo de estágio pedagógico realizado no 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física, decorrido no Colégio Valsassina, no ano letivo de 2021/2022. Este relatório encontra-se dividido em quatro áreas de prática didático-pedagógica, sendo elas a Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário.

Na Lecionação trabalhei com a turma do 9ºC, o meu projeto Específico “Progressão da Aprendizagem do Apoio Facial Invertido com ajuda” que tinha como objetivo um aumento na percentagem de alunos a realizar este elemento gímico. A implementação do projeto, passou por segmentar o pino de braços em exercícios de força, flexibilidade, subida para pino e equilíbrio.

Na Direção de Turma do Colégio Valsassina, ao contrário das outras escolas não existe um diretor de turma, mas sim um coordenador de turmas que estabelece uma ponte entre os professores, os encarregados de educação e os alunos. O Projeto Específico de Direção de Turma “*Fair-Play* da Cidadania ao Desporto”, foi desenvolvido nas aulas de Cidadania com o intuito promover os valores humanos, o dever cívico e o respeito pelo outro agregado à prática e aos valores do Desporto.

No Desporto Escolar desenvolvi o Projeto Específico “Avaliação de Desempenho no Futebol” onde apliquei uma ficha de desafios ao longo dos treinos de Futebol, com o objetivo de manter o Desporto Escolar desafiante e aumentar a motivação entre os praticantes, devido à falta de jogos (competição).

No Seminário, escolhi o tema do Projeto Específico “Polivalência dos espaços e a sua importância no ecletismo das aulas Educação Física”, pois durante a Lecionação detetei que muitas matérias eram dadas consoante os espaços disponíveis, o que não era benéfico para as aprendizagens dos alunos. De forma a colmatar esta debilidade na atribuição dos espaços, decidi desenvolver um seminário que consensualizasse os professores e trouxesse para debate uma maior rentabilização dos diferentes espaços disponíveis no colégio.

Considero assim, que o estágio pedagógico foi a aplicação de conhecimentos, atitudes e valores adquiridos ao longo da minha formação académica que se traduzem na especificidade de ser professor.

Palavras-chave: Estágio; Educação Física; Planeamento por Etapas; Diferenciação do Ensino; Polivalência de Espaços.

ABSTRACT

The present document deals with and analyzes the pedagogical internship process carried out in the 2nd year of the Master's in Physical Education Teaching at Colégio Valsassina during the academic year 2021/2022. This report is divided into four areas of didactic-pedagogical practice, namely Teaching, Class Direction, School Sports, and Seminar.

In Teaching, I worked with the 9thC class, implementing my specific project "Progression of Learning in Assisted Inverted Facial Support," with the aim of increasing the percentage of students performing this gymnastic element. The execution of the project involved breaking down the armstand into specific exercises targeting strength, flexibility, ascent to the handstand and balance.

In the Class Direction at Colégio Valsassina, unlike other schools, there is no class director but rather a class coordinator who acts as a bridge between teachers, parents, and students. The specific Class Direction project, "Fair Play from Citizenship to Sports," was developed in Citizenship classes with the intention of promoting human values, civic duty, and respect for others integrated into sports practice and values.

In School Sports, I developed the specific project "Performance Evaluation in Football," where I applied a challenges sheet during football training sessions with the goal of keeping School Sports challenging and increasing motivation among participants, given the lack of games (competition).

In the Seminar, I chose the theme of the specific project "Versatility of Spaces and Its Importance in the Eclecticism of Physical Education Classes." During Teaching, I noticed that many topics were taught based on available spaces, which was not beneficial for student learning. To address this weakness in space allocation, I decided to develop a seminar to raise awareness among teachers and promote a discussion on optimizing the various available spaces in the school.

Therefore, I consider the pedagogical internship as the application of knowledge, attitudes, and values acquired throughout my academic training, reflecting the specificity of being a teacher.

Keywords: Intership; Physical Education; Stage-based Planning; Differentiated Instruction; Multipurpose Spaces.

ABREVIATURAS

ABCD – Aptidão Física, Bolas, Colchões e Dança

AGIC- Avaliação, Gestão, Instrução, Clima

AI – Avaliação Inicial

CF- Campo de Futebol

CT- Campo de ténis

CV- Colégio Valsassina

DE – Desporto Escolar

DGE – Direção Geral do Ensino

DT- Direção de turma

EF- Educação Física

FGP - (Federação de Ginástica de Portugal)

GIN- Ginásio

JDC- Jogos Desportivos Coletivos

PAI – Protocolo de Avaliação Inicial

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

PTI – Professor a Tempo Inteiro

TPA- Tempo Potencial de Aprendizagem

UD – Unidade Didática

ZSAF – Zona Saudável de Aptidão Física

ÍNDICE GERAL

Introdução	13
Áreas do Estágio – Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário	16
1. LECIONAÇÃO – Projeto Formal Lecionação da Turma 9ºC	19
1.1 Recursos Temporais do Colégio Valsassina.....	20
1.2 Recursos Espaciais do Colégio Valsassina	21
1.3 Caracterização do Grupo de EF	23
1.4 Caracterização da Turma do 9ºC	24
1.5 1ª Etapa – Prognóstico, Receção e Conhecimento dos Alunos.....	25
1.5.1 Opções nas Matérias das Atividades Físicas Desportivas	27
1.5.2 Opções na Matéria Aptidão Física	30
1.5.3 Opções na Área dos Conhecimentos.....	31
1.5.4 Balanço 1ª Etapa – Prognóstico, Receção e Conhecimento dos Alunos	31
1.6 - 2ª Etapa – Prioridades das Matérias (Futebol, Basquetebol e Ginástica de Solo)	40
1.6.1 Opções nas Matérias das Atividades Físicas Desportivas	41
1.6.1.1 Aplicação do Projeto “Progressão da Aprendizagem do Apoio Facial Invertido com ajuda”	43
1.6.2 Opções na Matéria Aptidão Física	44
1.6.3 Opções na Área dos Conhecimentos.....	45
1.6.4 Balanço 2º Etapa – Prioridades das Matérias (Futebol, Basquetebol e Ginástica de Solo)	45
1.7 3ª Etapa – Progresso, Maior Complexidade nas Tarefas Propostas das Matérias	49
1.7.1 Opções nas Matérias das Atividades Físicas Desportivas	49
1.7.1.1 Aplicação do Projeto “Progressão da Aprendizagem do Apoio Facial Invertido com ajuda”	50
1.7.2 Opções na Matéria Aptidão Física	52
1.7.3 Opções na Área dos Conhecimentos.....	53
1.7.4 Balanço 3º Etapa – Progresso, Maior Complexidade nas Tarefas Propostas das Matérias	54
1.8 4ª Etapa – Produto, Consolidação, Melhoria e Aperfeiçoamento das Aprendizagens	55
1.8.1 Opções nas Matérias das Atividades Físicas Desportivas	56
1.8.1.1 Aplicação do Projeto “Progressão da Aprendizagem do Apoio Facial Invertido com ajuda”	59
1.8.2 Opções na Matéria Aptidão Física	60
1.8.3 Opções na Área dos Conhecimentos.....	61
1.8.4 Balanço 4ª Etapa – Produto, Consolidação, Melhoria e Aperfeiçoamento das Aprendizagens	61
1.10 PTI – Semana de professor a tempo inteiro	65
1.10.1 Balanço da semana PTI – Professor a tempo inteiro	68
2. DIREÇÃO DE TURMA do 9ºC (em complemento com as aulas de cidadania)	71
2.1 Caracterização de um Diretor de Turma	72
2.2 1º Etapa – Prognóstica, conhecimento da turma 9ºC	72
2.2.1 Balanço da 1º Etapa – Prognóstica, conhecimento da turma 9ºC.....	73
2.3 2º Etapa – Prioridades, Escolha das temáticas a trabalhar	75
2.3.1 Balanço 2º Etapa – Prioridades, Escolha das temáticas a trabalhar	77
2.4 3º Etapa – Progresso, Desenvolvimento das temáticas do currículo de Cidadania.....	79
2.4.1 Balanço da 3ª Etapa – Progresso, Desenvolvimento das temáticas do currículo de Cidadania.....	80
2.5 4.ª Etapa – Produto, reflexão e tomada de decisão para atribuição das classificações.....	81
2.5.1 Balanço 4º Etapa – Produto, reflexão e tomada de decisão para atribuição das classificações.....	83
2.6 Saída de Campo - Prova de orientação, abordagem de princípios de trabalho de equipa, cooperação e “Fair-Play”	85
2.6.1 Balanço da saída de campo - Prova de orientação, abordagem de princípios de trabalho de equipa, cooperação e “Fair-Play”	87

3. DESPORTO ESCOLAR – Futebol Masculino, Aplicação do Projeto Ficha de Desafios	89
3.1 Panorama Geral do Desporto Escolar no Colégio Valsassina	90
3.1.1 Recursos materiais e temporais no Colégio Valsassina	91
3.1.2 Caracterização do Grupo Desporto Escolar do Colégio Valsassina	92
3.2 1º Etapa – Prognóstica, Caracterização/Conhecimento do Grupo de Trabalho	93
3.2.1 Balanço 1º Etapa - Caracterização/Conhecimento do Grupo de Trabalho	96
3.3 2º Etapa – Prioridades dos Alunos em Função das Suas Necessidades	98
3.3.1 Balanço 2ª Etapa – Prioridades dos Alunos em Função das Suas Necessidades	100
3.4 3º Etapa- Progresso, Consolidação e Progressão das Matérias Trabalhadas	103
3.4.1 Balanço 3ª Etapa - Consolidação e Progressão das Matérias Trabalhadas	105
3.5 4ª Etapa – Produto, Recuperação de Aprendizagens, Melhoria, Consolidação das Matérias e Resultados da Ficha de Desafios	106
3.5.1 Balanço 4ª Etapa – Produto, Recuperação de Aprendizagens, Melhoria, Consolidação das Matérias e Resultados da Ficha de Desafios	107
4. SEMINÁRIO Polivalência dos Espaços no Colégio Valsassina	110
4.1 Introdução	111
4.1.1 Caracterização da polivalência dos espaços do CV	111
4.2 1º Etapa – Prognóstico, Identificação de Lacunas na Polivalência dos Espaços do Colégio Valsassina	112
4.3. 2º Etapa – Prioridades, Reunir Novas Formas de Trabalho e Visões Diferentes de Trabalhar a Rotação de Espaços no Colégio	113
4.4 3º Etapa – Progresso, Apresentação de novas Formas de Gestão do a Rotação de Espaços - Desenvolvimento da Entrevista Estruturada Individual	114
4.5 4º Etapa – Produto, Apresentação de Diferentes Formas de Trabalhar a Rotação de Espaços Disponíveis no Colégio	117
4.6 Balanço Final do Seminário - Polivalência dos Espaços no Colégio Valsassina	121
5. CONCLUSÃO	127
BIBLIOGRAFIA	132
APÊNDICES	139
ANEXOS	165

APÊNDICES

Apêndice I – Lecionação, Objetivos Formais - Projeto Formal

Apêndice II – Lecionação, Objetivos Específicos – Projeto Específico

Apêndice III – Direção de Turma, Objetivos Formais - Projeto Formal

Apêndice IV – Direção de Turma, Objetivos Específicos - Projeto Específico

Apêndice V – Desporto Escolar Objetivos Formais - Projeto Formal

Apêndice VI – Desporto Escolar Objetivos Específicos - Projeto Específico

Apêndice VII – Seminário Objetivos Projeto Formal

Apêndice VIII – Seminário Objetivos Projeto Específico

Apêndice IX – Mapa de rotação dos espaços

Apêndice X - Avaliação Prognóstica (Aptidão Física)

Apêndice XI - Avaliação Prognóstica (Matérias)

Apêndice XII - Objetivos Intermédios 1, 2 e Terminais das diferentes matérias

Apêndice XIII - Grupos heterogéneos consoante matérias prioritárias

Apêndice XIV - Basquetebol Objetivos Intermédios 1 – Alunos com dificuldades

Apêndice XV – Basquetebol Objetivos Intermédios 1 – Alunos com mais capacidades

Apêndice XVI - Futebol Objetivos Intermédios 1 – Alunos com dificuldades

Apêndice XVII - Futebol Objetivos Intermédios 1 – Alunos com mais capacidades

Apêndice XVIII - Ginástica de Solo Objetivos Intermédios 1 – Alunos com dificuldades

Apêndice XIX - Ginástica de Solo Objetivos Intermédios 1 – Alunos com mais capacidades

Apêndice XX – Exercícios de progressão do Apoio Facial Invertido nos diferentes espaços

Apêndice XXI – Avaliação Aptidão Física (Prioridades)

Apêndice XXII – Basquetebol Objetivos Intermédios 2 (Progresso)

Apêndice XXIII – Futebol Objetivos Intermédios 2 (Progresso)

Apêndice XXIV – Ginástica de Solo Objetivos Intermédios 2 (Progresso)

Apêndice XXV – Andebol Objetivos Intermédios 2 (Progresso)

Apêndice XXVI – Voleibol Objetivos Intermédios 2 (Progresso)

Apêndice XXVII – Dança Objetivos Intermédios 2 (Progresso)

Apêndice XXVIII – Badminton Objetivos Intermédios 2 (Progresso)

Apêndice XXIX – Exercícios de Progressão do Apoio Facial Invertido

Apêndice XXX – Divisão da turma na realização do Apoio Facial Invertido

Apêndice XXXI – Grupos heterogéneos do trabalho para o Apoio Facial Invertido.

Apêndice XXXII – Avaliação Aptidão Física (Progresso)

Apêndice XXXIII – Basquetebol Objetivos Terminais (Produto)
Apêndice XXXIV – Futebol Objetivos Terminais (Produto)
Apêndice XXXV– Andebol Objetivos Terminais (Produto)
Apêndice XXXVI– Voleibol Objetivos Terminais (Produto)
Apêndice XXXVII – Ginástica de Solo Objetivos Terminais (Produto)
Apêndice XXXVIII – Dança Objetivos Terminais (Produto)
Apêndice XXXIX – Badminton Objetivos Terminais (Produto)
Apêndice XL – Avaliação Final Apoio Facial Invertido
Apêndice XLI - Concretização dos objetivos estabelecidos na Aptidão Física
Apêndice XLII – Resultados dos professores (AGIC)
Apêndice XLIII - Ficha de Desafios Desporto Escolar (Projeto Específico)
Apêndice XLIV - Avaliação Inicial Desporto Escolar (Prognóstico)
Apêndice XLV - Avaliação Inicial Desporto Escolar (Prioridades)
Apêndice XLVI - Avaliação Prioridades - Ficha de Desafios Desporto Escolar
Apêndice XLVII - Avaliação Formativa Desporto Escolar (Progresso)
Apêndice XLVIII - Avaliação Progresso - Ficha de Desafios Desporto Escolar
Apêndice XLIX – Avaliação Sumativa Desporto Escolar
Apêndice L – Avaliação Sumativa - Ficha de Desafios Desporto Escolar

ANEXOS

Anexo I – Metodologia Federação de Ginástica de Portugal
Anexo II - Plano anual Lecionação
Anexo III – Horário da Semana PTI
Anexo IV – AGIC
Anexo V - Apresentação do seminário
Anexo VI - Entrevistas Individuais Estruturadas
Anexo VII- Critérios de Avaliação do CV
Anexo VIII – Avaliação Formativa (Progresso)
Anexo IX - Avaliação Sumativa (Produto)

QUADROS

Quadro 1 – Critérios Avaliação Basquetebol

Quadro 2 – Critérios Avaliação Andebol

Quadro 3 – Critérios Avaliação Futebol

Quadro 4 – Critérios Avaliação Voleibol

Quadro 5 – Critérios Avaliação Badminton

Quadro 6 – Critérios Avaliação Ginástica de Solo

Quadro 7 – Critérios Avaliação Dança (Merengue)

Quadro 8 – Objetivos Saída de Campo

Quadro 9 - Descrição das atividades e materiais necessários

Quadro 10 - Planeamento Anual do Desporto Escolar

Quadro 11 - Objetivos Etapa Prioridades Desporto Escolar

Quadro 12 - Perguntas Questionário Individual

Quadro 13 – Questão 5 e respostas

Quadro 14 – Questão 6 e respostas

Quadro 15 – Questão 4. Que matérias poderia passar a lecionar e que material seria necessário (com o menor investimento possível nos diferentes espaços) e respostas

Quadro 16 – Possíveis sugestões a aplicar na rotação de espaços do Colégio Valsassina

Quadro 17 – Sugestões de melhorias exequíveis a curto prazo.

Quadro 18 – Sugestões de melhorias com maior encargo financeiro.

Quadro 19 – Matérias preferenciais dos professores em cada espaço

GRÁFICOS

Gráfico 1 - 1. Que matérias leciona no espaço 1 (ginásio)?

Gráfico 2 - 2. Que matérias leciona no espaço 2 (3 Campos de Futebol)?

Gráfico 3 - 3. Que matérias leciona no espaço 3 (campo de ténis + campo basquetebol exterior)?

Gráfico 4 - 4. Na sua opinião o CV reúne as condições para a lecionação da ginástica fora do ginásio?

Gráfico 5 – 1. Que matérias leciona nos diferentes espaços? Espaço 1 – Dois espaços do ginásio (2/3)

Gráfico 6 – 2. Que matérias leciona nos diferentes espaços? Espaço 2 – Campo exterior de Futebol de 7 / Três campos de Futebol de 5 + Campo de Ténis e Campo de Basquetebol

Gráfico 7 – 3. Que matérias leciona nos diferentes espaços? Espaço 3 – Um espaço do ginásio (1/3)

IMAGENS

Imagem 1 – Comparação da Rotação de Espaços (1º e 2º Período Vs. 3º Período, retirada da apresentação do seminário)

Introdução

A realização deste projeto é feita no âmbito do estágio pedagógico do mestrado em Ensino de Educação Física, no ensino básico e secundário. A parte prática do estágio vem encerrar o ciclo de formação profissional, pois é nesta fase que a minha habilitação teórica e prática é transportada para o mundo profissional, tornando-se assim uma parte fulcral da minha formação enquanto profissional e professor de Educação Física. “Trata-se de uma certificação que partilhamos e que nos permite a distinção necessária, quer demarcando a especialidade de Professor de Educação Física de outras profissões possíveis no âmbito das atividades físicas e desportivas.” (Bom & Brás, 2003).

O presente estágio está estruturado de forma que o estagiário possa ter um contacto alargado e diversificado com as quatro principais áreas da docência, sendo elas a Lecionação, Desporto Escolar, Direção de Turma e Seminário. Dentro de cada projeto foi necessário identificar temas/dificuldades que foram observadas, para que no futuro possam ser trabalhadas. Este foco veio possibilitar que houvesse uma melhoria e evolução ao longo do ano dessas temáticas, que foram acompanhadas pelo orientador que ajudou e deu suporte no desenvolvimento deste trabalho. (Apêndice I – Quadro Resumo Projetos Específicos)

Dentro das quatro áreas começamos pela Lecionação, esta área caracterizou-se pelo planeamento, organização e adequação dos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) ao currículo da escola, colmatando assim as necessidades educativas de cada aluno através de um ensino progressivo e diferenciado.

Na Lecionação o tema do projeto específico surgiu após uma avaliação inicial onde constatei que existia um número elevado de alunos que era incapaz de realizar o pino de braço. Por ser um elemento com baixa taxa de sucesso na sua execução, achei que seria um elemento bom para trabalhar com a turma, passando assim a ter como projeto de Lecionação a “Progressão da Aprendizagem do Apoio Facial Invertido com Ajuda”.

Segundo o decreto de lei n.º 95/91, o Desporto Escolar é um complemento à Lecionação que promove a saúde, a condição física, educação, aquisição de valores e um verdadeiro espírito de cooperação. Tendo em conta esta visão, o DE e a Lecionação da EF, trabalharam lado a lado, “O que deve estar em causa acima de tudo, é a formação da juventude na perspectiva de um indivíduo adulto consciente da sua função social e do seu papel individual.” (Gonçalves, 2017).

Desta forma o DE não se pode separar da ação educativa da Escola, onde o estagiário assumiu o controlo dos treinos e jogos de uma modalidade específica estipulada ao longo do ano. O desporto escolar abriu assim portas aos alunos para a prática desportiva, que apesar de

ser uma vertente facultativa, acaba por estimular a prática do mesmo. O Desporto Escolar distingue-se do desporto que integra o sistema educativo pela componente competitiva, algo que não foi possível vivenciar com a frequência desejada devido à situação pandémica que vivemos. De forma a poder colmatar a falta da competição, e tentar aumentar o número de alunos à prática do desporto escolar, pensei em criar uma ficha de desafios que desenvolve fatores motivadores à sua prática, tentando combater a falta de competição inerente à situação pandémica vivida.

A Direção de Turma no Colégio Valsassina, distingue-se das outras escolas por ter um coordenador de turmas que é responsável por coordenar os professores titulares dessas turmas, e estabelecer a relação entre os professores, encarregados de educação e os alunos. Este coordenador desempenhou o papel como um diretor de turma, mas no CV o coordenador de turma fica encarregue de várias turmas de diferentes anos. O papel de diretor de turma é então substituído por este coordenador de turmas que realiza a ponte entre os encarregados de educação e os alunos, trabalhando como mediador e gestor da mesma (Bom & Brás, 2003). Contrariamente ao que acontece na generalidade das escolas, a ponte entre os pais e os professores, acontece unicamente por este coordenador de turmas.

Esta dinâmica não permitiu que durante o meu estágio tivesse contacto com os Encarregados de Educação. A meu ver, esta forma de trabalho teve algum impacto negativo, pois o contacto com os encarregados de educação foi nulo. Com isto, não me foi possível perceber o funcionamento, e a preparação que é necessária nas reuniões e contactos com os encarregados de educação.

As aulas de cidadania foram o momento onde o CV integrou e permitiu o desenvolvimento dos projetos de direção de turma dos estagiários. Sendo esta uma disciplina de complemento curricular, o desenvolvimento e a aplicação dos projetos no tempo da aula, a meu ver tornaram-na mais enriquecedora para os alunos.

Assim nas aulas de cidadania tive a oportunidade de trabalhar o meu tema do *Fair-Play*, onde tenho como objetivo melhorar e consciencializar os alunos sobre a importância e o dever do respeito pelo outro, assim como desvirtualizar ideias e crenças de ganhar a todo o custo.

Achei importante abordar este tema devido à turma em que estou inserido, pois apercebi-me que existiam muitos casos de discriminação entre os alunos, devido à discrepância entre as qualidades/capacidades dos mesmos.

Na área do Seminário o trabalho passou por encontrar um problema que eu identificasse na escola ou turma e aprofundá-lo, com o objetivo de criar um momento de reflexão de forma

a debater esse problema e tentar solucioná-lo através de diferentes opiniões, perspetivas e reflexões para um progresso educativo e pedagógico. No CV encontrei algumas debilidades na polivalência dos espaços, nas suas rotações e possibilidades de trabalho das diferentes matérias. Tendo estas observações em conta, achei que seria uma boa temática a desenvolver, podendo ajudar o colégio a melhorar e consequentemente o grupo de Educação Física a refletir sobre elas. Defini assim como tema do meu seminário “Polivalência dos Espaços e a sua importância no ecletismo das aulas de Educação Física”.

Estas reflexões e a proposta de planeamento dos espaços foram apresentadas numa conferência aos professores de forma a debater e agregar várias visões e ideias que possam surgir da reflexão e apresentação do seminário.

O desenvolvimento dos projetos trabalhados no CV, sendo eles a Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário, foi conseguido maioritariamente pela transmissão de metodologias, conhecimentos e parcerias entre os docentes do GEF. Pude contar com a cooperação da professora de Educação Física no projeto específico de Lecionação através de sugestões de algumas progressões ao trabalho do Apoio Facial Invertido. No desporto escolar, o mesmo aconteceu com ajuda do Professor do desporto escolar, onde os seus conhecimentos da modalidade foram uma mais-valia para a minha melhoria nas metodologias adotadas e para o treino da modalidade.

O ano corrente foi composto por dois estagiários, o Orientador da escola e o Orientador da Universidade Lusófona. O trabalho feito entre mim e o meu parceiro de estágio tem uma importância muito grande, pois pude concluir que a observação mútua das aulas de cada um permite a ajuda, partilha e reflexão sobre possíveis melhorias.

Por consequência, foi nos permitido desenvolver críticas construtivas sobre o trabalho um do outro, ajudando ao acréscimo e superação de algumas dificuldades, a meu ver foi algo fundamental para o sucesso do nosso trabalho.

No início do ano, estabeleci para o meu parceiro de estágio como objetivos ajudar na preparação e montagem dos materiais necessários à aula, assim como na desmontagem dos mesmos, no decorrer da aula tinha também como função registar os comportamentos desviantes, de forma a eu poder focar-me noutros momentos da aula. Com o decorrer do ano e o desenvolvimento do meu projeto específico de Lecionação “Progressão da Aprendizagem do Apoio Facial Invertido com ajuda” o meu parceiro de estágio teve como principal função ajudar no registo do número de execuções do apoio facial invertido, na filmagem dos vídeos das execuções dos alunos, nas ajudas das progressões e nos feedback’s de correção. Este apoio

permitiu-me garantir o trabalho de todos os alunos de forma mais criteriosa, pois tinha esta ajuda fixa nesta estação, assegurando o desenvolvimento do projeto específico “Progressão da Aprendizagem do Apoio Facial Invertido com ajuda”.

Áreas do Estágio – Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário

O estágio é uma operacionalização de tudo o que foi trabalhado ao longo da licenciatura e o primeiro ano de mestrado, mas ao mesmo tempo é bastante distinto. No estágio somos confrontados com uma nova realidade de responsabilidades: planear, organizar e orientar uma turma, tendo um papel mais envolvente em todas as escolhas e decisões que isso acarreta a um docente. Durante este processo são aplicados todos os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo da formação, sob um apoio e supervisionamento dos orientadores, onde estes apoiam e guiam o trabalho dos estagiários.

Na área lecionação do estágio existiu a necessidade de organizar, planear, fundamentar e fazer escolhas que tiveram repercussões no empenho e melhorias dos alunos no que toca à disciplina de Educação Física. Para este ano lectivo foi-me atribuída a turma 9º C. Depois de um primeiro contacto com a turma falei com o estagiário do ano passado e com o grupo EF da escola, de forma a retirar algumas ideias sobre alunos mais aptos e menos aptos dessa mesma turma, nas diferentes matérias. O Grupo de EF mostrou ser bastante dinâmico, foram sempre ao encontro das ideias do Colégio Valsassina e dos PNEF, e onde este no seu Projeto Educativo, valoriza e potencia o desporto como uma base de saúde, disciplina, espírito de grupo e competitividade (Projeto Educativo do Colégio Valsassina, 2013).

Esta valorização do desporto no colégio facilitou e potenciou a importância do mesmo no currículo da escola, nas suas condições materiais, espaciais e nas suas atividades ligadas ao desporto ao longo do ano letivo. Desta forma, foi possível ajudar os alunos através de um desenvolvimento mais harmonioso saudável e com visões positivas sobre a prática de atividade física e as suas mais valias para a sua vida futura e quotidiana. Noções de *Fair-Play*, trabalho de grupo, cooperação, respeito pelo outro estão diretamente ligadas com o desporto, sendo assim agentes facilitadores destas visões na vida dos alunos.

O estágio está estruturado de maneira a facilitar o trabalho dos estagiários, onde apenas temos sob nossa responsabilidade uma turma ao longo do ano, que corresponde a uma carga horária semanal de 7 horas e meia. Ao contrário do que acontece na realidade do trabalho do docente, pois este está encarregue de um horário completo de 22 horas.

De forma a colmatar essa falha, durante o estágio somos desafiados com uma aproximação da realidade vivida pelos professores, onde os estagiários têm uma semana de PTI, isto é, uma experiência de professor a Tempo Inteiro, que realizei na semana de 22 a 26 de novembro.

Durante essa semana planeiei e organizei as aulas de diferentes turmas, pertencendo estas ao 2º ciclo, 3º ciclo e secundário. Ao trabalhar ciclos diferentes, fez com que tivesse de adaptar metodologias e o planeamento das aulas, pois o nível dos alunos de segundo ciclo não é igual aos alunos do secundário.

Para ter conhecimento do trabalho desenvolvido pelos professores titulares, procurei na semana anterior à semana PTI, averiguar junto deles, que matérias estavam a ser desenvolvidas, conseguindo assim dar continuidade às mesmas. Esta procura de informação facilitou a realização da semana PTI, pois consegui para organizar e planear as aulas, consoante as matérias que as turmas se encontravam a desenvolver, permitindo dar continuidade aos conteúdos abordados pelos professores e garantir as aprendizagens dos alunos.

A área da lecionação é então a parte fulcral do estágio pedagógico, onde existe um planeamento ao nível de escolhas pedagógicas e didáticas, tendo em conta as necessidades e possibilidades de cada aluno segundo os Programas Nacionais de Educação Física. Este guia tem duas características impredíveis: primeiro, nunca priva o trabalho inovador dos professores e segundo, a sua flexibilidade na aplicação, visando assim a melhoria das habilidades técnicas, aptidões físicas, conhecimentos, atitudes e valores.

O CV estabeleceu que seria nas aulas de Cidadania o momento para o desenvolvimento do projeto específico de Direção de Turma, pois não existia nenhum horário destinado apenas ao trabalho da direção de turma. O que fez com que nas aulas de cidadania desenvolvesse o meu projeto específico de Direção Turma, sendo o tema “*Fair-Play* da Cidadania ao Desporto”. Não sendo uma temática das aulas, foi proposta a possibilidade de integrar a temática de forma a ser trabalhada e integrada no programa da disciplina. Numa fase inicial abordei o tema trazendo exemplos e visões sobre o *Fair-Play* desportivo, a vitória a todo o custo e o respeito pelo outro.

Dentro da temática do *Fair-Play*, organizei uma saída de campo em parceria com o colega de estágio, estruturada de forma a promover e a dar mais conhecimento aos alunos sobre o tema do “*Fair-play* da Cidadania ao Desporto”, agregando o mesmo a uma prova de orientação, de maneira a consolidar os conhecimentos e valores que serão trabalhados em aula.

Na extensão do Desporto Escolar, a escola deve permitir aos alunos atividades extracurriculares facultativas e opcionais que permitam trabalhar em complemento à EF, dando aos alunos a possibilidade de desenvolver uma matéria ao seu gosto e a participação em momentos de competição organizada (Bom & Brás, 2003).

O DE escolar no CV é trabalhado por professores externos ao colégio, o que traz um enriquecimento ao trabalho do estagiário, pois permite trabalhar com pessoas fora do colégio, acarretando assim diferentes metodologias, escolhas e visões. O DE no colégio tem como tradição participar em torneios entre diferentes colégios. A pandemia veio dificultar a adesão e a manutenção do número de participantes no DE futebol. Com esta debilidade, decidi que seria um fator importante arranjar estratégias que permitissem manter o interesse e a motivação dos praticantes devido à inexistência de competição no desporto escolar.

Com o objetivo de colmatar a falta de competição, propus a execução de fichas de desafios (Projeto Específico DE) a integrar nos treinos do DE, de forma que os praticantes pudessem trabalhar e evoluir ao longo do ano. A implementação destes desafios serviu para angariar e manter a motivação dos alunos alta, mas também para que os alunos pudessem melhorar habilidades e dificuldades que tivessem, fossem elas técnicas ou táticas.

A área do Seminário caracterizou-se pela realização de uma pesquisa e apresentação de uma temática de investigação, que contribuía para a melhoria da formação contínua dos docentes, de forma a potenciar o sucesso educativo. Foi durante o Seminário que se desenvolveram competências e melhorias da realidade do CV, e não se deixando ficar somente por investigações feitas por outrem (Bom & Brás, 2003), pois o trabalho do docente é uma procura constante e para toda a vida de conhecimento e melhoria dos seus conteúdos, técnicas e metodologias.

Ao longo do decorrer da primeira etapa, averigui que existiam alguns problemas na polivalência dos espaços e nas rotações feitas entre os mesmos. Concluí que isso traz um problema à leção das diferentes matérias, pois determinadas matérias apenas são trabalhadas consoante as possibilidades espaciais e não consoante as necessidades dos alunos. Assim, através desta observação, caracterizei a polivalência dos espaços sobre: possibilidades atuais, possíveis e ideais. Apresentei essas alternativas ao grupo de EF numa conferência onde foram debatidas ideias e alterações à polivalência dos espaços, de forma a permitir um planeamento por etapas e consequente a continuidade e consolidação das aprendizagens, contrariando o efeito “carrossel”, onde os alunos aprendem algo novo e só voltam a trabalhar essa aprendizagem tempos depois, acabando por regredir e esquecer essa nova aprendizagem.

1. LECIONAÇÃO – Projeto Formal Lecionação da Turma 9ºC

Neste capítulo caracterizei o Colégio Valsassina e a turma que me foi atribuída segundo os seus recursos temporais e espaciais no que toca à disciplina de EF. Apresentei o Grupo de EF e uma caracterização breve da turma. Posteriormente explicarei o projeto específico de Lecionação que irei trabalhar com a turma, nas diferentes etapas do planeamento por etapas, sendo elas Prognóstico, Prioridades, Progresso, Produto.

O planeamento por etapas caracteriza-se pelos 4 “P’s”, Prognóstico onde foi trabalhada a avaliação inicial, sendo esta o ponto de partida tanto para os professores como para os alunos, pois é a partir desta que o agente de ensino toma conhecimento das dificuldades e possibilidades dos alunos. Ou seja, aquilo que eles precisam de trabalhar, permitindo assim projetar objetivos a curto prazo (prioridades) e objetivos terminais, sendo metas a atingir no final do ano.

A segunda etapa Prioridades foi a rampa de lançamento para o trabalho estipulado que os alunos mais precisavam de desenvolver, ou seja, as matérias onde apresentavam mais dificuldades, mas também as matérias onde tinham mais sucesso. De forma a não desmotivarem, foi construído assim um clima favorável ao processo ensino-aprendizagem. A terceira etapa Progresso focou-se no desenvolvimento, aplicação dos conteúdos e consolidação do mesmos, sendo a maior etapa permitiu um trabalho mais aprofundado. Como última etapa, o Produto, onde aconteceu a consolidação das aprendizagens, e foi nesta etapa que decorreu o balanço de todo o ano.

1.1 Recursos Temporais do Colégio Valsassina

O Colégio Valsassina, segundo os recursos temporais, sofreu alterações pois a turma do estagiário do ano passado tinha um bloco de 90 minutos e um de 45 minutos, condição que não se verificou este ano. Esta alteração aconteceu porque o horário em vigor anteriormente não ia ao encontro do tempo exigido no Decreto de Lei nº55/2018, nem ao encontro do PNEF que indica que a carga horária semanal ideal seria de três aulas de 45 minutos em dias não consecutivos (Bom, Carvalho, Mira, Pedreira, Carreiro da Costa, Cruz, Jacinto, & Rocha, 1989; Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira, 2001).

Este ano constatei que existiu uma melhoria mesmo que não significativa, onde a carga horária aumentou e a minha turma passou a ter dois blocos de 90 minutos. Apesar deste aumento, o espaçamento temporal entre aulas fez com que os alunos ficassem na mesma dois dias sem educação física, o que dificultou um pouco a aquisição das aprendizagens. A turma 9ºC passou a ter uma aula à terça-feira e outra à sexta-feira. Na minha opinião o aumento da

carga horário foi um fator muito importante, mas ao mesmo tempo o espaçamento entre os dias de aulas manteve-se muito grande o que retraía o trabalho desenvolvido.

Devido a este fator temporal, que em nada facilitou o desenvolvimento e a preservação das aprendizagens, conclui que o planeamento por etapas é muito importante para a criação de rotinas que permitem a consolidação das mesmas. A implementação de rotinas foi conseguida através da criação de hábitos.

“Os hábitos emergem, dizem os cientistas, porque o cérebro anda sempre à procura de maneiras de se esforçar menos. (...) Esse processo cerebral é um circuito em três segmentos. Primeiro há uma *deixa*, um gatilho que diz ao cérebro para entrar em modo automático e o hábito que deve adoptar. Depois a rotina, que pode ser física, mental ou emocional. Por fim, a recompensa, que ajuda o cérebro a avaliar se vale a pena lembrar para o futuro este ciclo em particular. Com o tempo, esse ciclo - deixa, rotina, recompensa; deixa, rotina, recompensa – torna-se cada vez mais automático. Deixa e recompensa interligam-se até emergir um forte sentido de antecipação (...).” (Duhigg, 2015, pp. 42-44).

Tendo esta fórmula como base, implementei nos alunos o hábito de no início e no fim de cada aula saberem que material tinham de ir buscar e arrumar. Informava os alunos das matérias a que iam ser trabalhadas e os respetivos grupos (Deixa); cada grupo ia buscar o material correspondente à matéria (Rotina); sentido de autonomia nas tarefas (Recompensa). O facto de os alunos ganharem um sentido de responsabilidade e autonomia, traduziu-se numa maior fluidez nas dinâmicas, maior organização da turma e por consequência a maximização do tempo de aula. Desta forma, a qualidade, mas também a quantidade das aulas de educação física foram um fator influente no sucesso das aprendizagens dos alunos. Nesta ótica, era fundamental que a gestão, planeamento e organização da aula tivessem mais peso, pois rentabilizava e potenciava da melhor maneira o tempo útil da aula.

1.2 Recursos Espaciais do Colégio Valsassina

Esta temática caracterizou-se por ser muito importante nas diferentes abordagens às aulas e nas suas respetivas avaliações, pois nem todos os espaços permitiam a realização de todas as matérias. Era fundamental que o professor estagiário tivesse noção dos recursos que tinha ao seu dispor, e que fizesse um planeamento dos diferentes espaços e das suas possibilidades, pois muitas vezes a leção era condicionada pelos próprios espaços (Bom et al., 1989; Jacinto et al., 2001).

A polivalência dos espaços passou assim a ser um meio fulcral para a possibilidade e continuidade das aprendizagens dos alunos, porque viabilizava um aumento da frequência das matérias, pois muitas ficavam condicionadas devido ao espaço que era atribuído à turma.

No Colégio Valsassina existia uma rotação semanal onde todo o grupo de EF rodava os espaços, e em cada semana era atribuído um espaço diferente (Apêndice IX – Mapa da rotação de espaços). O CV tinha ao seu dispor um pavilhão gimnodesportivo (GIN), que possibilitava a prática de quase todas as matérias estipuladas no PNEF, sendo eles os JDC's, as diferentes ginásticas, o Atletismo, as Raquetes e a Dança. Um campo de voleibol cimentado no exterior, um campo de futebol de 5 e de 7 sintéticos, um campo de ténis e um campo de basquetebol. Estes recursos espaciais eram divididos pelo grupo de EF, o espaço 1 (GIN) incluía o pavilhão multiusos, campo exterior de voleibol junto ao pavilhão e uma pista de velocidade.

Assim, o espaço 1 detinha 3 zonas de trabalho que possibilitavam o trabalho dos JDC's, atletismo, dança, ginástica e raquetes. O espaço 2 (CF) era composto pelo campo de futebol de 7 e de 5 sintéticos, estes facilitavam o trabalho dos JDC's alguns trabalhos de FIT escola e condição física, alguma ginástica e dança. Por fim, o espaço 3 (CT) definido pelo grupo de EF era composto por um campo de ténis e um campo de basquetebol que permitiam também a prática de voleibol, dança, aptidão física e raquetes. Esta rotação de espaços, apresentada anteriormente, foi usada por parte do GEF durante o 1º e 2º Período. No 3º Período existiram alterações nos três espaços da escola, a rotação entre eles manteve-se semana a semana, tal como nos dois primeiros períodos (1º e 2º Período), passando o espaço 1 a conter dois espaços do ginásio, ou seja 2/3 do mesmo. O espaço 2 passou a ser a junção do campo de Futebol de 7 com o campo de Basquetebol e o campo de Ténis, existindo assim um grande aumento na polivalência do espaço e na possibilidade de trabalho das diferentes matérias. E por último, o espaço 3 passou a ser um um terço da área do ginásio, possibilitando o aumento da frequência do pavilhão ao longo das semanas.

Para além de ter sido transmitido pelo orientador de estágio constatei que, em momentos de condições atmosféricas adversas, o pavilhão gimnodesportivo era dividido em três partes. Este espaço passou a integrar três turmas que trabalhavam ao mesmo tempo com um 1/3 do espaço disponível pelo pavilhão. Nesta situação tive de equacionar e arranjar um plano alternativo para me precaver nos dias em que as condições não eram adequadas à prática das aulas no exterior, pois acabava por condicionar o recurso espacial e material da aula. Isto traduziu-se numa limitação à aplicação do planeamento por etapas e consequentemente ao atraso da consolidação das aprendizagens dos alunos.

É normal que alguns recursos espaciais não apresentassem as maiores facilidades e possibilidades para a lecionação de determinadas matérias, como é referido por Jacinto et al. (2001), muitas vezes o processo de lecionação é condicionado pelas condições dos espaços da aula. Neste caso, cabe a importante responsabilidade ao professor estagiário de preparar e estudar a melhor forma de tirar partido dos diferentes espaços, nunca esquecendo a aplicação do planeamento por etapas e da continuidade das aprendizagens ao longo das aulas, unidades didáticas e ano letivo.

O colégio em recursos materiais apresentava uma diversidade e quantidade de materiais disponíveis à prática das aulas de EF, sendo estes bolas de futebol, voleibol, andebol, basquetebol, rugby, raquetes, pinos, coletes, trampolins, boques, traves, bancos suecos, colchões, pesos, cordas, fitas métricas, coluna, e material necessário ao FITescola criado o ano passado. A patinagem, a ginástica de aparelhos e ginástica acrobática estão inseridas nos programas, e apesar de existirem patins e materiais para a realização destas matérias, o Colégio não permitia a sua prática. A meu ver a ginástica de aparelhos tinha total possibilidade de realização, mas pela inexperiência dos estagiários, o colégio não mostrava disponibilidade para que estes lecionassem a matéria. Devido ao elevado contacto entre os alunos na realização da ginástica acrobática, a restrição imposta pelo colégio na minha opinião fazia sentido, tendo em conta a situação pandémica que vivíamos. No caso da Patinagem a sua total proibição a meu ver impedia os alunos de terem contacto com a modalidade, sendo uma modalidade segura e individual, apresenta características fundamentais ao desenvolvimento dos alunos, pois trabalha competências a nível da cooperação, comunicação e coordenação entre membros inferiores e superiores.

1.3 Caracterização do Grupo de EF

O grupo de Educação Física do CV era composto por oito professores e dois estagiários, igual ao ano passado, onde um dos elementos era o coordenador do grupo. Neste grupo existia uma grande abrangência em relação às idades, nas formações e nas diferentes especializações de modalidades. Isto refletia uma grande riqueza e diversidade no Grupo de EF, sendo um grupo que trabalhava em cooperação, trazia sempre uma grande mais-valia ao colégio.

O fato de os elementos do grupo serem de modalidades e áreas diferentes, respetivamente Voleibol, Raquetes, Basquetebol, Ginástica, Futebol, Atletismo, permitiu uma maior assimilação de conhecimentos, metodologias e exercícios nas diferentes matérias do

currículo, tornando as minhas aulas mais ricas e consequentemente um processo ensino-aprendizagem mais sustentado.

Este trabalho cooperativo entre os professores e os estagiários permitiu aprender, aplicar e melhorar as nossas metodologias, nomeadamente no início do ano, quando a experiência ainda era praticamente nula. Este contributo dos professores foi uma grande mais-valia como crescimento enquanto professor.

1.4 Caracterização da Turma do 9ºC

A minha turma era o 9ºC, uma turma com um total de 29 alunos, onde tinha 19 rapazes e 10 raparigas. Esta diferença entre o número de raparigas e o número de rapazes trouxe algumas dificuldades para a lecionação de matérias como a dança, pois nas situações de trabalho a pares alguns rapazes tinham de dançar com rapazes, o que gerou algum desagrado. Numa fase inicial foi uma gestão difícil, mas com o decorrer do ano esta dificuldade foi sendo ultrapassada devido ao ênfase que dei à dança e pelo peso que atribuí à mesma no momento de avaliação, tentando desvirtuar o problema de dançar rapaz com rapaz.

O 9ºC era uma turma que vinha estruturada com os mesmos alunos já há alguns anos e onde, de forma geral, todos se dão bem. Foi-me transmitido que os alunos nº11, 19, 27 e 29 dificultavam o bom funcionamento das aulas, mas apesar disso o seu à-vontade e gosto pela disciplina era positiva, e os alunos nº6, 12, 15, 24, 25 e 28 apresentavam algumas dificuldades nas matérias em geral. O professor do ano passado informou-me também que era uma turma com resultados positivos na matéria do Voleibol e Basquetebol.

Referi também a importância do trabalho cooperativo entre os alunos, pois melhorava os resultados académicos, permitia uma aprendizagem mais ativa, desenvolvia competências sociais e equidade na sala de aula, (Dyson & Casey, 2012). Verifiquei que na turma tenho três elementos onde o gosto e a motivação para atividade física era baixa. Ao longo do ano tentei combater esta situação e até contrariar estas visões. Segundo Lourenço e Paiva (2010), a motivação tem implicações diretas na qualidade e desenvolvimento do aluno com o processo ensino aprendizagem. Ou seja, um aluno motivado, como é lógico apresenta uma predisposição muito maior à aprendizagem.

1.5 1ª Etapa – Prognóstico, Receção e Conhecimento dos Alunos

A 1ª Etapa Prognóstico, teve início através de um primeiro contacto com a turma onde pude conhecer os alunos, respetivamente o nível das suas dificuldades e possibilidades, através da informação extraída a partir da avaliação inicial. Procurei também saber as suas possíveis motivações para as diferentes matérias e se algum aluno praticava alguma modalidade fora do contexto escolar. Apurei que tenho cinco alunos a praticarem Futebol, cinco no Voleibol, dois na Ginástica, um no Basquetebol e um aluno no Atletismo. Isto foi um dado que me permitiu, no trabalho destas matérias, utilizar estes alunos como exemplo, demonstrando aos colegas o que seria ideal fazer e que tivessem um papel importante de ajudar e cooperar com os restantes colegas nas suas aprendizagens. Segundo Carvalho (1994), esta etapa tinha como foco averiguar e diagnosticar dificuldades dos alunos face às aprendizagens previstas, ajudando assim o professor a estabelecer prioridades e objetivos para cada grupo de alunos.

Para esta primeira fase estabeleci um conjunto de objetivos iniciais, onde tentei trabalhar de forma a conseguir atingi-los ao longo desta etapa, sendo eles: a criação e apresentação das rotinas organizativas e normas de funcionamento das aulas; preparação e implementação da avaliação inicial; identificar os alunos nas diferentes matérias; identificar alunos com mais dificuldades e alunos de referência; e por fim tornar os alunos capazes de trabalhar em cooperação com os colegas, proporcionando um clima de aula adequado e motivador à participação em todas as matérias.

As rotinas criadas passaram por um primeiro momento de instrução em que toda a turma se encontrava sentada no chão, de forma a ouvirem as instruções e o que ia ser feito na aula, facilitando o controlo da turma e os comportamentos desviantes. Num segundo momento, os grupos já formados eram divididos pelas diferentes estações, e cada grupo era responsável pela montagem do material dessa estação. Esta rotina era também implementada no término da aula com a diferença de a estação em que o grupo se encontrava era responsável pela arrumação desse mesmo material. Relativamente às rotinas implementadas nas rotações entre as estações de trabalho, a estratégia passou por definir que ao apito do professor todos os materiais, como bolas e raquetes, eram deixados no chão e trocavam de estação. Estas estratégias foram criadas de forma a conseguir potenciar o tempo de aula útil e maximizar o tempo potencial de aprendizagem.

A criação de objetivos foi feita de forma a existir um guia que permita atingir as metas estabelecidas no final desta etapa. Considerei importante dar a conhecer aos alunos o que procurávamos alcançar e o porquê da forma como trabalhamos. Para a obtenção destes

objetivos foi necessário um planeamento de toda a avaliação para esta primeira etapa, tornando assim mais fácil o trabalho da mesma.

Nesta etapa considerei então fulcral trabalhar todas as matérias numa visão de aproximação às situações de jogo, permitindo assim conhecer os alunos em todas as matérias, e ter noção das suas mais valias e dificuldades. Toda a avaliação inicial dos jogos coletivos foi guiada pelos moldes dados pelo professor Comédias (2012). Futebol 4x4 em espaço amplo, Voleibol 2+2 com serviço por baixo, Basquetebol 3x3 com duas tabelas e Andebol jogo 5x5 com redução do campo 25x14m, todos os JDC's na avaliação inicial foram realizados em nível Introdutório. Fora dos jogos desportivos coletivos, o momento de avaliação formal da ginástica ocorria em sequencia gímnica, sendo esta avaliada através de uma sequência de habilidades gímnicas do nível I: Cambalhota à frente, Cambalhota à retaguarda, Cambalhota à frente de pernas afastadas, avião e pino. As raquetes (Badminton) foi avaliada em situação de 1x1 e na Dança avaliei a matéria merengue, sendo esta trabalhada em line dance.

Segundo o PNEF e o modelo por etapas nele defendido, a avaliação prognóstica dá ferramentas ao professor para que este possa conhecer os alunos, determinando assim estratégias e objetivos realistas para que a aquisição e a melhoria das aprendizagens necessárias, sejam adequadas às dificuldades e possibilidades dos alunos. Assim a avaliação inicial era uma reta de lançamento para as necessidades dos alunos. Este fator muitas vezes nem sempre acontece, pois existem muitos docentes que se limitam a carimbar os alunos consoante as suas aptidões inatas. Com isto, era necessário desvirtuar o conceito de avaliação sumativa, e potenciar o seu caráter formador de melhoria dos alunos.

Segundo Ferreira (2015), as avaliações iniciais devem ter por base os objetivos de diagnosticar, prognosticar e projetar, devendo assim avaliar o nível inicial dos alunos e as suas probabilidades de desenvolvimento no conjunto das matérias.

Esta avaliação prognóstica tinha um papel preponderante nas decisões e nos caminhos a tomar para o futuro dos alunos, de maneira a definir quais objetivos eram precisos estabelecer e as necessidades a trabalhar, segundo Taba H.¹ citada por Bayo e Diniz (2010), é necessário conhecer os alunos para tomar escolhas e decisões de qualidade. Este conhecimento da turma/alunos acontecia através de uma avaliação inicial fiável pensada e planeada. Com isto retirei que a avaliação prognóstica é um ponto de partida, guia e roteiro, para as seguintes etapas.

¹ Taba, H. (1983). *Elaboración del currículo*. Buenos Aires: Editorial Troquel S.A.

A etapa Prognóstica teve a duração de 8 semanas, tendo início no dia 14 de setembro e terminou no dia 5 de novembro. Após o término desta etapa, identifiquei o nível dos alunos nas diferentes matérias do currículo do Colégio, estabelecendo assim as matérias prioritárias comuns e o que cada aluno precisava de trabalhar mais. Foi também possível ter conhecimento das matérias trabalhadas anteriormente, o que permitiu identificar os alunos mais críticos e quais as matérias fulcrais para a etapa seguinte.

As minhas aulas decorriam sempre com a mesma estrutura: parte inicial, parte fundamental e parte final. A parte inicial consistia, primeiramente, numa fase de marcação de presenças e num momento de instrução onde eram tratados os exercícios, quais os seus objetivos e critérios de êxito. Esta fase decorria sempre antes do começo do aquecimento, para que depois não existisse qualquer tipo de paragem até à parte fundamental da aula.

Na parte fundamental, a aula abrangia três matérias diferentes de trabalho, que numa fase inicial funcionavam em modo rotativo por tempo equivalente, mas depois de ter um conhecimento mais profundo sobre as características da turma, as rotações e o tempo em cada matéria passaram a ser geridos consoante as necessidades de cada aluno nas diferentes matérias.

Na parte final, para concluir a aula, implementei rotinas de arrumo do material que foi utilizado para a realização da aula, e por fim a realização de alongamentos para um retorno à calma por parte dos alunos.

As rotações e a formação dos grupos foram um fator em que tive bastante dificuldade em dominar nas primeiras aulas, pois tentava criar grupos heterogêneos, mas as relações entre os alunos não favoreciam o trabalho do mesmo, assim sendo, como diz Citadin, Kemczinski, e Matos (2014), a colaboração e o nível de satisfação dos grupos é maior quando trabalhados em grupos heterogêneos do que grupos aleatórios. Segundo também Jacinto et al. (2001), após avaliação inicial fica mais fácil o trabalho em grupos heterogêneos para a etapa seguinte das Prioridades. A elaboração dos grupos tinha assim um grande peso na eficácia das aprendizagens e na organização dos grupos de trabalho para que todos pudessem ter sucesso.

1.5.1 Opções nas Matérias das Atividades Físicas Desportivas

Na Atividade Física os alunos foram avaliados por dois níveis: Introdução e Elementar, através dos seus respectivos critérios de avaliação e indicadores de observação, adaptados a cada modalidade.

Na avaliação prognóstica das atividades físicas desportivas, baseei-me no PNEF e nas aprendizagens essenciais. A avaliação inicial foi guiada através do PNEF, mas o colégio não tinha ao seu dispor um protocolo de avaliação inicial. Em parceria com o coordenador, o parceiro de estágio, e tendo em conta as condições da polivalência dos espaços dadas pelo CV nas diferentes matérias, adotámos uma metodologia de avaliação inicial desenvolvida por nós, que passou por avaliar o Andebol, Futebol, Basquetebol, Voleibol, Badminton, Dança e Ginástica de solo.

Nos JDC's os alunos foram sempre avaliados em situação de jogos, pois só em jogo o aluno tem o fator contextualização do que acontece na realidade da modalidade como refere Comédias (2012). Esta área dos JDC's ocupou grande parte da avaliação inicial devido à sua complexidade, mas depois de algumas aulas e através da prática, esta avaliação foi-se tornando mais fácil.

Na ginástica de solo os alunos foram avaliados segundo uma sequência de habilidades gímnicas do nível I: Cambalhota à frente, Cambalhota à retaguarda, Cambalhota à frente de pernas afastadas, avião e pino, durante a avaliação verifiquei se os alunos realizam ou não os elementos gímnicos, e se os fazem também com fluidez, ligando os elementos entre si. Constatei que nesta matéria a turma apresentava uma grande debilidade na execução do apoio facial invertido, extraíndo assim através desta observação que era necessário reforçar o trabalho do mesmo. Optei por tentar trabalhar assim ginástica em todas as aulas, deparando-me com a dificuldade do trabalho desta nos espaços exteriores, porque a utilização dos colchões no exterior era proibida.

No colégio a lecionação da dança é facultativa, a meu ver é um fator prejudicial à formação dos alunos, pois faz com que importância da matéria seja desvalorizada. Na dança numa fase inicial trabalhei o merengue em line dance, onde pude verificar alguma desmotivação por parte dos alunos ao longo das aulas. Optei por dar a dança quase sempre como uma ativação à aula, sendo esta introduzida no aquecimento das aulas.

A avaliação nas diferentes matérias passou pelos seguintes critérios:

Quadro 1 – Critérios Avaliação Basquetebol

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	
Basquetebol Jogo reduzido 3x3	- Existência de muitos lançamentos na passada; - Muita progressão no campo (costa a costa) - Tomada de decisão correta de quando passar driblar ou lançar - Desmarca-se para receber a bola.

Quadro 2 – Critérios Avaliação Andebol

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	
Andebol Situação 5x5	- A existência de muito remate em salto isolados - Muita progressão no campo (costa a costa) - Pega e armação do braço adequada - Reconhecem-se como defesa

Quadro 3 – Critérios Avaliação Futebol

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	
Futebol Situação de Jogo 4x4 (3+1Gr x 3+1Gr) Espaço amplo	- Manutenção da bola dentro de campo - Jogo em largura e profunda - Observação de alguns remates - Não pressionados conseguem: manter a bola, decidir bem quando passar, receber e rematar.

Quadro 4 – Critérios Avaliação Voleibol

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	
Voleibol Situações de cooperação 2+2	- Manutenção da bola no ar, permitindo continuidade do jogo - Deslocamento para ponto de queda da bola - Recurso maioritário a passe de dedos, para manutenção da bola no ar - Serviço por baixo colocado que permita continuidade do jogo

Quadro 5 – Critérios Avaliação Badminton

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	
Badminton Situação de jogo 1+1 prevalecendo a cooperação e se eram capazes que realizar 8 transposições de volantes por cima da rede	- Serviço por baixo - Batimento clear e lob que permita manutenção do volante no ar - Posicionamento ao centro do campo

Quadro 6 – Critérios Avaliação Ginástica de Solo

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	
Ginástica de Solo Sequência Gímica	- Rolamento à frente (Joelhos flectidos, tronco inclinado à frente, queixo junto ao peito, braços estendidos e no prolongamento do tronco) - Rolamento à retaguarda (Joelhos flectidos, tronco ligeiramente inclinado atrás, queixo junto ao peito, braços junto ao corpo com as palmas das mãos viradas para cima e as costas das mãos apoiadas perto dos ombros) - Cambalhota à frente de pernas afastadas (Joelhos flectidos, tronco inclinado à frente, queixo junto ao peito, apoio das mãos longe dos apoios, no término do rolamento afastamento M.I) - Avião (Tronco paralelo ao solo, M.S. em extensão, no prolongamento do tronco; M.I. em elevação, paralela ao solo e no prolongamento do tronco; M.I. de apoio em extensão) - Apoio facial invertido (Mãos à largura dos ombros, com os dedos bem afastados, impulsam de uma perna e alinhamento dos segmentos corporais) - Posição de flexibilidade (Extensão dos MS; Extensão dos MI; Cabeça acompanha o movimento de extensão da coluna). - Elementos de Ligação (saltos, voltas e afundos)

Quadro 7 – Critérios Avaliação Dança (Merengue)

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	
Merengue Dance Line	- Coordenação dos movimentos básicos (passo base, giros, deslocamentos) - Postura e alinhamento corporal adequado - Fluidez e precisão nos movimentos - Capacidade de seguir o compasso da música

1.5.2 Opções na Matéria Aptidão Física

Na área de Aptidão Física os alunos foram avaliados através do FITescola, que se divide em capacidade aeróbia (resistência), composição corporal e aptidão neuromuscular. O colégio não aplica todos os testes de bateria do FITescola, realiza apenas os seguintes: vaivém; extensão de braços; abdominais; salto vertical; salto horizontal; senta e alcança; e flexibilidade de ombros.

Decidi trabalhar a aptidão física no início da 1ª Etapa, de forma a perceber como se encontravam após as férias grandes do verão, ganhando uma noção de qual o nível que se encontrava a turma, conseguindo assim obter resultados fidedignos. Os dados retirados das baterias do teste FITescola ajudaram a estabelecer as prioridades para etapa seguinte. A avaliação dos testes foi realizada a pares, onde metade da turma executava os testes e a outra metade registava os resultados.

No decorrer da etapa implementei exercícios de sequência de alta intensidade que fossem ao encontro da melhoria da aptidão física dos alunos, trabalhando assim força abdominal, dos membros superiores e inferiores. Posteriormente nas seguintes etapas os exercícios de alta intensidade foram adaptados aos grupos de alunos e suas possibilidades.

1.5.3 Opções na Área dos Conhecimentos

Na área dos conhecimentos defini como objetivos de aprendizagem para os alunos, serem capazes de associar a aptidão física e a prática desportiva, a estilos de vida saudáveis. Para a obtenção destes conhecimentos procurei dar ênfase à importância de uma boa alimentação, repouso e desenvolvimento das capacidades motoras. Através da identificação das capacidades físicas em esforço e em repouso, sendo estes capazes de interpretar o funcionamento do organismo durante a atividade física, salientei também a relevância da atividade física com o sucesso escolar. Nas idades de formação a educação física é fundamental, pois proporciona aos alunos uma prática motora variada, a nível cardiorrespiratório e muscular, contribuindo assim para a sua saúde e desempenho académico (Sardinha, Marques, Martins, Palmeira, & Minderico, 2014).

1.5.4 Balanço 1ª Etapa – Prognóstico, Receção e Conhecimento dos Alunos

Neste capítulo analisei o impacto das minhas estratégias ao longo desta primeira etapa, de maneira a conseguir relacionar e verificar as possibilidades de desenvolvimento pessoal através dos critérios AGIC. Após uma análise dos resultados foquei-me nos critérios onde obtive menor pontuação de forma a poder evoluir as minhas capacidades de gestão da turma, pois tendo um bom controlo dos momentos de instrução, atividades e interação com os alunos ia ao encontro do objetivo de proporcionar o máximo de tempo potencial das aprendizagens. Considerei o TPA um fator importante, como refere Siedentop e Tannehill (2002), um ensino com base em estratégias claras e eficazes permitem aos alunos uma melhoria das aprendizagens em EF.

Considero que o professor é então um fator importante ao processo ensino-aprendizagem, pois é ele que operacionaliza os objetivos, planeia as atividades, define tarefas e faz opções que melhor se adequam às necessidades do que os alunos precisam de trabalhar. O professor acompanha e conduz as aulas, avaliando também os alunos (Piéron, 1986).

Comparativamente aos objetivos definidos para esta etapa, consegui atingir satisfatoriamente os mesmos a que me propus, considerando uma etapa positiva pois as rotinas

foram estabelecidas e consolidadas, como referi na 1ª Etapa – Prógnóstico. Implementei e consegui avaliar todas as matérias da avaliação inicial conhecendo assim os alunos.

Neste primeiro momento, a avaliação teve um carácter prognóstico, dando assim bases para a projeção de um ensino diferenciado, em função das necessidades dos alunos. Com o desenvolvimento deste trabalho foi possível determinar o nível dos alunos e fundamentar as escolhas das matérias prioritárias para a 2ª Etapa Prioridades. A avaliação passou por todas as matérias: Futebol, Basquetebol, Voleibol, Ginástica, Badminton, e por último, mas não menos importante a Dança.

Na Aptidão Física propus como objetivo para a etapa seguinte que todos os alunos estivessem dentro da zona saudável para a sua idade e género segundo os valores estabelecidos. A maioria da turma encontrava-se dentro da zona saudável com a exceção de 3 alunos. Através dos dados recolhidos após a realização da avaliação prognóstica (Apêndice X – Avaliação Prognóstica, Aptidão Física) na bateria de testes FITescola, recolhi os dados dos alunos que não se encontravam dentro da zona saudável, respetivamente Vai e Vem os alunos nº 2, 4, 12, 13, 17, 19, 25 e 28; nos Abdominais todos os alunos encontram-se dentro da zona saudável; na Extensão de Braços somente dois alunos não se encontravam dentro da zona saudável (nº15 e 28); no teste Senta e Alcança a grande maioria estava fora da zona saudável, os alunos nº 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 12, 13, 14, 17, 18, 21, 22, 23, 26, 27, 28 e 29; no Salto Horizontal apenas três alunos encontravam-se fora da zona saudável, respetivamente nº 8, 13, 28; na flexibilidade de ombros somente um aluno não atingiu a zona saudável, o aluno nº20.

Desta forma pude concluir que os resultados mais fracos verificam-se nos testes do Vai e Vem, e Senta e Alcança. Estabeleci assim para a próxima etapa a integração nos exercícios de condição física, o trabalho da capacidade aeróbia (vai e vem) e o trabalho da flexibilidade (senta e alcança) para estes alunos como prioridade na aptidão física. Os restantes alunos realizavam apenas os exercícios, sem os complementos em cima referidos. De entre estas estratégias, estabeleci que havia sempre um momento na aula dedicado ao trabalho da condição física.

Os Apêndices X e XI de avaliação prognóstica acompanharam-me ao longo das 8 semanas da Etapa Prognóstica, como é dito pela direção geral do ensino básico (DGE, 2018), desta forma os dados estavam em constante atualização, podendo assim extrair as dificuldades e o nível onde se encontravam a trabalhar os alunos.

A avaliação prognóstica e as informações recolhidas nesta etapa foram fulcrais para decidir por onde começar o ensino. Com isto pude concluir que as matérias prioritárias, comuns

a toda a turma, a desenvolver na etapa que se segue foram o Futebol, Basquetebol e Ginástica de Solo.

No Futebol, 11 elementos não cumpriam o nível Introdutório, 9 cumpriam nível Introdutório e 8 já cumpriam nível Elementar. No Basquetebol 11 alunos não cumpriam nível Introdutório, 11 a cumprir nível Introdutório e 7 a cumprir nível Elementar. A Ginástica de Solo foi, na generalidade das matérias, onde apresentaram maiores dificuldades sendo que 11 alunos não cumpriam o nível I, 13 cumpriam nível I e 5 cumpriam nível E. Assim sendo, concluí que era importantíssimo que esta área fosse colocada como superprioridade para a turma. Era de notar que algumas das alunas eram praticantes de ginástica, que transpareceu num grande à vontade nesta matéria, facilitando o trabalho nas aulas, relativamente à cooperação entre os colegas (ajudas), e na melhoria e manutenção das aprendizagens na ginástica de solo. Com estes dados consegui perceber que era importante trabalhar o apoio facial invertido como tema do meu projeto específico da lecionação.

Estabeleci também para a etapa seguinte, um grupo de alunos que tinha como foco o trabalho das matérias do Andebol, Voleibol e Badminton. Para o Andebol os alunos nº 2, 4, 6, 12, 25 e 28 tinham como prioridade para a seguinte etapa trabalhar o remate em salto, coordenando os apoios e armação do braço com remate à baliza ou à parede, em situação analítica. No Voleibol os alunos nº 4, 6, 12 e 28 tinham como objetivo trabalhar o deslocamento para o ponto de queda da bola, onde este foi feito com a utilização de balões e o trabalho do serviço foi desenvolvido em situação analítica, onde o critério passava pela transposição da bola sobre a rede. No Badminton os alunos nº 4, 6, 13, 15, 25 e 28 trabalhavam o batimento do volante em situação analítica sozinhos, realizando o maior número de batimentos no volante sem que este toque no chão. Através da avaliação prognóstica pude averiguar que os alunos nº 4, 6, 12 e 28 apresentavam algumas dificuldades na generalidade das modalidades.

Depois destas observações foi possível desenvolver perfis de alunos preocupantes e alunos de referência. Com os dados recolhidos, consegui estabelecer objetivos em cada matéria para a seguinte etapa, onde para o Futebol era fulcral para os alunos nº 1, 2, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 15, 24, 25 e 28, o trabalho analítico de situação de controlo de bolo, passe e receção. O trabalho com estes alunos teria de ser sempre em situação de superioridade numérica expressiva, e nos casos nº 2, 4, 6, 12, 12 e 25 era sempre necessária adoção de defesas sombra, sendo estes defesas os alunos referência no futebol. Para este trabalho de defesas sombra foi necessário fazer os alunos perceber o porquê desta necessidade, pois o papel destes elementos passava por trabalhar

em cooperação com alunos com mais dificuldades, o que podia não ser tão motivador no trabalho das matérias (Castelo, 2003; Ferreira, 2014; Oslin et al., 2013).

No Basquetebol para a etapa seguinte, os alunos nº1, 2, 4, 6, 12, 13, 15, 24, 25, 27, 28, tinham como prioridade melhorar o lançamento na passada, estabeleci assim para próxima etapa, em situação analítica a progressão do lançamento na passada, em um apoio e lança, dois apoios e lança e por fim a introdução do drible com os dois apoios e lançamento na passada. Para a etapa seguinte e de forma a que estes alunos trabalhassem o lançamento na passada em contexto de jogo, defini zonas de finalização e, após a entrada nessas zonas, era obrigatório deixar os alunos realizarem lançamento na passada sem oposição (Antunes & Sampaio, 2003; Coelho, 2004).

Sendo o Voleibol, uma matéria não prioritária na turma o mesmo não foi desenvolvido com tanta incidência, mas estabeleci para as etapas futuras a necessidade de trabalhar com os alunos nº 4, 6, 12 e 28, o deslocamento para o ponto de queda da bola e o serviço por baixo, onde o trabalho com balões ou bolas mais leves foi importante. Achei também importante trabalhar o serviço em situação analítica ou a aproximação da rede para a realização do serviço com esses alunos (Fraga, 1996; Moura, Monteiro, & Batista, 2018).

Na modalidade do Andebol as principais dificuldades observadas incidiam na pega da bola, armação do braço e no remate em salto. O trabalho para pega e armação do braço foi uma prioridade trabalhada em situação analítica, através do exercício “guerra de pegas” e o trabalho de remate em salto, através de uma progressão primeiramente, introdução de um apoio e salto, dois apoios e salto, três apoios e salto e por fim a colocação de arcos no chão. Isto permitiu aos alunos terem um guia para a aplicação dos apoios, finalizando com remate em salto no último apoio, armando sempre o braço. Desta maneira, o recurso ao feedback descritivo, interrogativo e quinestésico foi um elemento fulcral neste trabalho (Madeira, 2013; Ribeiro & Volossovitch, 2008).

A ginástica de solo revelou ser uma matéria onde a turma apresentava um elevado número de alunos (nº 3, 8, 9, 12, 13, 14, 18, 24, 25, 27, 28) com muitas dificuldades, defini assim para as próximas etapas um trabalho mais incisivo na ginástica, dando a conhecer aos alunos as ajudas e as progressões para a melhoria dos diferentes elementos gímnicos. Estabeleci como prioridade o trabalho do apoio fácil invertido e os rolamentos à frente e à retaguarda (Guimarães, 1999; Barata & Reis, 2013).

Nas raquetes (Badminton) a turma apresentava bastante sucesso na modalidade, sendo o trabalho em cooperação 1+1 prioridade para os alunos nº4, 6 e 28. Para estes alunos, na etapa

seguinte defini como trabalho em exercício analítico, a manutenção do volante com o maior número de toques sem que este tocasse no chão, Cação (2011).

Em paralelo com a seleção dos objetivos para a seguinte etapa, estabeleci também alunos referência e alunos preocupantes para cada modalidade.

Alunos Referência:

Basquetebol, Nº10, 18, 19, 20, 22, 26, 29 – Os alunos enumerados apresentavam um nível acima da generalidade da turma pois cumpriam os critérios de avaliação e os indicadores de observação do nível I anteriormente descritos (Quadro 1 – Critérios Avaliação Basquetebol), dessa forma serviam como modelo de ajuda, cooperando com os colegas no trabalho da coordenação dos apoios do lançamento da passada e na qualidade de apoio de manutenção da bola.

Futebol, Nº3, 10, 11, 18, 19, 20, 29 – Os elementos referência no futebol foram difíceis de orientar para o papel de ajuda e cooperação para com os restantes colegas. Onde a sua visão somente incidia sobre jogar, sem perceber a sua importância para a melhoria do jogo dos colegas com mais dificuldades. Foi então fulcral fazê-los perceber que era difícil aprenderem muito mais sobre o Futebol, passando assim o seu objetivo a ser aumentar a qualidade de jogo dos colegas.

Voleibol, Nº1, 3, 5, 10, 11, 17, 18, 20, 21, 29 – Os elementos aqui considerados apresentavam características acima dos restantes colegas, pois cumpriam todos os critérios de avaliação e os indicadores de observação do nível I anteriormente descritos (Quadro 4 – Critérios Avaliação Voleibol), que levou à integração de um elemento em cada grupo de trabalho elevando assim a manutenção da bola. De forma a evitar o jogo em pingue pong e permitindo uma maior qualidade no passe. Estes elementos eram também fulcrais para o trabalho de um serviço colocado e receção do mesmo, para os colegas com mais dificuldades.

Andebol, Nº10, 20, 22, 26, 29 – Os alunos selecionados já atingiram os critérios de avaliação e os indicadores de observação para a obtenção de nível I, cumprindo todos os critérios apresentados anteriormente (Quadro 2 – Critérios Avaliação Andebol), demonstrando assim um maior à vontade no trabalho desta matéria. Estes alunos eram quase sempre colocados na posição de centrais que permitiam a circulação de bola entre os grupos de trabalho, garantindo assim continuidade no jogo e a progressão no campo. Quase sempre, estes alunos trabalhavam como defesas sombras (impossibilidade de roubo de bola) para que os alunos com

mais dificuldades tivessem tempo para poder decidir bem e tomar as escolhas certas sem que a bola lhes fosse roubada.

Ginástica, Nº1, 5, 15, 16, 17 – Nesta matéria os alunos referência foram uma grande ajuda no trabalho cooperativo com os restantes colegas, auxiliavam nas ajudas dos rolamentos, exercícios de flexibilidade, e nas progressões do apoio facial invertido. Estes alunos foram também um exemplo da melhor forma e maneira de proceder às ajudas nas diferentes execuções gímnicas.

Badminton, Nº3, 5, 10, 11, 14, 18, 20, 21, 22, 29 – Estes alunos referência cumpriam os critérios de avaliação e os indicadores de observação do nível I anteriormente descritos (Quadro 5 – Critérios Avaliação Badminton), e por isso tinham como objetivo a colocação do volante no fundo do campo, de forma a facilitar e potenciar o batimento *clear* e consequentemente a devolução em força dos colegas. Esta devolução só era possível se os alunos fossem capazes de armar o braço e realizar o batimento com força.

Dança – Merengue, Nº 2, 4, 5, 6, 7, 15, 16, 17, 23 – Os alunos referência na dança tinham um papel fundamental de guia, para que os restantes colegas tivessem um modelo a seguir, pois já dominavam os diferentes passos do merengue. Estes alunos possibilitaram também um trabalho mais específico e particular com os alunos preocupantes na dança.

Estes alunos referência tiveram assim um papel preponderante na ajuda e progressão dos restantes colegas nas diferentes matérias, tendo estes a responsabilidade de cooperarem e serem o exemplo de como fazer os exercícios. Por norma eram alunos que já cumpriam nível I e já trabalhavam nível E.

Alunos Preocupantes:

Como poderemos observar na reflexão seguinte, verifica-se que os alunos preocupantes nas diferentes matérias dos JDC's são quase sempre os mesmos, (aluno nº1, 2, 4, 6, 12, 13, 15, 24, 25 e 28). Com isto, pude concluir que era importante incidir ao longo do ano sobre cada aluno, diferenciado o ensino e adequando as metodologias a cada um, de forma a possibilitar o sucesso dos mesmos.

Futebol, Nº1, 2, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 15, 24, 25, 28 - Nesta matéria as dificuldades dos alunos centravam-se no domínio de bola e na tomada de decisão correta. Para contrariar e trabalhar estas dificuldades estabeleci para etapa seguinte os seguintes critérios: muita repetição no passe e receção (exercícios analíticos); A impossibilidade de roubo de bola (defesa sombra); espaço muito amplo que permitisse o domínio e a escolha correta na tomada de decisão;

superioridade numérica muito expressiva 3x1, 4x1, possibilitando assim um maior número de escolhas na tomada de decisão e mais tempo para o trabalho da receção e passe com critério (Castelo, 2003; Ferreira, 2014; Oslin et al., 2013).

Basquetebol, Nº1, 2, 4, 6, 12, 13, 15, 24, 25, 27, 28 - Os alunos enumerados apresentavam muitas dificuldades na execução do lançamento da passada e na necessidade após perda de bola, assumirem-se como defesas, dificultando o trabalho ao ataque. De forma a contrariar estas dificuldades estabeleci como prioridades: trabalho coordenativo dos apoios no lançamento da passada, através de progressões e muitas repetições que permitissem o trabalho do mesmo; importância de após roubo de bola a escolha de um colega e colocação do mesmo entre o cesto e o adversário; a aproximação do jogo formal em vagas com superioridade numérica e zonas de finalização, onde os defesas não pudessem entrar. Foi assim uma metodologia que aproximou o trabalho das dificuldades encontradas no basquetebol na etapa seguinte (Antunes & Sampaio, 2003; Coelho, 2004).

No Voleibol apenas os alunos número 4, 6, 12, 28 apresentavam dificuldades. As dificuldades dos quatro elementos preocupantes, eram a realização do serviço por baixo e o deslocamento para o ponto de queda de bola que permitia a realização correta da técnica do passe de dedos e consequente manutenção da bola no ar. Para a etapa Prioridades estabeleci a necessidade de um grande trabalho de cooperação com os elementos preocupantes, onde a possibilidade da realização do serviço por baixo mais próximo da rede seria uma adaptação a estes elementos, e o trabalho em cooperação 1+1 com elementos referência uma metodologia a adotar permitindo uma maior manutenção da bola no ar, assim como um maior trabalho da técnica de passe de dedos. Ao utilizar formas de jogo simplificadas, seria mais fácil adaptar, desenvolver e trabalhar as suas capacidades e necessidades motoras (Fraga, 1996; Moura, Monteiro, & Batista, 2018).

Andebol, Nº 2, 4, 6, 12, 25, 28 - Os elementos preocupantes no Andebol apresentavam dificuldade na pega de bola e na armação do braço, trazendo assim dificuldades no remate em salto, armação do braço e coordenação dos três apoios. Estabeleci então para a seguinte etapa: trabalho em exercícios analíticos de carácter progressista e muita repetição dos mesmos; trabalho em superioridade numérica em vagas, que permitisse que o ataque se encontrasse em vantagem, permitindo assim remate em salto; trabalho de contra-ataque isolado, feedback nos apoios e armação do braço; trabalho da pega na bola, aproximação a situações analíticas “guerra de pegas”, “deixar cair a bola e apanhar novamente por cima da bola”, (Madeira, 2013; Ribeiro & Volossovitch, 2008).

Ginástica de Solo, nº 3, 8, 9, 12, 13, 14, 18, 24, 25, 27, 28 - Nesta matéria existia um grande número de elementos com grandes dificuldades. Com os dados da avaliação prognóstica, estabeleci para etapa seguinte como prioridade o trabalho dos rolamentos com ajuda, progressões analíticas e muita repetição dos elementos gímnicos com mais dificuldades, exercícios de flexibilidade e uma importância acrescida no trabalho do apoio facial invertido. Este trabalho passou por muitas repetições e fragmentação da subida a pino, permitindo aos alunos trabalharem em vários estágios de progressão (situações analíticas), com isto, era trabalhado e desenvolvido o projeto específico de lecionação (Guimarães, 1999; Barata & Reis, 2013).

Badminton, nº4, 6, 28 - A avaliação prognóstica do badminton, teve sempre por base o PNEF, onde o mesmo refere que a matéria deve ser trabalhada em cooperação. Os alunos assinalados, integravam sempre com os alunos referência, trabalhando 1+1 na manutenção do volante no ar. Estabeleci para a próxima etapa os seguintes critérios: o batimento em Lob e Clear, dando a possibilidade do colega se poder deslocar e devolver o volante com qualidade; armação do braço e raquete que permite um batimento alto e com força no volante; serviço feito por baixo em força, (Cação, 2011).

Dança, nº 24, 25, 28 - A dança apenas surgiu no CV com o trabalho desenvolvido pelos colegas estagiários do ano passado. Este facto refletiu um baixo número de alunos com dificuldades. Estabeleci para a etapa seguinte o trabalho em cooperação com os colegas referência, de maneira a desenvolver os diferentes passos da dança, os tempos de início da mesma e a troca de passos, com e sem a integração da música. Como refere Cardoso (2011), apesar de ser uma matéria considerada pouco importante, acarreta em si uma grande importância motora, social e psicológica para os alunos.

As fragilidades destes alunos tornaram-se o ponto de partida a trabalhar para as restantes etapas, sendo o trabalho desenvolvido na melhoria e redução destes alunos preocupantes nas diferentes matérias (Jalles, 2008-2009).

Considereei assim esta etapa fulcral para o desenrolar do ano, pois foi aqui que consegui ganhar conhecimento das possibilidades e fragilidades de cada aluno. A turma na disciplina de EF teve alguns pontos muito positivos e outros muito negativos. A maioria da turma é muito participativa e empenhada nas tarefas propostas, apesar disso tinha um grupo de 4 alunos que até tinha algumas capacidades, mas devido ao seu mau comportamento e a forma como trabalhavam em cooperação com os restantes colegas, dificultavam a realização das aulas sempre que estes elementos se encontravam nos mesmos grupos de trabalho. Com este desafio

em mãos, realizei uma análise detalhada, de forma a mudar a visão dos mesmos, procurando que a sua participação se traduzisse em algo positivo. Considero que estes fatores são uma mais-valia para o sucesso da aula e para obtenção de uma boa nota, pois não basta ser bom nas matérias para obtenção de sucesso nos diferentes conteúdos. Consegui contrariar um pouco estas visões desviantes com a atribuição de responsabilidades a esses elementos nos diferentes exercícios trabalhados.

No decorrer da lecionação, enquanto realizava os registos das avaliações de JDC que detinham um carácter mais difícil de avaliação, percebi que era complicado manter o empenho e o comportamento nas restantes matérias a serem lecionadas, Comédias (2012). Para melhorar o aspeto do controlo da aula na realização da avaliação, tentei trabalhar o meu posicionamento de forma que os alunos sentissem que estavam a ser observados nos diferentes momentos da aula. Outra estratégia que também adotei foi chamar à atenção mesmo que de forma positiva, de um elemento dos diferentes grupos durante as diferentes matérias.

Daqui posso concluir que a prática docente tem a seu cargo uma grande diversidade de fatores que o professor deve articular, planear e operacionalizar para poder corresponder às necessidades e aprendizagens dos diversos alunos da turma. A busca constante de conhecimento, melhorias e novas metodologias, facilitou assim a diferenciação do ensino, pois lecionar não é dar o mesmo da mesma forma, nem apresentar trabalho e soluções iguais para todos. Ou seja, todo o agente de ensino deve estar em constante atualização de métodos, técnicas e conhecimentos que possibilitem um processo ensino-aprendizagem mais eficaz, (Cunha, 2010).

No término desta etapa, realizei uma autoavaliação com a supervisão do orientador onde averiguámos pontos fortes e fracos das aulas. Esta reflexão permitiu compreender o que correu bem, o que correu mal e que estratégias devem ser melhoradas nas próximas etapas, de forma a prevenir os mesmos erros. O professor deve então refletir e autoavaliar a sua prestação profissional enquanto docente, averiguando progressos e erros (Cunha, 2010).

Esta reflexão sobre a minha prestação teve como base parâmetros para o sucesso a nível organizacional da aula segundo Siedentop (1991), sendo eles a Organização que deve ser menos de 15% do tempo útil de aula, a Informação menos de 10%, a Prática deve ser mais de 75% e as Transições menos de 5%. Segundo isto, retirei que nesta fase inicial os momentos de organização ocupavam ainda uma grande parte da aula, sendo também a ginástica e o trabalho do apoio facial invertido uma prioridade. Era fulcral tornar os momentos de organização,

transição e montagem de material o mais rápidos e rentáveis, levando assim a um consequente aumento do tempo potencial de aprendizagem, como refere Siedentop (1991).

1.6 - 2ª Etapa – Prioridades das Matérias (Futebol, Basquetebol e Ginástica de Solo)

No início desta etapa, o meu trabalho passou por analisar os resultados que obtive da turma durante a primeira Etapa Prognóstica e das avaliações iniciais em todas as matérias do Programa de Educação Física do CV.

Esta etapa denominada de Prioridades, durou entre os meses de Novembro e Janeiro (2 UD's), como o nome indica a etapa baseou-se no trabalho das matérias que considerei prioritárias, sendo elas Futebol, Basquetebol e a Ginástica de Solo. Passando assim a trabalhar os Objetivos Intermédios 1 (Apêndice XII – Objetivos Intermédios 1, 2 e Terminais das diferentes matérias) estabelecidos para esta etapa. Após esta fase concluí quais seriam as matérias obrigatórias e as matérias onde os diferentes grupos apresentavam maiores debilidades.

Nesta etapa decidi integrar em todas as aulas o trabalho (A-B-C-D) Aptidão física, Bolas, Colchões e Dança, isto é, tentei sempre trabalhar uma parte de Aptidão física/condição física, exercícios de sequência de alta intensidade com a ajuda de música, agregando uma dinâmica diferente à parte da condição física que por norma tornava-se uma matéria difícil de motivar os alunos. Através dos exercícios de sequência de alta intensidade era possível trabalhar condição física como uma estação onde os alunos eram capazes de trabalhar com mais autonomia, permitindo que a minha atenção estivesse disponível para outras estações a decorrer em aula.

O trabalho com Bolas já era parte integral na maioria das aulas, mas acabei por reforçar novamente a sua presença nas aulas consoante as matérias prioritárias dos alunos. Considerei também que Colchões devem integrar todas as aulas, sendo uma turma com inúmeras dificuldades na ginástica acabou por tornar-se uma matéria prioritária, mas o mesmo não aconteceu pois o CV não atribuía colchões para o exterior. E por fim, mas não menos importante, nesta etapa tentei trabalhar em todas as aulas Dança, mais especificamente as danças Merengue e Rumba Quadrada. O Merengue distinguia-se por ser a dança com maior taxa de sucesso por já ter sido trabalhada no ano passado.

Foi nesta etapa que deleguei quem faz o quê e com quem, durante quanto tempo, com o objetivo de alcançar um maior sucesso nas aprendizagens desejadas. Sendo as dificuldades

dos alunos o foco da etapa, decidi criar três grupos heterogéneos. A formação dos grupos teve por base os alunos referência nas diferentes matérias, de forma a cooperarem com os colegas com mais dificuldades, ou seja, garantindo um maior apoio estratégico no campo, apoio motivacional e elevando os níveis de jogo, permitindo uma maior aprendizagem dos alunos mais fracos.

Através da definição grupos heterogéneos flexíveis e cooperativos foi possível promover as aprendizagens dos alunos. Heacox (2006), diz-nos que o recurso a grupos chamados de flexíveis é uma boa estratégia na gestão da aula, dando assim ferramentas ao professor para que este possa realizar tarefas em função das necessidades dos alunos, tornando a aula, o tempo e o seu sucesso mais eficiente às necessidades de aprendizagens.

1.6.1 Opções nas Matérias das Atividades Físicas Desportivas

Segundo a análise obtida através da avaliação da primeira Etapa Prognóstica, defini como matérias prioritárias a Ginástica de Solo, Futebol e o Basquetebol.

O trabalho da Ginástica de Solo e do Basquetebol foi sempre desenvolvido em complemento, devido ao elevado número de rapazes que apresentavam dificuldades na Ginástica, e as raparigas muitas dificuldades no Basquetebol.

Dentro do Futebol existia um grande número de alunos que já dominava a matéria, mas ao mesmo tempo havia outra parte com grandes dificuldades. Tendo este fator em conta, foi importante tornar os grupos heterogéneos, para que estes agregassem elementos que pudessem trabalhar como complemento e ajuda aos alunos com mais dificuldades. Segundo Heacox (2006), o professor tem de ser capaz de proporcionar aos seus alunos um ensino que permita trabalhar as matérias que mais gostam, mas que ao mesmo tempo sejam capazes de superar as matérias que têm mais dificuldade.

A continuidade nas matérias vem permitir uma consolidação das aprendizagens que só foi conseguida através de um planeamento adequado e flexível (Planeamento Etapas). Isto refletiu-se na minha capacidade de adaptar as matérias ao espaço disponível à turma, independentemente de as condições serem ou não as ideais para a prática de determinada matéria (Bom et al., 1989). Então ao longo desta etapa tentei garantir que pelo menos duas das matérias prioritárias encontravam-se sempre presentes ao longo das aulas, agregado às matérias prioritárias, tentei sempre que fosse trabalhado (A-B-C-D) Aptidão física, Bolas, Colchões e Dança. Com a montagem dos grupos heterogéneos a rotação era feita de forma igual, com algumas exceções, onde no caso do Futebol os alunos nº4, 6 e 13, predominavam mais tempo na

modalidade de forma a trabalharem mais tempo principalmente passe e receção, voltando a integrar o seu grupo mais tarde. No caso do basquetebol os alunos nº24 e 25, integravam situação de jogo, mas era muito necessário o trabalho do lançamento na passada, o mesmo era realizado 10 vezes em situação de exercício analítico até voltarem a integrar o grupo. No caso da ginástica o aluno nº3, apresentava grandes dificuldades na modalidade e um grande à vontade nas restantes matérias prioritárias. O aluno acabava por integrar a ginástica em duas rotações do seu grupo, integrando o grupo na matéria do Futebol por mais tempo, tentando assim colmatar a sua grande dificuldade na Ginástica, mas mantendo o nível de empenho e motivação num tempo maior na estação do Futebol.

A escolha das matérias prioritárias procurou ir também ao encontro dos critérios do CV, onde para ter positiva a EF era necessário ter positiva num nível I em pelo menos um jogo desportivo coletivo e um nível I a uma ginástica. Sendo a ginástica de solo a ginástica mais fácil de aplicar, sem os riscos a nível pandémicos que vivemos, apliquei a mesma para que os alunos tivessem a oportunidade de obter um intervalo de nota maior.

Optei por formar grupos mistos e heterogéneos. É possível notar que em todos os grupos estavam presentes alunos com dificuldades em duas ou três matérias que eram prioritárias, juntamente com elementos que apresentavam mais capacidades (Apêndice XIII - Grupos heterogéneos consoante matérias prioritárias). Tomei a decisão de criar estes grupos heterogéneos com elementos com mais capacidades e elementos com mais dificuldades nas diferentes matérias, de forma a criar um clima motivacional direcionado para a mestria (Braithwaite, Spray, & Warburton, 2011), onde os mais fortes orientam e ajudam os alunos mais fracos na sua progressão. Como também refere Heacox (2006), a criação deste tipo de grupos permite ao professor personalizar as aprendizagens dos alunos de acordo com os diferentes níveis e as necessidades dos alunos.

O Apêndice XIII representa a variação dos grupos consoante as matérias prioritárias, possibilitando tirar o maior partido do trabalho dos alunos referência com os alunos com algumas dificuldades. Esta estratégia numa fase inicial trouxe alguma confusão à aula, mas revelou ser uma estratégia benéfica à lecionação e às aprendizagens dos alunos. Com isto, a definição de grupos não era permanente, pois existia a possibilidade de um ou dois elementos trabalharem em diferentes grupos, ou seja, as necessidades determinavam quem trabalha com quem.

Nos JDC's o trabalho em grupos heterogéneos permitiu que os alunos com mais facilidades conseguissem trabalhar de forma a ajudar os alunos com mais debilidades dentro

dos seus grupos. No Basquetebol observei que os alunos com dificuldades não eram capazes de realizar o lançamento na passada. Por isso, defini para este grupo de alunos como objetivos os pontos apresentados no Apêndice XIV e para os alunos com mais capacidades no Basquetebol, escolhi trabalhar os objetivos estabelecidos no Apêndice XV. No Futebol alguns elementos não eram capazes de receber a bola e enquadrar-se de forma a tomar uma decisão acertada devido à pressão dos colegas. Nos grupos heterogéneos, defini para os alunos com mais dificuldades os Objetivos Intermédios 1 – Prioridades presentes no Apêndice XVI para os restantes alunos os objetivos no Apêndice XVII. Na matéria de Ginástica de Solo muitos alunos não conseguiam realizar qualquer rolamento, apoio facial invertido e roda. Para tornar possível a realização da sequência gímnica nos diferentes grupos heterogéneos, estabeleci objetivos tanto para os alunos com dificuldades como para os alunos com mais capacidades, como se pode observar no Apêndice XVIII e XIX.

1.6.1.1 Aplicação do Projeto “Progressão da Aprendizagem do Apoio Facial Invertido com ajuda”

Dando continuidade à matéria ginástica de solo e tendo em conta a avaliação feita na etapa anterior, Prognóstica, constatei que um elevado número de alunos não eram capazes de realizar o apoio facial invertido, devido a ser um elemento gímnico de elevada dificuldade. Por este motivo achei pertinente desenvolver como projeto de lecionação “Progressão da Aprendizagem do Apoio Facial Invertido com ajuda”, de forma a existir um aumento na percentagem de alunos que conseguiam realizar este elemento gímnico.

A estratégia adotada para a implementação do projeto apoio facial invertido passou por segmentar o pino de braços em exercícios de força, flexibilidade, subida para pino e equilíbrio de forma que os alunos obtivessem sucesso. Para a concretização desta estratégia adaptei a metodologia FGP (Federação de Ginástica de Portugal). Esta abordagem tem como base quatro exercícios de progressão, sendo eles Pino contra parede almofadada, a partir de várias posições iniciais (de pé, avião, sobre um joelho); Pino com ajuda (mão próxima na bacia, segunda mão na perna livre); ombros e costas contra um colchão alto e Subida parcial para pino, mantendo a posição do corpo (Anexo I).

A realização destes exercícios foi possível através da cooperação dos elementos presentes em cada grupo heterogéneo anteriormente estabelecido (Apêndice XIII). A colaboração entre os alunos mais capacitados e os alunos com mais dificuldades ocorreu através de ajudas e correções dos diferentes exercícios de progressão estabelecidos no projeto, Dyson

(2001), afirma também que o trabalho cooperativo permite a toda a gente desenvolver as suas capacidades, tornando a EF um sítio confortável para praticar e cometer erros.

Optei por dividir os exercícios por espaços devido à impossibilidade de os efetuar em todas as aulas (Apêndice XX – Exercícios de Progressão do Apoio Facial Invertido nos diferentes espaços). O motivo de não ter oportunidade de realizar os exercícios com a frequência desejada, deve-se ao fato de o CV estar limitado em termos de polivalência de espaços. Com isto, achei pertinente debruçar-me sobre o tema da polivalência dos espaços no projeto de Seminário, procurando trazer ao CV mais valias e novas visões sobre a rentabilidade dos espaços disponíveis.

1.6.2 Opções na Matéria Aptidão Física

A aptidão física tem de ser vista como um fator importantíssimo na população em geral e na vida dos alunos. Para que isso seja possível, a escola e os seus agentes de ensino devem dar ênfase à sua relevância na sociedade, pois na atualidade observamos cada vez mais uma população sedentária (Guedes & Guedes, 1993).

De forma a trabalhar a capacidade aeróbia (resistência), a composição corporal e a aptidão neuromuscular (abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal, flexibilidade dos ombros e membros inferiores), dentro da aptidão optei por desenvolver um conjunto de exercícios de treino intervalado de alta intensidade, uma proximidade aos exercícios conhecidos como Tabata. “(...), of the high-intensity interval training, indicating that exercise intensity is a key factor for the improvement of the body’s maximal aerobic power after high-intensity interval training.” (Tabata, 2019).

O treino intervalado de alta intensidade, consistia em intervalos de vinte segundos onde os alunos trabalhavam e descansavam dez, estando a música coordenada com os tempos de início de exercício e suas respetivas paragens. Este trabalho tinha como objetivo a melhoria dos resultados nas diferentes baterias do teste do FITescola.

A abordagem que procurei adotar caracterizava-se por tentar mudar a perspetiva dos alunos em relação ao trabalho de condição e aptidão física, não focando apenas na quantidade de repetições dos exercícios, mas também transmitindo a importância da mesma, pois na generalidade são matérias pouco apreciadas pelos os alunos. A meu ver esta abordagem levou a um maior empenho e consequentemente mais repetições. Ryan e Deci (2000), referem que uma prática adequada deste tipo de exercícios e a compreensão da sua importância reflete-se, futuramente, em alunos intrinsecamente mais motivados.

Nesta opção tentei trabalhar sempre a força muscular, a flexibilidade e os exercícios de sequência de alta intensidade por serem matérias que vão ao encontro dos objetivos que propus trabalhar no projeto “Progressão da Aprendizagem do Apoio Facial Invertido com ajuda”. Segundo Rodrigues (2000), todo o trabalho da aptidão física desenvolvido nas aulas deve ir ao encontro do que será avaliado, de forma a que o aluno trabalhe para melhorar o seu desempenho nos diferentes testes. Ao adotar esta abordagem passei a diferenciar os alunos e o que cada um devia trabalhar consoante as suas avaliações do FITescola.

Nos exercícios de aptidão física desenvolvidos nas aulas, todas as adaptações feitas aos diferentes testes do FITescola e seus exercícios, eram também aplicados ao exercício de sequência de alta intensidade com objetivo de ter todos os alunos dentro da zona saudável, passando assim a ser uma prioridade para próxima etapa.

1.6.3 Opções na Área dos Conhecimentos

Os temas abordados ao longo desta etapa incidiram sobre a aptidão física, a sua importância para a saúde, bem-estar e estilos de vida saudáveis, onde o trabalho foi desenvolvido ao longo das aulas através dos exercícios de condição física.

Foi nesta etapa que iniciei o trabalho do projeto específico de direção de turma, nomeadamente o *Fair-play*, tentando que a turma conseguisse adquirir conhecimentos fundamentais sobre o trabalho em cooperação. Com isto, procurei incutir estes valores ao longo do ano, de forma a reduzir os comportamentos discriminatórios, *bullying* e desvirtualizar a ideia de atingir os objetivos sem olhar a meios.

Estes conceitos foram transmitidos ao longo das aulas através de momentos de reflexão que aconteciam no final das mesmas, alturas em que os alunos se encontravam a alongar e mais descontraídos. Procurei em conversa com esses alunos explicar as finalidades da disciplina, pois considero que o desinteresse provém do desconhecimento que têm sobre os objetivos e finalidades da educação física.

1.6.4 Balanço 2º Etapa – Prioridades das Matérias (Futebol, Basquetebol e Ginástica de Solo)

A 2ª Etapa foi organizada de forma que os alunos trabalhassem as matérias que eram consideradas prioritárias, mas ao mesmo tempo desenvolver as que os motivavam e onde demonstravam mais sucesso. A seleção dos objetivos Intermédios 1 (Prioridades) tiveram por base a Avaliação Prognóstica. Foi através destes resultados que delinee as estratégias e

metodologias a trabalhar ao longo desta etapa. Defini também os grupos heterogéneos, de forma a dar ênfase ao trabalho cooperativo, onde os alunos com mais capacidades ajudavam os alunos com mais dificuldades a alcançar os objetivos propostos para as diferentes matérias.

Toda a avaliação e o trabalho desenvolvido ao longo desta 2ª etapa teve um caráter formativo. Esta avaliação formativa permitiu aos alunos tomar conhecimento do nível em que se encontravam e dos objetivos que tinham de atingir para alcançar o sucesso. Não só foi importante para os alunos, mas também para mim enquanto agente de ensino, na maneira em que me foi permitido adequar objetivos, redefinir prioridades e estabelecer metas para as próximas etapas. A realização da avaliação formativa no final da etapa permitiu comparar os resultados obtidos da avaliação inicial de forma a redefinir as possibilidades de cada aluno, e consolidar níveis atingidos nas diferentes matérias.

De forma a permitir aos alunos um melhor desenvolvimento e foco naquilo que considerei prioritário para a turma, a avaliação formativa incidiu essencialmente sobre as três matérias prioritárias Basquetebol, Futebol e Ginástica de Solo, nunca deixando de extrair dados sobre as restantes matérias trabalhadas.

Segundo os objetivos estabelecidos anteriormente, nesta etapa ao nível do Basquetebol os objetivos de receção, passe e desmarcação foram atingidos por todos os alunos com dificuldades, com exceção dos elementos nº 4, 6, 15 e 28 necessitando este de continuar o trabalho e a repetição nos exercícios desenvolvidos. No lançamento na passada, nomeadamente os alunos nº 4, 6, 13, 24 e 28 que apresentavam algumas dificuldades, mantiveram o trabalho desenvolvido até então. Para a etapa seguinte os Objetivos Intermédios 1 (Prioridades) mantiveram-se os mesmos. No Futebol a receção, passe e desmarcação foram conseguidos apenas por alguns alunos com dificuldades, expeto os elementos nº 4, 6, 12, 13, 15, 25 e 28. Tal como no Basquetebol, para os alunos referidos os objetivos intermédios 1 (Prioridades) mantiveram-se.

A Ginástica de Solo, tendo sido uma matéria pouco trabalhada o ano passado, acabou por se refletir no nível em que se encontrava a turma, traduzindo-se num fator que dificultou a obtenção dos resultados pretendidos. Dentro da Ginástica de Solo os alunos nº 8 e 9 passaram a ter sucesso no rolamento à frente e atrás demonstrando que a progressões, as ajudas e o trabalho em cooperação, estavam a ter um efeito desejado. No apoio facial invertido só o nº12 conseguiu realizar pino ao espaldar com ajuda do colega. E o aluno nº 28 não foi capaz de executar a posição de flexibilidade. Concluí que os objetivos Intermédios 1 (Prioridades) foram

demasiado ambiciosos porque adotei como meta a realização de uma sequência gímnica sem antes os alunos serem capazes de efetuar os exercícios isolados.

A condição física, apesar não sendo uma área prioritária, procurei aplicá-la em praticamente todas as aulas, pois a aptidão física é um fator muito importante na vida dos jovens e na sua qualidade de vida (Massuça & Proença, 2013).

A avaliação durante esta etapa Prioridades teve também como propósito ser o mais objetiva e concreta possível, segundo Carvalho (1994), todas as avaliações e escolhas devem ser criteriosas e precisas. Tentei assim que todos os indicadores e critérios fossem do conhecimento dos alunos.

Na fase inicial após observação do orientador, tive algumas dificuldades em arranjar metodologias corretas para os problemas que queria solucionar e era difícil diferenciar as matérias para cada aluno, e as suas dificuldades em cada uma delas. Colmatei esta dificuldade através de uma seleção de exercícios mais específicos e enquadrados naquilo que precisava de ser trabalhado, mas com isto nos JDC's em alguns momentos tive de fugir ao jogo formal e aplicar formas jogadas mais simples. Para corrigir esta ideia dei mais destaque nas aulas a condicionantes das situações de jogo, como zonas de finalização, defesas sombras e consciencializei a turma do quando era importante dar espaço e tempo para a melhoria de todos os alunos nas diferentes matérias.

No decorrer das aulas concluí que experienciei alguma dificuldade na gestão dos tempos de aula, onde não era capaz de cumprir o tempo que tinha estipulado para cada aluno nas diferentes matérias que eram prioritárias. Após refletir, tentei eliminar este problema através da rotação de exercícios, quebrando os grupos, mas ajudando os alunos a passar mais tempo nas matérias que eram prioritárias a cada um. No que toca ao clima de aula, e aos seus momentos de transição, observei algumas dificuldades na sua fluência, notei que os alunos levavam demasiado tempo na transição entre tarefas, principalmente nas matérias dos JDC's para a ginástica, badminton e condição física.

Após intervenção do coordenador, averigui que tinha dificuldade no feedback e no controlo à distância dos alunos e tarefas, devido a existirem várias matérias a decorrer ao mesmo tempo. Para tentar combater esta falha, melhorei o meu posicionamento em aula, de forma a conseguir observar estando perto das matérias onde a presença do professor era mais necessária, como era o caso da Ginástica.

Na área da Aptidão Física, estabeleci assim para a próxima etapa a alteração/introdução nos exercícios, o trabalho da capacidade aeróbia e o trabalho da flexibilidade como prioridade

na aptidão física. Optei por tomar esta escolha pois concluí através dos resultados apresentados no Apêndice XXI, que a Flexibilidade (Senta e Alcança) e a capacidade Aeróbia (Vai e Vem) eram os testes com resultados mais fracos.

Através do feedback do Professor Orientador melhorei a gestão da turma, o que levou a uma instrução mais clara e direta, de forma a simplificar e transmitir os objetivos que pretendia trabalhar e atingir. A experiência e o entendimento ganho no decorrer desta etapa, permitiram uma progressão na gestão do tempo de aula e consequentemente um aumento do TPA ao dispor dos alunos. Siedentop (1991), diz que existem duas grandes normas que o professor não se deve esquecer, sendo elas que os momentos de instrução devem evitar grandes momentos de exposições existindo assim mais tempo para a prática e que toda a informação transmitida deve ser dada de forma clara, objetiva, e que os alunos consigam captar informação crítica transmitida pelo professor. Assim a instrução e a informação dadas devem ser planeadas e organizadas.

Nesta etapa o foco da minha intervenção passou por transmitir os objetivos de forma clara e permitir uma progressão nas prioridades a trabalhar através de feedback's, tentando ajudar os alunos a aproximarem-se das ações pretendidas. Tentei assim que após qualquer instrução ou feedback acompanhar a atividade de forma a observar se existiam alterações ou melhorias na realização da atividade. Carreiro da Costa (1984), diz que o feedback é então uma ferramenta fulcral para o controlo e melhoria da aprendizagem motora.

Por último, transmiti aos alunos que matérias iriam ser trabalhadas e o porquê das escolhas das mesmas, indo ao encontro dos objetivos formais estabelecidos. Sendo este o trabalho das matérias onde os alunos estavam perto do sucesso, consequentemente foi necessário trabalhar com os alunos preocupantes as matérias em que são mais fortes e as matérias que são consideradas prioritárias a eles. Através destas abordagens pretendia que os alunos se mantivessem interessados diferenciando os objetivos e tarefas por diferentes regras, e níveis de competição, de forma a que o interesse e a motivação fossem mantidos.

“(…) é sobretudo na educação e formação do elemento humano, professores e dos demais intervenientes sociais, que é imprescindível apostar, para que estes, através das boas práticas pedagógicas e da modelagem comportamental concorram para a adesão ao desporto e não para as desistências.” (Veigas, Catalão, Ferreira, & Boto, 2009).

1.7 3ª Etapa – Progresso, Maior Complexidade nas Tarefas Propostas das Matérias

A 3ª etapa Progresso, segundo o plano anual (Anexo II) teve a duração de 25 aulas (3 UD's) desde 28 de Janeiro de 2022 até dia 6 de Maio de 2022. Os objetivos para esta etapa tiveram um caráter de progressão e de maior complexidade nas tarefas propostas das diferentes matérias. Em contrariedade ao que aconteceu na etapa anterior, a incidência das matérias teve uma maior abrangência, sendo estas o Basquetebol, Futebol, Voleibol, Ginástica de solo, Dança e o Badminton. Tal como refere o nome da etapa Progresso, o mesmo aconteceu aos objetivos e às situações de aprendizagem refletidos nos objetivos intermédios 2.

Ao longo desta etapa todos os alunos realizaram as mesmas matérias, o fator de diferenciação do ensino era conseguido através da diversificação dos objetivos, situações de aprendizagem e tempo disposto nas diferentes matérias consoante as suas dificuldades.

1.7.1 Opções nas Matérias das Atividades Físicas Desportivas

Esta etapa contemplou três UD (4ª, 5ª e 6ª UD), sendo que na 4ª UD foram abordados conteúdos referentes à etapa anterior de forma a existir uma continuidade do trabalho até agora desenvolvido, permitindo a consolidação das matérias prioritárias.

As primeiras aulas desta 4ª UD foram mantidas no formato da etapa anterior, Prioridades. Por ser um momento de transição, é inevitável implementar algumas mudanças e introduzir novas metodologias mais complexas de forma gradual, evitando uma rutura abrupta das metodologias e organização até agora implementadas.

Nas restantes UD desta etapa, as matérias e os objetivos a desenvolver foram ajustados de maneira a alcançar os objetivos intermédios 2 – Progresso, e passei também a abordar as matérias de Andebol, Voleibol, Badminton e Dança com mais regularidade. Assim, optei por manter situações de jogo reduzido, mas aumentando a complexidade através do número de jogadores nos JDC's, na ginástica de solo introduzi novos elementos gímnicos mais difíceis (cambalhota à frente de pernas afastadas e estendidas; roda sem apoio do banco sueco) e no Badminton em alguns casos a situação de jogo 1+1 passou a ser 1x1, onde o trabalho cooperativo deixou de ser tão incidente.

Tomei a decisão de manter os mesmos grupos heterogéneos da etapa anterior, Prioridades, pois o resultado do trabalho desenvolvido desses grupos revelou-se produtivo, onde a entajuda dos alunos com mais capacidades mostrou-se eficaz no desenvolvimento dos alunos com mais dificuldades.

No seguimento da etapa anterior e os seus objetivos, juntamente com as matérias que aprofundei na 5ª e 6ª UD, apresento os objetivos intermédios 2, Progresso, estabelecidos para a decorrente fase nas diferentes matérias trabalhadas (Apêndice XXII, XXIII, XXIV, XXV, XXVI, XXVII e XXVIII).

1.7.1.1 Aplicação do Projeto “Progressão da Aprendizagem do Apoio Facial Invertido com ajuda”

A aplicação do projeto de lecionação “Progressão da Aprendizagem do Apoio Facial Invertido com ajuda” teve uma grande importância na turma que me foi atribuída ao longo do ano. A ginástica tal como os JDC's e a dança, são matérias que devem ser implementadas desde o 3º ano de escolaridade, sendo que a sequência gímnica do nível introdutório da ginástica já integrou subidas para pino e passagens pela posição de apoio facial invertido, sendo suposto que no 9º ano os alunos já seriam capazes de realizar este elemento gímnico, o que não se verificou na minha turma. Na turma em questão somente dez elementos foram capazes de realizar pino de braços fora da parede e em alguns casos o alinhamento dos segmentos é muito débil. O fato de a Ginástica de Solo ser uma modalidade individual não significa que tenha de ser treinada e aprendida individualmente. Os dez elementos que executavam o apoio facial invertido sem ajuda, tiveram um papel muito importante no trabalho das ajudas dos restantes colegas, sendo este papel cooperante uma ferramenta importantíssima na melhoria dos restantes alunos, segundo Dyson (2001), os professores acreditam nos benefícios do trabalho cooperativo, acreditando que os alunos aprendem a trabalhar juntos percebem as diferenças entre as pessoas e encorajam-se uns aos outros.

A implementação do projeto em todas as aulas acarretou algumas debilidades, pois como enunciei anteriormente, nem todos os espaços que eram atribuídos à turma possibilitavam o trabalho dos exercícios de progressão (Apêndice XXIX - Exercícios de Progressão do Apoio Facial Invertido). A impossibilidade de trabalho de alguns exercícios de progressão do projeto refletiu uma debilidade observada também na avaliação inicial, dando força à ideia de desenvolver um seminário que permitisse dar novas formas de ver e rentabilizar os recursos existentes à sua utilização nos espaços exteriores. Através da avaliação formativa da Ginástica de Solo dividi a turma por grupos, dos alunos que não conseguiam fazer, alunos que realizam no espaldar ou parede com ajudas, e os alunos que realizam fora da parede sem ajuda.

Concluí através do quadro (Apêndice XXX – Divisão da turma no Apoio Facial Invertido), que mais de metade da turma não realiza pino de braços na parede ou espaldar, o

que foi para mim um fator surpreendente, pois a subida gradual no espaldar devia permitir um maior número de alunos a realizar apoio facial invertido. Estabeleci então como objetivo trabalhar de forma a reduzir ao máximo o número de elementos do Grupo 1, e que do Grupo 2 todos consigam realizar apoio facial invertido fora da parede (Apêndice XXX).

Todos os alunos realizaram os exercícios de força e de flexibilidade em todas as aulas, principalmente os alunos do Grupo 1, no entanto, este grupo focou-se apenas no objetivo 1 e 2 da subida para pino. O Grupo 2, além dos exercícios de força e flexibilidade, focou-se mais nos restantes objetivos, respetivamente, subida para pino e equilíbrio (Apêndice XXX).

De maneira a potencializar o progresso do ensino-aprendizagem dos alunos achei importante criar grupos heterogêneos de trabalho, de forma que os alunos tenham tido oportunidade de se ajudar mutuamente. Assim sendo, agreguei dentro dos novos grupos de trabalho (Apêndice XXXI) um elemento pertencente a cada Grupo 1, 2 e 3 (Apêndice XXX) onde existia sempre um aluno com mais capacidades.

O desenvolvimento do projeto Apoio Facial Invertido teve como base uma metodologia que adptei da FGP, (Anexo I). Para além dessa metodologia, o feedback transmitido em aula, assim como as demonstrações dos alunos mais capacitados ajudaram no progresso do projeto.

A aplicação e o desenvolvimento do projeto decorreu sempre nos 15 minutos finais da aula. Tendo como base a metodologia da FGP (Anexo I) o colega que ajudava colocava a mão próxima da bacia e com a mão que ficava livre segurava a perna que era lançada inicialmente, facilitando a subida e o equilíbrio, dando estabilidade para o aluno que estava a realizar o apoio fácil invertido tivesse confiança para lançar a segunda perna e ficar na posição invertida em equilíbrio. Para os alunos com mais capacidades, mas que ainda não estavam totalmente autónomos, o exercício passava por experimentar várias posições iniciais (sobre um joelho, avião e de pé), contra uma parede almofadada.

Numa primeira fase, para ambos os níveis (ajuda de colega e parede almofadada), os elementos iniciais eram os mesmos, ou seja, iniciar o apoio facial invertido na posição de pé, colocar os braços na vertical em elevação superior, dar um passo em frente realizando o afundo, seguido do afastamento das pernas, com a perna da frente bem fletida, os braços devem ficar em elevação superior em todo o momento até tocarem com as mãos no solo, e voltar à posição inicial colocando um pé de cada vez no chão.

Esta sequência era realizada em modo repetição de maneira a irem aperfeiçoando os movimentos e corrigirem os erros. Era nesta altura que o meu parceiro de estágio tinha o papel fulcral de filmar os alunos e dar feedback quinestésico e interrogativo, enquanto estes

executavam os elementos em progressão, para posteriormente os alunos poderem visualizar e analisar a sua performance individual permitindo fazer um diagnóstico das suas dificuldades, perceber as suas debilidades e o que melhorar. Esta estratégia foi muito importante para a melhoria dos alunos na sua prestação, pois tinham uma maior noção dos pontos que tinham de trabalhar e facilitava a perceção dos erros.

“Para ser eficaz o feedback fornecido deve ser específico (em função dos critérios de êxito), imediato (durante ou imediatamente após a atividade), com baixa densidade informacional (para os alunos reterem e não transformarem a informação), positivo (motiva), audiovisual (misto), centrado na modificação do comportamento motor e na promoção da autonomia (feedback prescritivo, descritivo e interrogativo), e apropriado (em função da identificação de erros reais).” (Martins, Gomes, & Carreiro da Costa, 2017).

Os erros mais comuns nesta fase inicial eram o afundo com pequeno afastamento das pernas e lançamento pouco enérgico das pernas para a posição invertida.

Na segunda fase do processo eram acrescentados mais elementos à sequência. Neste momento, após a correta aprendizagem dos elementos iniciais, os alunos tinham de colocar as mãos no solo à largura dos ombros e com os dedos abertos, os braços sempre em extensão, depois lançamento enérgico da primeira perna para a mão do colega ou parede almofadada, seguido da extensão enérgica da perna de apoio até se encontrar em posição vertical com apoio do colega ou parede. Mesmo com as ajudas era importante o aluno ter a perceção de que tem de manter o alinhamento de todos os segmentos corporais e o olhar ser em direção das mãos de maneira a conseguir manter a posição invertida em equilíbrio. Por fim, o aluno tinha de voltar à posição de pé, afastando as pernas e pousando uma de cada vez no chão. Continuei a optar pela estratégia de observação através do audiovisual, pois teve um grande sucesso na melhoria da progressão por parte dos alunos. Erros verificados nesta fase: lançamento pouco enérgico das pernas para a posição invertida; os ombros eram colocados à frente da base de sustentação, a cabeça demasiado levantada ou com queixo ao peito, não contrair todos os grupos musculares (Barata & Reis, 2013).

1.7.2 Opções na Matéria Aptidão Física

Na área da Aptidão Física apliquei mais uma vez a bateria de testes FITescola, trabalhando para que todos os alunos se encontrem dentro da zona saudável.

Em paralelo à etapa anterior mantive o trabalho dos exercícios de sequência de alta intensidade em todas as aulas com o objetivo de melhorar os níveis dos alunos nos testes

FITescola. Os exercícios de aptidão física foram desenvolvidos nas aulas como uma matéria, sendo uma estação onde os grupos rodavam em complemento com as restantes matérias. O circuito foi constituído por 8 exercícios que trabalhavam força superior, inferior e trabalho aeróbio, respetivamente: flocos de neve, skipping, prancha, *burpee* com deslocamento ao lado, flexões, agachamentos, abdominais e mountain climbing.

A sequência de exercícios de alta intensidade foi trabalhada durante 20 segundos em intensidade moderada a vigorosa, com 10 segundos de descanso entre as séries. Nos exercícios de aptidão física apliquei diferenciação de ensino nos diferentes alunos. O nível de skipping alto, médio e baixo era feito consoante o grau de destreza de cada aluno, ou seja, os alunos com mais dificuldades no skipping baixo, alunos com mais capacidades no skipping alto. Nas flexões de braços os alunos com mais dificuldades realizavam extensão dos braços no espaldar ou com os joelhos no chão de forma a possibilitar um trabalho mais adequado a cada aluno.

Durante o trabalho da aptidão física, de forma que os alunos conseguissem superar-se nos testes FITescola, estabeleci como objetivo serem capazes de ultrapassar o número de repetições ou valor de cada teste anteriormente executado.

1.7.3 Opções na Área dos Conhecimentos

Nesta fase, dei continuidade ao trabalho desenvolvido sobre os conhecimentos na área da aptidão física. Determinei como objetivos que os alunos fossem capazes de identificar as capacidades físicas que estão a trabalhar, sendo elas: Força, Velocidade, Resistência, Flexibilidade e Coordenação, de acordo com o exercício que estão a realizar. O questionamento destes conhecimentos tinha lugar durante a realização dos exercícios de condição física, de forma que os alunos refletissem sobre que capacidades físicas estavam a ser trabalhadas na realização dos mesmos.

Nesta etapa tentei também que os alunos fossem capazes de conhecer e interiorizar a importância da continuidade da progressão e da reversibilidade no desenvolvimento dos diferentes exercícios e matérias da aula. Pois é importante que os alunos conheçam e percebam o impacto que traz para sua saúde e para a prevenção de fatores de risco, de maneira a praticarem atividade física de forma segura.

1.7.4 Balanço 3º Etapa – Progresso, Maior Complexidade nas Tarefas

Propostas das Matérias

A seleção e organização dos objetivos para esta etapa visou uma maior complexidade nos exercícios e metodologias das diferentes matérias, o mesmo se refletiu nos Objetivos Intermediários 2 Progresso (Apêndice XXII, XXIII, XXIV, XXV, XXVI, XXVII e XXVIII). Apesar do caráter de progressão que esta etapa acarretou, foi necessário também rever aprendizagens anteriores e avaliar os alunos, permitindo a recolha de dados de maneira a possibilitar a validação, alteração ou correção dos níveis em que se encontravam.

À semelhança da etapa anterior, manteve a mesma estratégia de grupos heterogêneos cooperativos. Coloquei assim alguns desafios e condicionantes para que os alunos mais aptos melhorassem e se sentissem igualmente motivados. Para além disso, procurei desenvolver exercícios onde facilitava alguns fatores, tais como, as condicionantes nas regras, o número de alunos e a duração. Isto permitiu que o aluno conseguisse alcançar gradualmente o objetivo proposto. Desta forma, assim que o aluno superava as dificuldades antes apresentadas o exercício aumentava de dificuldade, conseguindo manter a motivação e nível de empenho nos diferentes exercícios para os diferentes níveis de alunos.

Nesta etapa foi possível comparar a avaliação Prógnostica das diferentes matérias com avaliação Formativa (Progresso). Pude concluir que dentro das matérias prioritárias, o Futebol foi onde existiu menor progressão em comparação ao Basquetebol e à Ginástica de Solo.

Respetivamente no Futebol, somente 4 elementos obtiveram melhoria, passando a atingir o nível I; no Basquetebol 8 elementos alcançaram o nível I e 4 elementos alcançaram nível E; na ginástica 11 alunos aumentaram o seu nível, 6 atingiram nível I e 5 obtiveram nível E, estando a trabalhar na obtenção de um objetivo intermédio 2 e projetando para objetivos terminais mais ambiciosos. Nas restantes matérias, no Andebol 4 elementos obtiveram nível I como melhoria e 3 nível E. No Voleibol, 3 elementos conseguiram atingir nível I e 4 nível E. O Badminton e a Dança foram as duas matérias onde pude verificar menos progressão na turma, devido também ao nível que a turma já apresentava. Respetivamente no Badminton 2 alunos passaram a trabalhar nível I e na Dança somente um aluno passou a atingir nível I.

Na área da Aptidão Física, tal como referi na etapa anterior, a aplicação de uma maior incidência em exercícios de capacidade aeróbia nos exercícios de alta intensidade e no fim do mesmo, assim como momentos de trabalho de flexibilidade a pares, traduziu-se numa melhoria das avaliações com piores resultados.

Através do Apêndice XXXII Avaliação da Aptidão Física – Progresso, concluí que existiu uma pequena melhoria somente em dois testes do FITescola, sendo eles o teste de capacidade aeróbia (vai e vem) e na posição de flexibilidade. Mesmo que a progressão tenha sido baixa, as melhorias ocorreram nos dois testes onde a turma apresentava um maior número de alunos fora da zona saudável. No teste de Vai e Vem o aluno nº19 passou a encontrar-se dentro zona saudável, e na posição de flexibilidade os nº2, 6, 7, 17,18 e 29 conseguiram colocar-se dentro da zona saudável.

Os objetivos que estabeleci para esta etapa foram assim ao encontro da consolidação das matérias prioritárias, mas também procurei desenvolver as matérias menos trabalhadas até esta etapa, de uma forma mais incisiva.

No que toca aos objetivos pessoais, senti algumas lacunas na lecionação dos JDC's. De forma a conseguir adequar todas as matérias às diferenças existentes na turma, procurei diferenciar o ensino através da alteração dos grupos heterogêneos e do tempo que cada aluno passava em cada estação.

1.8 4ª Etapa – Produto, Consolidação, Melhoria e Aperfeiçoamento das Aprendizagens

A 4ª Etapa denominada de Produto culminou com o 3º Período, como o nome indica foi nesta etapa que aconteceu a consolidação, melhoria e aperfeiçoamento das aprendizagens nas matérias. Por ter um caráter mais sumativo, o leque de matérias do currículo abordadas era mais vasto, de maneira a permitir a avaliação das mesmas. Mesmo tendo tido este caráter, esta etapa teve em si objetivos formadores, de proporcionar aos alunos oportunidades de tempo de prática, de forma que todos trabalhassem as matérias que mais precisavam para obtenção de sucesso ou de melhoria da nota final do ano. Devido ao seu curto espaço de tempo foi, em suma, uma etapa de consolidação dos níveis, últimas recuperações e possível projeção do ano seguinte.

Como objetivos para esta etapa, foquei-me na melhoria e aperfeiçoamento das matérias que os alunos apresentavam mais dificuldades e também das matérias que os alunos apresentavam mais sucesso, de forma a manter os alunos motivados e empenhados nas aulas. A consolidação das aprendizagens foi também um objetivo na lecionação, de forma a contrariar o “efeito carrossel”, indo assim ao encontro do planeamento por Etapas, estabelecido por Jacinto et al. (2001). Em continuidade com os objetivos já referidos, propus que toda a turma alcançasse positiva na nota final de 3º Período.

Esta etapa caracterizou-se por ser um complemento às etapas anteriores, pois existiu uma melhoria e aperfeiçoamento das aprendizagens, revisão de objetivos e em algumas situações o trabalho de aprendizagens em atraso, dando assim a possibilidade aos alunos com mais dificuldades mais tempo para a prática, colmatando essas debilidades. Nesta etapa realizei novamente avaliação de todas as matérias comparando com os objetivos terminais que estabeleci para cada grupo de alunos.

1.8.1 Opções nas Matérias das Atividades Físicas Desportivas

A etapa foi dividida em duas unidades didáticas, sendo a primeira um momento de continuidade da etapa anterior, de forma a trabalhar aprendizagens em atraso e reforçando a sua consolidação. Por ser um trabalho de repetição e consolidação das matérias que os alunos apresentavam maiores dificuldades, procurei em complemento proporcionar-lhes matérias onde a turma mostrava maiores níveis de motivação e empenho, sendo estas o Futebol, Basquetebol e Voleibol. Sendo também o término do ano letivo, a meu ver é muito importante que a EF seja também um momento lúdico e descontraído aumentando assim o gosto pela mesma.

Optei por realizar os momentos de avaliação dos JDC's em situação de jogo formal. O Futebol foi avaliado em situação 4x4, o Basquetebol em situação 3x3, o Andebol 5x5, o Voleibol 3x3, a Dança foi avaliada em modo individual ou a pares, sendo esta realizada com a turma toda ao mesmo tempo. O Badminton em situação de 1x1 e a Ginástica de Solo foi um momento formal de apresentação da sequência gímnica com ligação e fluidez entre os elementos.

Como ao longo do ano mantive a opção de trabalhar os mesmos grupos heterogéneos, pois proporcionava uma maior rentabilização do tempo de aula, do conhecimento das debilidades, das possibilidades de cada grupo, criou-se uma maior autonomia nos grupos de trabalho e nos momentos de avaliação, que permitiu um trabalho equilibrado entre os alunos com mais dificuldades e os alunos referência nas diferentes modalidades.

Em concordância com as etapas anteriores estabeleci objetivos terminais para cada matéria e grupo de alunos (alunos com mais dificuldades e alunos com mais capacidades), (Apêndice XXXIII, XXXIV, XXXV, XXXVI, XXXVII, XXXVIII e XXXIX). A exposição das necessidades de cada aluno nas diferentes matérias e os objetivos a atingir para cada elemento, ajudou a uma consciencialização daquilo que era preciso trabalhar para o sucesso de todos.

O trabalho do Basquetebol (Apêndice XXXIII), nesta última etapa, decorreu sempre em dois momentos, saídas em vaga em grupos de três sem e com um defesa, trabalhando assim o drible, passe, receção e lançamento na passada e um segundo momento de aproximação à situação de jogo formal. O primeiro momento permitia o trabalho de situações mais analíticas, que posteriormente seriam trabalhadas no segundo momento de jogo. Foi uma matéria onde desde a avaliação inicial até à etapa anterior Progresso, verifiquei um aumento significativo no número de alunos que passaram atingir nível I. Na presente etapa, existiram duas melhorias nos alunos nº6 e 15, que até então não cumpriam nível I, mas que na última avaliação alcançaram o nível I. A implementação do aquecimento com bola e o trabalho de lançamentos na passada em todas as aulas do ginásio, assim como a minha recorrente intervenção sob estes alunos, na forma de feedback, a meu ver foram um fator fulcral no sucesso dos mesmos.

O Futebol foi a matéria que apresentou um maior número de alunos a não cumprir nível Introdutório, sendo eles os nº 4, 6, 12, 15, 25, 28. Apesar de definir os objetivos terminais e a situação de avaliação formal 4x4 (Apêndice XXXIV), achei importante para estes alunos adaptar a avaliação de forma a ajustar e permitir um maior sucesso na obtenção dos objetivos. Assim para estes alunos, nesta última etapa optei por um trabalho em situação de jogo formal 3x3 em espaço amplo, onde introduzi em cada grupo um elemento referência do futebol, tendo este como objetivos a adoção de defesa sombra aos elementos com mais dificuldades e o aumento da capacidade de circulação de bola, e consequentemente um aumento do nível de jogo. Com estas estratégias procurei consolidar e recuperar aprendizagens. O nº 28 apesar do seu à vontade com matéria, o seu empenho e motivação traduziu-se na insuficiência da obtenção do nível I.

No Andebol (Apêndice XXXV) os alunos com mais dificuldades integravam sempre equipas com elementos com mais capacidades, de forma a criar grupos heterogéneos. Para os elementos nº 4, 6, 12 eram sempre adotados defesas sombra, possibilitando o trabalho de drible, pega, armação do braço e remate em salto. Achei esta estratégia bastante pertinente pois permitiu um aumento de tempo para a realização com sucesso dos critérios enunciados. Em paralelo com todas as matérias o nível de insucesso do aluno nº 28, devia-se à falta de empenho e motivação e não pelas suas incapacidades técnicas.

O Voleibol, das matérias trabalhadas, mostrou ser uma das modalidades com maior preferência por parte dos alunos (Apêndice XXXVI). Por ser uma modalidade com muita tradição no Colégio, o número de alunos que já atingiam o nível I e trabalham para nível E, era elevado. Ao longo desta etapa existiu uma melhoria em três alunos com mais dificuldades,

sendo eles o nº 6, 25 e 27, estando estes muito próximos de consolidar o nível I na sua totalidade. Durante esta etapa prevaleci o trabalho do torneio escada de voleibol, onde a primeira divisão era 4x4, a segunda 3x3 e a terceira divisão 2x2, introduzi este modo de trabalho devido a ser um momento de final de ano, onde o fator competição estava bastante presente, aumentando assim o gosto e a motivação pela aula. O trabalho em grupos heterógenos, nas diferentes divisões do torneio escada, permitiu a alternância dos alunos com mais dificuldades com os alunos referência da modalidade. Realço aqui a importância do trabalho colaborativo dos alunos referência para a melhoria dos alunos com mais dificuldades.

A área da Ginástica de Solo (Apêndice XXXVII), foi sempre desenvolvida em trabalho de grupo, onde em cada grupo existia sempre um aluno referência que possibilitava a ajuda dos restantes colegas. Procurei sempre que os alunos de nível I trabalhassem com alunos de nível E, facilitando o trabalho das ajudas e da cooperação entre os grupos. A aplicação do Projeto Específico de Lecionação foi uma mais-valia e um meio facilitador ao trabalho da matéria. A avaliação dos alunos ocorreu num momento formal, tal como já tinham vindo a trabalhar ao longo do ano (sequência gímnica). Destaco o aluno nº3 como uma grande conquista, onde na avaliação prognóstica era um elemento que apresentava um grande número de debilidades nas diferentes competências, praticamente era incapaz de realizar qualquer cambalhota ou progressão do pino. Ao longo das aulas o seu empenho foi bastante visível, no trabalho constante dos diferentes elementos gímnicos, no questionamento sobre a sua progressão, que se refletiu no alcance do Nível I e a sua forte consolidação. Em contrariedade destaco o nº 28, apesar de realizar alguns elementos gímnicos, o seu empenho e motivação para a ginástica como para as restantes matérias foi praticamente nulo, refletindo-se na sua nota em praticamente todas as matérias.

A Dança (Apêndice XXXVIII), foi uma matéria que apenas foi introduzida no colégio no ano passado mas, apesar disso, revelou ser bastante positiva para a melhoria das notas na generalidade da turma. Somente três alunos, nomeadamente nº 24, 25, 28, apresentaram alguma dificuldade na contagem dos tempos agregada à estrutura rítmica da dança, sendo que o nº 24 na avaliação final da dança mostrou melhorias significativas. A lecionação massiva da dança no início das aulas permitiu uma maior intervenção da minha parte nas dificuldades de cada um e no controlo dos diferentes passos da dança na turma. Procurei colocar sempre alguns alunos referência intercalados com alunos com mais dificuldades, de forma a que estes tivessem o papel de guias.

O trabalho do Badminton (Apêndice XXXIX), ao longo de todo o ano, sem execução desta etapa, incidiu sobre um primeiro momento de cooperação 1+1, permitindo trabalhar as diferentes técnicas de batimentos, onde a escolha da profundidade do campo era muito extensa. Esta escolha permitia ao aluno uma armação do braço e raquete em posição alta (*clear*), de forma ao batimento do volante ser realizado com força. No segundo momento, a turma passava a trabalhar 1x1 em aproximação à situação formal de jogo. Os alunos nº4, 6, 12, 13, trabalhavam sempre em forma cooperativa 1+1, em parelo com os elementos referência nº3, 5, 8, 10, 18, 20, 22 e 26, que foram selecionados por serem elementos que demonstravam mais consciência, caráter cooperador e integrante com todos os alunos da turma. O trabalho dos alunos selecionados decorria assim com a troca entre eles, de forma a possibilitar o trabalho das suas capacidades em momentos formais de jogo 1x1 (competição).

Apesar desta minha opção para esta situação, os alunos referência rodavam entre si, de maneira a não se encontrarem sempre a trabalhar com alunos com mais dificuldades. A avaliação passou por um momento de jogo formal 1x1, onde para os alunos com mais dificuldades era atribuído um elemento referência que facilitava assim o trabalho dos diferentes critérios de êxito.

1.8.1.1 Aplicação do Projeto “Progressão da Aprendizagem do Apoio Facial Invertido com ajuda”

A aplicação regular do projeto de Lecionação “Progressão da Aprendizagem do Apoio Facial Invertido com ajuda” teve resultados muito significativos como consequência do trabalho realizado ao longo do ano. Em continuidade à etapa anterior, mantive o trabalho nos 15 minutos finais em todas as aulas para os alunos com mais dificuldades no elemento gímico.

Esta etapa sofreu uma alteração na rotação dos espaços, onde o ginásio foi dividido e a recorrência ao mesmo passou a ser mais frequente, permitindo o trabalho do Apoio Facial Invertido num espaço com condições mais favoráveis à sua prática. A continuidade do trabalho deste elemento levou ao aumento da qualidade das ajudas prestadas pelos colegas, as rotinas tornaram-se praticamente automáticas o que possibilitou uma maior rentabilização do tempo e das execuções a trabalhar.

Em paralelo com a etapa anterior, mantive a aplicação dos exercícios de progressão ao Apoio Facial Invertido (Força, Flexibilidade, Subida a Pino e Equilíbrio) para os alunos com mais dificuldades. E para os restantes alunos continuei a aplicar a metodologia adaptada FGP. Como resultado da frequência do trabalho do mesmo, onde “Do ponto de vista das necessidades

de desenvolvimento multilateral das crianças, a principal exigência que o currículo real dos alunos deve satisfazer é a continuidade e a regularidade de actividade física adequada, pedagogicamente orientada pelo seu professor.” PNEF (2011), no momento da avaliação sumativa da ginástica observei uma grande melhoria num extenso número de alunos, que também pude comprovar na avaliação final do Apoio Facial Invertido. Podemos verificar a progressão dos alunos em comparação à etapa anterior através dos dados extraídos da avaliação final expostos no Apêndice XL.

Em comparação com a avaliação da etapa anterior somente um elemento, nº 28, não foi capaz de realizar a subida a pino no espaldar, à parede ou com ajuda do colega, mas nos restantes elementos verificou-se uma grande progressão nos que não eram capazes de o fazer sem qualquer ajuda ou progressão. Houve também uma evolução no número de alunos que passaram a executar o Apoio Facial Invertido fora da parede sem ajuda, sendo eles os nº 2, 4, 6, 7, 12, 14 e 24.

Como forma de consolidar as aprendizagens estabeleci como objetivos, todos os alunos serem capazes de realizar o Apoio Facial Invertido no espaldar, na parede ou com ajuda de um colega. Defini também que todos os alunos deveriam ser capazes de cooperar entre si, nos exercícios de progressão e nas ajudas de forma a todos conseguirem atingir os objetivos estabelecidos. Como resultado do trabalho cooperativo, foi possível colmatar as dificuldades de cada grupo de trabalho de maneira a obterem sucesso no Apoio Facial Invertido. “A orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efectiva entre os alunos, associando-a não só à melhoria da qualidade das prestações (...), mas também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas actividades.” (PNEF, 2011).

1.8.2 Opções na Matéria Aptidão Física

Em continuidade com o trabalho desenvolvido ao longo do ano, optei por trabalhar as aptidões físicas através dos exercícios em sequência de alta intensidade com descanso entre séries, sendo os exercícios que a integravam os mesmos da etapa anterior. Esta metodologia foi desenvolvida em todas as aulas a fim de melhorar os resultados nos diferentes testes da bateria do FITescola, assim como reforçar o trabalho das diferentes competências necessárias para a realização do projeto específico da lecionação “Progressão da Aprendizagem do Apoio Facial Invertido com ajuda”.

Na realização da saída de campo e no desenvolvimento da prova de orientação, extrai que o trabalho mais frequente deste tipo de atividades, permitiria um trabalho da capacidade

aeróbia mais motivador, pois era uma forma diferente de desenvolver a capacidade de resistência, contrariando a monotonia associada a esta.

Nesta etapa voltei a realizar uma avaliação, sendo esta de caráter sumativo, de todos os testes do FITescola, de forma a perceber se existiu progressão nas capacidades dos alunos.

1.8.3 Opções na Área dos Conhecimentos

Como finalização do ano, determinei para esta fase da etapa que seria importante consciencializar os alunos de problemas relacionados com a ausência da prática de atividade física, hábitos adquiridos devido ao avanço das tecnologias, e do desporto em grande escala. Desta forma os alunos ficavam alerta para conceitos como sedentarismo, obesidade, tempo de ecrã e degradação dos valores do desporto, que estão intrinsecamente relacionados com a evolução das sociedades.

Optei por escolher estes temas pois sendo o término do ano escolar, e onde, em parte, alguns alunos deixam de praticar atividade física, a transmissão destes conhecimentos passa a ser fundamental para a motivação da prática desportiva dentro e fora da escola. Escolhi novamente os momentos de final de aula (retorno à calma), para a explanação destes tópicos.

1.8.4 Balanço 4ª Etapa – Produto, Consolidação, Melhoria e Aperfeiçoamento das Aprendizagens

A etapa Produto caracterizou-se por ser um momento que tinha como objetivo melhorar, aperfeiçoar e consolidar as competências desenvolvidas ao longo do ano letivo pelos alunos. Esta etapa passou também pela revisão de conteúdos e pelo trabalho nas áreas onde os alunos ainda apresentavam dificuldades, de maneira a aumentar a possibilidade de obterem o sucesso na EF.

A partir da avaliação sumativa consegui verificar se o cumprimento dos objetivos tinha sido alcançado. Na matéria do Andebol os objetivos que estabeleci incidiram na melhoria da armação do braço e pega da bola, passe e desmarcação, onde todos os alunos foram capazes de atingir. No objetivo de remate em salto os alunos nº1, 3, 5, 7, 8, 10, 11, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 26 e 29 conseguiram atingir o mesmo. Todos os alunos com exceção do nº 28 tiveram sucesso nesta matéria, pois foram capazes de aplicar os objetivos referidos anteriormente em situação de jogo 5x5, com boas tomadas de decisão, receção, passe drible e remate, enquadrando-se sempre com a baliza e o adversário, assim como também a capacidade de realizar contra-ataques rápidos.

Relativamente ao Basquetebol, foi uma etapa onde existiu uma redução para metade (3 alunos) dos alunos que não cumpriam o nível I. A grande incidência nesta matéria deveu-se ao fato de ter sido uma matéria prioritária e desenvolvida ao longo do ano, o que levou ao aumento do nível de jogo na generalidade da turma. Os alunos nº13, 25 e 28 cumpriam assim todos os objetivos estabelecidos em situação formal de jogo 3x3, sendo eles receber e enquadrar-se, driblar, desmarcar e passar com qualidade, com execução do lançamento na passada, onde apenas eram capazes de realiza-lo em situações de carácter analítico. Os restantes alunos foram todos capazes de cumprir os objetivos para obtenção do nível I, onde em alguns casos existiu a ocorrência de trabalho para nível E.

Face ao Futebol, estabeleci como objetivos em situação de jogo formal 4x4, receber e enquadrar-se, passar, receber, conduzir, rematar a bola com qualidade e a capacidade de manutenção da bola em campo. Toda a turma foi capaz de atingir estes objetivos, com a execução dos nº 4, 6, 12, 15, 25, 28. Em relação aos alunos que atingiram o nível E, nº3, 10, 11, 18, 19, 20, 22, 29, cumpriram objetivos de carácter mais complexo, mas também tiveram o papel importante de permitir a evolução da qualidade de jogo da turma.

No que toca ao Voleibol, a melhoria dos alunos nº6, 25 e 27, deveu-se ao progresso dos mesmos no deslocamento para o ponto de queda da bola, da utilização de passe de dedos ou manchete que permita a continuidade do jogo, mas a execução do serviço por baixo em alguns momentos revelou-se difícil. Apesar da baixa regularidade no sucesso do serviço, a obtenção de nível I foi conseguida. Os restantes alunos mantiveram o nível em que se encontravam na etapa anterior.

Na matéria da Ginástica de Solo, os alunos nº 1, 2, 5, 15, 16, 17, 22, 23, 26 e 29 apresentavam sequência gímnica de nível E. Os restantes elementos alcançaram o nível I, pois cumpriam os seguintes objetivos: cooperar nas ajudas dos colegas, realização do avião, cambalhota à frente, cambalhota à retaguarda de pernas unidas e estendidas, meia volta, apoio facial invertido, posição de flexibilidade e roda, com execução dos alunos nº27 e 28.

No que respeita à matéria do Badminton, estabeleci como objetivos a pega correta da raquete, cooperação com os colegas na devolução do volante, *clear* ou lob (batimento do volante com força), realização do serviço por baixo, posição reativa, pronto a reagir rapidamente. Toda a turma foi capaz de atingir nível I com execução dos alunos nº25 e 28. Existiu também um grande número de alunos com obtenção do nível E, onde os objetivos destes passavam por realizar os diferentes tipos de batimentos (*clear*, lob, amorti, drive e smash), serviço por baixo e posição reativa em situação de jogo 1x1.

Na matéria da Dança, o merengue só permitiu aos alunos a obtenção de nível I, pois a dança era de nível Introdutório. Toda a turma conseguiu atingir este objetivo com execução dos alunos nº25 e 28. Os restantes alunos da turma tinham como objetivos respeitar a estrutura rítmica, executar a coreografia de forma correta e com fluidez dos movimentos, cooperarem com os colegas com mais dificuldades e domínio da coreografia masculina e feminina.

Como forma de trabalhar as matérias mantive a estratégia de trabalho dos grupos heterogêneos, onde em cada grupo existiam 2 a 3 elementos referência, não existindo dúvidas sobre as suas capacidades nas diferentes modalidades, podendo assim ajudar os colegas nas suas dificuldades. Estes alunos referência eram também líderes pois a possibilidade de ajudar os colegas e cooperar com aula, eram fatores motivadores e de empenho nas aulas.

Na avaliação da Aptidão Física os resultados apresentados no Apêndice XLI, expressam uma melhoria em comparação com os resultados da etapa anterior (Progresso). Através destes resultados, pude concluir que os objetivos definidos para os diferentes testes do FITescola, na sua maioria foram alcançados por praticamente toda a turma. No trabalho da resistência (Vai Vem) somente os alunos nº12 e 28, não atingiram, mas foram capazes de melhorar o seu resultado anterior, que considero um ponto positivo. Em relação à força média e superior (Abdominias e Flexões) os objetivos foram atingidos na sua totalidade, pois toda a turma alcançou a zona saudável. A meu ver este resultado deveu-se à aplicação dos exercícios de condição física em todas as aulas e aos exercícios de progressão desenvolvidos no projeto específico de lecionação “Progressão da aprendizagem do Apoio Facial Invertido com ajuda”, da metodologia adaptada da FGP. Na flexibilidade de ombros todos os alunos atingiram o objetivo de estar dentro da zona saudável com execução do nº20, sendo o único teste onde o aluno se encontrava fora da zona saudável e não melhorou os seus resultados anteriores. Na força de membros inferiores (Impulsão Horizontal) o nº8 passou assim atingir o objetivo da zona saudável e os alunos nº13, 28 continuaram sem conseguir atingir mas, como já referi anteriormente, foram capazes de melhorar os seus resultados anteriores. Na flexibilidade (senta e alcança) enalteço a grande melhoria de 12 alunos (nº1, 3, 8, 9, 12, 13, 14, 22, 23, 26, 27 e 28) pois passaram a estar dentro da zona saudável cumprindo assim o objetivo estabelecido. Em contrariedade, nesta etapa os alunos nº 6, 11 e 17 passaram a estar fora da zona saudável, o que não se tinha verificado até agora, a meu ver esta mudança teve origem no desenvolvimento corporal dos mesmos.

O modo de trabalhar em grupos heterogêneos foi também aplicado no desenvolvimento do projeto específico de lecionação, que permitiu alcançar os objetivos estabelecidos. Estes

objetivos passavam por os alunos que não tinham sucesso no Apoio Facial Invertido, serem capazes de realizar o mesmo com ajuda ou em subida ao espaldar/parede. Como segundo e terceiro objetivos, defini que todos os alunos trabalhassem em cooperação na execução dos exercícios de progressão Equilíbrio e Subida a Pino, assim como colmatar as dificuldades de cada grupo de trabalho de maneira a obterem sucesso no Apoio Facial Invertido.

O primeiro objetivo foi praticamente conseguido pois somente um aluno nº 28, não foi capaz de realizar o apoio facial invertido com ajuda de um colega ou subir a pino ao espaldar/parede. O segundo objetivo foi atingido na totalidade pois todos os alunos foram capazes de realizar e cooperar com os colegas nos diferentes exercícios de progressão adaptados da metodologia FGP. Por fim, o último objetivo foi também atingido, pois todos os alunos com exceção do nº 28 tiveram sucesso no apoio facial invertido e foram capazes de colmatar as suas dificuldades nos diferentes exercícios de progressão da metodologia adaptada da FGP.

Como objetivos pessoais estabeleci a minha melhoria enquanto professor, onde defini que os alunos fossem mais autónomos nas várias tarefas, responsabilidades e no trabalho das diferentes matérias, mas também que fossem capazes de identificar as suas dificuldades e saber como melhorar, e trabalhar sobre elas. O segundo e terceiro objetivo que delinieei incidiram sobre o desenvolvimento e melhoria das capacidades motoras. Como segundo objetivo estabeleci que todos os alunos fossem capazes de realizar Apoio Facial Invertido (pino) e como último objetivo que houvesse uma redução dos alunos preocupantes na turma e que todos fossem capazes de obter sucesso na aula de EF.

Relativamente ao primeiro objetivo, tentei ao longo do ano melhorar as minhas metodologias e estratégias de forma a possibilitar uma maior autonomia dos alunos nas montagens dos materiais e na realização dos exercícios. Achei assim que este objetivo foi atingido, pois sendo uma etapa (Produto) de avaliação, consegui avaliar todos os alunos em todas as matérias, o que a meu ver deveu-se à maior autonomia dos mesmos.

O segundo objetivo só não foi atingido devido à falta de interesse e motivação do aluno nº 28 ao longo de todo o ano nas diversas matérias trabalhadas. Posto isto, a meu ver consegui assim atingir este objetivo, pois fui capaz de colocar todos os alunos a trabalhar em grupos heterogéneos, a cooperarem entre si e a serem capazes de realizar o Apoio Facial Invertido mesmo que fosse no espaldar ou com a ajuda de um colega.

Por fim, em paralelo com objetivo referido anteriormente, o mesmo foi parcialmente atingido pois toda a turma foi capaz de alcançar positiva na disciplina de EF com exceção do

aluno nº 28, e consegui reduzir o número de alunos preocupantes nas diferentes matérias lecionadas.

No término do ano constatei uma redução dos alunos preocupantes nas diferentes matérias, como é o caso do Futebol onde os alunos nº9 e 24 apresentavam ainda algumas dificuldades, mas melhoraram muito a sua qualidade de jogo. No Basquetebol o aluno nº2 que não realizava lançamento na passada, passou a fazê-lo em situação de jogo. No Voleibol o nº12 passou a deslocar-se para o ponto de queda da bola, mostrando uma atitude mais proativa e pronta a reagir, o que não se verificava no início do ano. No Andebol os alunos nº12 e 25 mantiveram-se como alunos com algumas dificuldades, mas o sucesso no remate em suspensão foi um feito bastante importante, pois deixaram de ser alunos preocupantes e passaram para alunos com algumas dificuldades. Na Ginástica de Solo dou foco ao aluno nº3, que no início do ano apresentava dificuldades muito significativas mas que no término do ano conseguiu atingir com distinção todos os critérios de nível Introdução. O Badminton foi uma matéria onde o número de alunos preocupantes era baixo, mas dou ênfase às melhorias dos alunos nº 4 e 6. Por fim, na Dança o aluno nº 24 que apresentava muitas dificuldades e vergonha na prática da mesma, conseguiu assim nesta última etapa, ser bem-sucedido na realização dos diferentes passos da dança (Merengue), (Apêndice XXXVIII).

1.10 PTI – Semana de professor a tempo inteiro

O PTI: Professor a Tempo Inteiro, distingue-se por ser uma semana onde os estagiários lecionam uma semana de horário completo, experienciando o papel de um professor, com oito horas de carga diária e com várias turmas. A meu ver, é uma experiência que deve existir sempre na formação de um agente de ensino. Durante esta semana o estagiário tem a seu cargo a responsabilidade de preparar, organizar e planear a realização das aulas de outras turmas e vários níveis de ensino.

É fundamental que o estagiário trabalhe de forma articulada com os professores titulares das turmas, de forma que a elaboração do plano de aula, esteja enquadrado com o plano anual da turma e os objetivos a trabalhar.

A semana PTI permitiu conhecer melhor os professores e as diferentes turmas do colégio, desta forma foi possível ampliar o contacto e experiência tanto para os professores como para os alunos. Na minha opinião, tornou-se numa experiência imprescindível, pois aproxima-se da realidade que irá passar pelas nossas mãos. Bom e Brás (2003), referiram que o estágio promove uma formação integral e completa do Professor de Educação Física. Desta

forma o PTI permitia aos estagiários vivenciarem o dia a dia da profissão de docente, encarando fatores como a responsabilidade e a autonomia que vão ao encontro do que os autores referem como duas características importantes na ação de docência.

A semana PTI decorreu de dia 22 a 26 de novembro, mas a preparação da mesma começou semanas antes. Primeiramente existiu uma seleção da turma, onde procurei escolher turmas de 2º, 3º ciclo e secundário de maneira a contactar com alunos de todas as idades, e que pudessemos também trabalhar com pelo menos uma turma dos diferentes professores do GEF.

Após a seleção das turmas, observei algumas aulas para que pudesse conhecer um pouco melhor a organização e metodologias de cada professor, para que a minha intervenção nas respetivas turmas fosse mais fácil, confiante e preparada. Assim a semana PTI teve ao seu encargo três momentos: Análise do calendário e escolha das turmas (8-12 Novembro); Observação das turmas e adoção dos seus planeamentos (15-19 Novembro); Lecionação das aulas previstas (22-26 Novembro), (Anexo III – Horário da Semana PTI).

Constatei que a maior parte dos professores já tinha definidas as matérias e até os exercícios a trabalhar consoante o plano anual da turma e os objetivos de cada aluno ou grupo de alunos. Somente existiu um professor que me deu total autonomia para realizar o que achasse mais adequado.

Para a semana PTI estabeleci como objetivos lecionar todos os anos de escolaridade e todos os ciclos de ensino; conhecer todos os elementos do GEF e suas metodologias, melhorando as minhas capacidades de organização de uma semana de aulas.

O primeiro objetivo foi fácil de atingir através do horário efetuado, que foi desenvolvido para ir ao encontro deste objetivo. Consegui trabalhar 2º, 3º ciclo e secundário de forma a desempenhar uma semana a tempo inteiro, onde também foi possível trabalhar todos os anos de escolaridade. Assim, adquiri experiência em diferentes anos de lecionação ajustando as matérias, aprendizagens e progressões consoante a turma e as suas idades.

O segundo objetivo foi conseguido através do planeamento das aulas e da transmissão aos professores titulares dos planos de aulas de forma que a aula fosse ao encontro daquilo que o professor titular procurava trabalhar. Possibilitando a melhor lecionação possível, melhorou assim a minha adequação e articulação entre as minhas metodologias e aquilo que os professores procuravam trabalhar. Esta parceria entre os estagiários e os professores mais experientes, tornou esta relação muito enriquecedora atuando como um momento formador e de melhoria pessoal ao estagiário.

Relativamente ao último objetivo, consegui atingi-lo de forma satisfatória através do planeamento das semanas anteriores à semana PTI. Isto permitiu-me uma melhor organização e escolha adequada para o decorrer da semana a tempo inteiro. Através dessa planificação consegui selecionar as matérias e organizar as aulas antecipadamente, que possibilitou a partilha dessa informação com os professores titulares e consequentes alterações da mesma, de forma a dar o melhor aos alunos. Assim sendo, as aulas incidiram na continuidade das matérias desenvolvidas por cada professor em cada turma.

A fase inicial das aulas foi igual em todas as turmas, passava por um momento de uma breve apresentação da minha parte e por parte dos alunos, de forma a integrar-me com a turma. Nas turmas de 8º e 9º ano as matérias lecionadas foram o Basquetebol, Voleibol e Condição Física, onde os grupos já se encontravam estabelecidos. Durante a fase final de ambas as aulas realizei o jogo do “piolho” a pedido dos alunos, dando ao final da aula um carácter mais descontraído.

A aula ao 10ºB deu-se com a avaliação de dois testes do FITescola de forma massiva com o apoio do professor titular, tendo sido trabalhado Futebol em vagas com superioridade numérica com todas as raparigas da turma e quatro rapazes, e os restantes alunos trabalharam em jogo formal.

Na turma 10ºA o trabalho incidiu sobre a ginástica, o que me permitiu extrair estratégias e metodologias adotadas pelo professor titular, passando a aplicar estas na minha turma de leção. Como por exemplo, a utilização do *bock* na progressão ao pino, estando o aluno mais perto da posição vertical, foi uma metodologia extraída na realização da semana PTI. A dinâmica, metodologia e o feedback de trabalho para o ensino do rolamento à retaguarda tornaram-se uma melhoria significativa na leção. Ainda nesta aula foi dado Voleibol com aplicação do torneio escada onde a turma, na generalidade, já se encontrava num nível bastante elevado.

Na turma 6ºC o professor deu-me total liberdade para planear a aula, com isto decidi realizar na fase inicial da aula dois jogos lúdicos (jogo da corrente e jogo da aranha). De seguida, na parte fundamental montei um circuito de aptidão física, jogo dos dez passos, permitindo assim o trabalho de desmarcação e passe fulcrais nesta idade e por fim trabalharam Voleibol 1+1, com realização mínima de dois toques e máximo de três. A escolha dos pares foi sendo alterada de forma a potenciar a manutenção da bola no ar, com um elemento com mais capacidades para um elemento com mais dificuldades, esta mudança só aconteceu após visionar algumas repetições do exercício por parte de diferentes alunos. Em cinco alunos com muitas

dificuldades impus a possibilidade de agarrar a bola, impedindo que esta fosse ao chão, garantindo a manutenção da mesma.

Na turma 11ºB, a fase inicial da aula passou por um aquecimento articular, sendo a turma dividida em três grupos, onde um trabalhava o Voleibol 2x2, outro o Basquetebol 3x3 e o último o Futebol em situação 3x3, com passadores nas linhas laterais, sendo eles, alunos com mais capacidades de forma a garantir a qualidade do passe para os restantes.

O trabalho com a turma 10ºC foi desenvolvido com o planeamento do professor, com a execução a pedido do mesmo, da introdução da dança, onde lecionei o Merengue de forma massiva, facilitando a organização e o controlo da atividade. O fato desta matéria nunca ter sido abordada pelo professor da turma, e ter sido lecionada por mim, revelou ser um aspeto muito positivo na leção da dança, pois trouxe o fator novidade facilitando assim a motivação e o empenho dos alunos no trabalho do Merengue.

Na parte fundamental da aula, foi trabalhado o Futebol e a Ginástica, onde o professor se encontrava a realizar a avaliação das sequências ginásticas dos alunos. Com a minha integração nesta aula, o professor tinha uma maior liberdade para realizar os momentos de avaliação.

1.10.1 Balanço da semana PTI – Professor a tempo inteiro

A semana PTI revelou ser uma semana muito exigente e trabalhosa, mas no fim considerei que foi uma experiência muito enriquecedora e motivante, onde tive a oportunidade de estar em contacto com várias turmas de ciclos diferentes. A necessidade de passar de uma turma para outra com objetivos diferentes, fez com que as minhas capacidades de adaptação, planeamento das aulas e organização das diferentes metodologias fosse posta à prova.

Os planeamentos de aula foram totalmente independentes, como já era esperado, pois não acompanhámos as turmas diariamente. Mas, apesar desta situação, dentro dos planos e exercícios estabelecidos pelos professores tentei que os exercícios permitissem alguma diferenciação no ensino, das conclusões retiradas da semana anterior ao PTI.

Durante a maior parte das aulas os professores já tinham definidos os grupos de trabalho, o que facilitou muito a gestão da aula e os momentos organizacionais aumentando assim o tempo útil de aula.

No decorrer do trabalho com as turmas surgiram algumas dificuldades, sendo elas o pouco conhecimento da turma e dificuldade em dar continuidade à consolidação e aprendizagens dos alunos, que no meu ponto de vista considerei como normais de ter acontecido

devido à forma como o PTI está montado. Ou seja, ao realizar-se apenas uma vez por ano, de forma a contribuir para uma prática mais fiel ao trabalho que irei efetuar e permitir ganhar experiência, foi possível concluir em conversa com o coordenador que seria mais produtivo aplicar o PTI também ao longo do 2º Período e 3º Período, enriquecendo ainda mais a nossa formação.

Quanto às dificuldades sentidas, posso destacar que o maior obstáculo foi desconhecer o nome dos alunos. Não conhecer o nome do aluno acabou por dificultar a minha intervenção na aula e os consequentes feedbacks à distância. As correções e as intervenções à distância tornavam-se vagas, pois os alunos muitas vezes não percecionavam para quem é que o comentário era dirigido.

Numa forma de autoavaliação e conhecimento da minha prestação ao longo da semana em relação ao protocolo AGIC (Anexo V), cada professor avaliou o meu desempenho, podendo assim tirar conclusões e aspetos a melhorar, (Apêndice XLII – Resultados dos Professores AGIC).

Em relação à ficha do protocolo AGIC, a organização e o tempo útil foram considerados pontos positivos, onde obtive uma média de 4 numa escala de 5. Na instrução e controlo das atividades alcancei uma média de 3,6 achei que este fator surgiu devido às dificuldades sentidas na falta de conhecimento do nome dos alunos. Relativamente ao clima e motivação tive a avaliação máxima de 5, permitindo destacar assim o meu ponto mais forte no protocolo AGIC.

Através da semana PTI consegui melhorar a minha capacidade de gestão das turmas e os seus conflitos. Na instrução, o controlo das atividades, a adequação de objetivos e interação com os alunos, são aspetos que necessito trabalhar, mesmo desconhecendo o nome dos alunos das respetivas turmas.

Considereei a semana PTI como uma ferramenta importante na formação dos docentes, pois ao longo da licenciatura e mestrado recebemos muitos conhecimentos sobre planeamento, didática, pedagogia, diferenciação do ensino, mas só com a aplicação prática dessas matérias e conteúdos é que conseguimos consolidar e aplicar essas aprendizagens. Outro aspeto fulcral desta semana foi a possibilidade de trabalhar com diferentes alunos e diferentes turmas. Aqui o desafio traduziu-se em conseguir adaptar-me rapidamente após sair de uma aula para outra com objetivos diferentes, situação que não acontece na realidade em estágio, porque tínhamos atribuídas apenas duas turmas, a minha turma e a turma do meu colega de estágio. Esta realidade ajudou a tornar-me mais versátil, adequando os objetivos e os exercícios às diferentes turmas.

O trabalho em conjunto com diferentes professores permitiu a obtenção de várias observações e estratégias para melhorar as aulas, enriquecendo assim a minha prestação e ganhando estratégias para adotar e aplicar na minha docência. Em suma, foi uma semana muito exigente, mas ao mesmo tempo das mais enriquecedoras ao longo de todo o estágio.

2. DIREÇÃO DE TURMA do 9ºC

(em complemento com as aulas de cidadania)

2.1 Caracterização de um Diretor de Turma

Segundo Clemente e Mendes (2013), o diretor de turma tem a tarefa importante de encaminhar e orientar os alunos nas suas aprendizagens para a realidade e exigências da sua vida quotidiana, agregando assim as suas capacidades, atitudes, valores e seus interesses pessoais numa busca de autorrealização e concretização. O DT acarreta em si três qualidades, primeiro como técnico especializado, segundo como orientador familiar e por fim como pessoa, enfatizando assim o crescimento e melhoria integral dos seus alunos enquanto seres inseridos numa sociedade social e de igualdade perante os outros.

Segundo Boavista e Sousa (2013), o DT tem responsabilidades quer na coordenação dos professores titulares da turma nas diferentes matérias como no desenvolvimento pessoal e social dos alunos, tornando estes capazes de se integrarem em ambiente social.

O trabalho da direção de turma no CV e as suas temáticas são trabalhadas nas aulas de cidadania. O desenvolvimento do trabalho de direção de turma teve um papel importantíssimo no processo de aprendizagem e desenvolvimento dos alunos. Segundo Marques (2002, p. 15), citado por Ferreira (2014), o diretor de turma é o professor que acompanha, apoia e coordena os processos de aprendizagem, orientação e de comunicação entre os professores, pais e alunos.

2.2 1º Etapa – Prognóstica, conhecimento da turma 9ºC

No CV o momento de Direção de Turma acontecia nas aulas da disciplina de Cidadania. Como já referi anteriormente na Introdução deste relatório, no CV não existia um diretor de turma, mas sim um coordenador de turmas que desempenhava um papel semelhante, sendo este encarregue de coordenar os professores titulares das turmas de vários anos, e estabelecer a relação entre os professores, encarregados de educação e os alunos. Apesar de, no meu caso, a professora titular de cidadania não ser coordenadora da minha turma, foi nas aulas de cidadania que pude pôr em prática assuntos ligados à direção de turma, tais como a eleição do delegado de turma, compreensão das relações entre os alunos, e a implementação do meu Projeto Específico de Direção de Turma “*Fair-Play* da Cidadania ao Desporto”.

Nas aulas de Cidadania a turma era dividida em dois grupos, onde apenas trabalhava com metade da turma durante uma semana e na semana seguinte com a outra metade. Esta rotatividade fazia com que existisse um intervalo de duas semanas até voltar a ter o mesmo grupo, o que não facilitava para a concretização dos objetivos que estabeleci desenvolver.

No sentido de me aproximar das funções de DT, enquanto professor-estagiário, as aulas de Cidadania eram o momento ideal para dialogar com os alunos, percebendo assim as suas

relações, quem se dá com quem, podendo identificar as suas dificuldades e as suas ambições. O contacto com os alunos e a professora facilitou a descoberta dos alunos com mais dificuldades nas diferentes disciplinas e dos alunos que demonstravam comportamentos mais desviantes.

Os objetivos para esta primeira etapa foram ganhar conhecimento sobre o nível da turma, realizar a eleição dos delegados de turma e escolha dos temas associados ao currículo da disciplina de cidadania a desenvolver ao longo do ano. Juntamente com a professora foram abordados nas aulas temas como Direitos Humanos, Igualdade de Género, Desenvolvimento Sustentável, *Media* e Saúde. “Cidadania e Desenvolvimento assume-se, assim, como um espaço curricular privilegiado para o desenvolvimento de aprendizagens com impacto tridimensional na atitude cívica individual, no relacionamento interpessoal e no relacionamento social e intercultural.” Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania (ENEC, 2017).

Após a obtenção da informação sobre o nível de aproveitamento escolar e o comportamento dos alunos, foi possível identificar alguns problemas existentes, tais como as negativas em algumas disciplinas, agregadas a comportamentos de indisciplina e ocasiões de discriminação entre alguns alunos.

Como método de aprendizagem, juntamente com a professora, procurámos desenvolver atividades que dessem ênfase ao trabalho de equipa e à cooperação entre os vários alunos. De forma a sustentar este trabalho cooperativo procurei metodologias com base teórica no Professor Doutor Francisco Ramos Leitão, através do seu livro “Valores Educativos Cooperação e Inclusão”, onde recolhi exercícios para executar em aula sobre *Cooperative Teaching*, (Leitão, 2010).

Relativamente aos objetivos do Projeto Específico para esta etapa procurei identificar os alunos que apresentavam comportamentos mais desviantes e perceber quais eram as problemáticas mais comuns dentro da turma. A partir daí foi possível escolher o tema a trabalhar dentro da Direção de Turma, para o Projeto Específico, e ao mesmo tempo conseguir aliá-lo às temáticas do currículo de Cidadania, como o civismo, trabalho cooperativo, saúde mental e o respeito agregado à EF.

2.1.1 Balanço da 1ª Etapa – Prognóstica, conhecimento da turma 9ºC

Nesta primeira etapa considerei importante perceber quais são as principais funções e o papel do DT no dia-a-dia da turma. Desta etapa Prognóstica extraí que o diretor de turma tem como propósito ser um professor disponível, presente, com uma atenção redobrada sobre a turma responsável, sendo ele o elo de ligação entre a escola, professores, alunos e encarregados

de educação. Com isto o diretor de turma não tem apenas o papel de transmitir informações e marcar faltas, mas também deve potenciar o desenvolvimento psicológico, o conhecimento e aceitação de valores e atitudes (Marques, 2003).

De forma geral a caracterização que fiz da turma foi positiva, na sua maioria os alunos são educados e ajudam-se. Os alunos que considerámos problemáticos já eram conhecidos na comunidade escolar dos anos anteriores.

Após a observação da organização da planta dos alunos na sala de aula, verifiquei que os lugares eram sempre os mesmos, com o objetivo de reduzir o mau comportamento dos alunos e promover a melhoria nas relações inter-pessoais em ambiente de aula. Apesar dos lugares estipulados e depois de conhecer a turma, na minha opinião realizava a alteração de alguns lugares, de forma a atingir mais facilmente o objetivo de reduzir os maus comportamentos e a melhoria das relações entre os alunos.

No que diz respeito aos objetivos, os mesmos foram cumpridos pois o meu conhecimento sobre a turma foi alcançado devido à minha participação nas aulas, onde pude observar de perto as interações entre os alunos, e assim fiquei a par das suas preferências, notas e dificuldades. Para a eleição do delegado de turma foi transmitida a importância da função do mesmo como representante de turma, onde será ele a ponte que está presente nas reuniões com os professores, onde representa a voz da turma, de forma a consciencializar os alunos no momento de votação. Dentro do currículo da disciplina de Cidadania DGE (2021), optei por trabalhar os temas Saúde, Igualdade de Género, *Media*, Direitos Humanos.

O objetivo de identificar os alunos problemáticos da turma foi atingido, devido à transmissão de informações sobre a turma pela professora, assim como através da observação e convivência com os alunos nas aulas de Cidadania e Educação Física. Considerei os outros objetivos também cumpridos, porque ao detetar certas problemáticas da turma, como a discriminação existente entre vários alunos, possibilitou uma reflexão que ajudou a definir o tema a desenvolver no Projeto Específico da Direção de Turma, “*Fair-Play* da Cidadania ao Desporto”. Desta forma, o desenvolvimento da temática acabou por estar agregado à Educação Física, assim como aos deveres cívicos, trabalho cooperativo e o respeito pelo próximo. A concretização deste objetivo permitiu que na próxima etapa os alunos tivessem contacto com aprendizagens que promoviam a participação plural e responsável de todos com o objetivo de se tornarem cidadãos que contribuem para sociedades mais justas que promovem a inclusividade e o respeito pela diversidade.

A nível pessoal adquiri uma maior noção da relevância do papel do diretor de turma e das funções a desempenhar. Achei importante dar ênfase à articulação da minha disciplina de Educação Física com as aulas de cidadania, pois os valores do desporto “(...) Definem-se como um conjunto de pensamentos, ideais pessoais que nos são transmitidos pela educação, ou apreendidos pelas experiências e que pomos em prática connosco próprios e com os outros, (...)” (Celestino, 2017, p.10).

2.3 2º Etapa – Prioridades, Escolha das temáticas a trabalhar

A Etapa Prioridades teve início no mês de Novembro, em parceria com a professora de Cidadania, foi nesta etapa que a turma começou a desenvolver os temas escolhidos para trabalhar ao longo do ano (Saúde, Igualdade de Género, *Media*, Direitos Humanos). Delineei estratégias para dar apoio aos alunos com pior desempenho escolar, melhorar os comportamentos desviantes e ajudar os alunos nas escolhas das diferentes opções para o ensino secundário, passando estes a serem os objetivos desta etapa.

Durante esta fase os alunos começaram a trabalhar um dos temas do currículo da disciplina, a Saúde Mental, através de exercícios que tinham como base o trabalho cooperativo. Com esta abordagem os alunos trabalhavam em grupos pequenos, onde era atribuída a cada um uma função específica de forma a contribuir para a realização da tarefa em grupo, desta maneira os alunos eram incentivados à entreajuda e cooperação de modo a atingir o objetivo comum. A estrutura cooperativa aplicada em aula foi o ‘*Jigsaw*’ Leitão (2010), onde a turma foi dividida em grupos de trabalho heterogéneos e foi dado a cada grupo o tema a trabalhar. A partir daí, a cada elemento de cada grupo foi-lhe atribuído um sub-tema, sendo eles Anorexia Nervosa, Ansiedade, Bipolaridade, Trissomia 21 e Depressão, de seguida cada elemento com o mesmo sub-tema formavam um novo grupo, denominado de ‘especialistas’ sobre esse sub-tema onde os mesmos discutiram ideias, formas de apresentação e explicação desse tópico. Numa fase final os alunos regressavam aos grupos iniciais, onde transmitiam os conhecimentos adquiridos aos restantes colegas do grupo inicial.

Esta metodologia permitia que todos os elementos de cada grupo representassem um papel importante e todos eram valorizados de forma igual. Estas estruturas cooperativas foram assim um recurso muito importante para trabalhar os artigos fornecidos em aula, de forma harmoniosa e realçando emoções positivas e o trabalho de entreajuda.

As estratégias para os alunos com mais dificuldades passaram por tentar direcionar os seus gostos e a sua visão para importância dessas matérias, para o seu futuro, assim como a

alteração das suas estratégias e metodologias de estudo, hora de estudo e tempo de lazer. De forma a combater os comportamentos desviantes, transmiti a ideia de que todos os professores estão a par das suas prestações comportamentais e isso influencia a sua visão, e notas sobre os alunos. Sendo o 9º ano um ano de transição, os professores dos anos seguintes, mesmo sendo novos, já estão a par dos seus comportamentos e posturas em aula, influenciando assim o seu trajeto académico. Em relação ao apoio dado para o conhecimento das diferentes áreas do ensino secundário, convidámos dois alunos de cada curso científico-humanístico para dar um feedback sobre conteúdos, dificuldades e experiências, ajudando assim a ilucidar a turma sobre o que trata cada curso.

Como último objetivo decidi articular o trabalho das temáticas do currículo de Cidadania com a do Projeto Específico “*Fair-play* da Cidadania ao Desporto”, pois considero que os valores e as ideias traduzidas pelo tema do *Fair-Play*, iam também ao encontro da inclusão e da cooperação, tentando assim consciencializar e atuar como estratégia de integração. Em paralelo com as aulas de Cidadania, o tema *Fair Play* apresentava valores que vão ao encontro do respeito mútuo, da honestidade, do cavalheirismo e do respeito pelas regras e pelos outros, de forma a trabalhar os relacionamentos interpessoais, como refere Rufino, Batista, Gueler e Mataruna (2005).

Sendo professor de Educação Física onde o trabalho cooperativo e o *Fair-Play* nas aulas são fatores chave para o bom funcionamento das mesmas, acabou por dar ainda mais ênfase ao trabalho da temática do meu Projeto Específico de Direção de Turma “*Fair-play* da Cidadania ao Desporto” de maneira a melhorar o comportamento da turma.

“O Fair Play é muito mais do que cumprir as regras, é uma atitude moral que vai para além das regras que regulam os jogos. É um código de condutas de boa vontade que, apesar de não estarem presentes nos regulamentos ou nas regras do jogo, são cavalheirescamente adotadas pelos desportistas. Assim, o Fair Play é muito mais do que um comportamento visível no desporto, ele é o reflexo da consciência assumida da amizade, do desportivismo e do respeito pelo outro, acima de tudo.” (Celestino, 2017, p.13).

O desenvolvimento da temática do *Fair-Play*, passou por expôr conteúdos e exemplos sobre o mesmo, tentando fortalecer a entreaajuda e o trabalho cooperativo dos alunos, combatendo também a discriminação e a falta de motivação nas aulas de EF.

O tema do Projeto Específico de Direção de Turma “*Fair-Play* da Cidadania ao Desporto” foi abordado através de uma apresentação *Power-Point*, questionando e averiguando os conhecimentos adquiridos, de forma a perceber se a turma aplicava essas noções entre eles.

Tendo como alvo transmitir um reforço positivo aos alunos da turma, mais em particular aos alunos problemáticos.

2.3.1 Balanço 2º Etapa – Prioridades, Escolha das temáticas a trabalhar

No balanço desta 2ª etapa considerei que alcancei os objetivos que estabeleci, onde em ajuda com a professora de cidadania foi possível adequar e gerir melhor os grupos de trabalho fora das aulas de EF. Este resultado foi possível através da implementação das estruturas cooperativas, (Leitão, 2010), onde se verificou uma melhoria na relação e trabalho entre os colegas, sendo o trabalho desenvolvido na busca desta melhoria, ou seja, através de uma interdependência positiva entre os elementos de cada grupo.

Durante as aulas, o desenvolvimento dos trabalhos sobre as diferentes temáticas continuou sob a estratégia das estruturas cooperativas, pois segundo Leitão (2010), as aprendizagens cooperativas são uma oficina de cidadania, de diálogo e democracia. O autor realça ainda que os alunos e os grupos dependem uns dos outros para alcançarem determinado objetivo, os grupos devem ser sempre heterogéneos, com capacidades distintas tanto ao nível das competências cognitivas, mas também nos estilos de aprendizagem.

No acompanhamento e apoio dos alunos no início desta etapa, senti algumas dificuldades devido à falta de interesse e aos comportamentos inadequados por parte de alguns alunos durante as aulas. Em parceria com a professora de Cidadania esta lacuna foi colmatada com a implementação das estruturas cooperativas, pois como refere Vygotsky (1978) “*What children can do together today, can do alone tomorrow*”, citado por Silva, et al. (2021)², acredito que a criação de proximidades sociais traz benefícios não só à resolução de problemas em grupo, mas também se espera que os alunos sejam capazes de resolver individualmente o que antes só conseguiam fazer em grupo. Através desta estratégia procurei que os alunos tivessem sempre presentes, dentro e fora das aulas, as noções de cooperação e inclusão para com os outros.

² Vygotsky, L., Cole, M., Jolm-Steiner, V., Scribner, S., & Souberman, E. (Eds.). (1978). *Mind in Society: Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.

Achei também importante inculcar a noção de que o *Fair-Play* deve estar presente tanto no desporto e na EF, mas também no dia-a-dia. Pois os valores do desporto, tais como a honestidade, a lealdade, a sinceridade, a correção de atitudes, o respeito mútuo estão intrinsecamente ligados a condutas cívicas que a sociedade transmite.

“O espírito desportivo, constitui uma noção difícil de definir. Não é, contudo, difícil reconhecer algumas dimensões da questão: lealdade, honestidade, aceitação das regras, respeito pelos outros e por si próprio, igualdade de oportunidades...tantos são os elementos associados a ideia de espírito desportivo.” (Gonçalves, 1996).

Tendo em conta os objetivos conclui que apesar do trabalho desenvolvido com os alunos, era necessário um trabalho mais contínuo e incisivo que permitisse uma maior aquisição e consolidação dos valores do *Fair-Play*. O não cumprimento deste objetivo a 100% ocorreu devido à professora não ter comparecido a algumas aulas, e os alunos acabaram por abordar outras temáticas apresentadas pelo professor de substituição.

Em relação ao tema do Projeto Específico “*Fair-Play* da Cidadania ao Desporto”, penso que o objetivo de transmitir os valores relacionados com a honestidade, cooperação, *Fair-Play* foram conseguidos através de exemplos do desporto, boas práticas, expostos nos momentos de aula.

Procurei estabelecer uma ligação entre os valores do *Fair-Play* e a disciplina de Cidadania, de forma que os alunos entendessem que os valores do Desporto são também diretrizes para a sua formação a nível pessoal. Tal como refere o Comité Internacional para o *Fair-Play*, o espírito desportivo não é uma noção que diz apenas respeito ao desporto, mas o próprio princípio de toda a coexistência e de toda a cooperação entre os Homens.

Achei que seria relevante para a próxima etapa manter o trabalho relativamente à importância dos valores de igualdade, jogo limpo e entreajuda, pois constatei que alguns elementos da turma ainda menosprezaram o tema.

A nível pessoal quis melhorar a minha capacidade de gerir os conflitos entre os alunos e as relações entre grupos, este trabalho foi conseguido através da pesquisa de formas de trabalho cooperativas onde a inclusão e a interdependência positiva fossem o foco.

2.4 3º Etapa – Progresso, Desenvolvimento das temáticas do currículo de Cidadania

Esta etapa ficou marcada pela ausência da professora titular devido a motivos de saúde, que se refletiu num menor número de aulas lecionadas. Esta condição não permitiu um desenvolvimento consistente dos trabalhos e das temáticas propostas que tinha como objetivos formais a trabalhar ao longo da etapa, pois a atribuição dos professores substitutos não era sempre a mesma e algumas vezes as aulas não chegavam a acontecer. Apesar destas condicionantes estabeleci para esta etapa a continuação do desenvolvimento dos trabalhos sobre as temáticas do currículo de Cidadania, dando agora ênfase ao tema *Media, Fake News*, reforçando o conhecimento a partir de alguns exemplos mais interativos como a *TedxTalk - Porto “O universo fake que alimenta as Fake News”* de Alexandre Botão.

Para etapa Progresso estabeleci como objetivos, reforçar o conhecimento dos alunos na temática das *Fake News* através de vídeos, TedTalks e artigos científicos. Com o tema definido a trabalhar nesta etapa, dei continuidade ao trabalho das estruturas cooperativas, permitindo assim a consolidação dos conceitos e valores de cooperação, respeito pelo próximo, amizade e companheirismo, este trabalho das *Fake News* foi desenvolvido através da aprendizagem cooperativa executada anteriormente (Leitão, 2010).

A nível do Projeto Específico “*Fair-Play* da Cidadania ao Desporto”, estabeleci os seguintes objetivos: a apresentação/exposição aos alunos de exemplos reais do *Fair-Play* em diferentes modalidades do desporto, a implementação de um trabalho de pesquisa sobre a mesma temática, assim como momentos de debate. Delinieei também como objetivo, que através do desenvolvimento destes trabalhos os alunos conseguissem extrair ferramentas e conceitos de forma a que eles os aplicassem não só nas aulas de EF mas também a nível pessoal. De maneira a que o tema do *Fair-Play* estivesse mais presente no dia-a-dia dos alunos no CV, procurei que eles fossem capazes de pensar e sugerir formas de divulgação do tema fora do espaço da sala de aula e em momentos desportivos na escola. A sua concretização passou pela criação de um cartaz de divulgação da temática na escola.

Devido à condicionante da ausência da professora e da divisão da turma em dois grupos, o desenvolvimento da temática do *Fair-Play* e dos trabalhos ficou bastante limitado, pois o número de aulas foi bastante reduzido e o intervalo entre as rotações dos dois grupos não facilitou o cumprimento dos objetivos. Isto levou à necessidade de um reajustamento na organização dos trabalhos, nas datas estabelecidas para a apresentação e também no desenvolvimento dos temas do currículo de Cidadania.

Dentro destas condicionantes foi possível rever os conceitos, observar alguns vídeos, como por exemplo: “*Legendary respect and fair-play moments in sports*” (Youtube: Spor Delisi HD), e reforçar a importância ao conceito de *Fair-Play* no mundo desportivo e na vida pessoal. Os alunos foram assim incentivados a escolherem e trabalharem exemplos de *Fair-Play* que já tivessem vivido no desporto, muitos utilizaram o Futebol para a transmissão desses exemplos, mas surgiram alguns casos surpresa que fugiram ao Futebol, como foi o caso do Basquetebol e Atletismo.

A parte final do Projeto Específico passou pela apresentação de todos os trabalhos onde cada grupo teve cerca de 15 minutos para as exposições dos seus conteúdos, curiosidades e troca de ideias. No final de cada apresentação o grupo tinha de realizar uma autoavaliação do seu desempenho, e cada elemento partilhava com os colegas noções, ideias e perspectivas que tinha ganho através da sua realização, de forma a enfatizar os valores do *Fair-Play* e a sua aplicação no dia-a-dia. Esta partilha de ideias entre os alunos veio reforçar as metodologias que foram aplicadas através das estruturas cooperativas (Leitão, 2010).

2.4.1 Balanço da 3ª Etapa – Progresso, Desenvolvimento das temáticas do currículo de Cidadania

A terceira etapa caracterizou-se pela dificuldade de dar continuidade aos trabalhos a desenvolver devido à ausência da Professora durante algumas aulas e pela divisão da turma em dois grupos, onde só tinha contacto com cada grupo de duas em duas semanas.

Mesmo com estas condicionantes tentei que os objetivos a que me propus fossem atingidos. Os alunos mostraram interesse e empenho na realização dos trabalhos sobre a temática *Media – Fake News*, do currículo de Cidadania e no desenvolvimento do tema do projeto específico do *Fair-Play*.

A aplicação das estruturas cooperativas no desenvolvimento do tema das *Fake News* revelou ser eficaz na concretização dos trabalhos mas também contribuiu para a melhoria das relações dos alunos, permitindo a criação de relações de interdependência positivas. Desta forma os alunos perceberam que o objetivo só era atingido se estes fossem capazes de trabalhar em cooperação, onde o trabalho de cada um influenciava o resultado final do grupo. Isto permitiu também que trabalhassem de forma mais metódica e ordeira, colmatando alguns comportamentos desviantes, ganhando assim interesse no tema, na aula e na participação.

Foi nesta etapa que o Projeto Específico “*Fair-Play da Cidadania ao Desporto*” teve uma maior incidência, onde através da exposição do tema com vídeos e pequenos debates sobre

o mesmo, os alunos ficaram ainda mais familiarizados com a importância do conceito de *Fair-Play*, pois já foi algo que tinha começado a trabalhar nas etapas anteriores. Ao ir abordando este conceito ao longo das aulas, notei que os alunos se encontravam mais motivados para a elaboração dos trabalhos, pois demonstravam atitudes de perceção da importância do tema nas aulas de EF, como também no relacionamento entre a turma.

“Emergido sob uma perspetiva humanista, o desporto na atualidade configura-se como uma escola de Valores, onde se promovem os princípios base da virtude humana. Este proporciona a possibilidade do desenvolvimento e a prática de Valores pessoais e sociais contribuindo favoravelmente para a formação integral do indivíduo.” (Celestino, 2017, p.11).

Tendo em conta o avanço tecnológico e a proximidade dos *Media* na vida dos alunos, achei que a nível pessoal as *Fake News* eram um tema importante a abordar. Ao estar a par de temas que os alunos são confrontados diariamente, tentei enriquecer o meu conhecimento e expor exemplos verídicos de perigo, de forma a como agente de ensino, poder alertá-los e serem capazes de prevenir possíveis situações de risco.

Outro objetivo pessoal a que me propus foi a implementação com sucesso da aplicação das estruturas cooperativas na turma, este resultado só foi conseguido devido à continuidade do trabalho ao longo das aulas, tendo sido concretizado nesta etapa. Em paralelo com o desenvolvimento dos valores do *Fair-Play*, da EF e da Cidadania estabeleci como objetivo pessoal a criação de visões integradoras, cooperantes, de maneira que tenham presente a importância da EF na sua formação pessoal e na relação com os outros.

2.5 4.ª Etapa – Produto, reflexão e tomada de decisão para atribuição das classificações

A última etapa da Direção de Turma, sendo o término do ano letivo, foi a altura onde eu e o professor de substituição, que ficou encarregue da turma, nos debruçámos sobre o momento de avaliação sumativa. Segundo DGE (2021), a avaliação sumativa é a altura de reflexão e tomada de decisão, segundo o progresso dos alunos nas disciplinas, resultando na sua classificação final.

Foi nesta etapa que se realizou a reunião final da atribuição de notas dos alunos, a sua progressão ao longo do ano e o seu aproveitamento escolar. Apesar da constante mudança de professor de substituição, fui um ponto comum ao longo do ano e do acompanhamento da turma

que permitiu uma grande ajuda na avaliação continua dos alunos, na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento.

Delineei como objetivos, durante esta etapa os alunos finalizarem os trabalhos relativamente ao tema das *Fake News* onde apresentaram os trabalhos de grupo e debateram os mesmos entre eles. A divisão da turma em dois turnos demonstrou uma diferença, pois a qualidade dos trabalhos desenvolvidos e o momento de debate foi muito mais rico num turno, do que noutro. Esta diferença a meu ver deveu-se ao interesse e à motivação dos alunos no segundo turno de aula, e o primeiro turno incluía elementos com comportamentos de carácter mais desviantes.

O desenvolvimento da temática das *Fake News* em estrutura cooperativa permitiu não só corresponder aos valores e objetivos da disciplina como também na compreensão da correlação dos mesmos com o Desporto e a Educação Física. Segundo Vasconcelos-Raposo (2012), a Educação Física deve fazer-se acompanhar dos seguintes valores Entusiasmo, Cooperação, Lealdade, Amizade, Autocontrolo, Alerta, Autoiniciativa, Intencionalidade, Condicionamento, Habilidade, Espírito de Equipa, Firmeza/Atitude, Autoconfiança e Nobreza Competitiva. Muitos destes aspetos vão ao encontro dos valores do *Fair-Play*, a Cooperação, o Espírito de Equipa, Amizade, Lealdade e Nobreza Competitiva. Estes valores acompanham assim um dos objetivos que estabeleci trabalhar, sendo ele que a turma conseguisse trabalhar entre si sem que houvesse conflitos e de forma ordeira.

“Cooperação: (...) É privilegiar a equipa. Isto não implica abdicar dos objetivos pessoais. Aqui desejamos promover a ideia de que os índices de rendimento de cada um só tem significado real quando contextualizado ao nível da comunidade em que o indivíduo se insere.” (Vasconcelos-Raposo, 2012, p. 3)

Ainda no âmbito dos objetivos, em continuidade com a etapa anterior a concretização do projeto específico “*Fair-Play* da Cidadania ao Desporto” tornou-se mais conciso pois devido à atribuição de um professor titular à turma, foi possível terminar e apresentar os trabalhos desenvolvidos.

Também como objetivo, organizar e planear a saída de campo, foi um momento onde foi possível colocar em prática os conceitos e valores de *Fair-Play*, e cooperação trabalhados no desenvolvimento dos trabalhos de grupo, na aplicação das estruturas cooperativas e na realização da prova de orientação. Para a atividade de orientação desenvolvi quatro jogos cooperativos que foram introduzidos a meio da prova, onde cada grupo para prosseguir na mesma teria de ser capaz de cooperar entre si, para concretizar o jogo. (Descrição capítulo da saída de campo).

Para a saída de campo achei importante como objetivo desenvolver e fomentar o trabalho em equipa, o empenho entre os alunos e que entendessem a cooperação como uma ferramenta essencial para a concretização das atividades. Isto porque, a saída de campo era um momento onde os alunos iriam trabalhar em grupo, e era pertinente que entendessem que o objetivo do trabalho em cooperação só lhes permitia cumprir os desafios mais facilmente. Por fim, tinha também como objetivo que a concretização destes dois momentos, a apresentação dos trabalhos sobre *Fake News* e a saída de campo, permitissem a consolidação dos valores e as noções de *Fair-Play* na turma, pois esta temática ia ao encontro de conceitos e ideias que o currículo da disciplina de cidadania procurava incutir nos alunos.

2.5.1 Balanço 4º Etapa – Produto, reflexão e tomada de decisão para atribuição das classificações

Nesta última etapa de fecho do ano foi importante debruçar-me sobre a progressão dos alunos nas diferentes disciplinas e em concreto na nota de Cidadania e Desenvolvimento. Devido ao fato de ter acompanhado as aulas todas ao longo do ano e a troca constante de professores titulares e de substituição, considero que tive um papel muito importante no conhecimento do trabalho e progresso dos alunos, ajudando assim o professor na atribuição das notas finais da aula de cidadania. Tentei também, apesar dos contratempos, e como futuro agente de ensino, desempenhar o papel de diretor de turma aproximando-me dos alunos, conhecendo as suas debilidades e possibilidades, criando uma ponte entre os alunos e professores. O diretor de turma atua no exercício do cargo junto dos alunos, dos professores e dos encarregados de educação (Favinha, Góis, & Ferreira, 2012).

Como objetivos para esta etapa defini a apresentação e discussão dos trabalhos de grupo da temática do currículo de Cidadania. Estabeleci como segundo objetivo que todos os alunos fossem capazes de trabalhar entre si e em grupo, sem que existissem conflitos ou discriminação entre eles. Por último, e em complemento com o objetivo anterior, achei importante incutir à turma ideias integradoras e cooperantes de como atuar perante os outros, associando a esses fatores os valores do desporto, pois estes estão associados à qualidade de vida e saúde mental.

Relativamente à temática do currículo trabalhada nesta etapa, *Fake News*, os alunos finalizaram assim os trabalhos, desenvolveram as apresentações e foi criado um momento de debate com as duas metades da turma. Foi através destes trabalhos que fomos capazes de enaltecer e trabalhar os perigos associados às *Fake News*, e o que isso pode trazer tanto a

empresas como para as pessoas no dia-a-dia. O desenvolvimento deste tema permitiu assim deixar os alunos mais alerta e precavidos para os perigos do avanço tecnologia.

Considero que este objetivo foi atingido, pois foi nesta etapa que os alunos apresentaram os trabalhos e discutiram sobre os mesmos. Este momento de debate tornou assim as aulas bastante ricas, onde os alunos foram capazes de transmitir as suas opiniões e experiências que já tivessem ouvido falar, tanto a nível pessoal ou com alguém próximo.

O desenvolvimento das estruturas cooperativas ao longo do ano, assim como a seleção dos grupos de alunos para trabalharem em conjunto, facilitou e permitiu a concretização deste objetivo, pois no final do ano a turma já era capaz de trabalhar entre si, sem que houvesse conflitos ou discriminação. Sendo a aula de Cidadania um momento de formação pessoal, tentámos que ao longo de todo o ano os alunos fossem capazes de refletir sobre temas (*Fake News*, Saúde Mental e o *Fair-Play*/cooperação) que destacamos como importantes, e também trazer momentos de reflexão e debate com a turma. Esta maneira de atuar nas aulas permitiu atingir o objetivo, sendo ele a transmissão de ideias integradoras para a formação de alunos com valores íntegros e com noções cívicas.

Para o desenvolvimento do projeto específico da Direção de Turma “*Fair-Play* da Cidadania ao Desporto” onde o trabalho incidiu sobre os valores do *Fair-Play*, a adopção da estratégia de apresentação de vídeos e a exposição de exemplos reais de *Fair-Play* para o desenvolvimento dos trabalhos, dos artigos sobre a temática que forneci aos alunos, revelou ser um sucesso. Segundo da Silva (1998), o recurso a documentos vídeo, em diversos conteúdos didáticos permitiu aos alunos uma atitude mais ativa e estruturada das aprendizagens e das informações recebidas. Esta metodologia permitiu aos alunos que a compreensão dos artigos fosse mais didática e interativa, o que facilitou a troca de ideias entre eles, e por consequência uma aquisição de conteúdos mais fácil.

Dando continuidade aos objetivos que estabeleci para a turma, estes foram atingidos, pois a realização das apresentações e a qualidade dos trabalhos permitiu aos alunos um debate rico em ideias e momentos de discussão saudáveis. Com a saída de campo atingi também um dos objetivos, que se verificou no trabalho de equipa, empenho e a cooperação demonstrados na atividade. Por último, foi possível verificar a consolidação dos valores e noções do *Fair-Play* na turma, devido ao sucesso da saída de campo, assim como no trabalho desenvolvido pelos grupos e na qualidade, motivação e empenho dos momentos de debate da turma nas aulas.

A nível pessoal defini como objetivos, ser capaz de perceber e entender o trabalho do diretor de turma, compreendendo a sua importância e responsabilidades, tanto no sucesso dos

alunos, como nos papéis mais burocráticos entre os professores e alunos. Procurei sempre estar presente e inserido nestas funções de DT, tendo até um papel ativo na atribuição das notas dos alunos, devido à mudança regular de professores ao longo do ano. Como segundo objetivo estabeleci, capacidade de transmitir um leque de valores de formação pessoal, cívica, de cooperação, entreajuda e *Fair-Play*. Foi então um objetivo que a meu ver foi atingido com sucesso, pois a proximidade aos alunos, os trabalhos desenvolvidos, os conteúdos abordados e os momentos de debate permitiram a obtenção deste objetivo. Como objetivo final delinieei, o sucesso na saída de campo, o que o mesmo foi atingido, pois foi possível a saída do colégio com a turma, realização da prova de orientação com a integração de uma estação, onde desenvolveram quatro jogos de *Fair-Play* e cooperação.

2.6 Saída de Campo - Prova de orientação, abordagem de princípios de trabalho de equipa, cooperação e “Fair-Play”

Em parceria com a direção de turma, era necessário planejar, organizar e concretizar uma saída de campo onde as matérias de exploração da natureza e o desenvolvimento das competências de cooperação e trabalho de equipa fossem o foco das atividades. De acordo com os PNEF, as finalidades da EF assentam na melhoria da qualidade de vida, saúde e bem-estar, promovendo um desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno. Desta forma a saída de campo torna-se um momento fulcral pois segundo Lozano (2016), as atividades em meio de natureza diferenciam-se das restantes práticas físico-desportivas pois os alunos encontram-se fora do seu ambiente habitual e isso implica uma adaptação dos mesmos ao novo meio, agregando benefícios físicos, psicológicos, sociais e educativos.

“A visita de tudo corresponde a uma aula que acontece em espaços diferentes do habitual quebrando rotinas e despertando mais curiosidade nos alunos. Do ponto de vista didático, potencia a assimilação dos conhecimentos por via do acesso direto e planificado a conteúdos de aprendizagem, aproveitando as potencialidades pedagógicas do meio.”
(Rêgo, Henriques, & Chitamba, 2018, p.1)

Devido à situação pandémica foi necessário questionar a direção do CV sobre a possibilidade da realização da saída de campo. Após aprovação, decidimos aplicar a todas as turmas do 9º Ano, mas o mesmo não aconteceu devido à incompatibilidade horária e à ocorrência de testes na altura planeada. Com isto, a aplicação da saída de campo aconteceu apenas para as duas turmas dos estagiários, 9ºB e 9ºC, onde foram aproveitados os dois blocos

de 90’min seguidos que tinham às sextas-feiras. A saída de campo realizou-se no dia 6 de maio de 2022, no Parque da Bela Vista tendo começado às 10h da manhã e terminado às 13h35.

A saída de campo consistia numa prova de Orientação com quatro atividades que tinham como objetivos o trabalho de equipa, cooperação e os princípios do *Fair-Play*. Como é referido no PNEF (2011), os alunos devem realizar habilidades em percursos na natureza, colaborando e cooperando com os colegas, utilizando técnicas de orientação, sem nunca esquecer a importância da preservação do ambiente.

As diferentes atividades ao longo da prova de orientação foram desenvolvidas de forma a ir ao encontro dos objetivos estabelecidos.

Quadro 8 – Objetivos Saída de Campo.

Objetivos da Saída de Campo	
Promover a interdisciplinaridade entre a Educação Física e as aulas de Cidadania.	Melhoria do trabalho em equipa ao longo da prova de orientação e suas atividades.
Promoção da responsabilidade pessoal, cooperação, solidariedade, ética desportiva e <i>Fair-Play</i> .	Promover o respeito pelos outros e por si próprios, igualdade de oportunidades.
Promover a consciencialização dos alunos para a preservação do meio ambiente, respeito pela natureza e o gosto por atividades de exploração.	Melhorar o relacionamento dos alunos e conseguir uma maior aproximação entre eles fora do contexto escolar.

A prova de orientação incluída na saída de campo foi concebida através de uma nova aplicação “*iOrienteering*”, que tem vindo a crescer na área das atividades *outdoor*, onde comparado com a orientação tradicional, os princípios são os mesmos. Na aplicação é atribuído a cada grupo um mapa digital com os pontos de controlo (QRcode), onde estes devem ser registados na ordem indicada no mapa, tentando realizar a prova no menor tempo possível.

A aplicação ‘*iOrienteering*’ permitiu a criação de um percurso definido por mim e pelo meu parceiro de estágio para o local da saída de campo, assim como o registo imediato dos tempos e classificações de cada grupo. A orientação é uma modalidade individual ou coletiva em contra-relógio, num espaço que o praticante desconhece, por norma uma zona ao ar livre, onde é estabelecido um percurso com pontos de controlo, chamados “balizas” que devem ser registados pela ordem estabelecida (Aires, Quinta-Nova, Santos, Pires, Costa, & Ferreira, 2011).

De seguida apresento a descrição de cada uma das atividades ocorridas durante a prova de orientação. Este circuito deve ser feito o mais rápido possível, dando continuidade à prova de orientação.

Quadro 9 - Descrição das atividades e materiais necessários.

Atividades	Descrição	Recursos Materiais
1. Tapete Mágico	O grupo de alunos tem que conseguir virar o tapete ao contrário, sem que nenhum elemento da equipa toque fora do tapete.	1 tapete, 1 fita-cola
2. Corrida da Ajuda	O grupo de alunos será todo atado pelos pés, onde irão realizar um percurso e terão de cooperar entre si, de forma a poderem deslocar-se do ponto A ao ponto B.	1 Fita-cola, Pinos de marcação
3. Confia no Colega	Um dos elementos do grupo era vendado e os restantes elementos terão de guiar o colega pelo percurso estabelecido, sem que este toque nos obstáculos colocados no chão. Se o mesmo acontecer o elemento volta a iniciar o percurso.	1 Venda, Pinos de marcação
4. Wola-Wola da Vitória	Todos os elementos do grupo encontram-se de mãos dadas, tendo assim de passar entre todos o arco, sem que a corrente seja quebrada.	1 Arco

Para a realização das atividades da saída de campo, decidi organizar a turma em grupos heterogéneos tendo em conta que existiam relacionamentos menos bons entre alguns alunos. Optei assim por, em cada grupo juntar elementos que não tinham boas relações interpessoais indo ao encontro dos objetivos que estabeleci para a saída campo. Desta forma o foco do trabalho incidiu na promoção da responsabilidade pessoal, colaborativa, cooperante, noção dos valores do *Fair-Play* e das melhorias das relações interpessoais.

2.6.1 Balanço da saída de campo - Prova de orientação, abordagem de princípios de trabalho de equipa, cooperação e “Fair-Play”

A saída de campo revelou ser um momento cativante no desenvolver de todo o estágio tanto para os alunos como para mim. Por ser uma atividade fora da escola, diferente do registo habitual de sala de aula, os alunos mostraram um grande entusiasmo e motivação para a realização das atividades planeadas.

Segundo Lozano (2016), as atividades em meio de natureza permitem promover não só desenvolvimento físico, mas garantem a aquisição de valores sociais e têm um grande caráter de interdisciplinaridade. Este ponto que refere Lozano permite assim a ligação entre a direção de turma, os professores, a direção do colégio, os alunos e os seus encarregados de educação. Esta relação entre os vários intervenientes garantiu o alcance do objetivo de interdisciplinaridade.

A escolha das atividades para a saída de campo foi bastante pertinente para a concretização dos objetivos estabelecidos. O trabalho cooperativo, o respeito, os valores do *Fair-Play* estiveram sempre presentes em todas as atividades, o que ajudou na obtenção de sucesso na execução das mesmas. Os alunos compreenderam que através do trabalho em equipa, respeito pelos outros e pelas regras estabelecidas só assim seriam capazes de executar as atividades propostas e alcançar os objetivos das mesmas.

A definição dos objetivos e dos grupos heterogéneos foram definidos no sentido de complementar e enquadrar-se com o tema do projeto específico da direção de turma “*Fair-play* da Cidadania ao Desporto”.

A nível pessoal foi uma experiência muito enriquecedora, desde a escolha do local a realizar, do planeamento, as atividades praticadas e de toda a dinâmica fora do ambiente de trabalho convencional. A opção do desenvolvimento da atividade de orientação perto do colégio e com uma abordagem mais digital, através da aplicação ‘*iOrienteering*’, tornou-se um objetivo pessoal em que a sua aplicação ocorresse com mais regularidade ao longo dos diferentes períodos e posteriormente ser aplicada por outros professores nos próximos anos letivos.

Tendo em conta o PNEF (2011), as atividades de exploração da natureza têm uma enorme importância para o progresso pessoal e interpessoal de todos os alunos, e com isto acredito que seria uma mais valia para o colégio, aulas e alunos o incremento da regularidade de atividades iguais ou semelhantes.

3. DESPORTO ESCOLAR – Futebol Masculino, Aplicação do Projeto Ficha de Desafios

3.1 Panorama Geral do Desporto Escolar no Colégio Valsassina

O desporto escolar acarreta em si, a possibilidade de dar aos alunos uma prática regular desportiva estimulando os mesmos para a criação de hábitos de vida saudáveis, permitindo ao mesmo tempo a aquisição de valores morais e éticos. Como refere Gonçalves (2017), o DE visa o desenvolvimento das capacidades, mas também contribui para o desenvolvimento da educação e do espírito de iniciativa, autonomia e responsabilidade. Qualidades essas que se tornam um fator decisivo à formação dos alunos. (...) “O Desporto Escolar baseia-se num sistema universal e aberto de modalidades e de práticas desportivas, organizadas de modo a integrar harmoniosamente as suas dimensões próprias, designadamente o ensino, o treino, a recreação e a competição.” (Programa Estratégico do Desporto Escolar, 2021-2025).

A EF e o DE são então um complemento entre si para missão de formação desportiva e pessoal dos alunos onde a integração social, crescimento pessoal e aquisição de comportamentos como o respeito pelo outro e o conhecimento dos jogos são algo indissociável.

O DE no CV começou praticamente com o início das aulas, o que acabou por não ser benéfico, pois antes do arranque do desporto escolar a sua divulgação e o recrutamento de praticantes foi quase nula. A falta de divulgação poderia ter sido contornada através da intervenção do GEF ou conselho executivo junto dos pais e alunos previamente ao começo das aulas. Por consequência dessa situação comecei o ano letivo apenas com seis alunos inscritos. Com isto procurei nas primeiras semanas trabalhar de forma a promover o DE e atrair um maior número de praticantes. Este trabalho foi também conseguido através dos alunos que já se encontravam inscritos, que ajudaram à divulgação do DE. Bom e Brás (2003), refere que o DE é então um fator de importância no desenvolvimento dos alunos e concede à escola uma maior visibilidade perante a comunidade.

Um fator que torna muitas vezes difícil a integração dos alunos no DE é a conciliação do mesmo com os horários das aulas. No meu caso específico esta questão refletiu-se nos meus treinos, que estavam inseridos no meio das aulas e das horas de almoço dos alunos. Esta situação trouxe dificuldades tanto na participação como na gestão dos almoços e dos treinos. A elaboração dos horários do DE deveria estar integrada e articulada com a montagem dos horários das turmas. Tal como acontece às quintas-feiras, todos os treinos deveriam decorrer sempre após o término das aulas, facilitando presenças mais assíduas e sem sobreposição de almoços.

Na área do Desporto Escolar, a modalidade que escolhi acompanhar foi o Futebol masculino com o horário das 14h00 até às 14h50 às segundas-feiras, 16h40 até às 17h25 às

quintas-feiras. Existia também um horário complementar aos sábados das 10h30 até às 12h00, onde aí o DE era desenvolvido de uma forma mais concisa, devido ao tempo disponibilizado para a prática do mesmo. A estratégia da utilização do fim-de-semana para um treino mais longo permitia um trabalho e um desenvolvimento das capacidades dos alunos muito maior.

A escolha da modalidade de Futebol surgiu de forma a fugir da minha zona de conforto. Por conseguinte, trabalhei uma matéria que não era da minha formação, conseguindo melhorar as minhas competências e metodologias. Desta maneira pude ampliar o meu leque de ferramentas, acrescentando assim à experiência de professor novas ideias, métodos e estratégias que pudessem ser uma mais-valia para o meu processo enquanto professor e treinador de uma equipa.

O quadro competitivo no DE acontecia esporadicamente aos sábados, no Colégio Valsassina e no Colégio São João de Brito. Na minha opinião, a competição entre os colégios é um fator muito importante, permitindo um quadro competitivo mesmo que pequeno. Quina (2003), afirma que o desporto e a competição têm em si um potencial formativo e educacional, indo ao encontro da ideia da importância da competição e do fator de motivação para o empenho do DE.

O meu projeto específico do DE tentou contrariar esta falta de competição através de uma ficha de desafios na tentativa de manter o DE desafiante e que os praticantes se sentissem empenhados, de forma a permitir a manutenção dos mesmos. Matos e Cruz (1997), traz uma nova perspetiva sobre a visão e a importância da competição, no angariamento e manutenção dos alunos no DE. A sua linha de pensamento reflete a ideia de que a competição não é a principal razão de integração e manutenção de alunos no desporto escolar. Ou seja, esta está associada ao gosto pela prática, ser fisicamente saudável, melhorar as capacidades em determinada matéria e o trabalho cooperativo em equipa, não sendo a competição a principal motivação à prática do desporto escolar.

3.1.1 Recursos materiais e temporais no Colégio Valsassina

O CV para a prática da modalidade de Futebol apresentava excelentes instalações. Os treinos realizavam-se nos três campos exteriores, tendo um campo de Futebol de 7, dividindo esse campo existia a possibilidade de ter três campos de Futebol de 5.

O horário disponível ao grupo do Futebol, como já foi referido anteriormente, segunda-feira das 14h00 às 14h50, quinta-feira 16h40 às 17h25 e ao sábado das 10h30 às 12h00. O horário da segunda-feira tornou-se o dia em que o treino é menos proveitoso devido a se

encontrar numa hora de almoço onde todo o colégio está em hora vaga, o que dificultava o empenho e concentração por parte dos atletas que acabavam por perder o foco devido à distração externa e muitas vezes interrupções dentro de campo. De maneira a contrariar esta situação, passámos a delimitar a zona de treino com pinos e fita, de forma que as entradas e passagens na zona de treino fosse mais visível e dificultasse o acesso a alunos não praticantes.

O treino de quinta-feira, que decorria após as aulas, permitia um trabalho mais empenhado e sem distrações onde até o tempo disponível muitas vezes era prolongado, pois o aluno já não se encontrava em aulas, dando oportunidade a um trabalho mais incisivo.

No CV para este escalão os momentos competitivos eram praticamente nulos, sendo a competição um fator com uma dimensão muito grande para a motivação da prática, como refere Quina (2003). Sendo o desporto escolar específico, seletivo, vocacional e facultativo como refere Monteiro (2001), foi importante criar uma estratégia para manter a motivação dos alunos inscritos através da aplicação do meu projeto específico DE (Apêndice XLIII).

3.1.2 Caracterização do Grupo Desporto Escolar do Colégio Valsassina

O grupo de Futebol no início do ano letivo era constituído por 6 alunos e no decorrer do ano este número foi aumentando, através do meu trabalho de recrutamento de mais elementos e com ajuda dos alunos que se encontravam inscritos. Com a divulgação do DE conseguimos ter inscritos 14 alunos, sendo um aumento bastante significativo e importante para a modalidade. Este aumento de inscritos facilitou a implementação das metodologias, o trabalho da modalidade e consequentemente os seus exercícios.

O grupo de trabalho caracterizava-se por ter inscritos alunos com idades compreendidas 12 e os 14 anos. Dos jogadores inscritos, 5 elementos praticavam a modalidade federada em diferentes clubes, tendo estes um papel importante como referência e ajuda no trabalho com os colegas. No início do 2º Período tive a colaboração de um aluno do CV que dava treinos de futebol feminino do SL Benfica, como adjunto desta equipa. Esta ajuda veio melhorar o trabalho do grupo, as metodologias implementadas, e permitiu também um maior enriquecimento dos meus conhecimentos e das estratégias de treino no Futebol. Ajudou-me também a retirar algumas metodologias e exercícios possibilitando uma melhoria na leção do Futebol.

Tal como em todo o desenvolvimento do relatório de estágio apliquei no DE a metodologia das 4 etapas Prognóstico, Prioridades, Progresso e Produto. O conhecimento do nível inicial de cada aluno permitiu a definição de objetivos que se adequassem aos diferentes

alunos tentando nunca fugir à aproximação do jogo formal, mesmo numa perspetiva de progresso como refere Moreira (2007), na visão da ginástica, mas que pode aplicar-se na integra ao processo de ensino-aprendizagem de todas as matérias e neste caso no Futebol. Todas as aprendizagens devem ser feitas do simples para o mais complexo, sofrendo assim os exercícios alterações que permitam um trabalho diferenciado, progressivo e estruturado adequando-se aos diferentes níveis dos alunos.

Após conhecer os alunos e o seu nível, estava apto para a tomada de escolhas e decisões adequadas para as suas aprendizagens. Balyi (2005), refere que o conhecimento dos atletas e da modalidade são aspetos fundamentais para o processo de treino e ensino de qualquer modalidade. Este conhecimento é conseguido através da avaliação inicial e do domínio dos conteúdos na matéria, que adquiri através da minha observação de outros treinos e discussão com os treinadores titulares no colégio.

3.2 1º Etapa – Prognóstica, Caracterização/Conhecimento do Grupo de Trabalho

A modalidade escolhida para o desporto escolar foi o Futebol, de forma a aumentar o meu leque de conhecimentos enquanto docente, pois foi uma modalidade que tive pouco contacto ao longo do meu percurso académico.

O Futebol caracteriza-se por ser um jogo coletivo de invasão, onde no processo ofensivo existe uma movimentação da bola, dentro do campo de jogo com o objetivo de rematar à baliza, concretizando o golo. Para isto acontecer os jogadores movimentam-se sem bola, desmarcando-se e posicionando-se de forma a receber a bola. O processo defensivo passa pela tentativa de impedir a equipa adversária de progredir no campo e marcar golo (Oslin, et al., 2013).

A 1º Etapa teve como objetivo realizar a caracterização do grupo, a avaliação prognóstica e a criação de regras e rotinas ao treino. Esta primeira etapa teve a duração de três semanas, tendo o seu termino no mês de novembro.

Como já referi anteriormente os primeiros treinos foram marcados por uma baixa adesão de jogadores (6 alunos), o que tornava os treinos de baixo interesse, dificultando o trabalho de situações de jogo, onde o máximo que consegui foi a aproximação ao jogo formal 3x3, sem guarda redes e com redução das balizas. De forma a contrariar esta ideia, dentro dos jogadores inscritos, foi pedido que apelassem ao convite de um maior número de praticantes, e perto dos professores de EF titulares do oitavo ano que ajudassem à promoção da modalidade e sua consequente adesão.

Os objetivos desta etapa foram conhecer os alunos e diagnosticar as suas dificuldades e capacidades. Estabeleci assim objetivos como a criação de rotinas e formas organizativas do treino, avaliar de forma a conhecer os níveis dos alunos, possibilitando a identificação dos casos com mais dificuldades e fomentar um clima positivo e propício às aprendizagens.

Nesta primeira etapa promovi e trabalhei essencialmente situações de aproximação ao jogo formal como refere Comédias (2012), pois é este que permite a contextualização do jogo.

Como docente a situação ideal para a leção da modalidade seria realizar a avaliação inicial em situação de jogo 4x4 com espaço amplo, mas a mesma não foi possível devido ao número de jogadores que integraram esta etapa no DE.

Deste pequeno grupo inicial identifiquei quatro elementos de referência, sendo um deles a voz de capitão, e dois elementos de nível introdutório que iriam necessitar de um trabalho mais específico e diferenciado dos restantes nas competências, ao nível da capacidade de desmarcação, a capacidade de manutenção da bola e sua condução. Retirei deste pequeno grupo um nível Introdução. Para além disto, esta situação permitiu identificar características individuais e planear as restantes etapas (Carvalho, 1994).

Para a organização do grupo de trabalho foi crucial conhecer o nível dos alunos, mas devido à inexistência de um protocolo de avaliação inicial, tanto na leção como no desporto escolar, foi necessário realizar uma avaliação inicial, (Apêndice XLIV), com base na minha formação académica através dos conteúdos transmitidos pelo professor Comédias e sua tese (Comédias, 2012).

Os treinos foram sempre organizados em três partes, uma primeira parte de instrução e aquecimento, maioritariamente em ‘meinhos’ com impossibilidade de roubo de bola aos dois alunos que apresentavam maiores dificuldades. De seguida a parte fundamental, onde recorri muitas vezes à utilização do exercício o ‘rio’, que permitia a tomada de decisão, trabalho da receção e passe com critério sempre em superioridade numérica. O exercício ‘rio’ consistia na divisão do campo em três áreas com três equipas, sendo a equipa do meio ‘rio’ a que tinha o objetivo de recuperar a bola, após o mesmo acontecer, a equipa que perdia a bola, ficava então a equipa do rio. Nesta mesma parte recorri quase sempre a ataque em vagas com superioridade numérica e rotação da posição de guarda-redes, nesta situação as rotações eram sempre feitas pela esquerda de forma a tornar as rotações mais fáceis e potenciando o tempo de aprendizagem como refere Siedentop e Tannehill (2002).

Para o trabalho diferenciado no ensino e organização do treino, tentei continuamente que os alunos trabalhassem em grupos heterogéneos e onde os dois alunos com mais

dificuldades trabalhassem sempre com os alunos referência, sendo o trabalho realizado em grupos de dois. Evitei posicionar os alunos com mais dificuldades como guarda-redes, pois não cumpriam o nível Introdução na sua totalidade e necessitavam de mais tempo em jogo, de forma a melhorarem o seu nível.

Ao aplicar metodologias diferenciadas consegui adaptar os exercícios consoante as necessidades e dificuldades dos diferentes alunos. Juntamente com a aplicação do feedback pedagógico e o acompanhamento do desenvolver dos exercícios, é possível alcançar o sucesso a longo prazo.

“O feedback é uma das competências centrais e mais poderosas que o professor deve dominar para garantir uma avaliação formativa com impacto positivo nas aprendizagens dos alunos: por um lado, no plano cognitivo, fornece aos estudantes a informação que eles precisam para compreenderem onde estão e o que precisam de fazer a seguir; por outro lado, no planomotivacional, desenvolve o sentimento de controlo sobre a sua própria aprendizagem e, por conseguinte, aumenta o grau de envolvimento dos alunos através de processos cada vez mais eficazes de autorregulação” (Machado, 2019, p.3)

Através da avaliação inicial e dos resultados que obtive, refletidos no Apêndice XLIV, estabeleci como objetivo final para os dois alunos com dificuldades, cumprirem nível Introdutório e que os restantes que já cumpriam o nível Elementar, teriam que manter o mesmo nível e serem capazes de cooperar para a melhoria dos restantes colegas.

Após a recolha destes resultados consegui delinear, projetar e estabelecer o planeamento anual, a ficha de desafios e os objetivos a atingir com os diferentes elementos do grupo.

Quadro 10 - Planeamento Anual do Desporto Escolar.

PLANEAMENTO ANUAL DO DESPORTO ESCOLAR	
1º Etapa – Prognóstico 27/09 – 22/10	- Caracterização E avaliação do grupo; - Divulgação do Desporto Escolar; - Criação de regras e rotinas; - Em situação de jogo Gr+3x3+Gr, em espaço amplo, recebe a bola controlando-a e enquadrando-se ofensivamente. Opta por rematar, se tem a baliza a seu alcance, passar a um companheiro desmarcado ou conduzir a bola na direção da baliza. Desmarca-se após passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe.
2º Etapa – Prioridades 25/10 – 10/12	- Trabalho de habilidades prioritárias; - Para nível I: Em situação de jogo Gr+3x3+Gr e superioridade numérica, 3x1+Gr, em espaço amplo recebe a bola controlando-a e enquadrando-se ofensivamente optando por rematar, passar e conduzir conforme a situação; - Para nível E: Em situação de jogo Gr+4x4+Gr, os alunos desmarcam-se em rutura e apoio, garantindo a largura e profundidade do ataque. Ao recuperar a bola, passa a ao jogador desmarcado.
3º Etapa – Progresso 03/01 – 01/04	- Para nível I: Os alunos têm como meta em situação de ataque em vagas com superioridade numérica 3x1 e em situação de jogo 4x4: recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente; opta por rematar isolado; passar a um companheiro desmarcado e conduz a bola garantindo a manutenção da mesma - Para nível E: em situação de jogo 5x5: rematar se tem a baliza ao seu alcance, passar a um companheiro desmarcado, conduzir a bola com qualidade, desmarca-se para dar apoio ou realizar rutura, assume-se como defesa dificultando a progressão do atacante, realizando contenções, coberturas defensivas e reequilibrar a equipa em campo.
4º Etapa – Produto 22/04 – 13/06	- Consolidação e avaliação das aprendizagens; - Revisão de conteúdos; - Para nível I: Privilegiei a situação de jogo 5x5, de forma a perceber a evolução e melhoria dos alunos nas diferentes competências e princípios de jogo. - Para nível E: GR+7x5, realizada a meio-campo, onde a equipa de 7 elementos atacava para a baliza grande do campo de 7 e a equipa defensora com 5 elementos tinha na linha de meio-campo (costas da equipa de 7), 4 mini balizas para a concretização do golo. Este exercício permitiu trabalhar todas as competências da avaliação sumativa, desde passe, receção, condução, remate, trabalho defensivo, tomada de decisão e desmarcação.

3.2.1 Balanço 1º Etapa - Caracterização/Conhecimento do Grupo de Trabalho

Nesta fase o arranque do DE foi vagaroso, devido ao baixo número de alunos inscritos foi-me difícil implementar e desenvolver as metodologias, mas apesar deste contra-tempo considerei uma etapa bastante positiva, pois fui capaz de avaliar e caracterizar o grupo, criar rotinas e estabelecer objetivos para as próximas etapas.

Considero que consegui atingir os objetivos que propus para esta etapa, caracterizando assim os diferentes elementos do DE, através da realização de uma avaliação prognóstica. Como segundo objetivo estabeleci o aumento e manutenção do grupo do DE, que foi possível

com a minha interação dos alunos do 8º Ano nos intervalos e horas de almoço, onde a ajuda dos alunos já inscritos facilitou também este trabalho. Os professores do GEF tiveram um papel fundamental na obtenção deste objetivo, pois a sensibilização por parte destes durante a lecionação das suas aulas tornou-se fulcral.

Por último, através do êxito das rotinas implementadas, a rentabilização do tempo de treino tornou-se mais eficaz. Estas rotinas passaram por iniciar o treino a tempo e horas, onde o momento de equipar e ir buscar as bolas, marcas e balizas, era feito fora do tempo de treino. A introdução destas mecânicas permitiu a criação de hábitos e a rentabilidade do tempo de treino. No término da etapa os alunos já se encontravam familiarizados com as regras, rotinas e com a forma de funcionamento dos treinos, permitindo assim uma dinâmica de treino muito positiva.

Retiro também desta etapa que o grupo de trabalho se integrou muito bem, existindo boas relações entre os elementos em tão pouco tempo, facilitando assim a cooperação, entreajuda e o espírito desportivo *Fair-Play*, igualdade pelo outro e o sentido do jogo limpo. Esta relação entre os alunos retrata a amizade, respeito e cumplicidade do grupo, que se traduziu num clima positivo e propício à aprendizagem. Como refere Torrado, Martins, Rendeiro, Marques e Da Costa (2016), através do apoio dos colegas, os alunos revelam mais empenho e níveis de prática maiores.

Após a realização da avaliação inicial consegui segmentar o grupo em níveis de competências, extraíndo assim os alunos referência e os alunos preocupantes. Concluí que na generalidade os alunos tiveram mais dificuldades nos princípios defensivos, sendo estas em assumir-se como defesa, na atitude pró-ativa à perda da bola e na recuperação da mesma.

Por ser um grupo pequeno consegui realizar um trabalho mais específico com os dois alunos que apresentavam maiores dificuldades nas competências. Este trabalho foi sempre feito em situações de vagas com superioridade numérica expressiva, onde implementei algumas condicionantes nas regras, sendo estas a impossibilidade de roubo de bola a estes elementos (defesas sombra), de forma a que estes alunos tivessem mais tempo para decidir bem, ajudando os mesmos a melhorar as suas capacidades.

“Trata-se de um processo durante o qual se procura estimular o desenvolvimento de uma inteligência corporal, uma inteligência em ato, promovendo a exercitação, a variabilidade e a adaptabilidade de comportamentos e atitudes. Quando nos referimos aos modos de ensinar e de aprender Futebol, reportamo-nos, fundamentalmente, à ideia nuclear de organização.” (Garganta, Guilherme, Barreira, Brito, & Rebelo, 2013, p. 4).

A nível pessoal foi uma etapa com grande impacto, onde estive pela primeira vez em contacto com a modalidade na perspetiva de treinador. Os primeiros treinos caracterizavam-se por terem um carácter muito simples, mas após estudo e aquisição de conhecimentos externos (Mitchell, et al. 2021), consegui extrair metodologias de treino, onde apliquei exercícios como manutenção da posse da bola com o objetivo de controlo da bola em drible com mudanças de velocidade e direção; jogo 3x3 numa área com um toque para controlo e um segundo toque para passe, com o intuito de realizar cinco passes consecutivos; ataque em vagas dois para dois com um defensor e um guarda-redes com o objetivo de ataque em superioridade numérica com tomada de decisão. Estas escolhas foram tomadas tendo em conta a avaliação inicial efetuada, (Apêndice XLIV) onde pude concluir que tinha 4 alunos dentro do nível E e dois em nível I.

3.3 2ª Etapa – Prioridades dos Alunos em Função das Suas Necessidades

A 2ª Etapa teve início a meio do mês de outubro, aqui o meu foco passou pelo trabalho das prioridades de cada aluno em função das suas necessidades. Para além disso foi também a etapa onde comecei a ter uma maior adesão no número de alunos, onde o trabalho desenvolvido nos intervalos e dos participantes com outros colegas começou a surtir efeito. De 6 elementos passámos para 10, com a entrada de 4 novos alunos. Com isto, tive que realizar avaliação inicial dos novos elementos, de forma a conseguir conhecer as competências destes e adaptar os objetivos para esta etapa.

Decidi trabalhar objetivos diferenciados consoante as prioridades de cada aluno e para isso dividi o grupo em alunos prioritários e alunos com mais capacidades. Dentro dos prioritários encontram-se os alunos nº 3, 4, 8; e os restantes nº 1, 2, 5, 6, 7, 9 e 10 classifiquei como alunos com mais capacidades. O trabalho com os alunos prioritários passou por desenvolver maioritariamente situações de superioridade numérica expressiva onde a tomada de decisão ganhava tempo, possibilitando o trabalho de receção, escolha e condução de bola correta.

Para os alunos com mais capacidades nesta etapa os seus objetivos incidiram sobre o trabalho em situações de jogo 4x4 e 5x5, onde tinham que desmarcar-se e dar linhas de passe, rematar à baliza quando isolado e enquanto defesas saber posicionar-se entre o atacante e a baliza, sem descuidar o trabalho de orientação e entreajuda para com os outros colegas.

Quadro 11 - Objetivos Etapa Prioridades Desporto Escolar.

OBJETIVOS ETAPA PRIORIDADES	
Grupo 1 Alunos Prioritários Nº3, 4 e 8	Vagas em superioridade numérica expressiva: 1. Recebe a bola controlando-a e enquadra-se sem pressão; 2. Opta por rematar isolado, passar a um companheiro desmarcado ou conduzir a bola na direcção da baliza; 3. Desmarca-se na direcção da baliza; 4. Manutenção da bola em campo.
Grupo 2 Alunos com mais capacidades Nº 1, 2, 5, 6, 7, 9 e 10	Situação de jogo 4x4 ou 5x5: 1. Opta por rematar se tem a baliza ao seu alcance, passar a um companheiro em desmarcação para a baliza ou em apoio ou conduz a bola; 2. Desmarca-se na direcção da baliza ou para dar apoio; 3. Assume-se como defesa; 4. Cooperação com os restantes colegas.

As prioridades para esta 2ª etapa após a integração dos novos 4 elementos incidiram sobre os 3 elementos que se encontravam com mais dificuldades, estabelecendo o objetivo de todos atingirem o nível Introdutório. Os alunos que já cumpriam o nível Introdução, trabalhavam assim de forma a cooperar com os restantes colegas como defesas sombras. No final de cada treino estes elementos com mais capacidades trabalhavam situações de competição em jogo formal de forma a manter o empenho e interesse dos mesmos, e tornar os treinos sempre desafiantes, na perspetiva de evitar a monotonia.

Na fase inicial do treino passei a implementar o meu projeto específico “Avaliação de desempenho no Futebol”, onde o aluno era proposto à ficha de desafios (Apêndice XLIII) e avaliado consoante a mesma. Optei por trabalhar a ficha de desafios sempre no início do treino de forma que as partes fundamentais do treino tivessem em si, situações de jogo, existindo sempre a contextualização que só o jogo consegue dar (Comédias, 2012). A realização da ficha de desafios, por conter em si um carácter analítico, foi trabalhada como complemento ao treino de desenvolvimento de gestos técnicos.

A estrutura da ficha de desafios, foi desenvolvida de forma a conseguir manter e aumentar os níveis de motivação no DE, devido ao baixo carácter competitivo. A escolha dos desafios teve por base a avaliação prognóstica realizada ao grupo, permitindo assim desenvolver o projeto específico e ao mesmo tempo trabalhar de forma a colmatar algumas debilidades técnicas dos elementos. Os exercícios passavam por um primeiro desafio de toques, onde os alunos realizam o maior número de toques dentro dos 2 minutos estipulados. O segundo desafio enquadrando-se com a avaliação prognóstica, passou pela condução de bola num circuito, onde eram introduzidos pinos que não podiam ser tocados, se esta condição se

verificasse o exercício era recomeçado. O terceiro e último desafio consistia em durante 4 minutos cada elemento tentar acertar nos quadrantes marcados na baliza, que apresentavam diferentes graus de dificuldade. A avaliação da aplicação do projeto específico tinha como objetivo a melhoria dos resultados de cada desafio ao longo dos diferentes períodos, assim como permitir a manutenção e o aumento do número de praticantes.

A nível pessoal o aumento do número de elementos no grupo tornou a etapa e o seu trabalho ainda mais desafiante, pois a formação de grupos e as metodologias a implementar permitiram um trabalho mais próximo da realidade do futebol. Desta forma consegui trabalhar Futebol de 5, e por consequência este crescimento do número de praticantes em jogo, levou a um aumento da complexidade do mesmo. Com isto verificou-se também um incremento das interações do jogo, como refere Garganta et al. (2013).

Através da observação dos meus treinos por parte do professor que assegurava a modalidade nos anos anteriores, foi-me transmitido que o meu feedback era pouco específico, e desta forma pude alterar a maneira de corrigir a prestação do aluno. Outro ponto passado pelo professor, foi após o recurso ao feedback, deveria averiguar se existiam mudanças nas competências dos alunos. Isto permitiu-me refletir e melhorar a maneira como transmitia o feedback e ter resultados, o que me ajudou na obtenção deste objetivo. Como refere Silva (2021), o comportamento reflexivo é fundamental para o desenvolvimento do treinador.

3.3.1 Balanço 2ª Etapa – Prioridades dos Alunos em Função das Suas Necessidades

Os objetivos que estabeleci para esta etapa foram atingidos, tendo sido os mesmos reajustados à integração dos novos alunos inscritos. Após a entrada dos novos elementos e da sua avaliação inicial, foi possível determinar os objetivos para esses alunos e reajustar os planos de treino, metodologias e exercícios a aplicar (Apêndice XLV).

Para esta etapa estabeleci como objetivos que o grupo conseguisse melhorar as capacidades onde apresentavam mais dificuldades no início desta fase. Este objetivo foi cumprido, pois ao longo da corrente etapa observei melhorias em competências (remate isolado, condução/manutenção de bola e desmarcação) dos alunos nº3, 4, 5, 8 e 10. Com a aplicação da ficha de desafios a motivação e empenho do grupo aumentou, ou seja, o objetivo de manter e aumentar o número de praticantes, assim como a sua assiduidade nos treinos, foi conseguido devido ao aumento de seis para dez elementos.

Durante esta fase o trabalho foi realizado de forma a alcançar os seguintes objetivos: recebe a bola e enquadra-se; remata isolado; passa a um colega desmarcado e manutenção da bola. O trabalho dos alunos prioritários passou por um ensino diferenciado dos restantes colegas através da adoção de defesas sombra e o impedimento do roubo de bola aos alunos que trabalhavam para o nível Introdutório.

Mesmo sendo uma etapa de colmatar as dificuldades e as técnicas onde os alunos apresentavam maiores dificuldades, um maior número de praticantes veio possibilitar um trabalho mais próximo do jogo 4x4 em espaço amplo. A recorrente utilização de ataque em vagas com corredores, onde os alunos com mais dificuldades conseguem ter tempo para tomada de decisão e onde o roubo de bola é impossibilitado, considerei que foi um exercício que resultou muito bem pois permitiu aos alunos trabalhar os critérios que permitiam a aproximação da obtenção de nível I, Garganta et al. (2013).

Esta melhoria permitiu assim atingir o objetivo que estabeleci, onde os 3 alunos com mais dificuldades conseguiram atingir o nível I em situação de superioridade numérica. O foco no trabalho nos elementos com mais dificuldades foi feito de forma que estes atingissem nível I até à etapa seguinte e os restantes trabalhassem para atingir nível E. A incidência no trabalho dos alunos com mais dificuldades, levou assim à necessidade de no final de cada treino criar um momento de competição, para que os alunos com mais capacidades se sentissem motivados para além do seu papel de ajuda para com os outros. Esta opção teve como objetivo manter o gosto pela prática em todos os elementos do grupo, Beltram e Rosa (2012) vem defender esta ideia de que a motivação é um aspeto psicológico tão importante como o aspeto físico, neste caso enquanto agente de ensino é o meu papel também estar preocupado com este fator, pois muitas vezes é determinante para o desenvolvimento e adesão nas aulas.

Segundo Siedentop e Tannehill (2002), cabe ao agente de ensino angariar e manter a motivação dos alunos, conseguindo assim que exista continuidade e empenhamento na prática. As fichas de desafios surgiram no âmbito do baixo quadro competitivo, sendo a competição um elemento fulcral na motivação e empenho dos alunos.

A aplicação da ficha de desafios do projeto específico baseou-se em competências técnicas que permitiram o acompanhamento das melhorias dos alunos, tornando-se um fator de motivação e de enriquecimento às competências dos jogadores. Como refere Marques (2004), a competição não é prejudicial à formação e educação da criança, muito pelo contrário, desde que a mesma seja utilizada de forma adequada, assim o aumento do número de praticantes permitiu dar mais força ao carácter competitivo.

Foi nesta fase da etapa prioridades que comecei a aplicar a ficha de desafios, que consistia em três exercícios. O Desafio 1 de caráter mais analítico, que passava por realizar o maior número de toques durante dois minutos, mesmo que a bola tocasse no chão a contagem de toques continuava. O Desafio 2 da ficha consistia na condução de bola sobre um percurso fixo no menor tempo possível. O Desafio 3 tinha como objetivo o remate à baliza, que estava dividida em nove quadrantes, onde a cada um deles foi atribuída uma pontuação (ângulos superiores 3 pontos; ângulos médios 2 pontos; ângulos inferiores 1 ponto). Dois dos exercícios da ficha de desafios trabalhavam de forma a serem um complemento um do outro, onde no Desafio 2 o aluno após terminar a condução de bola realizava o Desafio 3 em que rematava à baliza.

No término da etapa realizei uma avaliação formativa da ficha de desafios, permitindo assim comparar com os resultados (Apêndice XLVI), onde na próxima etapa consegui averiguar se existiram melhorias ou não.

Dos objetivos que estabeleci para esta etapa a melhoria da motivação e assiduidade foram atingidos pois a adesão aos treinos foi praticamente de 100%. Isto verificou-se através do empenho e da motivação dos alunos mesmo sem os momentos competitivos com outras equipas. Também como objetivo estabeleci trabalhar algumas necessidades de cada atleta, tais como a condução de bola e os momentos de finalização, através da implementação dos desafios, onde dois deles permitiam esse trabalho, desta forma foi possível aproximar-me do objetivo que defini.

A ficha de desafios permitiu também ajudar à identificação das dificuldades dos alunos e dos seus pontos fortes possibilitando uma diferenciação na ficha de desafios e na forma de trabalhar os grupos na etapa seguinte.

A nível pessoal procurei transmitir a importância do Desporto Escolar na educação e no sucesso escolar através de breves momentos de reflexão na altura de retorno à calma. Como referem as Leis de Bases do Sistema Educativo (Lei n.º 46/86, de 14 de outubro), sublinham que a importância do DE é fulcral na aquisição de hábitos e condutas motoras para a promoção da saúde e condição física, e na adoção da visão de que o desporto é um meio de cultura, solidariedade, cooperação e autonomia, devendo este ser fomentado nos jovens estudantes.

3.4 3º Etapa- Progresso, Consolidação e Progressão das Matérias

Trabalhadas

A terceira etapa teve como principais objetivos a consolidação do trabalho desenvolvido assim como o progresso das competências até agora trabalhadas. Sendo esta etapa progresso, onde o período de trabalho era maior, estabeleci como objetivos formais os seguintes pontos: trabalhar de forma vocacionada para situações de jogo formal, verificar as melhorias no grupo nas diferentes competências técnico-táticas e por fim a implementação de metodologias mais complexas.

Esta etapa ficou marcada pela integração de quatro novos elementos no grupo (14 alunos no total), que permitiu alcançar os objetivos estabelecidos de forma mais fácil, pois o aumento do número de praticantes ajudou ao incremento da complexidade dos exercícios, formas jogadas, e consequente aproximação ao jogo formal 5x5.

No decorrer da etapa necessitei de voltar a realizar uma avaliação prognóstica e formativa (Apêndice XLVII), devido aos quatro novos elementos no grupo. Esta avaliação foi feita a todos os elementos permitindo assim mais um momento de avaliação, onde detetei melhorias e dificuldades de cada um e os objetivos a trabalhar.

Retirei da tabela que dos quatro novos elementos apenas um, nº12, se encontrava no nível Introdutório, passando a integrar o grupo de alunos prioritários e os restantes alunos no outro grupo. Após a avaliação pude identificar progressões nos alunos, comparativamente aos resultados da etapa anterior.

As progressões identificadas com a realização desta avaliação refletiram-se maioritariamente nos alunos com mais dificuldades, respetivamente os nº3, 4, 8, nas competências: isolado remata com sucesso; ser capaz de se desmarcar à distância de passe e na condução de bola. Dentro dos alunos identificados como mais capacitados, os nº5 e 10 apresentaram melhorias na condução de bola. Após reflexão verifiquei que a aplicação da ficha de desafios trouxe ganhos nas competências de remate isolado e na condução de bola com qualidade. Apesar do trabalho da ficha de desafios ser baseado em exercícios analíticos, este trouxe melhorias no âmbito do jogo formal. Segundo Garganta (2006), o agente de ensino, não deve punir o erro, mas ser capaz de identificar o mesmo e corrigi-lo, de forma a permitir aos praticantes uma progressão das competências.

Para esta etapa estabeleci objetivos diferenciados para cada grupo de alunos tal como na etapa anterior. Os alunos prioritários tinham como meta em situação de ataque em vagas com superioridade numérica 3x1 e em situação de jogo 4x4: recebe a bola controlando-a e

enquadra-se ofensivamente; opta por rematar isolado; passar a um companheiro desmarcado e conduz a bola garantindo a manutenção da mesma. Os alunos com mais capacidades tinham como objetivo, em situação de jogo 5x5: rematar se tem a baliza ao seu alcance, passar a um companheiro desmarcado, conduzir a bola com qualidade, desmarca-se para dar apoio ou realizar rutura, assume-se como defesa dificultando a progressão do atacante, realizando contenções, coberturas defensivas e reequilibrar a equipa em campo.

Foi nesta etapa que a competição no DE ganhou um caráter mais significativo, pois no término do 2º Período, foi possível agendar alguns torneios nos espaços desportivos do Colégio São João de Brito e Colégio Valsassina. Este fator ajudou à motivação e assiduidade nos treinos, como refere Carvalho et al. (2013) uma das principais razões para que isto aconteça são os momentos competitivos.

A etapa Progresso levou a que a ficha de desafios do projeto específico do DE “Avaliação de desempenho no Futebol”, fosse aplicada com uma maior incidência em todos os treinos, onde os desafios foram os mesmos da etapa anterior. Para os alunos nº 3, 4, 8 e 12, decidi diferenciar os desafios permitindo assim a melhoria nos resultados. As alterações que adotei no Desafio 1: Desafio de toques, basearam-se na troca da bola por objetos com densidades diferentes, como é o caso de balões e bolas esponja. No Desafio 2: Condução de bola, a condução de bola era feita no mesmo percurso com a redução e espaçamento das marcas ao longo do mesmo. Para o Desafio 3: Finalização com divisão da baliza, a divisão da baliza passou de 9 quadrantes para 4, e a classificação manteve a mesma lógica, quadrantes superiores 3 pontos, quadrantes inferiores 2 pontos.

Esta tomada de decisão veio ao encontro dos objetivos que estabeleci para esta etapa, sendo eles a melhoria das competências técnicas, melhoria nos resultados dos desafios e por fim a diferenciação e reajustamento dos desafios consoante o progresso dos alunos.

Estabeleci como objetivo aumentar e dar ao grupo melhores metodologias e formas jogadas, proporcionando um ensino de qualidade, adequando os exercícios e as metodologias a cada um deles. Indo sempre ao encontro de um ensino diferenciado, inclusivo e cooperante entre o grupo. A transmissão da importância dos valores do DE e do desporto para a educação e o sucesso escolar, foram sempre vistos como objetivos pessoais que procurei incutir nos alunos. Através da criação de rotinas, hábitos, importância na assiduidade, adoção de hábitos de vida saudável, estudo e repouso. Em complemento ao projeto de direção de turma, achei importante estabelecer como objetivo pessoal a promoção do espírito desportivo assim como a noção de *Fair-Play* nos alunos.

3.4.1 Balanço 3ª Etapa - Consolidação e Progressão das Matérias

Trabalhadas

A presente etapa terminou juntamente com o fim do 2º Período, não existindo atrasos. Nesta etapa verifiquei que os alunos estavam a progredir bem, segundo as didáticas e metodologias efetuadas, onde foi possível dar continuidade ao trabalho da etapa anterior. Com isto, consegui realizar um trabalho mais complexo chegando assim aos objetivos que estabeleci.

O treino passou grande parte por situações de superioridade numérica e de jogo formal, sendo os treinos desenvolvidos em aproximação aos momentos competitivos que surgiram nesta etapa. Aliado às situações de competição, procurei transmitir a ideia de *Fair-Play* e de que a vitória não era o mais importante. Como refere Moreira e Pestana (2008), é necessário respeitar o adversário, pois sem ele não existe competição. Desta maneira, foi então muito importante dar atenção ao espírito desportivo como parte integral do desenvolvimento de cada um. “(...) com vista à promoção dos valores do desporto, com ênfase para a igualdade, inclusão e *fair-play*, (...)” (Programa Estratégico do Desporto Escolar, 2021-2025).

Nesta etapa aconteceram dois torneios divididos em várias jornadas, sendo os locais de realização o Colégio São João de Brito e o Colégio Valsassina. Nos torneios participaram várias escolas, nomeadamente Escola EF Bélem Algés, Colégio São João de Brito, Colégio Valsassina e Benfica EF. O grupo de trabalho alcançou o 3º lugar no torneio no Colégio São João de Brito e o 2º lugar no torneio realizado no colégio.

Considereei muito positiva a classificação do grupo e da minha prestação como treinador da modalidade de Futebol. Senti que estes momentos de competição motivavam os alunos a aprender e a consolidar as aprendizagens que tinham sido transmitidas, tornando-se assim uma clara etapa de progressão.

Em seguimento com as etapas anteriores recorri à utilização do exercício do ‘rio’, com algumas condicionantes, como a obrigação sempre de passe pelo chão ajudando assim ao trabalho de uma maior seleção no passe, tomada de decisão e ocupação harmoniosa da zona do exercício. Recorri também a muitas situações de ataque em vagas 3x1, onde estas integravam os alunos com mais dificuldades, permitindo mais opções de escolha e mais tempo para o domínio da bola. Os alunos que trabalhavam em cooperação e já desenvolviam competências de nível E, trabalhavam a mesma situação de vagas, mas com um número mais reduzido de jogadores de 2x1.

Evidencio também como um momento positivo desta etapa o aumento da complexidade da situação de jogo 4x4 para 5x5, aproximando-se da situação de avaliação do nível Elementar.

Tal como referido anteriormente, as fichas de desafios sofreram alterações de modo a poder diferenciar o trabalho e consequentemente a melhoria dos resultados dos alunos. Ao adotar a estratégia de diferenciação dos desafios permitiu aos alunos com menos progressão melhorar os resultados nos mesmos.

“Diferenciar o ensino significa alterar o ritmo, o nível ou o género de instrução que o professor pratica, em resposta às necessidades, aos estilos ou aos interesses de cada aluno. O ensino diferenciado responde especificamente ao progresso dos alunos no contínuo da aprendizagem - o que eles já sabem e o que eles precisam de aprender. Responde às suas maneiras preferidas de aprender e permite-lhes demonstrar o que já aprenderam, de formas que aproveitam ao máximo os seus pontos fortes e os seus interesses.” (Heacox, 2006).

A aplicação dos desafios em todos os treinos possibilitou também aos alunos com mais capacidades o incremento dos seus resultados apresentados no Apêndice XLVIII. Em comparação com a avaliação realizada na etapa anterior verifiquei melhorias em todos os elementos no Desafio 1. No Desafio 2, a melhoria incidiu nos alunos nº1, 4, 5, 6, 9 e 10 e no último Desafio 3, os alunos nº 7 e 10 aumentaram o seu resultado, sendo que para os 4 alunos novos, nº 11, 12, 13 e 14; a comparação dos resultados só aconteceu na próxima etapa.

Este fato vai ao encontro dos objetivos que defini sendo um deles a melhoria das capacidades técnicas, em segundo o incremento dos resultados da ficha de desafios em comparação ao início do ano e por fim, a manutenção e o aumento do número de praticantes foi cumprido através da entrada de quatro novos elementos no grupo.

Como objetivo pessoal procurei incutir no grupo que o DE para além de ser um momento desportivo é também um momento de assimilação e aquisição de valores imprescindíveis para alcançarmos uma sociedade mais justa e equilibrada (Programa Estratégico do Desporto Escolar, 2021- 2025).

3.5 4ª Etapa – Produto, Recuperação de Aprendizagens, Melhoria, Consolidação das Matérias e Resultados da Ficha de Desafios

Para finalizar o ano letivo, e como conclusão de todo o trabalho realizado até então, estabeleci como objetivos para a última etapa Produto, a recuperação de aprendizagens, a consolidação dos princípios gerais de jogo, a melhoria dos resultados na ficha de desafios e das competências técnico táticas por parte de todos os elementos do grupo e a obtenção de nível I por parte de todos os praticantes na avaliação final. Na corrente etapa, privilegiei a situação de jogo 5x5, de forma a perceber a evolução e melhoria dos alunos nas diferentes competências e

princípios de jogo. Através da situação de jogo formal 5x5, fui capaz de extrair o progresso de cada aluno e fazer uma comparação com as avaliações anteriores.

Tendo esta etapa um carácter final e devido à progressão dos alunos, decidi aplicar um novo exercício, de carácter mais complexo. Este exercício consistia numa situação de GR+7x5, realizada a meio-campo, onde a equipa de 7 elementos atacava para a baliza grande do campo de 7 e a equipa defensora com 5 elementos tinha na linha de meio-campo (costas da equipa de 7), 4 mini balizas para a concretização do golo. No decorrer do exercício a equipa de 5 só poderia tentar concretizar nas mini balizas após a recuperação da bola, apesar de se encontrarem em inferioridade numérica, possuíam um maior número de zonas de finalização. Este exercício permitiu trabalhar todas as competências da avaliação sumativa, desde passe, receção, condução, remate, trabalho defensivo, tomada de decisão e desmarcação, Garganta et al. (2013).

Nesta etapa dei continuidade ao projeto específico do DE “Avaliação de desempenho no Futebol”, onde mantive o trabalho da ficha de desafios em todos os treinos e no término da etapa realizei uma avaliação sumativa do mesmo. Como objetivos defini os seguintes pontos: manutenção e aumento do número de praticantes; melhoria das competências técnicas através da ficha de desafios e melhoria nos resultados da mesma, em comparação com os resultados do início do ano.

3.5.1 Balanço 4ª Etapa – Produto, Recuperação de Aprendizagens, Melhoria, Consolidação das Matérias e Resultados da Ficha de Desafios

O DE caracterizou-se por ser um momento do estágio onde trabalhei uma modalidade que tive pouco contato ao longo do meu percurso académico e desportivo. De forma a melhorar o meu conhecimento, optei por escolher o Futebol como modalidade, de maneira a desenvolver as minhas competências e aumentando assim o meu leque de ferramentas na leção de diferentes modalidades.

A 4ª Etapa Produto é o culminar do trabalho desenvolvido ao longo de todo o ano e onde concluo se as metodologias e os exercícios aplicados permitiram o progresso dos alunos nas competências do Futebol. O desenvolvimento do projeto específico “Avaliação de desempenho no Futebol”, revelou ser também um complemento ao DE, pois permitiu o trabalho de algumas competências técnicas essenciais à modalidade.

De forma a atingir os objetivos, anteriormente estabelecidos, os exercícios de superioridade numérica em vagas e o exercício de GR+7x5, possibilitaram a recuperação das aprendizagens e a consolidação dos princípios gerais de jogo (disputa da bola, procurar

situações de superioridade numérica, evitar situações de igualdade numérica e rejeitar a condição de inferioridade numérica.), Garganta e Pinto (1994). A aplicação do exercício GR+7x5, apresentou numa fase inicial alguma complexidade e dificuldade na compreensão por parte dos alunos, mas após uma maior frequência da realização do mesmo ao longo desta etapa, tornou-se um exercício muito rico e fundamental à recuperação, melhoria e consolidação das aprendizagens.

A obtenção de nível I por parte de todos os praticantes na avaliação final, foi um dos objetivos que estabeleci para esta etapa. A avaliação Sumativa permitiu verificar se os alunos melhoraram ou não as competências estabelecidas. Esta avaliação foi feita através de uma situação de jogo formal 5x5, onde existiu uma contextualização que só o jogo é capaz de oferecer (Comédias, 2012).

Como resultado da avaliação sumativa (Apêndice XLIX), constatei que onde se verificou uma melhoria mais significativa foi na condução de bola e manutenção da mesma. Nesta competência os alunos nº3, 8 e 12 passaram a executar com algum sucesso, mas ainda assim com algumas dificuldades, o aluno nº7 conseguiu passar a realizar a mesma com um grande à vontade. Na minha opinião estas melhorias devem-se à aplicação da Ficha de Desafios, respetivamente o Desafio 2 que enaltece o trabalho da competência técnica de condução e controlo de bola. Outra competência onde constatei melhorias foi na capacidade de desmarcação e ocupação do espaço adequada por parte dos alunos nº5 e 12.

Em continuidade com os objetivos estabelecidos para esta etapa, foi possível manter o número de praticantes, mas o seu aumento não foi conseguido sendo assim um objetivo que apenas foi cumprido parcialmente. Determinei também a melhoria das competências técnicas através da ficha de desafios e o aumento dos resultados da ficha de desafios, em comparação com os resultados obtidos no início do ano (Apêndice L).

Tal como referido anteriormente, as fichas de desafios sofreram alterações de modo a poder diferenciar o trabalho e consequentemente a melhoria dos resultados dos alunos. Ao adotar a estratégia de diferenciação dos desafios permitiu aos alunos com menos progressão melhorar os resultados dos mesmos. A alteração dos desafios para os alunos nº 3, 4, 8 e 12, manteve-se ao longo desta etapa. Tal como na etapa anterior, todos os elementos apresentaram melhoria no Desafio 1. No Desafio 2, as melhorias foram nos alunos nº 1, 4, 7, 10 e 14, e no Desafio 3, a melhoria dos resultados verificou-se nos alunos nº3, 7, 8, 10, 14. Desta comparação dos dados, destaco os alunos nº3, 7, 10 e 14, que melhoraram os resultados em todos os desafios. Sendo que o aluno nº3, no início do ano apresentava grandes dificuldades, mas o trabalho

contínuo e o seu empenho traduziu-se na melhoria dos resultados em todos os desafios e uma grande progressão nas competências técnico-táticas do Futebol. A diferenciação e constante frequência dos desafios ao longo dos treinos, permitiram a progressão e a consolidação das aprendizagens dos diferentes alunos, levando a uma melhoria significativa na execução dos mesmos. Como está referido no PNEF, a continuidade das aprendizagens é assim um aspeto fulcral para a melhoria dos alunos.

A nível pessoal, o trabalho desenvolvido ao longo do ano permitiu tornar o meu leque de conhecimentos mais abrangente, principalmente a nível de metodologias e exercícios a desenvolver, pois sendo a minha modalidade de formação o Andebol, o meu conhecimento na área do Futebol era praticamente nulo. Chego assim ao final do ano letivo, concluindo que o Desporto Escolar e a escolha desta modalidade permitiram uma melhoria na minha formação enquanto docente e também revelou ser uma mais-valia enquanto treinador.

No final desta etapa, estabeleci como objetivos pessoais, capacidade de intervir de forma autónoma no processo de treino, pois através das ferramentas e metodologias angariadas ao longo do ano, extraídas dos vários professores, fui assim melhorando e sendo capaz de intervir e trabalhar de encontro às dificuldades e possibilidades do grupo. Como segundo objetivo, estabeleci melhorar os meus conhecimentos, metodologias e dinâmicas de treino, através do estudo/leitura de bibliografia, transmissão de conhecimento com outros professores, treinadores do colégio e a observação de outros treinos. Por último, estabeleci como objetivo ser capaz de definir objetivos para os meus alunos, montar treinos e preparar momentos competitivos com um grupo de trabalho autonomamente, onde o mesmo foi atingido pois ao longo destas últimas etapas, organizei, planei e estruturei os treinos sozinho. No final desta etapa, após todo o trabalho desenvolvido e ferramentas angariadas, sinto que já seria capaz de assumir um papel de treinador numa equipa/grupo de trabalho.

4. SEMINÁRIO

Polivalência dos Espaços no Colégio Valsassina

4.1 Introdução

Na 1ª etapa, para desenvolver o trabalho relativo ao seminário foi necessário observar problemas que estavam presentes no colégio, que mereciam uma intervenção/mudança por parte dos estagiários. Para que o estágio fosse desenvolvido foi importante compreender que limitações existiam no CV e no GEF passando assim por um estudo reflexão.

A escolha do tema tornou-se fácil, pois após as primeiras semanas de avaliação prognóstica concluí que a polivalência dos espaços na escola era bastante débil, por isso decidi que seria uma excelente temática a desenvolver. A escolha do tema surgiu através da avaliação prognóstica de ginástica, pois esta disciplina era somente dada na semana em que o espaço 1 (ginásio) estava atribuído à turma, que só acontecia de duas em duas semanas. As consequências da atribuição de apenas um espaço para a prática da ginástica refletia-se, de forma negativa, na progressão e continuidade das aprendizagens dos alunos.

Tornou-se fulcral a análise de novas formas de aproveitamento dos espaços exteriores de maneira a tentar combater as dificuldades dos campos do CV. Deste modo procurei assim reforçar a importância da polivalência dos espaços e o seu peso na lecionação, de forma a traduzir-se numa avaliação mais justa e clara para os alunos.

4.1.1 Caracterização da polivalência dos espaços do CV

O CV apresentava três espaços para a prática da EF, o espaço 1 englobava o pavilhão gimnodesportivo, pista de atletismo e o campo de voleibol exterior; o espaço 2 os campos exteriores de Futebol de 7 e o campo de Futebol de 5; e por fim o espaço 3 que incluía o campo de Ténis e o campo de Basquetebol. Segundo a minha análise averigui que o espaço 1 era o mais polivalente, pois permitia um trabalho mais eclético das diferentes matérias do currículo: os JDC's, o atletismo, a dança, a condição física, as raquetes e as diferentes ginásticas. O espaço 2 facilitava o trabalho dos JDC's (com a execução do basquetebol), do atletismo, dança e condição física. No espaço 3 estavam inseridos o campo de ténis e o campo de Basquetebol, que possibilitam o trabalho dos JDC's, dança, condição física, raquetes.

As aulas de EF no CV estavam assim limitadas a um pavilhão gimnodesportivo que possibilitava o trabalho de todas as matérias no PNEF. Este espaço caracterizava-se por ter um campo de voleibol cimentado no exterior que permitia o trabalho das matérias coletivas, mas impossibilitava o trabalho de matérias individuais como a ginástica. O colégio tinha também um terceiro espaço, o campo de Futebol exterior que possibilitava o trabalho das matérias coletivas, mas mais uma vez para as matérias individuais as condições eram praticamente

inexistentes. Apesar da impossibilidade do trabalho da ginástica nos espaços exteriores, este podiam ser facilmente melhorados através da atribuição de colchões para o exterior, como acontecia com as bolas dos JDC's. “(...) As escolas onde se podem encontrar espaços utilizáveis para a Educação Física não apresentam as qualidades apropriadas para a lecionação desta área obrigatória do currículo oficial” (da Silva Monteiro, 2017, p. 56).

4.2 1º Etapa – Prognóstico, Identificação de Lacunas na Polivalência dos Espaços do Colégio Valsassina

A primeira etapa decorreu durante o 1º Período onde comecei por averiguar o problema que existia no GEF (Polivalência dos Espaços) escolhendo assim o tema do seminário e começando a desenvolver uma pesquisa bibliográfica sobre o mesmo.

Ao realizar a avaliação inicial dos alunos deparei-me com uma grande dificuldade em avaliar a ginástica, pois o único espaço que permitia o trabalho da mesma era apenas o ginásio. Este fato fez com que só me fosse permitido trabalhar a matéria de duas em duas semanas. Isto trazia aos alunos e ao meu planeamento uma limitação do ensino por etapas, onde a consolidação das aprendizagens ficava comprometida devido à rotação de espaços. Segundo Brás e Monteiro (1998), os espaços não devem tornar-se limitados às matérias a que estas se destinam.

Considereei então que o trabalho a ser desenvolvido no colégio deveria sofrer uma mudança que permitisse um trabalho contínuo da ginástica, independentemente do espaço que era atribuído à turma. Com isto, tinha como objetivo tentar colmatar as dificuldades que os alunos apresentavam indo ao encontro das orientações do PNEF e do planeamento por etapas, segundo Bom et al. (1989); Jacinto et al. (2001).

Assim, para esta etapa defini como objetivos identificar dificuldades e lacunas no colégio, como outro objetivo estabeleci a escolha do tema a desenvolver, sendo ele a “Polivalência dos espaços e a sua importância no ecletismo das aulas Educação Física” e como objetivo final averiguar a polivalência dos espaços do colégio.

Determinei também como objetivos a trabalhar conhecer como era feita a rotação dos espaços no CV, em seguida reuni metodologias e diferentes formas de trabalhar as várias matérias através do GEF e como último objetivo defini caracterização/estudo da rotação de espaços e polivalência dos espaços do colégio.

4.3. 2ª Etapa – Prioridades, Reunir Novas Formas de Trabalho e Visões Diferentes de Trabalhar a Rotação de Espaços no Colégio

Durante a 2ª Etapa, um dos meus objetivos, passou por justificar o tema escolhido através de fundamentação em referências bibliográficas com a finalidade de melhorar a lecionação das diferentes matérias. Defini também como objetivo tornar a avaliação dos alunos mais justa e clara independentemente dos espaços do colégio atribuídos à turma. (...) “A polivalência dos espaços traduz-se nas possibilidades que os mesmos conseguem oferecer para a lecionação das diferentes matérias” (Andrade et al., 2020, p.64).

Dando continuidade ao trabalho da etapa anterior, nesta fase estabeleci como objetivos a criação e implementação de um questionário ao GEF sobre a rotação de espaços do 1º e 2º Período. Outro objetivo, realização de um estudo observacional da polivalência de espaços de outra escola, e como objetivo final reunir novas formas de trabalho e visões diferentes de trabalhar a rotação de espaços.

Nesta 2ª Etapa comecei por elaborar o questionário, estruturando-o em duas partes, uma parte de questões fechadas, mais direcionada à rotação de espaços e às matérias que lecionam em cada espaço, e uma segunda parte com questões abertas, de maneira a conseguir extrair informações mais detalhadas sobre as condições atuais e suas possíveis melhorias. O questionário que realizei abordava as seguintes questões:

Quadro 12 - Perguntas Questionário Individual.

- | |
|--|
| 1. Que matérias leciona no espaço 1 (ginásio)? |
| 2. Que matérias leciona no espaço 2 (3 campos de Futebol)? |
| 3. Que matérias leciona no espaço 3 (campo de ténis + campo basquetebol exterior)? |
| 4. Na sua opinião o colégio reúne as condições para a lecionação da ginástica fora do ginásio? |
| 5. Se não reúne, o que é que o impede de lecionar a ginástica no exterior? |
| 6. Sugestão de rentabilização dos espaços exteriores do colégio? |

Por ser uma temática pertinente à comunidade escolar a nível da educação física, achei importante reunir novas visões e formas de trabalhar a rotação de espaços e a polivalência dos espaços através da observação do funcionamento de outra escola. Este estudo permitiu reunir um conjunto de boas práticas e diferentes formas de ver e trabalhar a polivalência dos espaços e a rotação de espaços das escolas. Dirigi-me à escola onde tive a minha formação académica, expus o tema do meu seminário e em debate com a professora de Educação Física da Escola Básica e Secundária de Salvaterra de Magos reuni elementos de comparação à rotação de

espaços com o Colégio Valsassina. Desta forma extrai alguns aspetos que achei positivos, tais como a divisão das aulas de 90 minutos em duas partes: 45 minutos no exterior e 45 minutos no interior do pavilhão; outra dinâmica que achei interessante foi a atribuição de materiais à prática da ginástica somente para o exterior.

Após a observação das dinâmicas aplicadas na Escola Básica e Secundária de Salvaterra de Magos consegui concluir que para o processo de ensino-aprendizagem ser eficaz, as aprendizagens não devem ser condicionadas consoante o espaço que melhor permite o seu trabalho, mas sim com foco na continuidade das necessidades dos alunos, como é referido no PNEF (Bom et al., 1989). Com este estudo observacional, foi possível extrair e expor aos professores do GEF algumas formas diferentes de trabalhar a rotação dos espaços. Sendo elas, a divisão das aulas de 90 minutos, em dois blocos de 45' no exterior e 45' no interior, e a atribuição de colchões destinados à prática da ginástica nos espaços exteriores. A escola de Salvaterra de Magos tem 5 espaços para a prática da EF e onde se mantêm no mesmo espaço por 5 semanas, somente nos momentos de avaliação inicial (início do ano) e final (fim do ano), onde é necessário maior incidência e possibilidade de trabalho em todas as matérias, a rotação pelos cinco espaços é feita semana a semana.

4.4 3º Etapa – Progresso, Apresentação de novas Formas de Gestão do a Rotação de Espaços - Desenvolvimento da Entrevista Estruturada Individual

Com os resultados do questionário realizado na etapa anterior foi possível estabelecer os objetivos para a etapa Progresso. Como primeiro objetivo procurei desenvolver novas visões de rentabilização de espaços, materiais e a sua exequibilidade, o segundo objetivo passou por sugerir novas formas de gestão a rotação de espaços e da polivalência dos espaços, o terceiro objetivo teve como foco a melhoria do processo de ensino aprendizagem através da continuidade das diferentes matérias independentemente do espaço que era atribuído às turmas. O quarto objetivo que delinee para esta etapa, tinha como foco a discussão dos resultados do questionário sobre a rotação de espaços de 1º e 2º Período com o GEF. Como quinto objetivo, estruturar novas visões para a rotação de espaços e rentabilização da polivalência de espaços do colégio, após a discussão com os professores do GEF. Para finalizar esta etapa desenvolvi uma entrevista estruturada individual, onde planeei e escolhi as perguntas da mesma, de forma a irem ao encontro da informação que pretendia recolher.

A 3ª Etapa começou com a análise dos resultados obtidos no questionário sobre a Rotação de Espaços 1º e 2º Período e das diferentes opções da outra escola, e a forma como rentabilizam a polivalência dos espaços. Foi possível reunir um total de 7 participações, sendo 5 delas de professores do GEF e 2 participações de estagiários do ano anterior. As informações recolhidas através do questionário não foram uma surpresa, pois pude confirmar algumas situações que já aconteciam no CV, mas também foram bastante interessantes no ponto de rentabilização dos espaços exteriores do CV. Através do questionário foi possível debater os resultados e possíveis adaptações dessas novas visões para os recursos existentes no CV. Tornou-se fulcral a análise de novas formas de aproveitamento dos espaços exteriores de maneira a tentar combater as dificuldades dos campos do CV.

De seguida apresento uma análise aos resultados do questionário, através de gráficos e uma tabela com as sugestões à lecionação da ginástica no exterior e a rentabilização dos espaços exteriores.

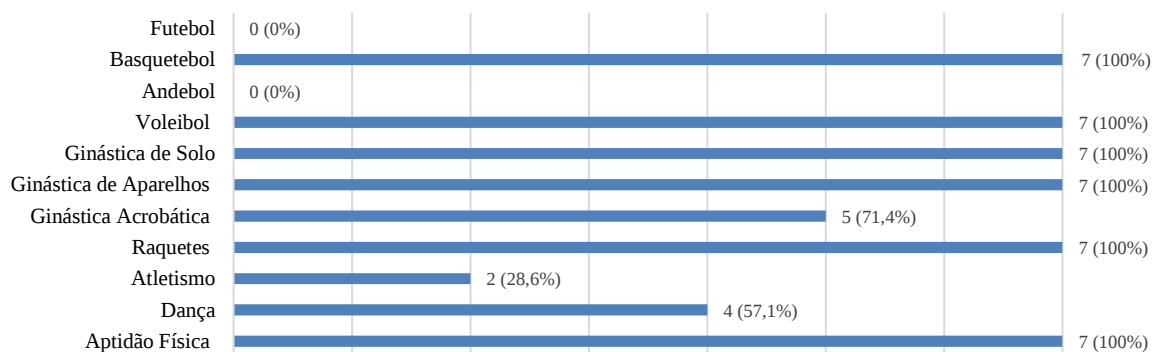


Gráfico 1 - Que matérias leciona no espaço 1 (ginásio)?

Total de matérias dadas por todos os professores 55%.

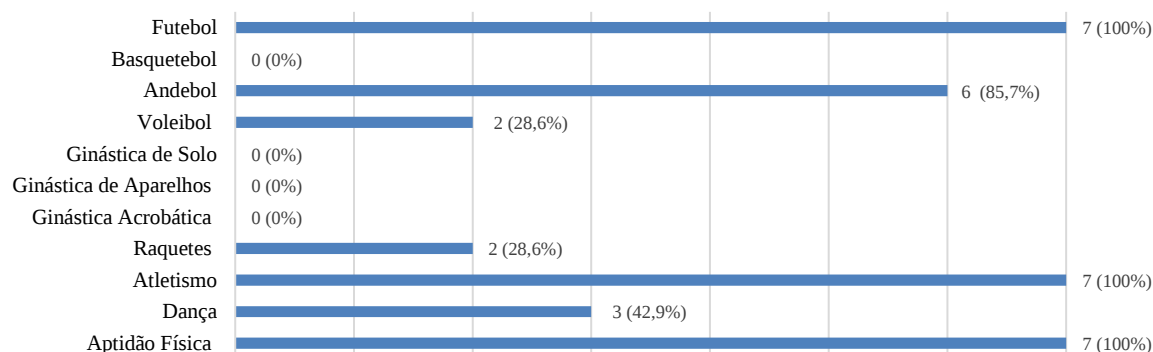


Gráfico 2 - Que matérias leciona no espaço 2 (3 Campos de Futebol)?

Total de matérias dadas por todos os professores 28%.

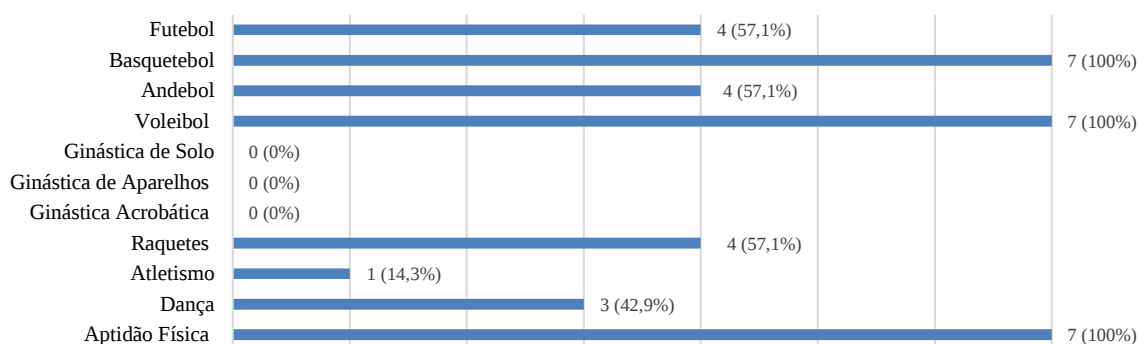


Gráfico 3 - Que matérias leciona no espaço 3 (campo de ténis + campo basquetebol exterior)?

Total de matérias dadas por todos os professores **28%**.

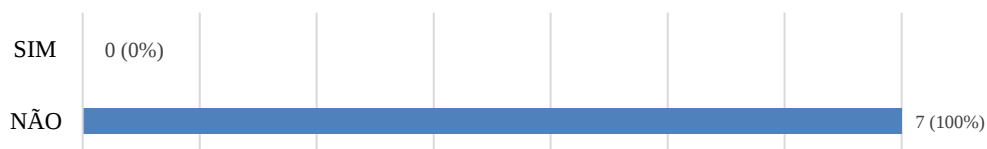


Gráfico 4 - Na sua opinião o CV reúne as condições para a leção da ginástica fora do ginásio?

Total 100% - Não reúne.

Quadro 13 – Questão 5 e respostas.

5. O que o impede de lecionar a ginástica no exterior?

- 1 Falta de condições e recurso materiais no exterior
- 2 Nunca foi colocada a questão de realizar a ginastica no exterior

Quadro 14 – Questão 6 e respostas.

6. Sugestões de rentabilização dos espaços exteriores do colégio?

- 1 Colocação de tabelas de basquetebol no exterior
- 2 Melhoria da pista de saltos com mudança de piso
- 3 Atribuição de materiais ao exterior à prática da ginastica
- 4 A rotação de espaços que permita a utilização do ginásio com mais frequência
- 5 Implementação de uma cobertura no exterior

Após a obtenção dos dados do questionário, apresentei os mesmos em reunião com o GEF e foram discutidas ideias para a rentabilização dos espaços exteriores, assim como novas formas de aplicar a rotação de espaços no CV.

Em debate chegámos a várias opções de como trabalhar a rotação dos espaços ao longo do ano, através das seguintes dinâmicas:

1. Os espaços serem atribuídos de semana a semana (como era aplicado o ano passado e em parte do ano decorrente);
2. Dividir as aulas de 90min. em duas partes, 45min. no ginásio e os outros 45min. no exterior. Esta proposta acarreta a criação de uma nova rotina para os alunos poderem efetuar a troca de calçado para o espaço apropriado, sem que haja perda de tempo de aula;
3. Divisão do pavilhão onde um professor fica encarregue de dois terços do pavilhão e outro professor com um terço. Esta dinâmica permite que o pavilhão seja atribuído às turmas com um menor espaço temporal;
4. A rotação dos espaços ocorrer de aula a aula, de forma a poder ter acesso ao pavilhão com mais frequência;
5. Rotação Sazonal. Possibilidade de efetuar rotações semanais no 3º Período (ponto 1), onde as condições à prática no exterior são mais favoráveis, e a divisão do pavilhão (como referi no ponto 3) no 1º e 2º Período onde as condições atmosféricas são mais adversas;
6. Implementação de tabelas de Basquetebol no exterior;
7. Atribuição de colchões destinados à prática da ginástica no exterior.

Todas as sugestões apresentadas tiveram em conta os recursos já existentes no CV, de maneira a que os gastos idealizados tivessem o menor impacto possível, assim como demonstrar novas possibilidades de aplicar a rotação de espaços numa perspectiva futura.

Como a rotação de espaços do 3º Período foi diferente comparativamente ao aplicado no 1º e 2º Período achei importante realizar uma entrevista estruturada individual sobre a nova rotação de espaços (3º Período), de forma a poder comparar os resultados.

4.5 4ª Etapa – Produto, Apresentação de Diferentes Formas de Trabalhar a Rotação de Espaços Disponíveis no Colégio

A 4ª Etapa resulta no culminar de todo o trabalho desenvolvido até então. De forma a concluir o seminário estabeleci como objetivos, primeiro a apresentação de diferentes metodologias de como trabalhar a rotação de espaços e rentabilizar os espaços disponíveis no colégio, o segundo objetivo, melhorar a polivalência dos espaços de maneira a dar continuidade às matérias e à aplicação do planeamento por etapas. Como terceiro objetivo, achei fulcral perceber entre as duas rotações de espaços trabalhadas ao longo do ano, qual a que permitia lecionar um maior número de matérias nos diferentes espaços do colégio. Com isto, pude perceber se a mudança na rotação de espaços no colégio trouxe vantagens ou desvantagens na lecionação da EF.

Ainda dentro dos objetivos, realizei a entrevista estruturada individual ao GEF, assim como também desenvolvi a apresentação do seminário e no fim expus numa reunião com o GEF as propostas resultantes do trabalho desenvolvido ao longo desta etapa.

O término do seminário foi a altura onde apliquei a entrevista estruturada individual. Foi através desta recolha de dados que extrai as diferentes matérias que cada professor lecionava na nova rotação de espaços atribuída ao 3º Período. Na realização da entrevista mantive o mesmo número de professores de forma a conseguir comparar os resultados do questionário (1º e 2º Período), com os resultados da entrevista (3º Período). Após a análise dos resultados obtidos na entrevista foi possível retirar alguns dados pertinentes, tais como a subida exponencial da polivalência do espaço 2 e em contrariedade, o espaço 3 teve um decréscimo na sua polivalência. De seguida apresento os resultados da realização da entrevista estruturada individual (Rotação de Espaços 3º Período), sendo as três primeiras perguntas de caráter de resposta mais direta e uma de caráter mais aberto e sugestivo.

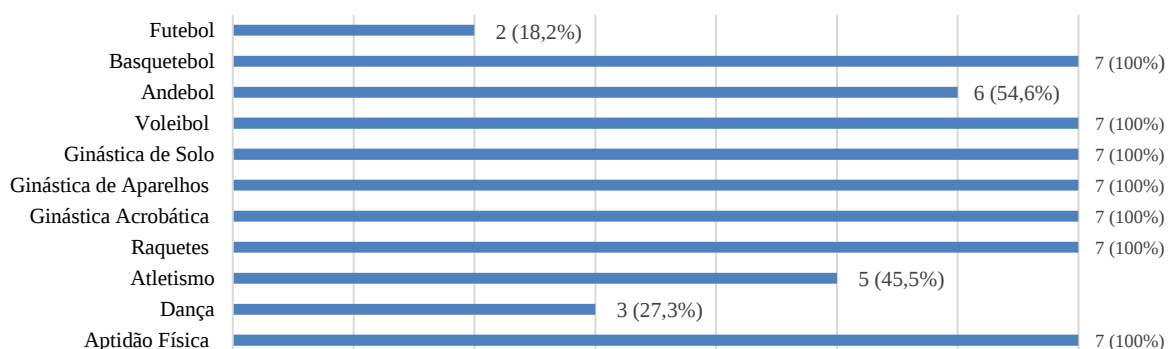


Gráfico 5 – Que matérias leciona nos diferentes espaços?

Espaço 1 – Dois espaços do ginásio (2/3)

Total de matérias dadas por todos os professores **64%**

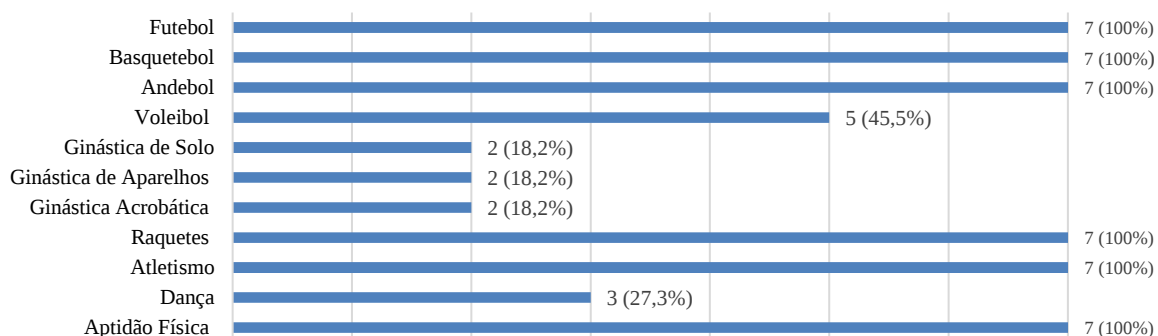


Gráfico 6 – Que matérias leciona nos diferentes espaços?

Espaço 2 – Campo exterior de Futebol de 7 / Três campos de Futebol de 5 + Campo de Ténis e Campo de Basquetebol

Total de matérias dadas por todos os professores **55%**

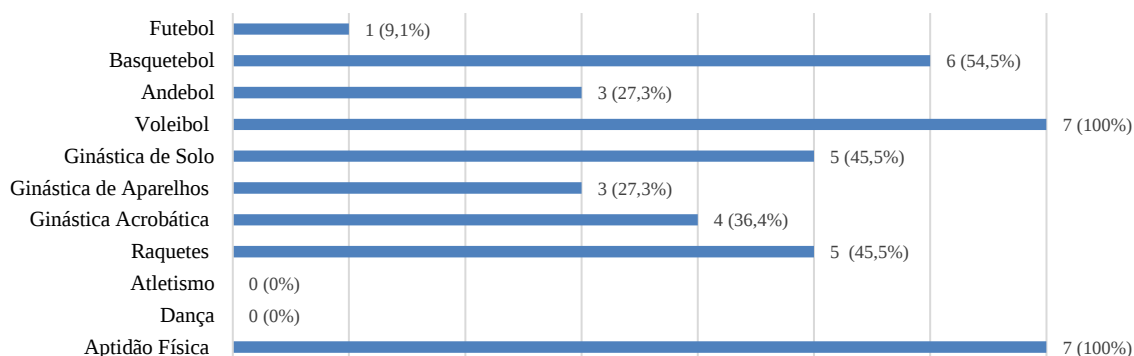


Gráfico 7 – Que matérias leciona nos diferentes espaços?

Espaço 3 – Um espaço do ginásio (1/3)

Total de matérias dadas por todos os professores 18%

Quadro 15 – Questão 4. Que matérias poderia passar a lecionar e que material seria necessário (com o menor investimento possível nos diferentes espaços) e respostas.

4. Que matérias poderia passar a lecionar e que material seria necessário (com o menor investimento possível nos diferentes espaços)?

- 1 Comprar barreiras e pesos (Atletismo)
- 2 Tabelas para o exterior (Basquetebol)
- 3 Mais material portátil, mais raquetes e mais bolas
- 4 Cobertura para o campo de ténis
- 5 Postes amovíveis (Voleibol)
- 6 Colchões para o exterior
- 7 Campo de Futebol colocação de postes ou mangas para aplicação de redes (Voleibol)
- 8 Circuito de força na natureza (Aptidão física)

Após a recolha e análise dos dados do questionário (1º e 2º Período) e da entrevista estruturada individual (3º Período), comecei a desenvolver a apresentação do seminário (Anexo V - Apresentação do Seminário), onde primeiramente caracterizei a rotação dos espaços no colégio realizadas no 1º e 2º Período, comparativamente com a rotação dos espaços com que terminámos o ano (3º Período). Após esta caracterização dos espaços, expus os procedimentos praticados noutra escola, nomeadamente a Escola Básica e Secundária de Salvaterra de Magos. Achei pertinente agregar o conhecimento de um especialista na matéria (Professor Orientador), pedindo para falar um pouco sobre o tema, onde o mesmo expôs a sua opinião, transmitindo a importância da polivalência dos espaços e da rotação dos mesmos na lecionação das aulas de Educação Física. A parte final da apresentação do seminário incidiu na exposição dos dados retirados no questionário individual ao GEF sobre a rotação de espaços do 1º e 2º Período, na entrevista estruturada individual sobre a rotação do 3º Período e na comparação da percentagem

de matérias dadas entre as duas rotações. Esta comparação de dados tornou-se assim bastante pertinente para o debate e troca de opiniões entre os professores. Retirei deste debate como um ponto muito positivo a discussão e a comparação de qual a rotação de espaços que tornava os recursos do colégio mais polivalentes. Com o desenvolvimento do seminário, o trabalho de pesquisa e as novas visões de trabalhar a rotação de espaços, proponho assim algumas sugestões a aplicar nas rotações da escola, sendo elas:

Quadro 16 – Possíveis sugestões a aplicar na rotação de espaços do Colégio Valsassina.

Sugestões	1. Rotação dos espaços semana a semana
	2. Rotação de espaços segundo momentos de avaliação
	3. Rotação sazonal, segundo condições meteorológicas do ano
	4. Rotação de espaços de 3 em 3 semanas, com um espaço interior e exterior
	5. Divisão das aulas de 90' em blocos de 45' exterior 45' interior
	6. Divisão do pavilhão, um professor com 2/3 do pavilhão e outro com um 1/3 do mesmo

Apresentei também aos professores sugestões de melhoria da polivalência dos espaços exequíveis para um curto espaço de tempo (maior facilidade de aplicação), tendo por base também as opiniões dos professores do GEF.

Quadro 17 – Sugestões de melhorias exequíveis a curto prazo.

Espaço 1	Espaço 2	Espaço 3
- Coluna portátil; - Mais bolas e raquetes.	- Aquisição de tabelas de Basquetebol para exterior; - Atribuição de colchões, destinados à prática da ginástica no exterior (guardados na casinha do senhor Pedro).	- Implementação de tabelas de Basquetebol no campo de voleibol; - Atribuição de colchões destinados à prática da ginástica no exterior.

De seguida, apresento as sugestões de melhoria da Polivalência dos espaços do colégio, com um maior encargo financeiro e maior dificuldade de aplicação.

Quadro 18 – Sugestões de melhorias com maior encargo financeiro.

Espaço 1	Espaço 2	Espaço 3
- Aquisição de patins para a prática de patinagem; - Ampliação do ginásio; - Estabelecer protocolos com piscinas pistas de atletismo e campos de hóquei (baliza); - Aquisição de cestos de corfebol.	- Criação de uma caixa de saltos; - Aquisição de barreiras, pesos; - Marcação de linhas de atletismo; - Cobertura exterior.	- Postes amovíveis para aplicação de redes; - Aparelhagem; - Cobertura para campo de Ténis.

A conclusão do seminário deu-se com a exposição das considerações principais e finais extraídas do seminário (Anexo V – Apresentação do seminário).

4.6 Balanço Final do Seminário - Polivalência dos Espaços no Colégio Valsassina

O Seminário revelou ser uma etapa muito desafiante, por ser uma área que é dirigida aos professores e que poderá trazer mudanças no CV. Para desenvolver o Seminário, o mesmo foi dividido em quatro etapas, como nos restantes projetos apresentados ao longo deste relatório de estágio.

“O trabalho de seminário permite que o estagiário, em grupo, cultive essa atitude de estudo e uma prática de investigação da realidade e da sua (nossa) intervenção, para apresentar e discutir, no Grupo, no Departamento Curricular e na Escola, os conhecimentos que elaborou a partir da sua pesquisa e reflexão.” (Bom & Brás, 2003, pp.15-24).

Na 1ª Etapa de maneira a cumprir os objetivos que me propus, consegui identificar algumas lacunas no CV tais como, a limitação da prática da ginástica no exterior, a dificuldade da lecionação do basquetebol nos espaços exteriores e a carência da matéria da dança. Através desta observação e com o objetivo de melhorar as aulas de EF no CV, escolhi como tema a desenvolver a “Polivalência dos espaços e a sua importância no ecletismo das aulas Educação Física”. Por último, para analisar a polivalência dos espaços do colégio fui ver que matérias eram lecionadas em cada espaço, quais os espaços que permitiam um maior número de matérias a serem praticadas e quais as condições materiais que o CV tinha disponível.

Relativamente aos restantes objetivos trabalhados nesta etapa, apercebi-me que apesar da rotação dos espaços praticada no colégio ser igual para todos os docentes, verifiquei que nem todos trabalhavam os espaços de forma igual tendo os mesmos recursos. O último objetivo desta etapa foi atingido com sucesso, pois consegui reunir informações sobre os recursos materiais e sobre a caracterização dos diferentes espaços disponíveis no CV, como está apresentado no ponto 4.1.1 do Seminário.

“A aplicação destes programas implica que os espaços sejam, de facto, polivalentes, isto é, que admitam a possibilidade de se realizarem actividades de aprendizagem de todas as áreas ou sub-áreas (mesmo que não seja nas situações formais), de maneira a que o professor possa optar pela selecção de matérias e modos de prática em cada ciclo de trabalho e no conjunto do ano lectivo.” (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001, pp. 20-21).

Com a concretização deste primeiro objetivo, consegui aproveitar melhor os espaços do CV de forma a lecionar um maior número de matérias permitindo a continuidade das aprendizagens independentemente do espaço que era atribuído à turma. Isto traduziu-se numa avaliação mais justa e clara porque as aprendizagens dos alunos eram contínuas, e ao terem os conceitos das matérias bem consolidados a sua prestação nas aulas e avaliações era mais próxima do seu nível real.

No decorrer da 2ª Etapa alcancei os objetivos que propus, onde desenvolvi o Questionário Individual ao GEF sobre a rotação de espaços do 1º e 2º Período, e após a sua implementação fui capaz de extrair que matérias lecionam em cada espaço e sugestões de rentabilização dos espaços exteriores do CV. Através da deslocação à minha escola de formação académica, consegui atingir os dois últimos objetivos que estabeleci para esta etapa, pois em reunião com a Professora de EF da Escola Básica e Secundária de Salvaterra de Magos percebi que a escola atribuía materiais destinados ao exterior, onde por exemplo, em contrapartida no CV os colchões são apenas utilizados no interior do ginásio, acabando por condicionar a prática da ginástica. Nesta reunião também tive conhecimento de diferentes visões de trabalhar a rotação de espaços, como foi o caso da rotação nos momentos de avaliação prognóstica e sumativa.

Na 3ª Etapa concretizei todos os objetivos que estabeleci, o primeiro objetivo foi atingido através das respostas dadas pelos professores do GEF no questionário realizado. Consegui reunir um conjunto de sugestões para uma melhor rentabilização dos espaços exteriores, tais como mudança de piso da pista de saltos, cobertura no exterior e atribuição de materiais ao exterior para a prática da ginástica. Como segundo objetivo defini apresentar novas gestões de rotação e polivalência dos espaços, a concretização deste objetivo foi conseguida com o conhecimento adquirido através do estudo observacional da minha escola de formação. Estas novas formas de gestão e polivalência dos espaços foram debatidas com o GEF, algumas consistiam em atribuir os espaços de semana a semana, dividir aulas de 90' em duas partes, exterior e interior, rotação sazonal e atribuição de colchões para o exterior. O último objetivo passou por melhorar o processo de ensino aprendizagem através da continuidade das diferentes matérias independentemente do espaço que é atribuído às turmas. A concretização deste objetivo teve como fundamentação a informação obtida dos objetivos anteriores. Lado a lado com a problemática da Polivalência dos Espaços, pude concluir que a leção das aulas de EF e o seu planeamento por etapas foi afetado. Com isto, a continuidade das matérias lecionadas ficou condicionada pela disponibilidade dos espaços que eram atribuídos à turma, traduzindo-

se numa interrupção das aprendizagens e consolidação das matérias (Andrade et al., 2020, p.65).

Ainda na 3ª Etapa, também como objetivo, analisei os resultados do questionário e da reunião individual aos elementos do GEF sobre a rotação de espaços do 1º e 2º Período. Este objetivo foi cumprido pois através desta estratégia consegui extrair quais são as matérias mais praticadas em cada espaço pelos professores e pelos estagiários. A par com os resultados obtidos consegui identificar debilidades no ensino e perceber onde era necessário atuar. O seguinte quadro apresenta as matérias preferenciais em cada espaço, segundo o questionário.

Quadro 19 – Matérias preferenciais dos professores em cada espaço.

Espaço 1	Espaço 2	Espaço 3
- Basquetebol - Voleibol - Ginástica de solo - Ginástica de aparelhos - Ginástica Acrobática - Raquetes	- Futebol - Andebol - Atletismo - Aptidão Física - Dança	- Basquetebol - Voleibol - Aptidão Física

Desta forma foi possível concluir que existem matérias que ficam prejudicadas pela falta de aproveitamento dos espaços, como é o caso da Ginástica de Solo que apenas é realizada no Espaço 1 (Ginásio), e do Basquetebol que não é praticado no Espaço 2. Com as respostas dos dois estagiários do ano passado concluí que estes dão muito mais importância ao planeamento por etapas e à possibilidade de trabalhar todas as matérias em todos os espaços.

Como último objetivo desenvolvi uma entrevista estruturada individual para os elementos do GEF sobre a nova a rotação de espaços que o CV aplicou no 3º Período. Por ser uma rotação de espaços diferente, planeei e escolhi as perguntas com o objetivo de na próxima etapa perceber quais as diferenças entre cada um deles e se foi ou não uma mudança positiva.

Para finalizar o ano, na 4ª Etapa (Produto), estabeleci como objetivos a criação e elaboração da apresentação do seminário, que consistia na caracterização e análise das duas rotações de espaços aplicadas no ano letivo decorrido, esta apresentação incluiu também um momento de exposição da temática com o especialista Professor Orientador, dois momentos de reflexão aos professores do GEF através dos dados retirados do questionário individual e da entrevista estruturada individual. Consegui concretizar como objetivos a apresentação do seminário ao GEF no término do ano letivo, a aplicação da entrevista estruturada individual, o início da elaboração do seminário, a criação e desenvolvimento da apresentação aos professores

na última reunião de Educação Física do ano, assim como a aprovação ou reprovação das propostas e sugestões resultantes do desenvolvimento do seminário.

Todos estes objetivos foram a meu ver atingidos, pois consegui entrevistar todos os professores, interpretar os dados recolhidos e através deles desenvolver e criar o seminário, assim como a sua apresentação (Anexo V). A comparação e análise dos dados da totalidade de matérias dadas pelos professores nos diferentes espaços, permitiu o sucesso de um dos objetivos, sendo ele a perceção de qual a rotação de espaços que permitia um maior número de materias dadas, nos diferentes espaços do colégio. Como último objetivo, sendo para mim o mais importante, na última reunião de EF ter a aprovação e aplicação das propostas e sugestões expostas no seminário. Este objetivo foi assim atingido com sucesso, pois foi-me pedido por parte do coordenador criar uma proposta à direção com algumas das sugestões de melhorias para o CV.

A última etapa Produto, foi então o culmitar de todo o trabalho desenvolvido no projeto Específico de Seminário “Polivalência dos espaços e a sua importância no ecletismo das aulas Educação Física”. A etapa começou com a aplicação da entrevista estruturada individual, onde extrai as preferências dos professores em termos de lecionação das matérias do currículo na nova rotação de espaços, aplicado no 3º Período. Foi assim possível comparar os dados do questionário feito ao GEF (1º e 2º Período), com os dados da entrevista individual (3º Período) e retirar elações dos mesmos.

3.6. Comparação de roulement (1º e 2º Período Vs. 3º Período)			
1º e 2º Período	Espaço 1 - Pavilhão Gimnodesportivo 55%	Espaço 2 - Campo exterior de Futebol de 7 - Três campos de Futebol de 5 28%	Espaço 3 - Campo de Ténis - Campo de Basquetebol 28%
3º Período	Espaço 1 - Pavilhão Gimnodesportivo (2 espaços) 64%	Espaço 2 - Campo exterior de Futebol de 7 - Três campos de Futebol de 5 - Campo de Ténis - Campo de Basquetebol 55%	Espaço 3 - Pavilhão Gimnodesportivo (1 espaço) 18%

Imagem 1 – Comparação da Rotação de Espaços (1º e 2º Período vs. 3º Período; Apresentação do seminário)

Através da análise dos dados, pude concluir que o espaço 1 e o espaço 2, com a implementação da rotação de espaços desenvolvida no 3º Período, levou a um aumento da polivalência dos espaços. Respetivamente no espaço 1, esse aumento foi de 9% e no espaço 2 o aumento foi de 27% na totalidade de matérias dadas por todos os professores. Em

contrariedade a estes dados, o espaço 3 revelou uma redução de 10% na sua polivalência. A junção das percentagens de matérias dadas em todos os espaços, revelou que a rotação com que foi terminado o ano, permitiu lecionar um maior número de matérias praticadas na Educação Física.

Ainda através destes dados, conclui que o espaço mais polivalente do colégio é o espaço 1 (ginásio). A divisão do pavilhão em espaços (2/3 e 1/3 do pavilhão) na rotação de espaços do 3º Período, permitiu uma maior frequência da utilização do ginásio, ajudando assim a colmatar a razão que levou ao desenvolvimento deste seminário. Sendo ela, a dificuldade de aplicação da ginástica exclusivamente nas semanas que era atribuída à turma o ginásio. Estas alterações da rotação de espaços ao longo do ano, permitiram desenvolver um seminário com vários resultados, comparando-os e analisando-os. Ao ter uma maior recorrência ao espaço do ginásio com a última rotação (3º Período), também facilitou a possibilidade de desenvolver o meu projeto específico de lecionação “Progressão da aprendizagem do apoio facial invertido com ajuda”, com maior incidência e condições para a realização do mesmo.

Os dois momentos de debate que decorreram ao longo do seminário permitiram extrair ideias da rotação de espaços, como por exemplo, uma rotação de três em três semanas, onde em cada semana as turmas tinham direito a um espaço no exterior e um espaço no interior. Esta sugestão teve em conta o ponto de vista do GEF, através dos debates, questionário e entrevista realizados internamente. Para o GEF esta rotação permitia aos alunos terem ao seu dispor a possibilidade de trabalharem nos espaços exteriores e interiores, que seria a ideal, segundo o GEF, para permitir a continuidade e consolidação das matérias. Contudo, a mesma não foi aplicada indo contra o planeamento por etapas.

Outro aspeto importante, extraído do debate dos professores, foi a possibilidade da deliberação pedagógica que o professor deve ter na escolha das matérias, consoante as necessidades dos alunos e não pelas possibilidades oferecidas pelos espaços. A rotação segundo os momentos de avaliação (avaliação inicial e final), seria uma boa ideia devido à mudança constante de espaços, possibilitando o trabalho das várias matérias num curto espaço de tempo. Mas esta metodologia ao longo de todo o ano não seria viável, indo contra os princípios da continuidade, traduzidos no planeamento por etapas PNEF (Bom et al., 1989).

Das sugestões que dei para a melhoria da polivalência dos espaços, decidi dividi-las em dois grupos: umas que seriam possíveis e mais exequíveis a curto prazo, com baixo investimento; e as que seriam com um maior investimento a longo prazo. Estas sugestões tiveram também como base a opinião dos diferentes professores, concluindo assim que a

atribuição de tabelas para o basquetebol no exterior, e a atribuição de colchões para a ginástica no exterior, eram aspetos comuns aos vários professores do GEF.

A intervenção do Professor Orientador veio dar força e sustento às ideias e sugestões desenvolvidas ao longo do seminário, ajudando também nos momentos de debate e crítica de algumas metodologias e ideias mais fechadas do GEF, sobre a importância da continuidade da leção das matérias (planeamento por etapas), e consequentemente consolidação das aprendizagens dos alunos.

A nível pessoal o seminário foi o projeto que me deu mais gosto em desenvolver, pois permitiu uma relação mais próxima com os diferentes professores do GEF, conhecendo as suas metodologias de aulas e assim reunir algumas visões mais concisas na forma de lecionar a EF. Em forma de sugestões, tentei transmitir aquilo que seria ideal às aprendizagens dos alunos e o quanto os espaços podem condicionar as aprendizagens. Tinha como objetivos pessoais, a possibilidade de levar aos professores um momento de reflexão sobre como usar ou rentabilizar os diferentes espaços do CV, com pequenas alterações exequíveis. Estabeleci também ser capaz de apresentar diferentes visões de como trabalhar a rotação de espaços e novas formas de repensar para anos futuros a forma de organização das aulas ao longo das semanas. Um objetivo bastante ambicioso que defini, seria a aprovação e implementação no CV de algumas sugestões desenvolvidas ao longo do seminário. A meu ver, parte deste objetivo foi cumprido, pois após a apresentação foi-me pedido a realização de uma proposta para apresentar à direção do Colégio, que para mim foi uma grande conquista no desenvolvimento deste seminário.

5. CONCLUSÃO

Conclusão

A seguinte reflexão final, é então, o momento de conclusão, não só deste ano de trabalho, mas também de todas as experiências vividas ao longo de todo o meu percurso académico. Sempre na busca da concretização de um sonho, o querer de ensinar e viver todos os dias junto da Educação Física.

O ano de estágio foi assim um ano diferente de todas as experiências vividas até então, já que foi o início da minha atividade profissional enquanto agente formador de pessoas. Foi a aplicação em campo, de todos os conhecimentos adquiridos, em prol da melhoria continua dos alunos e a superação das suas capacidades pessoais.

O encerramento do estágio, levou ao reconhecimento de toda a dedicação, esforço e superação das dificuldades que foram surgindo ao longo desta jornada.

Este momento é então o balanço das diferentes áreas de intervenção de estágio, sendo elas a Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário. Estes quatro momentos do estágio foram desenvolvidos segundo um plano por etapas, dividido em etapa Prognóstica, Prioridades, Progresso e Produto. Em cada área do estágio foi desenvolvido um projeto específico, tendo como estrutura a definição do tema, objetivos, justificação do tema, processo e avaliação.

Todo o desenvolvimento nas diferentes áreas e aplicação dos projetos específicos, contribuíram para o meu desenvolvimento pessoal e profissional, pois obrigaram-me a pensar, debater, estudar, e refletir nas diferentes áreas ao longo de todo o ano.

A área da Lecionação foi onde existiu a maior incidência de trabalho e consequentemente maior desenvolvimento ao longo de todo o relatório de estágio. Assim enquanto professor estagiário da Turma 9ºC, foi necessário planear e operacionalizar todo o processo ensino-aprendizagem. Desta forma tentei sempre diferenciar o ensino e possibilitar o trabalho das necessidades e possibilidades de cada aluno. Para a obtenção dos diferentes objetivos que estabeleci ao longo de todo o ano, foi essencial a criação de grupos heterogêneos, que possibilitaram o trabalho colaborativo e cooperativo, onde os alunos com mais capacidades auxiliavam os alunos com mais dificuldades.

Os momentos de avaliação prognóstica e formativa, tiveram um papel fundamental em várias situações ao longo de todo o processo ensino-aprendizagem, tais como a definição de objetivos, escolha dos grupos, na caracterização e importância da polivalência dos espaços para a lecionação e diferenciação do ensino da EF.

Através das avaliações formativas, consegui projetar, definir e escolher os objetivos que se adequavam a cada aluno, segundo as suas dificuldades e possibilidades nas diferentes matérias. Com este conhecimento dos níveis dos alunos, fui capaz de identificar os alunos mais aptos e menos aptos nas diferentes matérias. A escolha dos grupos heterogéneos teve como base estes momentos de avaliação, possibilitando sempre a escolha de dois a três elementos referência em cada grupo, de forma colaborativa e cooperante com os restantes, maximizando as aprendizagens de todos, mas principalmente dos alunos prioritários. Ao realizar as avaliações apercebi-me de algumas debilidades na polivalência dos espaços do colégio, pois verifiquei que algumas matérias só eram lecionadas em determinados espaços (destinados ao mesmo). Com isto, a aplicação do planeamento por etapas e aplicação do PNEF, via-se assim condicionada. Ao notar esta lacuna, achei que seria um tema pertinente a desenvolver junto dos professores do GEF, de forma a trazer melhorias tanto na leção da EF como para os recursos disponíveis no CV.

Posso concluir que ao longo do desenrolar do ano as minhas capacidades foram progredindo ao nível da organização, planeamento, momentos de avaliação, assim como também no posicionamento em aula e nos momentos de instrução simples e clara. Este crescimento foi possível devido às experiências vividas, ao feedback dos professores orientadores, dos momentos de tentativa e erro, e da pesquisa e melhoria dos meus conhecimentos.

No decorrer do estágio pude também experienciar uma semana de professor a tempo inteiro (PTI), que considerei ser uma tarefa muito importante na minha formação enquanto professor estagiário, pois permitiu ganhar uma noção melhor da realidade vivida por um professor. A experiência de ter um horário completo, com diferentes turmas e diferentes anos de escolaridade (2º Ciclo, 3º Ciclo e Secundário), fez com que tivesse de entrar em contacto com os professores titulares das turmas, para perceber as matérias que estavam a ser desenvolvidas, de forma a poder adequar as minhas escolhas às matérias que os professores estavam a lecionar nesse momento. A alternância entre as turmas com objetivos e capacidades diferentes veio por à prova as minhas aptidões de organização planeamento e escolhas pedagógicas. No fim da semana experimental como professor a tempo inteiro (PTI) considerei que foi um momento imprescindível para a minha progressão enquanto estagiário.

Como já foi referido anteriormente, nesta fase foi desenvolvido um projeto específico onde a escolha do tema surgiu nos momentos de avaliação da ginástica. Foi através desses momentos que verifiquei que os alunos tinham bastantes dificuldades na execução do apoio

facial invertido, daí achei importante desenvolver o projeto “Progressão da Aprendizagem do Apoio Facial Invertido com ajuda”, que permitiu colmatar esta lacuna, respeitando as dificuldades e possibilidades dos alunos.

No que diz respeito à Lecionação, defini como principal objetivo a progressão dos alunos nas diferentes matérias e o seu sucesso na disciplina de EF. Relativamente às dificuldades sentidas nesta fase, destaco a minha tentativa de alterar a ideia que os alunos tinham sobre a matéria da dança, fazendo-os perceber a sua importância e o seu caráter inclusivo.

O segundo capítulo do relatório de estágio refere-se à Direção de Turma, onde constatei que o CV difere das restantes escolas, pois não existe um diretor de turma para cada turma, mas sim um coordenador de ano. Com isto, não havia a possibilidade de ter um momento exclusivo com o diretor de turma. As questões a trabalhar relativamente à direção de turma, eram desenvolvidas em cidadania, onde a minha presença nas aulas funcionou como uma ponte entre os alunos e os professores. A minha integração e aproximação nas aulas de cidadania permitiram a aplicação do meu projeto específico “*Fair-Play* da Cidadania ao Desporto”, que procurava melhorar as relações interpessoais de todos os alunos da turma através da interdisciplinaridade entre os valores do desporto e da cidadania.

Em paralelo com os valores desenvolvidos na aplicação do projeto específico “*Fair-Play* da Cidadania ao Desporto”, a organização da Saída de Campo teve como base atividades que possibilitavam o trabalho dos valores de cooperação, *Fair-Play* e entreajuda. As atividades desenvolvidas passavam por uma prova de orientação e quatro atividades que permitiam um trabalho em equipa, de forma cooperativa acompanhando os princípios do *Fair-Play*. A saída de campo foi desenvolvida em parceria com o meu colega de estágio, onde sublinho que o trabalho coletivo e colaborativo foi um fator fulcral para o sucesso da mesma.

Num terceiro momento deste relatório, apresentei o Desporto Escolar em que o balanço final é bastante positivo, pois ao longo do ano consegui aumentar o número de praticantes na modalidade, melhorar os meus conhecimentos e metodologias sobre o Futebol possibilitando adaptar os treinos de acordo com as necessidades do grupo. Devido à situação pandémica vivida, os momentos competitivos foram praticamente inexistentes, por isso a aplicação do projeto específico “Avaliação de desempenho no Futebol” foi desenvolvido com o intuito de manter o nível de motivação e empenho dos praticantes, através da ficha de desafios. Esta ficha era constituída por três desafios de caráter analítico, que permitiam a introdução do fator

competição entre os alunos. Concluo que ao trabalhar no Desporto Escolar uma modalidade que não me era familiar, a minha intervenção enquanto docente tornou-se mais rica.

O Seminário, sendo a quarta e última área do estágio pedagógico, onde o estagiário tem a possibilidade de desenvolver e trabalhar problemas ou lacunas existentes no CV, tornou-se assim um momento com relevância, não só para a minha formação, mas também para o GEF.

Através das dificuldades observadas na lecionação e nos seus momentos de avaliação, consegui encontrar um tema que ligava duas áreas do estágio sendo elas a lecionação e o seminário. O tema adveio da dificuldade na lecionação da ginástica nos diferentes espaços exteriores do CV, com isto achei pertinente elaborar um seminário onde fosse capaz de expor sugestões/ideias de novas formas de organizar a rotação dos espaços e maximizar a polivalência dos três espaços existentes no colégio. A criação deste seminário tinha também como objetivo a criação de um debate entre os professores do GEF que desencadeasse uma reflexão nos professores sobre a polivalência e as matérias a lecionar nos diferentes espaços. Considerei o seminário o momento mais gratificante a nível pessoal, pois a proposta e sugestões apresentadas geraram um debate bastante rico e promissor entre os professores do grupo de Educação Física, tendo sido pedida a elaboração de uma proposta para ser apresentada à direção do CV.

O desenvolvimento das diferentes áreas e a aplicação dos diferentes projetos foi a conclusão da minha formação inicial enquanto docente, fornecendo-me os conhecimentos e as ferramentas necessárias para a lecionação da Educação Física. Mesmo tendo terminado esta etapa académica, a constante melhoria e aquisição de conhecimentos é algo que está inerente à profissão de professor, pois o trabalho do docente é uma procura constante e para toda a vida de conhecimento e melhoria dos seus conteúdos, técnicas e metodologias, de forma a poder acompanhar o desenvolvimento do ensino, das pessoas e do mundo.

BIBLIOGRAFIA

- Aires, A., Quinta-Nova, L. C., Santos, L., Pires, N., Costa, R., & Ferreira, R. (2011). *Orientação desporto com pés e cabeça*. (2ª ed.). Federação Portuguesa de Orientação.
- Andrade, J., Cruz, A., Patrício, D., Correia, R., & Marques, A. (2020). Viabilidade do planeamento por etapas: visão dos estudantes-estagiários. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 6(1), 62-67.
- Antunes, S., & Sampaio, J. (2003). O ensino do Basquetebol através do conhecimento tático. *Propuestas para la mejora en el proceso de formación y rendimiento en baloncesto*, 1-12. Disponível em: <https://www.eweb.unex.es/eweb/CIB2007/antiores/cib2003/documentos/comunicaciones/CLAntunes.pdf>
- Balyi, Y (2005). Desenvolvimento do praticante a longo prazo – Treinabilidade na infância e na adolescência. In: *Atas do Seminário Internacional Treino de Jovens*. (pp. 71-96).
- Barata, P., Reis, M. (2013). *Curso de Treinadores de Ginástica de Grau I (todas as disciplinas) - Anexo 1 – SOLO* (1ªed.). Federação de Ginástica de Portugal.
- Bayo, I., & Diniz, J. A. (2010). A actividade física e desportiva, uma actividade de enriquecimento curricular. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (35), 61-85.
- Beltram, L., & Rosa, T. (2012). *A motivação no ensino da educação física escolar: Um estudo no contexto do PIBID*. Trabalho apresentado no Seminário de Iniciação Científica e Extensão, Universidade Federal do Pampa. https://sites.unipampa.edu.br/pibid2014/files/2012/12/efi_resumo_siepe_2012_pibid_3.pdf
- Boavista, C., & Sousa, Ó. (2013). O Diretor de Turma: Perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*, 23(23), 77-93.
- Bom, L. & Brás, J. (2003). Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor»? Será o estágio uma praxe? *Revista Horizonte*, 18(108), 15-24.
- Bom, L. (2015). Programa de Análise do Ensino e do Processo de Avaliação em Educação Física, 1º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Educação Física e Desporto. Lisboa: Universidade Lusófona. Recuperado de: <https://www.ulusofona.pt/mestrados/ensino-de-educacao-fisica-nos-ensinos-basico-e-secundario/analise-do-ensino-e-do-processo-de-avaliacao-em-educacaofisica/ULHT657-9693>.
- 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*. DGBS-Ministério da Educação.

- Bom, L. (1985). A utilização dos meios (gráficos) auxiliares de ensino em Educação Física. *Revista Horizonte*, 1(2), 1-12.
- Brás, J., & Monteiro, J. (1998). A importância do grupo para o desenvolvimento da Educação Física. *Revista Horizonte*, 15(86), 1-12.
- Braithwaite, R., Spray, C. M., & Warburton, V. E. (2011). Motivational climate interventions in physical education: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(6), 628-638.
- Cação, J. (2011). *Tática Básica de Singulares*. Disponível em: <https://www.fpbadminton.pt/TacticaSingulares.pdf>
- Cardoso, L. (2011). *O ensino da dança no currículo de educação física*. Tese apresentada à Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para a obtenção do grau de mestre, orientada por Ana Leça, Lisboa.
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física* (10/11), 135-151.
- Carvalho, A., Soares, S., Monteiro, R., Vieira, S., & Gonçalves, F. (2013). Motivos que levam à prática do Desporto Escolar. *Revista Da Sociedade Científica de Pedagogia Do Desporto*, 1(4), 243–252.
- Carreiro da Costa, F. (1984). O que é um ensino eficaz das actividades físicas no meio escolar. *Revista Horizonte*, 1(1), 22-26.
- Castelo, J. (2003). *Futebol: Guia prático de exercícios de treino*. Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.
- Celestino, T. (2017). *Orienta-te por Valores: a Ética e o Fair Play para Todos*. Lisboa: Federação Portuguesa de Orientação.
- Citadin, J., Kemczinski, A., & Matos, A. (2014). Formação de grupos para aprendizagem colaborativa: Um mapeamento sistemático da literatura. In *XIX Conferência Internacional sobre Informática na Educação* (Vol. 10, pp. 46-54).
- Clemente, F., & Mendes, R. (2013). Perfil de liderança do diretor de turma e problemáticas associadas. *Exedra: Revista Científica*, 7, 70-85.
- Coelho, O. (2004). *Pedagogia do desporto. Contributos para uma compreensão do desporto juvenil*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Comédias, J. (2012). *A Avaliação Autêntica em Educação Física - O Problema dos Jogos Desportivos Colectivos*. Tese apresentada ao Instituto da Educação da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para a obtenção do grau de Doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa.
- Cunha, A. (2010). Representação do “bom” professor: o “bom” professor em geral e o “bom” professor de educação física em particular. *Educação Em Revista*, 11(2), 41-52.

- Decreto-Lei nº 46/86, de 14 de outubro: Lei de bases do sistema educativo. Disponível em: <https://dre.pt/dre/detalhe/lei/46-1986-222418>.
- Decreto-Lei nº 55/2018, de 6 de julho: Estabelece o currículo dos ensinos básico e o secundário e os orientadores da avaliação das aprendizagens. Disponível em: <http://data.dre.pt/eli/dec-lei/55/2018/07/06/p/dre/pt/html>.
- Decreto-Lei nº 95/91, de 26 de Fevereiro: Aprova o regime jurídico da Educação Física e do desporto escolar. Disponível em: <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/95-484419>.
- Direção-Geral da Educação (2017). Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania (ENEC). Portugal. Disponível em: https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Projetos_Curriculares/Aprendizagens_Essenciais/estrategia_cidadania_original.pdf.
- Direção-Geral da Educação (2018). Aprendizagens Essenciais – Ensino Básico. Homologadas pelo Despacho n.º 6944-A/2018, de 19 de julho. Disponível em: <https://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensinobasico>.
- Direção-Geral da Educação (2021). *Aprendizagens Essenciais - Ensino Básico*. Homologadas pelo Despacho n.º 6944-A/2018, de 19 de julho. Disponível em: http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/cidadania_e_desenvolvimento.pdf.
- Duhigg, C. (2015), *A Força do Hábito*. Lisboa: Dom Quixote.
- Dyson, B., & Casey, A. (Eds.). (2012). Cooperative learning in physical education: A research based approach. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/277967101_Cooperative_Learning_in_Physical_Education_A_Research-Based_Approach_edited_by_Ben_Dyson_Ashley_Casey
- Dyson, B. (2001). Cooperative learning in an elementary physical education program. *Journal of teaching in Physical Education*, 20(3), 264-281.
- Favinha, M., Góis, M., & Ferreira, A. (2012). *A importância do papel do Director de Turma enquanto gestor de currículo*, (pp.1-26). Disponível em: <http://hdl.handle.net/10174/8185>
- Ferreira, J. L. M. (2014). *Organização do jogo e do treino de uma equipa de futebol: relatório de estágio profissionalizante na Escola de Futebol Dragon Force Lisboa*. Relatório elaborado com vista à obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo. Orientado por Professor Doutor Ricardo Filipe Lima Duarte, Lisboa.
- Ferreira, A. I. D. C. (2015). Relatório Final de Estágio realizado na Escola Secundária Eça de Queirós, com vista à obtenção o grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Orientado por: Professor Doutor Gonçalo Manuel Albuquerque Tavares, Lisboa.

- FITescola, (2015). Testes. Disponível em: <https://fitescola.dge.mec.pt/Home Testes.aspx>.
- Fraga, A (1996). *O Ensino do Voleibol*. Lisboa: Câmara Municipal de Lisboa.
- Garganta, J. (2006). Ideias e competências para "pilotar" o jogo de Futebol. In G. Tani, J. Bento, & R. Petersen (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 313–326). Federação Portuguesa de Futebol. Disponível em: https://www.fpf.pt/Portals/0/artigo8_1.pdf
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J. & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares. *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar*. Porto: Editora FADEUP.
- Garganta, J., & Pinto, J. (1994). *O ensino do futebol*. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/289384258_O_ensino_do_futebol
- Gonçalves, C. (1996). *O pensamento dos treinadores sobre o espírito desportivo na formação dos jovens praticantes*. Oeiras: Câmara Municipal. Serviços de Deporto.
- Gonçalves, C. A. (2017). Educação física e desporto escolar: Complementaridade e interdependência. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 2-3, 1-10. Disponível em: <https://boletim.spef.pt/index.php/spef/article/view/24>
- Guedes, D. P., & Guedes, J. E. R. (1993). Crescimento e desempenho motor em escolares do município de Londrina, Paraná, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro*, 9(1), S58-S70.
- Guimarães, M. (1999). *Vamos jogar Ginástica*. V Jornadas Hispano Lusas de intercâmbio de experiências de Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico.
- Heacox, D. (2006). *Diferenciação curricular na sala de aula*. Porto: Porto Editora.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física (Reajustamento) 3º Ciclo do Ensino Básico*. Ministério da Educação. Disponível em: http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ficheiros/eb_ef_programa_3c.pdf.
- Jalles, H. (2008-2009). *Sistemática da Dança Tradicional e Popular*. Disponível em: <https://www.studocu.com/pt/document/universidade-lusofona-de-humanidades-e-technologias/danca/sebenta-de-danca/4294030>.
- Leitão, F. A. R. (2010). *Valores educativos: cooperação e inclusão*. Salamanca: Luso-Española de Ediciones.
- Lourenço, A. A., & Paiva, M. O. A. (2010). A motivação escolar e o processo de aprendizagem. *Ciências & cognição*, 15(2). 132-141. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1806-58212010000200012&script=sci_arttext

- Lozano, C., Correias, R., & Costa, S. (2016). Las actividades en el medio natural en Educación Física, ¿teoría o práctica? *Outdoor activities as part of the content of Physical Education, theory or practice? CULTURA*, 27-33. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/1630/163044427004.pdf>
- Machado, E. A. (2019). *Feedback*. Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação. Disponível em: https://afc.dge.mec.pt/sites/default/files/2021-04/Folha%203_%20Feedback.pdf
- Madeira, A. L. P. (2013). *Estudo de padrões de jogo de andebol em educação física—jogos com alunos do mesmo nível e com alunos de aptidão heterogénea*. Relatório elaborado com vista obtenção do grau de mestre em ensino de Educação Física. Orientado por: Professor Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa, Lisboa.
- Marques, R. (2003). *O Director de Turma*. Lisboa: Plátano.
- Marques, A. (2004). Desporto infanto-juvenil: as práticas competitivas, a formação e a educação dos mais jovens. *Povos e Culturas*, (9), 261-277.
- Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. *Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade*, 53-82.
- Massuça, L., & Proenca, J. (2013). The risk fat mass class affects aerobic capacity of young adolescents. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 19(6), 419-423.
- Matos, M. D. F., & Cruz, J. F. A. (1997). Desporto escolar: Motivação para a prática e razões para o abandono. *Psicologia: Teoria, investigação e prática*, 2, 459-490.
- Mitchell, S. A., Oslin, J. L., & Griffin, L. L. (2021). *Teaching sport concepts and skills: A tactical games approach* (4.^a ed.). Human Kinetics.
- Monteiro, J. (2001). Os factores de exequibilidade do desporto escolar. *Revista Horizonte de Educação Física*, 17(100), 24-28.
- Monteiro, J. E. (2017). As instalações e os equipamentos para a Educação Física no 1º ciclo do Ensino Básico. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (14), 55-64.
- Moreira, M. (2007). As actividades gímnicas: Uma perspectiva. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (32), 97-106.
- Moreira, C. M., & Pestana, G. D. (2008). Algumas reflexões sobre a Ética Desportiva. *Motricidade*, 4(3), 95-101.
- Moura, A., Monteiro, J., & Batista, P. (2018). Impacto da implementação de modelos centrados no aluno na aprendizagem do voleibol. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 4(3), 39-50.
- Oslin, J. L., Mitchell, S. A., & Griffin, L. L. (2013). *Teaching sport concepts and skills: A tactical games approach for ages 7 to 18* (3^a ed.). Human Kinetics.

- Pedroso, J. V., da Educação, D. G., Carvalho, R., Ribeiro, J., Sousa, J., Canário, P., ... & Fonseca, R. (2021). *Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025*. Disponível em: https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/programa_estrategico_de_2021_2025.pdf
- Piéron, M. (1986). *Enseignement des activités physiques et sportives: observations et recherches*. Presses Universitaires de Liège.
- Projecto Educativo do Colégio Valsassina, (2013). Disponível em: https://www.cvalsassina.pt/images/docs/VALSASSINA_Proj_Educativo.pdf.
- Rêgo, P. P., Henriques, V., & Chitamba, J. (2018). A visita de estudo:(re) descoberta e reflexão. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/187759449.pdf>
- Ribeiro, M., & Volossovitch, A. (2008). *Andebol 2. O ensino do jogo dos 11 aos 14 anos*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Rodrigues, M. (2000). *O Treino da força nas condições da aula de Educação Física: Estudo de alunos de ambos os sexos do 8º ano de escolaridade*. Dissertação apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto para obtenção do grau de mestre, orientada: por António Marques, Porto.
- Rocha, C. C. M. (2009). *A motivação de adolescentes do ensino fundamental para a prática de educação física escolar*. Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Psicologia do Desporto. Orientado por: Doutor Ruy Jornada Krebs.
- Rocha, L., Comédias, J., Mira, J., & Guimarães, M. (2011). Metas de aprendizagem de Educação Física: Ensino Secundário. Disponível em: <https://cnaepf.files.wordpress.com/2012/12/ensinosecundc3a1rio-metasaprendizagem-educac3a7c3a3o-fc3adsica.pdf>
- Rufino, J. L., Batista, P. H., Gueler, R., & Mataruna, L. (2005). O fair play na atualidade. *Arquivos em Movimento*, 1(2), 57-68.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sardinha, L., Marques, A., Martins, S., Palmeira, A., & Minderico, C. (2014). Fitness, fatness, and academic performance in seventh-grade elementary school students. *BMC Pediatrics*, 14(1).
- Siedentop, D. (1991). *Developing teaching skills in physical education*. Mayfield.
- Siedentop, D. & Tannehill, D. (2002). *Developing teaching skills in physical education*. California: Mayfield Publishing Company.
- Silva, B. D. (1998). *Educação e comunicação: uma análise das implicações da utilização do discurso audiovisual em contexto pedagógico*. Universidade do Minho: Centro de Estudos em Educação e Psicologia.

- Silva, E. J. B. V. D. (2021). *O treinador e a prática reflexiva*. Tese defendida em provas publicas para a obtenção do grau de doutor no curso de Doutoramento em Educação Física e Desporto, na especialidade de didática da Educação Física e Desporto, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, orientador por: Professor Doutor António João Labisa da Silva Palmeira.
- da Silva Monteiro, J. E. (2017). As instalações e os equipamentos para a Educação Física no 1.º ciclo do Ensino Básico. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (14), 55-64.
- Quina, J. D. N. (2003). A competição desportiva para crianças e jovens. *Horizonte: Revista de Educação Física e Desporto*, 20-25.
- Tabata, I. (2019). Tabata training: one of the most energetically effective high-intensity intermittent training methods. *The Journal of Physiological Sciences*, 69(4), 559-572.
- Torrado, P., Martins, J., Rendeiro, P., Marques, A., & Da Costa, F. C. (2016). Atividade física na adolescência: a importância do apoio e dos níveis de atividade física dos amigos. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 11(2), 297-303.
- Vasconcelos-Raposo, J. (2012). Num desporto com valores: Construir uma sociedade mais justa. *Motricidade*, 8(2), 1-7.
- Veigas, J., Catalão, F., Ferreira, M., & Boto, S. (2009). Motivação para a prática e não prática no desporto escolar. Disponível em: <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0495.pdf>.
- Veloso, R., Aranha, Á., Lopes, E., Moreira, J. E., Cachada, J. M., Pereira, M. F. (2012). *Passa a bola 5-6: Livro do professor: Educação Física, 5º-6º anos* (1ªed.). Porto: Porto Editora.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

APÊNDICES

Apêndice I – Lecionação, Objetivos Formais - Projeto Formal

1. LECIONAÇÃO - Projeto Formal	
1ª Etapa Prognóstica	- Avaliação inicial - Conhecimento do nível dos alunos - Conhecimento dos alunos referência e preocupantes
2ª Etapa Prioridades	- Trabalhar as matérias que os alunos estão perto de atingir - Alunos com dificuldades trabalhar matérias que são mais fortes e as prioritárias - Alunos com mais capacidades trabalhar aquilo que são mais fracos e cooperar com os colegas com mais dificuldades
3ª Etapa Progresso	- Trabalhar matérias de forma a consolidar as aprendizagens - Trabalhar matérias que não foram tão desenvolvidas devido às prioridades
4ª Etapa Produto	- Alunos atinjam os objetivos que estabeleci para eles - Todos consigam o sucesso na disciplina de EF - A minha lecionação melhore ao longo do ano
Bibliografia	- Veloso, R., Aranha, Á., Lopes, E., Moreira, J. E., Cachada, J. M., Pereira, M. F. (2012). <i>Passa a bola 5-6: Livro do professor: Educação Física, 5º-6º anos</i> (1ªed.). Porto: Porto Editora, 2012. - Guimarães, M. (1999). <i>Vamos Jogar Ginástica</i>. V Jornadas Hispano Lusas de Intercâmbio de Experiências de Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico. Atas. - Barata, P., Reis, M. (2013). <i>Curso de Treinadores de Ginástica de Grau I</i> (todas as disciplinas) - Anexo 1 - SOLO Federação de Ginástica de Portugal (1ªed.), agosto 2013.

Apêndice II – Lecionação, Objetivos Específicos – Projeto Específico

1. LECIONAÇÃO – Projeto Específico	
Tema	- Progressão da Aprendizagem do Apoio Facial Invertido com Ajuda
Objetivo Geral	- Melhorar o Apoio Facial Invertido dos alunos através da adaptação da metodologia FGP (Federação de Ginástica de Portugal)
Objetivos Específicos	- Melhorar a cooperação dos alunos no processo ensino aprendizagem no Apoio Facial Invertido - Melhoria das capacidades motoras (força, flexibilidade e equilíbrio) dos alunos como estratégia no processo ensino-aprendizagem para Apoio Facial Invertido
Processo	- Aplicação avaliação prognóstica da turma - Divisão do Apoio Facial Invertido em exercícios de progressão: FORÇA, FLEXIBILIDADE, SUBIDA A PINO e EQUILÍBRIO - Aplicação da metodologia adaptada Federação de Ginástica de Portugal (Anexo III) - Ensino das ajudas e trabalho cooperativo entre os alunos - Avaliação ao longo dos períodos - Concluir se existiram melhorias nos exercícios de progressão e na concretização do Apoio Facial Invertido
Avaliação	Comparar resultados entre avaliação inicial, intercalar e final
Justificação	Optei por este tema devido a existir um grande número de alunos que não realizavam Apoio Facial Invertido
Bibliografia	- Veloso, R., Aranha, Á., Lopes, E., Moreira, J. E., Cachada, J. M., Pereira, M. F. (2012). <i>Passa a bola 5-6: Livro do professor: Educação Física, 5º-6º anos</i> (1ªed.). Porto: Porto Editora, 2012. - Guimarães, M. (1999). <i>Vamos Jogar Ginástica</i>. V Jornadas Hispano Lusas de Intercâmbio de Experiências de Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico. Atas. - Barata, P., Reis, M. (2013). <i>Curso de Treinadores de Ginástica de Grau I</i> (todas as disciplinas) - Anexo 1 - SOLO Federação de Ginástica de Portugal (1ªed.), agosto 2013.

Apêndice III – Direção de Turma, Objetivos Formais - Projeto Formal

2. DIREÇÃO DE TURMA - Projeto Formal	
1ª Etapa Prognóstica	- Conhecimento da turma - Eleição dos delegados de turma - Escolha dos temas a desenvolver nas aulas
2ª Etapa Prioridades	- Pesquisa e desenvolvimento dos temas escolhidos no currículo da Cidadania - Acompanhamento e apoio aos alunos com pior desempenho escolar - Implementar uma articulação entre o <i>Fair-Play</i>, dever cívico, saúde e o bem-estar pessoal e social
3ª Etapa Progresso	- Reforçar o conhecimento dos alunos nas temáticas através de vídeos, tedtalks e artigos - Desenvolvimento de trabalhos específicos sobre as temáticas do currículo da Cidadania - Continuação da aplicação das estruturas cooperativas no desenvolvimento dos trabalhos das temáticas do Currículo de Cidadania
4ª Etapa Produto	- Apresentação e discussão dos trabalhos de grupo desenvolvidos ao longo das aulas de cidadania - Todos os elementos consigam trabalhar entre si sem que haja conflitos ou discriminação - Formulação de ideias integradoras, onde o sucesso do outro é o sucesso de todos, qualidade de vida e saúde mental.
Bibliografia	- Guimarães, A. A., Pellini, F. D. C., Araújo, J. D., & Mazzini, J. (2001). <i>Educação física escolar: atitudes e valores</i>. Motriz, 7(1), 17-22 - Celestino, T. (2017). <i>Orienta-te por Valores: a Ética e o Fair Play para Todos</i>. Federação Portuguesa de Orientação. - Moreira, C. M., & Pestana, G. D. (2008). <i>Algumas reflexões sobre a Ética Desportiva</i>. Motricidade, 4(3), 95-101. - Leitão, F. A. R. (2010). <i>Valores educativos: cooperação e inclusão</i>. Luso-Española de Ediciones - Melo de Carvalho, A. (2010). <i>Para um desporto verdadeiramente educativo</i>. Revista Gymnasium. Ano, 3, 13-33. - Lima, T., & do Porto, F. C. (2004). <i>Educar pelo desporto</i>. Revista Horizonte, 19(111), 35-38.

Apêndice IV – Direção de Turma, Objetivos Específicos - Projeto Específico

2. DIREÇÃO DE TURMA – Projeto Específico	
Tema	- <i>Fair-Play</i> da cidadania ao desporto
Objetivo Geral	- Melhorar o conhecimento dos alunos sobre o valor / tema Honestidade em Cidadania, através de exemplos de Fair Play na Atividade Física e Desporto
Objetivos Específicos	- Melhorar o conhecimento dos alunos no tema /valor honestidade nas aulas de cidadania - Consciencializar os alunos da importância do <i>Fair-Play</i> nas aulas de Educação Física - Criar um ambiente de respeito mútuo de forma a incentivar a Honestidade entre os alunos, de maneira a que estes valorizem a integridade e o <i>Fair-Play</i> na EF.
Processo	- Desenvolver a temática nas aulas de cidadania, utilizando exemplos do desporto - Apresentação de vídeos e TEDtalks sobre a temática - Realizar pesquisa sobre a temática, alguns casos práticos de insucesso e sucesso desportivo devido a pouca cooperação e <i>Fair-Play</i> pelos restantes praticantes - Apresentação dos trabalhos da temática - Debate sobre os trabalhos e os documentos bibliográficos da temática - Saída de campo em parceria com o colega de estágio. Realização de um peddy papper onde o tema será o <i>Fair-Play</i>

Avaliação	- Realização de um questionário sobre o tema - Qualidade dos trabalhos desenvolvidos e apresentados consoante as suas fontes bibliográficas e diversidade de exemplos
Justificação	Turma muito competitiva, individualista e com pouco fair play onde existem muitos subgrupos e formas incorretas de respeitar as diferenças
Bibliografia	- Guimarães, A. A., Pellini, F. D. C., Araújo, J. D., & Mazzini, J. (2001). <i>Educação física escolar: atitudes e valores</i>. Motriz, 7(1), 17-22 - Leitão, F. A. R. (2010). <i>Valores educativos: cooperação e inclusão</i>. Luso-Espanhola de Ediciones - Moreira, C. M., & Pestana, G. D. (2008). <i>Algumas reflexões sobre a Ética Desportiva</i>. Motricidade, 4(3), 95-101. - Celestino, T. (2017). <i>Orienta-te por Valores: a Ética e o Fair Play para Todos</i>. Federação Portuguesa de Orientação. - Melo de Carvalho, A. (2010). <i>Para um desporto verdadeiramente educativo</i>. Revista Gymnasium. Ano, 3, 13-33. - Lima, T., & do Porto, F. C. (2004). <i>Educar pelo desporto</i>. Revista Horizonte, 19(111), 35-38.

Apêndice V – Desporto Escolar Objetivos Formais - Projeto Formal

3. DESPORTO ESCOLAR - Projeto Formal	
1ª Etapa Prognóstica	- Conhecimento do grupo - Averiguar os elementos fortes e os elementos preocupantes - Implementação de metodologias simples em superioridade numérica e tomada de decisão
2ª Etapa Prioridades	- Melhoria das capacidades onde o grupo apresenta maiores dificuldades - Aumento da motivação do grupo - Manutenção do número de elementos no grupo e assiduidade nos treinos
3ª Etapa Progresso	- Trabalho mais orientado para a competição - Avaliação das melhorias do grupo - Implementação de metodologias mais avançadas
4ª Etapa Produto	- Todos os elementos alcançarem melhoria na ficha desafios e na competência técnica tática do Futebol - Todos os alunos trabalhem para obtenção de nível Elementar e em alguns casos competências de nível Avançado - Todos os elementos sejam capazes de jogar em jogo formal 7x7
Bibliografia	- Comédias Henriques, J. (2012). <i>A Avaliação Autêntica em Educação Física. O Problema dos Jogos desportivos Coletivos</i>. 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 - Castelo, J. (2003). <i>Futebol: Guia prático de exercícios de treino</i>. - Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). <i>Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol</i>. Jogos desportivos coletivos. Ensinar a jogar, 199-263.

Apêndice VI – Desporto Escolar Objetivos Específicos - Projeto Específico

3. DESPORTO ESCOLAR – Projeto Específico	
Tema	- Avaliação de desempenho no Futebol
Objetivo Geral	- Aumentar a motivação e desempenho dos alunos para a prática de Futebol
Objetivos Específicos	- Criação de uma ficha de exercícios/desafios de Futebol dirigida aos alunos - Aumentar a motivação dos alunos no Futebol através da Ficha desafios (compensar a menor quantidade de competições devido as restrições da pandemia) - Melhorar assiduidade nos treinos - Aumentar o número de praticantes do escalão pós-covid sem competição - Elaboração de uma ficha de exercícios, que ajude os alunos na monitorização do desempenho dos alunos ao longo do ano
Processo	- Criação de uma ficha de desafios - Aplicação da ficha de desafios - Observação e registo do progresso dos alunos nas fichas de desafios - Monitorização da melhoria dos alunos na ficha de desafios ao longo dos períodos - Reajustamento da ficha de desafios consoante o progresso dos alunos
Avaliação	- Manutenção e aumento do número de praticantes - Melhoria dos alunos ao longo do ano na ficha de desafios
Justificação	- Face ao contexto COVID a competição tem estado ausente ou muito limitada, constituindo um elemento de desmotivação para a prática de Futebol Desporto Escolar - Necessidade de ter uma ferramenta que ajude no processo de treino
Bibliografia	- Comédias Henriques, J. (2012). <i>A Avaliação Autêntica em Educação Física. O Problema dos Jogos desportivos Coletivos</i>. 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 - Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). <i>Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. Jogos desportivos coletivos</i>. Ensinar a jogar, 199-263. - Castelo, J. (2003). <i>Futebol: Guia prático de exercícios de treino</i>.

Apêndice VII – Seminário Objetivos Projeto Formal

4. SEMINÁRIO - Projeto Formal	
1ª Etapa Prognóstica	- Identificar dificuldades e lacunas no colégio - Escolha do tema a desenvolver - Averiguar a polivalência dos espaços do colégio
2ª Etapa Prioridades	- Justificação do tema através de fundamentação bibliográfica - Melhoria da lecionação das diferentes matérias do colégio - Tornar a lecionação e a avaliação mais justa e clara entre os diferentes espaços do colégio
3ª Etapa Progresso	- Desenvolvimento de novas formas de gestão dos espaços e da polivalência dos espaços - Novas visões de rentabilização de espaços, materiais e a sua exequibilidade - Melhorar o processo de ensino aprendizagem através da continuidade das diferentes matérias independentemente do espaço que é atribuído às turmas.
4ª Etapa Produto	- Criação e elaboração da apresentação do seminário - Apresentação do seminário ao GEF

Bibliografia	- Bom, Luís., Costa, F., Cruz, S., Pedreira, M., Rocha, L., Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J. & Mira, J., (2001) “<i>Programa de educação física 3º ciclo</i>”. Ministério da Educação - Bom, L., Carreiro da Costa, F., Jacinto, J., Cruz, S., Pedreira, M., Rocha, L., et al., (1992). <i>A Educação Física no 1o Ciclo do Ensino Básico</i>. Edição: DGEBS-Ministério de Educação - Carvalho, L. M. (1994). <i>Avaliação das Aprendizagens em Educação Física</i>. Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física, 0(10-11), 135-151
---------------------	--

Apêndice VIII – Seminário Objetivos Projeto Específico

SEMINÁRIO – Projeto Específico	
Tema	Polivalência dos espaços e a sua importância no ecletismo das aulas Educação Física
Objetivo Geral	- Melhoria da qualidade das aulas do Colégio Valsassina - Melhoria dos alunos com mais dificuldades
Objetivos Específicos	- Melhoria da polivalência dos espaços, através da possibilidade de lecionação da Ginástica na rua (colchões para o exterior) e do Basquetebol no espaço 2 - Melhoria da rotação dos espaços
Processo	1. Caracterização/ estudo da rotação de espaços e sua polivalência 2. Realização de um questionário individual ao GEF; que matérias leciona em cada espaço e que rotação prefere. 3. Estudo de boas práticas de rotação e polivalência dos espaços noutras escolas (novas metodologias e formas de gerir os espaços) 4. Entrevista estruturada individual aos elementos do Grupo de Educação Física sobre forma de rentabilizar a polivalência dos espaços - materiais/ equipamentos/ exequibilidade 5. Em reunião de grupo/ seminário: análise dos dados reunidos na reunião estruturada individual; Apresentação de exemplos de polivalência e rotação de espaços de outras escolas; Discussão sobre a proposta de melhoria e polivalência, rotação de espaços para o próximo ano letivo 6. O seminário está dividido em quatro partes, sendo elas: 1. Apresentação do tema; 2. Apresentação do professor Orientador a falar sobre a temática; 3. Apresentação e discussão dos dados do questionário e das entrevistas/ reuniões; 4. Possíveis propostas para próximo ano.
Avaliação	Não satisfaz - Se não retirar uma nova visão da rotação e polivalência dos espaços Satisfaz - Aplicação de algumas propostas resultantes do seminário; se existir alguma alteração ou mudança na rotação de espaços do ano passado Satisfaz bem - No fim do seminário existir alteração significativa na rotação de espaços, polivalência dos espaços e os seus recursos disponíveis nos diferentes espaços
Justificação	- Caracterização inicial pouco eclética da EF - Estratégia para melhoria dos alunos com mais dificuldades, através da polivalência de espaços e aplicação do planeamento por etapas - Maior volume nas diferentes matérias permitindo consolidação das aprendizagens e melhoria dos alunos com mais dificuldades (Progressão no ensino e nas aprendizagens).
Bibliografia	- Bom, L., Costa, F., Cruz, S., Pedreira, M., Rocha, L., Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J. & Mira, J., (2001) “<i>Programa de educação física 3º ciclo</i>”. Ministério da Educação - Andrade, J., Cruz, A., Patrício, D., Correia, R., & Marques, A. (2020). <i>Viabilidade do planeamento por etapas: visão dos estudantes-estagiários</i>. Journal of Sport Pedagogy and Research, 6(1), 62-67.

	- Rocha, L., & Brito, M. (2017). <i>Espaços para a Educação Física. Proposta de Reorganização das Escolas do 1.º ciclo do Ensino Básico</i>. Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física, (5-6), 107-119. - da Silva Monteiro, J. E. (2017). <i>As instalações e os equipamentos para a Educação Física no 1.º ciclo do Ensino Básico</i>. Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física, (14), 55-64.
--	--

Apêndice IX – Mapa de rotação dos espaços

DEPARTAMENTO CURRICULAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

MAPA DE ROTAÇÃO DE ESPAÇOS 2021-2022

SEMANAS	2ª FEIRA			3ª FEIRA			4ª FEIRA			5ª FEIRA			6ª FEIRA		
1, 4, 7, 10, 13	GIN	CF	CT	GIN	CF	CT	GIN	CF	CT	GIN	CF	CT	GIN	CF	CT
2, 5, 8, 11, 14	CF	CT	GIN	CF	CT	GIN	CF	CT	GIN	CF	CT	GIN	CF	CT	GIN
3, 6, 9, 12	CT	GIN	CF	CT	GIN	CF	CT	GIN	CF	CT	GIN	CF	CT	GIN	CF
8:30 / 9:15	10ªUBA	8ªB	7ªA	5ªB	10ªIC/3	6ªC	12ªUBA	8ªA	8ªC	12ªC	10ªC	9ªA	13ªA	10ªUBA	11ªIC
9:15 / 10:00	10ªUBA	8ªA	7ªA	5ªB	10ªIC/3	6ªC	12ªUBA	8ªA	8ªC	12ªC	10ªC	9ªA	13ªA	10ªUBA	11ªIC
10:20 / 11:05	10ªUBA	9ªA	5ªC	6ªD	10ªC	6ªB	12ªUBA	9ªB	5ªC	10ªUBA	5ªB	7ªA	9ªC	12ªC	12ªUBA/3
11:05 / 11:50	10ªUBA	9ªA	8ªC	6ªD	10ªC	6ªB	12ªUBA	9ªB	5ªC	10ªUBA	5ªA		9ªC	9ªD	12ªUBA/3
12:05 / 13:50	12ªC	9ªB	9ªB	8ªC	13ªA	11ªIC	10ªUBA	8ªD	12ªUBA/3	10ªUBA	7ªC	11ªC	10ªUBA	13ªA	9ªB
13:50 / 13:35	12ªC	9ªD	9ªB	8ªC	13ªA	11ªIC	10ªUBA	7ªB	12ªUBA/3	10ªUBA		11ªC	10ªUBA	13ªA	9ªB
14:45 / 15:30	8ªD	7ªB	7ªC	6ªA	5ªA	11ªC	9ªD	8ªB	9ªD	8ªC	10ªIC/3	6ªB	6ªA		6ªC
15:30 / 16:15	8ªD	7ªB	7ªC	6ªA	5ªA	11ªC	9ªD	8ªB	9ªD	8ªC	10ªIC/3	6ªB	6ªA		6ªC

MÁRIO CELIA

LUIS CLARO

CARLOS CRUCHINHO

PAULA SOARES

NUNO GALVÃO

MIGUEL POMERRO

ELSA BRAZ

NUNO COSTA

Apêndice X - Avaliação Prognóstica (Aptidão Física)

Avaliação Prognóstica			Aptidão Física				
Nº / Nome		Vai Mém	Abdominais	Extensão de braços	Senta e Alcança	Salto horizontal	Flexibilidade de do ombro
1	4905/ DIOGO SOUSA	70	80	30	11/12	225	0/0
2	4909/ SOFIA SARAIVA	36	80	15	10/20	166	0/0
3	4929/ ANTÓNIO FÉLIX	50	55	22	5/13	185	0/0
4	4964/ LEONOR MONTEIRO	33	80	10	26/27	180	0/0
5	4968/ FILIPA HILÁRIO	40	80	20	23/28	175	0/0
6	4988/ RAQUEL SOUSA	40	42	10	18/18	140	0/0
7	4992/ LEONOR CINTRA	50	80	30	17/17	149	0/0
8	5269/ DINIS SEVERINO	40	36	13	11/13	138	0/0
9	5464/ DIOGO CARREIRO	80	80	40	15/18	197	0/0
10	5503/ JOÃO TORRES	90	80	40	25/24	205	0/0
11	5550/ VASCO ROSA	67	80	27	19/20	178	0/0
12	5646/ MARIA ALMEIDA	18	19	8	19/20	122	0/0
13	6187/ DANIEL QUEIRÓS	28	50	9	14/15	110	0/0
14	6253/ JOÃO BOTA	70	80	23	11/17	205	0/0
15	6267/ ANA MARQUES	54	25	5	30/33	180	0/0
16	6277/ MARIA HENRIQUES	54	38	15	28/25	156	0/0
17	6285/ ANA ANDRADE (RITA)	34	34	15	12/20	167	0/0
18	6361/ DIOGO QUINTINO	50	80	20	18/19	190	0/0
19	6399/ SIMÃO CAROUNHO	20	80	14	24/25	170	0/0
20	6403/ AFONSO FERNANDES	84	80	25	23/19,5	213	0/X
21	6413/ GUILHERME MATIAS	65	80	34	4/4	165	0/0
22	6670/ MANUEL GASPÁR	100	80	17	13/15	258	0/0
23	6675/ MAFALDA MESQUITA	50	50	26	22,5/22	183	0/0
24	6777/ TOMÁS FONSECA	52	50	16	22/23	178	0/0
25	6807/ DIOGO BELO	29	37	17	24/25	197	0/0
26	6895/ HUGO BIZARRO	100	80	50	16/20	222	0/0
27	6927/ RAFAEL CARVALHO	55	80	15	16/15	160	0/0
28	6943/ FRANCISCO FERREIRA	23	29	0	14/15	115	0/0
29	6964/ DIOGO ALBERTO	98	80	35	17/16	187	0/0
0- SIM X- NÃO							

Apêndice XI - Avaliação Prognóstica (Matérias)

Avaliação Prognóstica		JDC				Ginástica	Raquetes	Dança
Nº / Nome		Andebol	Basquete bol	Futebol	Voleibol	Solo	Badminton	Merengue
1	4905/ DIOGO SOUSA	I	NI	NI	E	E	I	I
2	4909/ SOFIA SARAIVA	NI	NI	NI	I	I+	I	I
3	4929/ ANTÓNIO FÉLIX	I	I+	E	E	NI	E	I
4	4964/ LEONOR MONTEIRO	NI	NI	NI	NI	I	NI	I
5	4968/ FILIPA HILÁRIO	I-	I+	I	E	E	E	I
6	4988/ RAQUEL SOUSA	NI	NI	NI	NI	I	NI	I
7	4992/ LEONOR CINTRA	I	I	NI	I	I	I	I
8	5269/ DINIS SEVERINO	I	I	I	I	NI	E	I
9	5464/ DIOGO CARREIRO	I	I	NI	I	NI	I	I
10	5503/ JOÃO TORRES	E	E	E	E	I	E	I
11	5550/ VASCO ROSA	I	I+	E	E	I	E	I
12	5646/ MARIA ALMEIDA	NI	NI	NI	NI	NI	I	I
13	6187/ DANIEL QUEIRÓS	I-	NI	NI	I	NI	NI	I
14	6253/ JOÃO BOTA	I	I	I	I	NI	I	I
15	6267/ ANA MARQUES	I-	NI	NI	I	E	NI	I
16	7/ MARIA HENRIQUES (RITA)	I-	I-	I	I	E	E	I
17	5285/ ANA ANDRADE (SOFIA)	I+	I+	I	E	E	E	I
18	6361/ DIOGO QUINTINO	I	E	E	E	NI	E	I
19	6399/ SIMÃO CAROUNHO	I+	E	E	I	I	E	I
20	403/ AFONSO FERNANDES	E	E	E	E	I	E	I
21	6413/ GUILHERME MATIAS	I	I	I	E	I	E	I
22	6670/ MANUEL GASPAR	E	E	E	I	I	E	I
23	6675/ MAFALDA MESQUITA	I	I++	I+	I+	I+	E	I
24	6777/ TOMÁS FONSECA	I	NI	NI	I-	NI	I	NI+
25	6807/ DIOGO BELO	NI	NI	NI	I-	NI	NI	NI
26	6886/ HUGO BIZARRO	E	E	I+	I	I	E	I
27	6927/ RAFAEL CARVALHO	I-	NI	I	I-	NI	I	I
28	943/ FRANCISCO FERREIRA	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI
29	6964/ DIOGO ALBERTO	E	E	E	E	I+	E	I

Apêndice XII - Objetivos Intermédios 1, 2 e Terminais das diferentes matérias

FUTEBOL - PRIORIDADES						
Nível	Número dos alunos		Objetivos Intermédios 1 - (Prioridades)	Objetivos Intermédios 2 - (Progresso)	Objetivos Terminais - (Produto)	Nível
NI	1	12	Em Situação de jogo 4X4 s/GR espaço amplo: 1. Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente, sem pressão; 2. Remata, se tem a baliza ao seu alcance; 3. Passa a um colega desmarcado; 4. Manutenção da bola em campo;	Em Situação de jogo 3X3+GR: 1. Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; 2. Remata, se tem a baliza ao seu alcance; 3. Passa a um colega desmarcado; 4. Manutenção da bola em campo; 5. Conduz a bola para rematar ou passar;	Em situação de jogo 4x4: 1. Consolidação dos objetivos anteriores	I
	2	13				
	4	15				
	6	24				
	7	25				
	9	28				
I	3	19	Em Situação de jogo 3X3+GR: 1. Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; 2. Remata, se tem a baliza ao seu alcance; 3. Passa a um colega desmarcado; 4. Manutenção da bola em campo; 5. Assume-se como defesa após perda da bola,	Em situacao de jogo 4x4 e 5x5: 1. Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; 2. Remata, se tem a baliza ao seu alcance; 3. Passa a um colega desmarcado; 4. Manutenção da bola em campo; 5. Assume-se como defesa após perda da bola,	Em situacao de jogo 4x4 e 5x5: 1. Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; 2. Remata, se tem a baliza ao seu alcance; 3. Passa a um colega desmarcado; 4. Manutenção da bola em campo; 5. Assume-se como defesa após perda da bola; 6. Decide corretamente quando passar, conduzir ou fintar; 7. Realiza desmarcações de rutura e apoio.	E
	5	20				
	8	21				
	10	22				
	11	23				
	14	26				
	16	27				
	17	29				
	18					

BASQUETEBOL - PRIORIDADE						
Nível	Número dos alunos		Objetivos Intermédios 1 - (Prioridades)	Objetivos Intermédios 2 - (Progresso)	Objetivos Terminais - (Produto)	Nível
NI	1	15	Em situação de jogo 3x3: 1. Realiza lançamento na passada; 2. Recebe a bola e enquadra-se com o cesto; 3. Dribla tendo espaço livre à sua frente; 4. Passa a quem se encontra desmarcado.	Em situação de jogo 3x3: 1. Realiza lançamento na passada ou de curta distância; 2. Recebe a bola e enquadra-se com o cesto; 3. Dribla tendo espaço livre à sua frente; 4. Desmarca-se para receber a bola 5. Passa a quem se encontra desmarcado.	Em situação de jogo 3x3 : 1. Desmarca-se à distancia de passe 2. Recebe e enquadra-se com o cesto; 3. Passa a quem se encontra desmarcado; 4. Lança na passada ou a curta distância (cesto ao seu alcance, livre do defesa); 5. Dribla tendo espaço livre à sua frente para progredir em direção ao cesto; 6. Reconhece-se como defesa, coloca-se entre o adversário e o cesto; 7. Participa no ressalto defensivo.	I
	2	24				
	4	25				
	6	27				
	12	28				
	13					
I	3	17	Em situação de jogo 3x3 : 1. Desmarca-se à distância de passe 2. Recebe e enquadra-se com o cesto; 3. Passa a quem se encontra desmarcado; 4. Lança na passada ou a curta distância (cesto ao seu alcance, livre do defesa); 5. Dribla tendo espaço livre à sua frente para progredir em direção ao cesto; 6. Reconhece-se como defesa, coloca-se entre o adversário e o cesto; 7. Participa no ressalto defensivo.	Em situação de jogo 3x3 ou 4x4 1. Desmarca-se à distância de passe 2. Recebe e enquadra-se com o cesto; 3. Passa a quem se encontra desmarcado; 4. Lança na passada ou a curta distância (cesto ao seu alcance, livre do defesa); 5. Dribla tendo espaço livre à sua frente para progredir em direção ao cesto; 6. Reconhece-se como defesa, coloca-se entre o adversário e o cesto; 7. Participa no ressalto defensivo.	Em situação de jogo 3x3 ou 4x4 Consolidação dos objetivos anteriores	E
	5	18				
	7	19				
	8	20				
	9	21				
	10	22				
	11	23				
	14	26				
	16	29				
ANDEBOL						
Nível	Número dos alunos		Objetivos Intermédios 1 - (Prioridades)	Objetivos Intermédios 2 - (Progresso)	Objetivos Terminais - (Produto)	Nível
NI	2	12	Em situacao de jogo 4x4 c/ defesa passiva: 1. Desmarca-se oferecendo linhas de passe; 2. Executa a pega da bola armando o braço; 3. Finaliza em remate em salto se tiver condições favoráveis	Em situacao de jogo 5x5: 1. Desmarca-se oferecendo linhas de passe; 2. Executa a pega da bola armando o braço; 3. Finaliza em remate em salto se tiver condições favoráveis 4. Assume-se como defesa, procurando recuperar a posse da bola	Consolidação dos objetivos anteriores	I
	4	25				
	6	28				
I	1	16	Em situacao de jogo 5x5: 1. Desmarca-se oferecendo linhas de passe; 2. Executa a pega da bola armando o braço; 3. Finaliza em remate em salto se tiver condições favoráveis 4. Assume-se como defesa, procurando recuperar a posse da bola	Em situacao de jogo 5x5: 1. Desmarca-se oferecendo linhas de passe; 2. Executa a pega da bola armando o braço; 3. Finaliza em remate em salto se tiver condições favoráveis 4. Assume-se como defesa, procurando recuperar a posse da bola 5. Correta tomada de decisão	Em situacao de jogo 5x5: 1. Desmarca-se oferecendo linhas de passe; 2. Executa a pega da bola armando o braço; 3. Finaliza em remate em salto se tiver condições favoráveis 4. Assume-se como defesa, procurando recuperar a posse da bola 5. Ultrapassa adversário direto com finta de corpo 6. Correta tomada de decisão	E
	3	17				
	5	18				
	7	19				
	8	20				
	9	21				
	10	22				

	11	23		sobre quando passar driblar ou rematar	sobre quando passar driblar ou rematar 7. Ultrapassa adversário direto com finta de corpo	
	13	24				
	14	26				
	15	27				
GINÁSTICA DE SOLO - PRIORIDADE						
Nível	Número dos alunos		Objetivos Intermédios 1 - (Prioridades)	Objetivos Intermédios 2 - (Progresso)	Objetivos Terminais - (Produto)	Nível
NI	3	18	Coopera com os companheiros nas ajudas e correções; Realiza sequência gímnica: 1-Avião; 2-Cambalhota à frente; 3-Cambalhota à retaguarda de pernas unidas e estendidas; 4-Meia volta; 5-Apoio facial invertido, no espaldar; 6-Posição de flexibilidade; 7- Roda com ajuda do banco sueco.	Coopera com os companheiros nas ajudas e correções; Realiza sequência gímnica com fluidez e elementos de ligação: 1-Avião; 2-Cambalhota à frente; 3-Cambalhota à retaguarda de pernas unidas e estendidas; 4-Meia volta; 5-Apoio facial invertido, no espaldar; 6-Posição de flexibilidade; 7- Roda.	Coopera com os companheiros nas ajudas e correções; Realiza sequência gímnica com fluidez e elementos de ligação: 1-Avião com tronco parelo ao solo e membros inferiores em extensão; 2-Cambalhota à frente 3-Cambalhota à retaguarda de pernas unidas e estendidas; 4-Meia volta; 5-Apoio facial invertido, com ajuda do colega; 6-Posição de flexibilidade; 7- Roda.	I
	8	24				
	9	25				
	12	27				
	13	28				
	14					
I	1	17	Coopera com os companheiros nas ajudas e correções; Realiza sequência gímnica: 1-Avião; 2-Cambalhota à frente; 3-Cambalhota à retaguarda de pernas unidas e estendidas; 4-Meia volta; 5-Apoio facial invertido com ajuda do colega; 6-Posição de flexibilidade; 7- Roda.	Coopera com os companheiros nas ajudas e correções; Realiza sequência gímnica com fluidez e elementos de ligação: 1-Avião; 2-Cambalhota à frente; 3- Cambalhota à frente de pernas afastadas; 4-Cambalhota à retaguarda de pernas unidas e estendidas; 5-Meia volta; 6-Apoio facial invertido com ajuda do colega; 7-Posição de flexibilidade 8- Roda.	Coopera com os companheiros nas ajudas e correções; Realiza sequência gímnica com fluidez e elementos de ligação: 1-Avião; 2-Cambalhota à frente; 3- Cambalhota à frente de pernas afastadas; 4- Cambalhota à frente saltada; 5-Cambalhota à retaguarda de pernas unidas e estendidas; 6-Meia volta; 7-Apoio facial invertido com o alinhamnetos e extensão dos segmentos do corpo com ou sem ajuda do colega; 8-Posição de flexibilidade; 9- Roda com ajuda do banco sueco.	E
	2	19				
	4	20				
	5	21				
	6	22				
	7	23				
	10	24				
	11	26				
	15	29				
	16					
BADMINTON						
Nível	Número dos alunos		Objetivos Intermédios 1 - (Prioridades)	Objetivos Intermédios 2 - (Progresso)	Objetivos Terminais - (Produto)	Nível
NI	1	13	Jogo de cooperação 1+1: 1. Realiza a pega correta da raquete; 2. Coopera com os colegas devolvendo o volante em lob ou clear; 3. Realiza serviço por baixo.	Jogo de cooperação 1+1: 1. Realiza a pega correta da raquete; 2. Coopera com os colegas devolvendo o volante em lob ou clear; 3. Realiza serviço por baixo; 4. Posição reativa, pronto a reagir rapidamente em qualquer direção.	Consolidação dos objetivos anteriores	I
	2	14				
	4	15				
	6	24				
	7	25				
	9	27				
I	12	28	Jogo de cooperação 1+1: 1. Realiza a pega correta da raquete; 2. Coopera com os colegas devolvendo o volante em lob ou clear;	Jogo 1x1 1. Realiza diferentes tipos de batimentos: Lob, clear, amorti, remate e drive evitando que o volante toque no chão;	Melhoria e aperfeiçoamento dos diferentes batimentos	E
	3	20				
	5	21				
	8	22				
	10	23				

	11	26	3. Realiza serviço por baixo. 4. Posição reativa, pronto a reagir rapidamente em qualquer direção	2. Realiza serviço por baixo. 3. Posição reativa, pronto a reagir rapidamente em qualquer direção		
	16	29				
	17					
	18					
	19					
DANÇA						
Nível	Número dos alunos		Objetivos Intermédios 1 - (Prioridades)	Objetivos Intermédios 2 - (Progresso)	Objetivos Terminais - (Produto)	Nível
NI	24	28	Em situação individual e a pares: 1. Respeita a estrutura rítmica; 2. Executa a coreografia de forma correta; 3. Cooperação com os colegas com mais dificuldades.	Em situação individual e pares: 1. Respeita a estrutura rítmica; 2. Executa a coreografia de forma correta.	Em situação individual e pares: 1. Respeita a estrutura rítmica; 2. Executa a coreografia de forma correta e com fluidez dos movimentos; 3. Cooperam com os colegas com mais dificuldades; 4. Domínio da coreografia masculina e feminina.	I
	25					
I	1	14	Em situação individual e pares: 1. Respeita a estrutura rítmica; 2. Executa a coreografia de forma correta e com fluidez dos movimentos; 3. Cooperam com os colegas com mais dificuldades; 4. Domínio da coreografia masculina e feminina.	Em situação individual e pares: 1. Respeita a estrutura rítmica; 2. Executa a coreografia de forma correta e com fluidez dos movimentos; 3 Cooperamcom os colegas com mais dificuldades; 4. Domínio da coreografia masculina e feminina.	Em situação a pares: 1. Respeita a estrutura rítmica; 2. Executa a coreografia de forma correta e com fluidez dos movimentos; 3 Cooperamcom os colegas com mais dificuldades; 4. Domínio da coreografia masculina e feminina.	E
	2	15				
	3	16				
	4	17				
	5	18				
	6	19				
	7	20				
	8	21				
	9	22				
	10	23				
	11	26				
	12	27				
	13	29				
VOLEIBOL						
Nível	Número dos alunos		Objetivos Intermédios 1 - (Prioridades)	Objetivos Intermédios 2 - (Progresso)	Objetivos Terminais - (Produto)	Nível
NI	4		Jogo 2+2: 1. Desloca-se para o ponto de queda da bola; 2. Efetua o toque de dedos para dar a continuidade do jogo; 3. Execução do auto-passe seguido de passe.	Jogo 2+2: 1. Desloca-se para o ponto de queda da bola; 2. Efetua o toque de dedos para dar a continuidade do jogo; 3. Realiza o serviço por baixo direcionado.	Jogo 2x2 e 3x3: 1. Desloca-se para o ponto de queda da bola; 2. Efetua o toque de dedos para dar a continuidade do jogo; 3. Realiza o serviço por baixo direcionado; 4. Recebe em manchete ou em passe de modo a dar continuidade ao jogo.	I
	6					
	12					
	28					
I	1	17	Jogo 2x2 e 3x3: 1. Desloca-se para o ponto de queda da bola; 2. Efetua o toque de dedos para dar a continuidade do jogo; 3. Realiza o serviço por baixo direcionado 4. Recebe em manchete ou em passe de modo a dar continuidade ao jogo.	Jogo 2x2 e 3x3: 1. Desloca-se para o ponto de queda da bola; 2. Efetua o toque de dedos para dar a continuidade do jogo; 3. Realiza o serviço por baixo direcionado; 4. Recebe em manchete ou em passe de modo a dar continuidade ao jogo; 5. Serviço por baixo ou por cima para zona de difícil receção; 6. Finaliza de forma intencional.	Jogo 3x3 e 4x4: Consolidação dos objetivos anteriores.	E
	2	18				
	3	19				
	5	20				
	7	21				
	8	22				
	9	23				
	10	24				
	11	25				
	13	26				
	14	27				
	15	29				
	16					

Apêndice XIII - Grupos heterogêneos consoante matérias prioritárias

Matérias	Ginástica de solo		Futebol		Basquetebol	
	Alunos com dificuldades	Alunos com mais capacidades	Alunos com dificuldades	Alunos com mais capacidades	Alunos com dificuldades	Alunos com mais capacidades
Grupo 1	3, 12, 25, 28	1, 6, 16, 19, 20	1, 6, 24	3, 5, 14, 16, 19, 23, 29	1, 6, 13	3, 5, 10, 16, 19, 21, 23
Grupo 2	8, 13, 24	2, 7, 11, 17, 21, 26, 29	2, 7, 12, 15, 25	8, 10, 17, 20, 26	2, 24, 27	7, 8, 11, 14, 17, 20, 26
Grupo 3	9, 14, 18, 27	4, 5, 10, 15, 22, 23	4, 9, 13, 28	11, 21, 18, 22, 27	4, 12, 15, 28	3, 9, 18, 22, 25, 29

Apêndice XIV - Basquetebol Objetivos Intermédios 1 – Alunos com dificuldades

Matéria	Objetivos
Basquetebol Situação de Jogo 3x3	1. Realiza lançamento na passada; 2. Recebe a bola e enquadra-se com o cesto; 3. Dribla tendo espaço livre à sua frente; 4. Passa a quem se encontra desmarcado.

Apêndice XV – Basquetebol Objetivos Intermédios 1 – Alunos com mais capacidades

Matéria	Objetivos
Basquetebol Situação de Jogo 3x3	1. Realiza lançamento na passada ou a curta distância; 2. Desmarca-se oportunamente; 3. Orientação dos colegas em campo; 4. Assumem funções de arbitragem.

Apêndice XVI - Futebol Objetivos Intermédios 1 – Alunos com dificuldades

Matéria	Objetivos
Futebol Situação de Jogo 3x3 + GR	1. Receber a bola controlando-a e enquadrar-se sem pressão; 2. Remata, se tem a baliza ao seu alcance; 3. Passa a um colega desmarcado; 4. Manutenção da bola em campo.

Apêndice XVII - Futebol Objetivos Intermédios 1 – Alunos com mais capacidades

Matéria	Objetivos
Futebol Situação de Jogo 4x4	1. Orientação dos colegas em campo; 2. Assumem função de arbitragem; 3. Promoção de superioridade numérica no processo ofensivo; 4. Defesas sombras.

Apêndice XVIII - Ginástica de Solo Objetivos Intermédios 1 – Alunos com dificuldades

Matéria	Objetivos
Ginástica de Solo Coopera com os companheiros nas ajudas e correções; realiza sequência gímnica	1. Avião; 2. Cambalhota à frente; 3. Cambalhota à retaguarda de pernas unidas e estendidas; 4. Meia-volta; 5. Apoio facial invertido no espaldar; 6. Posição de flexibilidade; 7. Roda com ajuda do banco sueco.

Apêndice XIX - Ginástica de Solo Objetivos Intermédios 1 – Alunos com mais capacidades

Matéria	Objetivos
Ginástica de Solo Coopera com os companheiros nas ajudas e correções; realiza sequência gímnica	1. Avião; 2. Cambalhota à frente; 3. Cambalhota à retaguarda de pernas unidas e estendidas; 4. Meia-volta; 5. Apoio facial invertido com ajuda do colega; 6. Posição de flexibilidade; 7. Roda.

Apêndice XX – Exercícios de progressão do Apoio Facial Invertido nos diferentes espaços

Ginástica de Solo	
Espaço 1	Possível realizar exercícios de Força, Flexibilidade, Subida a Pino e Equilíbrio
Espaço2	Possível realizar exercícios de Força, Flexibilidade, 3º exercício de Subida para pino, 2º e 3º Exercício Equilíbrio
Espaço3	Possível realizar exercícios de Força Flexibilidade, 3º exercício de Subida para pino, 2º e 3º Exercício Equilíbrio

Apêndice XXI – Avaliação Aptidão Física (Prioridades)

	Alunos	Estratégia	Objetivo
Extensão de braços	15, 28	Realizar extensão de braços com os joelhos no chão ou com as mãos num plano elevado	Atingir zona saudável consoante valores referência do FITescola
Abdominais	-	Realizar prancha durante 10 a 20' e 20 abdominais com um colega em ajuda segurando nos pés	
Vai vem	2, 4, 12, 13, 17, 19, 25 e 28	Corrida continua durante 10 minutos ou circuitos de 5 minutos com pausas de 1 minuto	
Flexibilidade de ombros	20	Trabalhar flexibilidade do ombro encostado a uma parede durante alguns segundos	
Salto Horizontal	8, 13, 28	Arranjar um plano mais elevado, descer desse e realizar salto horizontal	
Senta e Alcança (Flexibilidade)	1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 12, 13, 14, 17, 18, 21, 22, 23, 26, 27, 28, 29	Trabalho a pares dois minutos em todas as aulas no início ou no fim da mesma	

Apêndice XXII – Basquetebol Objetivos Intermédios 2 (Progresso)

Basquetebol		
Alunos com mais dificuldades		Objetivos Intermédios 2 - (Progresso)
1	15	Em situação de jogo 3x3: 1. Realiza lançamento na passada ou de curta distância; 2. Recebe a bola e enquadra-se com o cesto; 3. Dribla tendo espaço livre à sua frente; 4. Desmarca-se para receber a bola; 5. Passa a quem se encontra desmarcado.
2	24	
4	25	
6	27	
12	28	
13		
Alunos com mais capacidades		
3	17	Em situação de jogo 3x3 ou 4x4 1. Desmarca-se à distância de passe 2. Recebe e enquadra-se com o cesto; 3. Passa a quem se encontra desmarcado; 4. Lança na passada ou a curta distância (cesto ao seu alcance, livre do defesa); 5. Dribla tendo espaço livre à sua frente para progredir em direção ao cesto; 6. Reconhece-se como defesa, coloca-se entre o adversário e o cesto; 7. Participa no ressalto defensivo.
5	18	
7	19	
8	20	
9	21	
10	22	
11	23	
14	26	
16	29	

Apêndice XXIII – Futebol Objetivos Intermédios 2 (Progresso)

Futebol		
Alunos com mais dificuldades		Objetivos Intermédios 2 - (Progresso)
1	12	Em Situação de jogo 3X3+GR: 1. Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; 2. Remata, se tem a baliza ao seu alcance; 3. Passa a um colega desmarcado; 4. Manutenção da bola em campo; 5. Conduz a bola para rematar ou passar.
2	13	
4	15	
6	24	
7	25	
9	28	
Alunos com mais capacidades		
3	19	Em situação de jogo 4x4 e 5x5: 1. Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; 2. Remata, se tem a baliza ao seu alcance; 3. Passa a um colega desmarcado; 4. Manutenção da bola em campo; 5. Assume-se como defesa após perda da bola.
5	20	
8	21	
10	22	
11	23	
14	26	
16	27	
17	29	
18		

Apêndice XXIV – Ginástica de Solo Objetivos Intermédios 2 (Progresso)

Ginástica de Solo		
Alunos com mais dificuldades		Objetivos Intermédios 2 - (Progresso)
3	18	- Coopera com os companheiros nas ajudas e correções; - Realiza sequência gímnica com fluidez e elementos de ligação: 1) Avião; 2) Cambalhota à frente; 3) Cambalhota à retaguarda de pernas unidas e estendidas; 4) Meia volta; 5) Apoio facial invertido, no espaldar; 6) Posição de flexibilidade; 7) Roda.
8	24	
9	25	
12	27	
13	28	
14		
Alunos com mais capacidades		
1	17	- Coopera com os companheiros nas ajudas e correções; - Realiza sequência gímnica com fluidez e elementos de ligação: 1) Avião; 2) Cambalhota à frente; 3) Cambalhota à frente de pernas afastadas; 4) Cambalhota à retaguarda de pernas unidas e estendidas; 5) Meia volta; 6) Apoio facial invertido com ajuda do colega; 7) Posição de flexibilidade; 8) Roda.
2	19	
4	20	
5	21	
6	22	
7	23	
10	24	
11	26	
15	29	
16		

Apêndice XXV – Andebol Objetivos Intermédios 2 (Progresso)

Andebol		
Alunos com mais dificuldades		Objetivos Intermédios 2 - (Progresso)
2	12	Em situação de jogo 5x5: 1. Desmarca-se oferecendo linhas de passe; 2. Executa a pega da bola armando o braço; 3. Finaliza em remate em salto se tiver condições favoráveis; 4. Assume-se como defesa, procurando recuperar a posse da bola.
4	25	
6	28	
Alunos com mais capacidades		
1	16	Em situação de jogo 5x5: 1. Desmarca-se oferecendo linhas de passe; 2. Executa a pega da bola armando o braço; 3. Finaliza em remate em salto se tiver condições favoráveis; 4. Assume-se como defesa, procurando recuperar a posse da bola; 5. Correta tomada de decisão sobre quando passar driblar ou rematar.
3	17	
5	18	
7	19	
8	20	
9	21	
10	22	
11	23	
13	24	
14	26	
15	27	

Apêndice XXVI – Voleibol Objetivos Intermédios 2 (Progresso)

Voleibol		
Alunos com mais dificuldades		Objetivos Intermédios 2 - (Progresso)
4	25	Jogo 2+2: 1. Desloca-se para o ponto de queda da bola; 2. Efetua o toque de dedos para dar a continuidade do jogo; 3. Realiza o serviço por baixo direcionado
6	27	
12	28	
Alunos com mais capacidades		
1	16	Jogo 2x2 e 3x3 1. Desloca-se para o ponto de queda da bola; 2. Efetua o toque de dedos para dar a continuidade do jogo; 3. Realiza o serviço por baixo direcionado 4. Recebe em manchete ou em passe de modo a dar continuidade ao jogo. 5. Serviço por baixo ou por cima para zona de difícil receção 6. Finaliza de forma intencional
2	17	
3	18	
5	19	
7	20	
8	21	
9	22	
10	23	
11	24	
13	26	
14	27	
15	29	

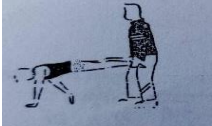
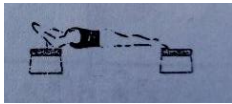
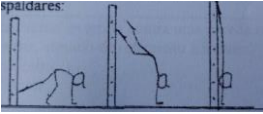
Apêndice XXVII – Dança Objetivos Intermédios 2 (Progresso)

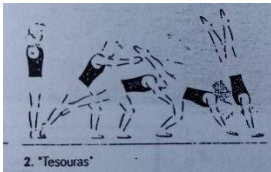
Dança		
Alunos com mais dificuldades		Objetivos Intermédios 2 - (Progresso)
24	28	Em situação individual: 1. Respeita a estrutura rítmica; 2. Executa a coreografia de forma correta; 3. Cooperação com os colegas com mais dificuldades.
25		
Alunos com mais capacidades		
1	14	Em situação individual ou pares: 1. Respeita a estrutura rítmica; 2. Executa a coreografia de forma correta e com fluidez dos movimentos; 3. Cooperam com os colegas com mais dificuldades; 4. Domínio da coreografia masculina e feminina.
2	15	
3	16	
4	17	
5	18	
6	19	
7	20	
8	21	
9	22	
10	23	
11	26	
12	27	
13	29	

Apêndice XXVIII – Badminton Objetivos Intermédios 2 (Progresso)

Badminton		
Alunos com mais dificuldades		Objetivos Intermédios 2 - (Progresso)
1	13	Jogo de cooperação 1+1: 1. Realiza a pega correta da raquete; 2. Coopera com os colegas devolvendo o volante em lob ou clear; 3. Realiza serviço por baixo. 4. Posição reativa, pronto a reagir rapidamente em qualquer direção
2	14	
4	15	
6	24	
7	25	
9	27	
12		
Aunos com mais capacidades		
3	19	Jogo 1x1 1. Realiza diferentes tipos de batimentos: Lob, clear, amorti, remate e drive evitando que o volante toque no chão; 2. Realiza serviço por baixo. 3. Posição reativa, pronto a reagir rapidamente em qualquer direção
5	20	
8	21	
10	22	
11	23	
16	26	
17	29	
18		

Apêndice XXIX – Exercícios de Progressão do Apoio Facial Invertido

Exercicios de Progressão			
	Objetivo 1	Objetivo 2	Objetivo 3
Força	Realizar carrinho de mão com o colega durante 20' 	Realizar prancha de antebraços durante 1 minuto 	Realiza prancha com os cotovelos com elevação dos braços 
Flexibilidade	Com ajuda do colega, ficar sentado com as pernas esticadas, costas direitas e omoplatas retraídas durante 20 segundos 	Down Dog Aguentar esta posição com os braços em extensão, calcanhares no chão e coluna direita durante 45 segundos 	
Subida para pino	Partindo da posição de fecho no plinto, fazer a abertura para pino e regressar à posição inicial 	Subir no espaldar ou parede com a barriga virada para a parede 	Com balanço fazer o pino para a parede, espaldar ou com apoio do colega 

Equilíbrio	Subir para pino com apoio com apoio da parede e desencostar	Realizar tesouras com as pernas e tentar ficar em equilíbrio	Subir a pino e com ajuda do colega tentar manter a posição invertida
			
		2. "Tesouras"	

Apêndice XXX – Divisão da turma na realização do Apoio Facial Invertido

Grupo 1 Alunos que não realizam	2, 3, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 18, 19, 20, 28.
Grupo 2 Alunos que realizam no espaldar ou parede com ajuda	4, 6, 12, 14, 16, 17, 21, 23, 24.
Grupo 3 Alunos que realizam fora da parede	1, 5, 15, 22, 26, 29.

Apêndice XXXI – Grupos heterogêneos do trabalho para o Apoio Facial Invertido

Grupos heterogêneos do trabalho de Apoio Facial Invertido					
Grupo A	Grupo B	Grupo C	Grupo D	Grupo E	Grupo F
2	8	11	19	25	
3	9	4	20	27	13
7	10	18	24	28	6
14	16	17	21	23	12
1	5	15	22	26	29

Apêndice XXXII – Avaliação Aptidão Física (Progresso)

	Alunos	Estratégia	Objetivo
Extensão de braços	15, 28	Realizar extensão de braços com os joelhos no chão ou com as mãos num plano elevado	Atingir zona saudável consoante valores referência do FITescola
Abdominais	-	Realizar prancha durante 10 a 20' e 20 abdominais com um colega em ajuda segurando nos pés	
Vai vem	2, 4, 12, 13, 25 e 28	Corrida continua durante 10 minutos ou circuitos de 5 minutos com pausas de 1 minuto	
Flexibilidade de ombros	20	Trabalhar flexibilidade do ombro encostado a uma parede durante alguns segundos	
Salto Horizontal	8, 13, 28	Arranjar um plano mais elevado, descer desse e realizar salto horizontal	
Senta e Alcança (Flexibilidade)	1, 3, 8, 9, 12, 13, 14, 21, 22, 23, 26, 27, 28	Trabalho em todas as aulas pelo menos dois minutos no início ou fim da aula	

Apêndice XXXIII – Basquetebol Objetivos Terminais (Produto)

Basquetebol		
Alunos com mais dificuldades		Objetivos Terminais - Produto
1	15	Em situação de jogo 3x3: 1. Desmarca-se à distância de passe 2. Recebe e enquadra-se com o cesto; 3. Passa a quem se encontra desmarcado; 4. Lança na passada ou a curta distância (cesto ao seu alcance, livre do defesa); 5. Dribla tendo espaço livre à sua frente para progredir em direção ao cesto; 6. Reconhece-se como defesa, coloca-se entre o adversário e o cesto; 7. Participa no ressalto defensivo; 8. Consolidação dos objetivos anteriores.
2	24	
4	25	
6	27	
12	28	
13		
Alunos com mais capacidades		
3	17	Em situação de jogo 3x3 ou 4x4 1. Desmarca-se à distância de passe 2. Recebe e enquadra-se com o cesto; 3. Passa a quem se encontra desmarcado; 4. Lança na passada ou a curta distância (cesto ao seu alcance, livre do defesa); 5. Dribla tendo espaço livre à sua frente para progredir em direção ao cesto; 6. Reconhece-se como defesa, coloca-se entre o adversário e o cesto; 7. Participa no ressalto defensivo; 8. Consolidação dos objetivos anteriores.
5	18	
7	19	
8	20	
9	21	
10	22	
11	23	
14	26	
16	29	

Apêndice XXXIV – Futebol Objetivos Terminais (Produto)

Futebol		
Alunos com mais dificuldades		Objetivos Terminais - Produto
1	12	Em Situação de jogo 4x4: 1. Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; 2. Remata, se tem a baliza ao seu alcance; 3. Passa a um colega desmarcado; 4. Manutenção da bola em campo; 5. Conduz a bola para rematar ou passar; 6. Consolidação dos objetivos anteriores.
2	13	
4	15	
6	24	
7	25	
9	28	
Alunos com mais capacidades		
3	19	Em situação de jogo 4x4 e 5x5: 1. Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; 2. Remata, se tem a baliza ao seu alcance; 3. Passa a um colega desmarcado; 4. Manutenção da bola em campo; 5. Assume-se como defesa após perda da bola; 6. Decide corretamente quando passar, conduzir ou fintar; 7. Realiza desmarcações de rutura e apoio. 8. Consolidação dos objetivos anteriores.
5	20	
8	21	
10	22	
11	23	
14	26	
16	27	
17	29	
18		

Apêndice XXXV– Andebol Objetivos Terminais (Produto)

Andebol		
Alunos com mais dificuldades		Objetivos Terminais - Produto
2	12	Em situacao de jogo 5x5: 1. Desmarca-se oferecendo linhas de passe; 2. Executa a pega da bola armando o braço; 3. Finaliza em remate em salto se tiver condições favoráveis 4. Assume-se como defesa, procurando recuperar a posse da bola 5. Consolidação dos objetivos anteriores.
4	25	
6	28	
Alunos com mais capacidades		
1	16	Em situacao de jogo 5x5: 1. Desmarca-se oferecendo linhas de passe; 2. Executa a pega da bola armando o braço; 3. Finaliza em remate em salto se tiver condições favoráveis 4. Assume-se como defesa, procurando recuperar a posse da bola 5. Ultrapassa adversário direto com finta de corpo 6. Correta tomada de decisão sobre quando passar driblar ou rematar 7. Ultrapassa adversário direto com finta de corpo; 8. Consolidação dos objetivos anteriores.
3	17	
5	18	
7	19	
8	20	
9	21	
10	22	
11	23	
13	24	
14	26	
15	27	

Apêndice XXXVI– Voleibol Objetivos Terminais (Produto)

Voleibol		
Alunos com mais dificuldades		Objetivos Terminais - Produto
4	27	Jogo 2x2 e 3x3 1. Desloca-se para o ponto de queda da bola; 2. Efetua o toque de dedos para dar a continuidade do jogo; 3. Realiza o serviço por baixo direcionado; 4. Recebe em manchete ou em passe de modo a dar continuidade ao jogo; 5. Consolidação dos objetivos anteriores.
6	28	
12	25	
Alunos com mais capacidades		
1	16	Jogo 3x3 e 4x4 1. Desloca-se para o ponto de queda da bola; 2. Efetua o toque de dedos para dar a continuidade do jogo; 3. Realiza o serviço por baixo direcionado 4. Recebe em manchete ou em passe de modo a dar continuidade ao jogo. 5. Serviço por baixo ou por cima para zona de difícil receção 6. Finaliza de forma intencional 7. Consolidação dos objetivos anteriores.
2	17	
3	18	
5	19	
7	20	
8	21	
9	22	
10	23	
11	24	
13	26	
14	29	
15		

Apêndice XXXVII – Ginástica de Solo Objetivos Terminais (Produto)

Ginástica de Solo		
Alunos com mais dificuldades		Objetivos Terminais - Produto
3	18	Coopera com os companheiros nas ajudas e correções; Realiza sequência gímnica com fluidez e elementos de ligação 1- Avião com tronco parelo ao solo e membros inferiores em extensão; 2- Cambalhota à frente 3- Cambalhota à retaguarda de pernas unidas e estendidas; 4- Meia volta; 5- Apoio facial invertido, com ajuda do colega; 6- Posição de flexibilidade; 7- Roda.
8	24	
9	25	
12	27	
13	28	
14		
Alunos com mais capacidades		
1	17	Coopera com os companheiros nas ajudas e correções; Realiza sequência gímnica com fluidez e elementos de ligação 1-Avião; 2-Cambalhota à frente; 3- Cambalhota à frente de pernas afastadas; 4- Cambalhota à frente saltada; 5-Cambalhota à retaguarda de pernas unidas e estendidas; 6-Meia volta; 7-Apoio facial invertido com o alinhamentos e extensão dos segmentos do corpo com ou sem ajuda do colega; 8-Posição de flexibilidade; 9- Roda.
2	19	
4	20	
5	21	
6	22	
7	23	
10	24	
11	26	
15	29	
16		

Apêndice XXXVIII – Dança Objetivos Terminais (Produto)

Dança		
Alunos com mais dificuldades		Objetivos Terminais - Produto
24	28	<u>Em situação individual:</u> 1. Respeita a estrutura rítmica; 2. Executa a coreografia de forma correta e com fluidez dos movimentos; 3. Cooperam com os colegas com mais dificuldades; 4. Dominio da coreografia masculina e feminina
25		
Alunos com mais capacidades		
1	14	<u>Em situação individual ou pares:</u> 1. Respeita a estrutura rítmica; 2. Executa a coreografia de forma correta e com fluidez dos movimentos; 3. Cooperam com os colegas com mais dificuldades; 4. Dominio da coreografia masculina e feminina
2	15	
3	16	
4	17	
5	18	
6	19	
7	20	
8	21	
9	22	
10	23	
11	26	
12	27	
13	29	

Apêndice XXXIX – Badminton Objetivos Terminais (Produto)

Badminton		
Alunos com mais dificuldades		Objetivos Terminais - Produto
1	13	Jogo de cooperação 1+1: 1. Realiza a pega correta da raquete; 2. Cooperar com os colegas devolvendo o volante em lob ou clear; 3. Realiza serviço por baixo. 4. Posição reativa, pronto a reagir rapidamente em qualquer direção; 5. Consolidação dos objetivos anteriores.
2	14	
4	15	
6	24	
7	25	
9	27	
12		
Aunos com mais capacidades		
3	19	Jogo 1x1 1. Realiza diferentes tipos de batimentos: Lob, clear, amorti, remate e drive evitando que o volante toque no chão; 2. Realiza serviço por baixo. 3. Posição reativa, pronto a reagir rapidamente em qualquer direção 4. Melhoria dos diferentes batimentos 5. Consolidação dos objetivos anteriores.
5	20	
8	21	
10	22	
11	23	
16	26	
17	29	
18		

Apêndice XL – Avaliação Final Apoio Facial Invertido

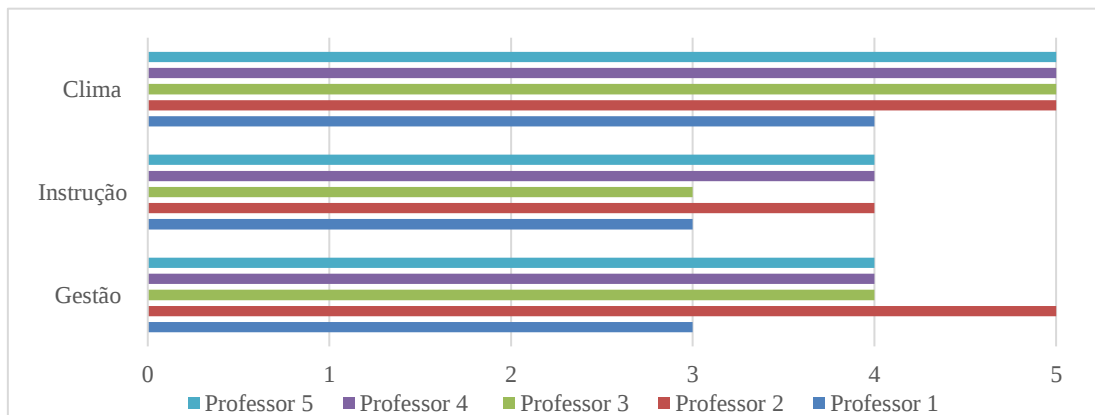
Grupo 1 Alunos que não realizam	28
Grupo 2 Alunos que realizam no espaldar ou parede com ajuda	3, 8, 9, 10, 11, 13, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 25, 27.
Grupo 3 Alunos que realizam fora da parede	1, 2, 4, 5, 6, 7, 12, 14, 15, 22, 24, 26, 29.

Apêndice XLI - Concretização dos objetivos estabelecidos na Aptidão Física

	Alunos	Objetivo	Concretização
Extensão de braços	Todos os alunos	Manter ou aumentar o resultado anterior	Cumprido
Abdominais	Todos os alunos	Manter ou aumentar o resultado anterior	Cumprido
Vai vem	Nº 12, 28	Atingir zona saudável consoante valores referência do FITescola	Não cumprido
	Restantes alunos	Manter ou aumentar o resultado anterior	Cumprido
Flexibilidade de ombros	Nº 20	Atingir zona saudável consoante valores referência do FITescola	Não cumprido
	Restantes alunos	Atingir zona saudável consoante valores referência do FITescola	Cumprido

Salto Horizontal	Nº 13, 28	Atingir zona saudável consoante valores referência do FITescola	Não cumprido
	Restantes alunos	Manter ou aumentar o resultado anterior	Cumprido
Senta e Alcança (Flexibilidade)	Nº 6, 11, 17, 21	Atingir zona saudável consoante valores referência do FITescola	Não cumprido
	Restantes alunos	Manter ou aumentar o resultado anterior	Cumprido

Apêndice XLII – Resultados dos professores (AGIC)



Apêndice XLIII - Ficha de Desafios Desporto Escolar (Projeto Específico)

Atleta: _____	2021/2022		
Escalão: _____			
Treinador: André Pinto	Avaliação Inicial		
Desafios	Crítérios de Avaliação	Regras	Registos
1- Desafio de toques (2 minutos) Maior número de toques	O aluno realiza o maior número de toques	O aluno tem que dar o maior número de toques no tempo determinado. Se a bola cair no chão a contagem de toques continua.	Nº Toques
2- Condução de bola (4 minutos) Condução de bola no menor tempo possível	O aluno conduz a bola num circuito o mais rápido possível sem tocar em nenhuma marca.	O aluno conduz a bola 20 metros no mínimo tempo possível. Se a bola tocar numa das marcas ou sair do percurso o desafio é recomeçado.	Tempo
3- Finalização com divisão da baliza (4 minutos) Colocação da bola e atribuição de pontos	Divisão da baliza em quadrantes, onde cada um deles corresponde a uma pontuação consoante o nível de cada grupo de alunos	Colocação da bola na marca de grande penalidade. O aluno tem cinco tentativas para realizar a prova, somando assim a pontuação de cada tentativa	Pontos

Apêndice XLIV - Avaliação Inicial Desporto Escolar (Prognóstico)

Competências Alunos	Decide bem quando conduzir, passar ou rematar	Assume-se como defesa	Sem pressão realiza passe, receção e desmarcação	Isolado remata com sucesso	Desmarca-se à distância de passe	Condução de bola, garantindo a manutenção da bola
1 ZMar						
2 Vpir						
3 Gbenol						
4 Dini						
5 Mmend						
6 PXu						
Legenda:	Não realiza	Realiza com dificuldade	Realiza			

Apêndice XLV - Avaliação Inicial Desporto Escolar (Prioridades)

Competências Alunos	Decide bem quando conduzir, passar ou rematar	Assume-se como defesa	Sem pressão realiza passe, recepção e desmarcação	Isolado remata com sucesso	Desmarca-se à distância de passe	Condução de bola, garantindo a manutenção da bola
1 Zmaria						
2 Vpires						
3 Gbenoliel						
4 Dsantos						
5 Mmend						
6 PXu						
7 DuarAnt						
8 Jrazão						
9 Gtaborda						
10 CLameira						
Legenda:	Não realiza	Realiza com dificuldade	Realiza			

Apêndice XLVI - Avaliação Prioridades - Ficha de Desafios Desporto Escolar

Avaliação prioridades - ficha de desafios			
Alunos	Desafio 1	Desafio 2	Desafio 3
1 Zmaria	123	14'	13
2 Vpires	137	12'	13
3 Gbenoliel	101	14'	9
4 Dsantos	108	16'	10
5 Mmend	139	14'	12
6 PXu	146	15'	12
7 DuarAnt	123	16'	11
8 Jrazão	105	13'	10
9 Gtaborda	121	16'	12
10 CLameira	152	17'	10

Apêndice XLVII - Avaliação Formativa Desporto Escolar (Progresso)

Competências Alunos	Decide bem quando conduzir, passar ou rematar	Assume-se como defesa	Sem pressão realiza passe, recepção e desmarcação	Isolado remata com sucesso	Desmarca-se à distância de passe	Condução de bola, garantindo a manutenção da bola
1 Zmaria						
2 Vpires						
3 Gbenoliel						
4 Dsantos						
5 Mmend						
6 PXu						
7 DuarAnt						
8 Jrazão						
9 Gtaborda						
10 CLameira						

11 Mchef						
12 Mfigueiredo						
13 Mvarandas						
14 Bcaldeira						
Legenda:	Não realiza	Realiza com dificuldade	Realiza			

Apêndice XLVIII - Avaliação Progresso - Ficha de Desafios Desporto Escolar

Avaliação Progresso - Ficha De Desafios			
Alunos	Desafio 1	Desafio 2	Desafio 3
1 Zmaria	127	13'	13
2 Vpires	142	12'	13
3 Gbenoliel	105	14'	9
4 Dsantos	110	15'	10
5 Mmend	148	13'	12
6 PXu	153	13'	12
7 DuarAnt	125	16'	11
8 Jrazão	107	13'	10
9 Gtaborda	143	14'	12
10 CLameira	160	16'	11
11 Mchef	148	13'	13
12 Mfigueiredo	100	15'	13
13 Mvarandas	132	14'	12
14 Bcaldeira	171	13'	11

Apêndice XLIX – Avaliação Sumativa Desporto Escolar

Competências Alunos	Decide bem quando conduzir, passar ou rematar	Assume-se como defesa	Sem pressão realiza passe, receção e desmarcação	Isolado remata com sucesso	Desmarca-se à distância de passe	Condução de bola, garantindo a manutenção da bola
1 Zmaria						
2 Vpires						
3 Gbenoliel						x
4 Dsantos						
5 Mmend					x	
6 PXu						
7 DuarAnt						x
8 Jrazão						x
9 Gtaborda						
10 CLameira						
11 Mchef						
12 Mfigueiredo					x	x
13 Mvarandas						
14 Bcaldeira						
Legenda:	Não realiza	Realiza com dificuldade	Realiza			

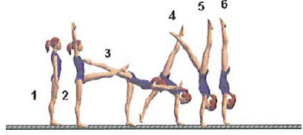
Apêndice L – Avaliação Sumativa - Ficha de Desafios Desporto Escolar

Avaliação Sumativa - Ficha De Desafios			
Alunos	Desafio 1	Desafio 2	Desafio 3
1 Zmaria	134	12'	13
2 Vpires	148	12'	13
<u>3 Gbenoliel</u>	132	13'	12
<u>4 Dsantos</u>	117	14'	10
5 Mmend	152	13'	12
6 PXu	160	13'	12
7 DuarAnt	131	14'	12
<u>8 Jrazão</u>	112	13'	12
9 Gtaborda	150	14'	12
10 CLameira	165	14'	12
11 Mchef	152	13'	13
<u>12 Mfigueiredo</u>	102	15'	13
13 Mvarandas	138	14'	12
14 Bcaldeira	175	12'	14

ANEXOS

Anexo I – Metodologia Federação de Ginástica de Portugal

Fonte: Curso Treinadores de Ginástica de Grau I – Anexo 1 – SOLO

Denominação do Elemento	
Pinos	3.15. Pino
	

Aspetos Técnicos a Considerar	
Fase inicial	➤ Iniciar na posição de pé ➤ Braços na vertical em elevação superior ➤ Dar um passo em frente realizando o afundo ➤ Grande afastamento das pernas no afundo ➤ No afundo, a perna da frente deve estar bem fletida ➤ Os braços devem permanecer em elevação superior até à colocação das mãos no solo
Fase principal	➤ Colocação das mãos no solo, à largura dos ombros e com os dedos bem abertos ➤ As mãos quando contactam o solo vão servir de base de sustentação do corpo ➤ Braços em extensão ➤ Lançamento enérgico da perna livre para pino ➤ Extensão enérgica da perna de apoio até pino ➤ No pino manter o alinhamento de todos os segmentos corporais ➤ Olhar dirigido para as mãos ➤ Manter a posição invertida em equilíbrio e com o corpo tónico
Fase final	➤ Voltar à posição de pé, afastando as pernas e pousando uma de cada vez no chão • Pino Cambalhota • Na posição invertida, inclinar um pouco o corpo para a frente • Queixo ao peito no momento da colocação da cabeça no solo • Adotar a posição engrupada e realizar a cambalhota à frente

Pino	
 Subida parcial para pino, mantendo a posição do corpo	 Com ajuda: • Mão próxima na bacia • Segunda mão na perna livre
 Contra uma parede almofadada, a partir de posições iniciais variadas (de pé, avião, sobre um joelho)	 Ombros e costas contra um colchão alto

Anexo II – Plano Anual de Lecionação

Etapas	1º Etapa - Prognóstico	2º Etapa - Prioridades	3º Etapa - Progresso	4º Etapa - Produto
Calendarização	14/09/21 até 05/11/21	05/11/21 até 28/01/22	28/01/22 até 06/05/2022	06/05/22 até 08/06/2022
Conteúdos / Objetivos	Avaliação Prognóstica de todos as matérias do Programa do Colégio. Definição das matérias prioritárias a trabalhar na turma	Trabalho das matérias prioritárias: Basquetebol, Futebol e Ginástica de Solo	Trabalho de forma atingir os objetivos da 2º etapa. Início do trabalho nas outras matérias numa visão progressista e de complexidade mais elevada	Através dos objetivos atingidos nas etapas anteriores, trabalhar de forma a melhorar e aperfeiçoar os objetivos estabelecidos, revendo conteúdos de forma a colmatar dificuldades que ainda não tenham sido resolvidas

Anexo III – Horário da semana PTI

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
10:20	10ºB	12ºB	10ºA	10ºC	9ºC
11:50	10ºB	12ºB	10ºA	10ºC	9ºC
12:05	9ºA	9ºC		11ºB	9ºB
13:35	9ºA	9ºC		11ºB	9ºB
14:45	8ºD				6ºC
16:15	8ºD				6ºC

Anexo IV – Ficha de Observação AGIC

Protocolo AGIC							
Gestão	Tempo útil	Tempo de instrução	1	2	3	4	5
		Tempo de transição	1	2	3	4	5
		Tempo disponível para a prática	1	2	3	4	5
	Organização	Aproveitamento do espaço	1	2	3	4	5
		Aproveitamento dos materiais	1	2	3	4	5
		Segurança nas atividades	1	2	3	4	5
Instrução	Controlo da atividade	Utilização do feedback adequado	1	2	3	4	5
		Incentivo aos não participantes	1	2	3	4	5
	Adequação dos objetivos	Clareza nos objetivos e critérios de êxito	1	2	3	4	5
		Pertinência das tarefas	1	2	3	4	5
	Interação com os alunos	Relação com todos os alunos	1	2	3	4	5
Clima	Motivação	Estratégias de ensino	1	2	3	4	5
		Valorização das prestações	1	2	3	4	5

Anexo V - Apresentação do seminário

**fefd**
faculdade de educação física e desporto

UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

**COLÉGIO
VALSASSINA**

Projeto Seminário

Orientador Universitário: Dr. Jorge Mira
Orientador Escola: Professor Dr. Miguel Pombeiro
Estagiário: André Ferreira Pinto

UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

**COLÉGIO
VALSASSINA**

Agenda

01	Tema 1.1. Justificação	04	Propostas: 4.1. Ideias de Roulement 4.2. Sugestões de melhoria da polivalência dos espaços (Presente e Futuro)
02	Objetivos 2.1. Geral 2.2. Específicos	05	Considerações finais
03	Processo 3.1. Caracterização e Estudo do roulement 3.2. Procedimentos de outra escola (Ex. Prático) 3.3. Exposição da temática com Especialista 3.4. Questionário individual ao GEF 3.5. Entrevista Estruturada individual 3.6. Comparação de roulement (1º e 2º P.Vs. 3º P.)	06	Bibliografia Consultada

1/33

André Ferreira Pinto
Núcleo de Estágio Colégio Valsassina

UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

**COLÉGIO
VALSASSINA**

1. Tema

“Polivalência dos espaços e a sua importância em Educação Física”

“A organização pedagogicamente adequada das atividades em EF é frequentemente limitada pelas reduzidas possibilidades de prática de matérias diferentes, que a maior parte dos espaços de aula oferece.” PNEF (2001)

2/33

André Ferreira Pinto
Núcleo de Estágio Colégio Valsassina

1. Tema

1.1 JUSTIFICAÇÃO

- **Aumentar a polivalência** dos espaços de EF
- **Possibilitar o aumento do volume e da frequência** das matérias
- **Estratégia pedagógica** para os alunos com **mais necessidades**
- **Continuidade e consolidação** das aprendizagens

3/33

André Ferreira Pinto
Núcleo de Estágio Colégio Valsassina

2. Objetivos



2.1. GERAL

- Melhoria das aprendizagens, principalmente dos alunos com mais dificuldades;



2.2. ESPECÍFICOS

- Aumentar a polivalência dos espaços;
- Apresentar cenários de diferentes roulement e novas formas de gestão do mesmo.

4/33

André Ferreira Pinto
Núcleo de Estágio Colégio Valsassina

3. Processo

3.1.
Caracterização e estudo do roulement



3.2.
Procedimentos de outra escola (Ex. Prático)



3.3.
Exposição da temática com Especialista



3.4.
Questionário individual ao GEF



3.5.
Entrevista Estruturada Individual

5/33

André Ferreira Pinto
Núcleo de Estágio Colégio Valsassina

3. Processo

3.1. Caracterização e estudo do roulement



1º e 2º Período ROTAÇÃO DE ESPAÇOS:

- Espaço 1: Ginásio
- Espaço 2: Campos de Futebol 7 + 5
- Espaço 3: Campo de ténis/ basquetebol

Rotação semana a semana



3º Período ROTAÇÃO DE ESPAÇOS:

- Espaço 1: 2 espaços do ginásio
- Espaço 2: Campo de futebol 7 + 5, ténis e basquetebol
- Espaço 3: 1 espaço do ginásio (balneário 1)

Rotação semana a semana

DEPARTAMENTO CURRICULAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA
MAPA DE ROTAÇÃO DE ESPAÇOS 2021-2022

Período	1º Período	2º Período	3º Período	4º Período	5º Período	6º Período	7º Período	8º Período	9º Período	10º Período	11º Período	12º Período
1º Período	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2º Período	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1
3º Período	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
4º Período	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
5º Período	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4
6º Período	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5
7º Período	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
8º Período	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
9º Período	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
10º Período	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11º Período	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12º Período	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Legenda: 1 - Ginásio, 2 - Campos de Futebol 7 + 5, 3 - Campo de ténis/ basquetebol, 4 - Ginásio (balneário 1), 5 - Ginásio, 6 - Campos de Futebol 7 + 5, 7 - Campo de ténis/ basquetebol, 8 - Ginásio, 9 - Campos de Futebol 7 + 5, 10 - Campo de ténis/ basquetebol, 11 - Ginásio, 12 - Campos de Futebol 7 + 5.

6/33

André Ferreira Pinto
Núcleo de Estágio Colégio Valsassina

3. Processo

3.1. Caracterização e estudo do roulement - 1º e 2º Período



Espaço 1

- Pavilhão Gimnodesportivo

Matérias Possíveis de Lecionar

- JDC's
- Atletismo
- Dança
- Condição Física
- Diferentes Ginásticas



7/33

André Ferreira Pinto
Núcleo de Estágio Colégio Valsassina

3. Processo

3.1. Caracterização e estudo do roulement - 1º e 2º Período



Espaço 2

- Campo exterior de Futebol de 7;
- Três campos de Futebol de 5.

Matérias Possíveis de Lecionar

- JDC's (com exceção do basquetebol);
- Atletismo;
- Dança;
- Condição Física.



8/33

André Ferreira Pinto
Núcleo de Estágio Colégio Valsassina

3. Processo

3.1. Caracterização e estudo do roulement - 1º e 2º Período



Espaço 3

- Campo de Ténis;
- Campo de Basquetebol.

Matérias Possíveis de Lecionar

- JDC's;
- Dança;
- Condição Física;
- Raquetes



9/33

André Ferreira Pinto
Núcleo de Estágio Colégio Valsassina

3. Processo

3.1. Caracterização e estudo do roulement - 3º Período



Espaço 1

- Pavilhão Gimnodesportivo
(2 espaços)

Matérias Possíveis de Lecionar

- JDC's
- Atletismo
- Dança
- Condição Física
- Diferentes Ginásticas



10/33

André Ferreira Pinto
Núcleo de Estágio Colégio Valsassina

3. Processo

3.1. Caracterização e estudo do roulement - 3º Período



Espaço 2

- Campo exterior de Futebol de 7
- Três campos de Futebol de 5
- Campo de Ténis
- Campo de Basquetebol

Matérias Possíveis de Lecionar

- JDC's
- Atletismo;
- Dança;
- Condição Física.
- Raquetes



11/33

André Ferreira Pinto
Núcleo de Estágio Colégio Valsassina

3. Processo

3.4. Questionário Individual ao GEF (Roulement 1º e 2º Período)



Perguntas Fechadas:

1. Que matérias leciona no **espaço 1** (ginásio)?
2. Que matérias leciona no **espaço 2** (3 campos de Futebol)?
3. Que matérias leciona no **espaço 3** (campo de ténis + campo basquetebol exterior)?
4. Na sua opinião o colégio reúne as condições para a lecionação da ginástica fora do ginásio?



Perguntas Abertas:

5. Se não reúne, o que é que o impede de lecionar a ginástica no exterior?
6. Sugestão de rentabilização dos espaços exteriores do colégio?

15/33

André Ferreira Pinto
Núcleo de Estágio Colégio Valsassina

3. Processo

3.4. Questionário Individual ao GEF (Roulement 1º e 2º Período)



Perguntas Fechadas:

1. Que matérias leciona no **espaço 1** (ginásio)?

- Basquetebol
- Voleibol
- Ginástica de Solo
- Ginástica de Aparelhos
- Raquetes
- Aptidão Física

Total de matérias dadas por todos os professores: 55%



16/33

André Ferreira Pinto
Núcleo de Estágio Colégio Valsassina

3. Processo

3.4. Questionário Individual ao GEF (Roulement 1º e 2º Período)



Perguntas Fechadas:

2. Que matérias leciona no **espaço 2** (3 campos de Futebol)?

- Futebol
- Atletismo
- Aptidão Física

Total de matérias dadas por todos os professores: 28%



17/33

André Ferreira Pinto
Núcleo de Estágio Colégio Valsassina

3. Processo

3.4. Questionário Individual ao GEF (Roulement 1º e 2º Período)



Perguntas Fechadas:

3. Que matérias leciona no espaço 3 (campo de ténis + campo basquetebol)?

- Basquetebol
- Voleibol
- Aptidão Física

Total de matérias dadas por todos os professores: 28%



18/33

André Ferreira Pinto
Núcleo de Estágio Colégio Valsassina

3. Processo

3.4. Questionário Individual ao GEF (Roulement 1º e 2º Período)



Perguntas Fechadas:

4. Na sua opinião o colégio reúne as condições para a lecionação da ginástica fora do ginásio?



19/33

André Ferreira Pinto
Núcleo de Estágio Colégio Valsassina

3. Processo

3.4. Questionário Individual ao GEF (Roulement 1º e 2º Período)



Perguntas Abertas (respostas mais comuns):

5. Se não reúne, o que é que o impede de lecionar a ginástica no exterior?

- Falta de condições e recurso materiais no exterior
- Nunca foi colocada a questão de realizar a ginástica no exterior

6. Sugestão de rentabilização dos espaços exteriores do colégio?

- Colocação de tabelas de basquetebol no exterior
- Melhoria da pista de saltos com mudança de piso
- Atribuição de materiais ao exterior à prática da ginástica
- A rotação de espaços que permita a utilização do ginásio com mais frequência
- Implementação de uma cobertura no exterior

20/33

André Ferreira Pinto
Núcleo de Estágio Colégio Valsassina



Reflexão



Tendo em conta as condições existentes, o que é que os impede de lecionar a ginástica? Sugestões?

21/33

André Ferreira Pinto
Núcleo de Estágio Colégio Valsassina



3. Processo

3.5. Entrevista Estruturada Individual (Roulement 3º Período)



1. Que matérias leciona nos diferentes espaços?



Espaço 1 - Pavilhão Gimnodesportivo
(2 espaços)



Espaço 2 - Campo exterior de Futebol de 7
- Três campos de Futebol de 5

- Campo de Ténis
- Campo de Basquetebol



Espaço 3 - Pavilhão Gimnodesportivo
(1 espaço)

22/33

André Ferreira Pinto
Núcleo de Estágio Colégio Valsassina



3. Processo

3.5. Entrevista Estruturada Individual (Roulement 3º Período)

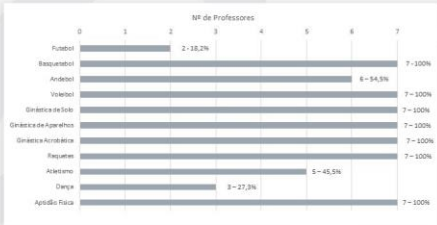


1. Que matérias leciona nos diferentes espaços?



Espaço 1
- Pavilhão Gimnodesportivo
(2 espaços)

Total de matérias dadas por todos os professores: 64%



Matéria	NR de Professores	Porcentagem
Futebol	2	28,2%
Basquetebol	7	100%
Andebol	6	85,7%
Voleibol	7	100%
Ginástica de Solo	7	100%
Ginástica de Paredes	7	100%
Ginástica Artística	7	100%
Acrobacia	6	85,7%
Dança	3	42,9%
Atletismo	7	100%

23/33

André Ferreira Pinto
Núcleo de Estágio Colégio Valsassina

Universidade Lusófona, Faculdade de Educação Física e Desporto

175

3. Processo

3.5. Entrevista Estruturada Individual (Roulement 3º Período)



1. Que matérias leciona nos diferentes espaços?



Espaço 2

- Campo exterior de Futebol de 7
- Três campos de Futebol de 5
- Campo de Ténis
- Campo de Basquetebol

Total de matérias dadas por todos os professores: 55%



24/33

André Ferreira Pinto
Núcleo de Estágio Colégio Valsassina

3. Processo

3.5. Entrevista Estruturada Individual (Roulement 3º Período)



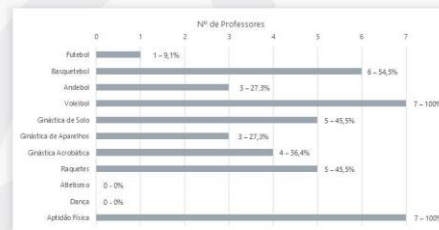
1. Que matérias leciona nos diferentes espaços?



Espaço 3

- Pavilhão Gimnodesportivo (1 espaço)

Total de matérias dadas por todos os professores: 18%



25/33

André Ferreira Pinto
Núcleo de Estágio Colégio Valsassina

3. Processo

3.5. Entrevista Estruturada Individual (Roulement 3º Período)



2. Que matérias poderia passar a lecionar e que material seria necessário (com o menor investimento possível nos diferentes espaços)?

Comprar barreiras e pesos (atletismo)
Tabelas para o exterior (basquetebol)

Mais material portátil, mais raquetes, mais bolas,
cobertura para o campo de ténis

Postes amovíveis e tabelas de
basquetebol para o campo de ténis

Colchões para o exterior

No campo de futebol Postes para
aplicação de redes

Circuito de força na natureza, material para
trabalhar aptidão física no exterior, campo
do fundo de futebol mangas para poder
colocar redes

26/33

André Ferreira Pinto
Núcleo de Estágio Colégio Valsassina

3. Processo




3.6. Comparação de roulement (1º e 2º Período Vs. 3º Período)

Período	Espaço 1	Espaço 2	Espaço 3
1º e 2º Período	- Pavilhão Gimnodesportivo 55%	- Campo exterior de Futebol de 7 - Três campos de Futebol de 5 28%	- Campo de Ténis - Campo de Basquetebol 28%
3º Período	- Pavilhão Gimnodesportivo (2 espaços) 64%	- Campo exterior de Futebol de 7 - Três campos de Futebol de 5 - Campo de Ténis - Campo de Basquetebol 55%	- Pavilhão Gimnodesportivo (1 espaço) 18%

27/33 André Ferreira Pinto
Núcleo de Estágio Colégio Valsassina

Reflexão






Depois de experienciarem dois tipos de roulement qual o mais didático e pedagógico à lecionação da Educação Física e das suas diferentes matérias?

28/33 André Ferreira Pinto
Núcleo de Estágio Colégio Valsassina

4. Sugestões




4.1. Ideias de Roulement

ID	Descrição	Observações
01	Rotação dos espaços semana a semana	- Rotação muito curta - Dificulta a continuidade e consolidação das aprendizagens
02	Rotação dos espaços aula a aula segundo momentos de avaliação: - Avaliação prognóstica - Avaliação sumativa	- Rotação muito curta - Possibilidade de dar várias matérias
03	Rotação Sazonal	Adaptação a condições meteorológicas
04	Rotação três em três semanas com um espaço interior e exterior	- Continuidade e consolidação das matérias - Dificuldade na montagem da rotação dos espaços
05	Divisão das aulas de 90' em dois blocos: 45' no exterior 45' no interior	- Fraca rentabilização do tempo potencial de aprendizagem - Permite o trabalho de várias matérias na mesma aula
06	Divisão do pavilhão, um professor fica com 2/3 do pavilhão e outro com 1/3	- Poder usar o pavilhão com mais frequência - Pouco espaço para a prática no 1/3 do pavilhão

29/33 André Ferreira Pinto
Núcleo de Estágio Colégio Valsassina

4. Sugestões

4.2. Sugestões de melhoria de Polivalência dos Espaços (Presente)

 Espaço 1	Espaço 2	Espaço 3
Coluna Portátil	Aquisição de tabelas de Basquetebol no exterior	Implementação de tabelas de Basquetebol no exterior, no campo de vólei-bol
Mais bolas e raquetes	Atribuição de colchões destinados à prática da ginástica no exterior (guardados na casinha do senhor pedro)	Atribuição de colchões destinados à prática da ginástica no exterior

30/33

André Ferreira Pinto
Núcleo de Estágio Colégio Valsassina

4. Sugestões

4.2. Sugestões de melhoria de Polivalência dos Espaços (Futuro)

 Espaço 1	Espaço 2	Espaço 3
Aquisição de patins para a prática de patinagem	Criação de uma caixa de saltos	Postes amovíveis para aplicação de redes
Aparelhagem	Aquisição de barreiras, pesos	
Estabelecer protocolos com piscinas pistas de atletismo e campos de hóquei (baliza)	Marcação de linhas de atletismo	
Aquisição de cestos de corfebol		

31/33

André Ferreira Pinto
Núcleo de Estágio Colégio Valsassina

5. Considerações finais

- A rotação dos espaços do 3º Período permitiu um maior número de matérias trabalhadas
- O espaço 1 revelou ser o mais polivalente
- O espaço 2 teve um aumento significativo na sua polivalência, com a rotação de espaços do 3º Período
- O espaço 3 sofreu uma diminuição significativa sua polivalência, com a rotação de espaços do 3º Período
- Aquisição de tabelas e colchões para o exterior são sugestões comuns a vários professores do CV



32/33

André Ferreira Pinto
Núcleo de Estágio Colégio Valsassina

6. Bibliografia



Bom, L., Costa, F., Cruz, S., Pedreira, M., Rocha, L., Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J. & Mira, J., (2001) "Programa de educação física 3º ciclo". Ministério da Educação.

Andrade, J., Cruz, A., Patrício, D., Correia, R., & Marques, A. (2020). Viabilidade do planeamento por etapas: visão dos estudantes-estagiários. Journal of Sport Pedagogy and Research, 6(1), 62-67.

Rocha, L., & Brito, M. (2017). Espaços para a Educação Física. Proposta de Reorganização das Escolas do 1.º ciclo do Ensino Básico. Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física, (5-6), 107-119.

da Silva Monteiro, J. E. (2017). As instalações e os equipamentos para a Educação Física no 1.º ciclo do Ensino Básico. Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física, (14), 55-64.

33/33

André Ferreira Pinto
Núcleo de Estágio Colégio Valsassina



**Muito obrigado
pela atenção!**

André Ferreira Pinto
Núcleo de Estágio Colégio Valsassina



Anexo VI - Entrevistas Individuais Estruturadas

Entrevista individual
André Pinto



Que matérias leciona nos diferentes espaços?

Espaço 1 - Pavilhão Gimnodesportivo
(2 espaços)

Espaço 2 – Campo exterior de Futebol 7
- Campos de Futebol 5
- Campos de Ténis
- Campo de Basquetebol

Espaço 3 - Pavilhão Gimnodesportivo
(1 espaço)

1	Futebol	7	Ginástica Acrobática
2	Basquetebol	8	Raquetes
3	Andebol	9	Atletismo
4	Voleibol	10	Dança
5	Ginástica de Solo	11	Aptidão Física
6	Ginástica de Aparelhos		

Entrevista individual
André Pinto



**Que matérias poderia passar a lecionar
e que material seria necessário (com baixo
investimento (possível) nos diferentes espaços) ?**

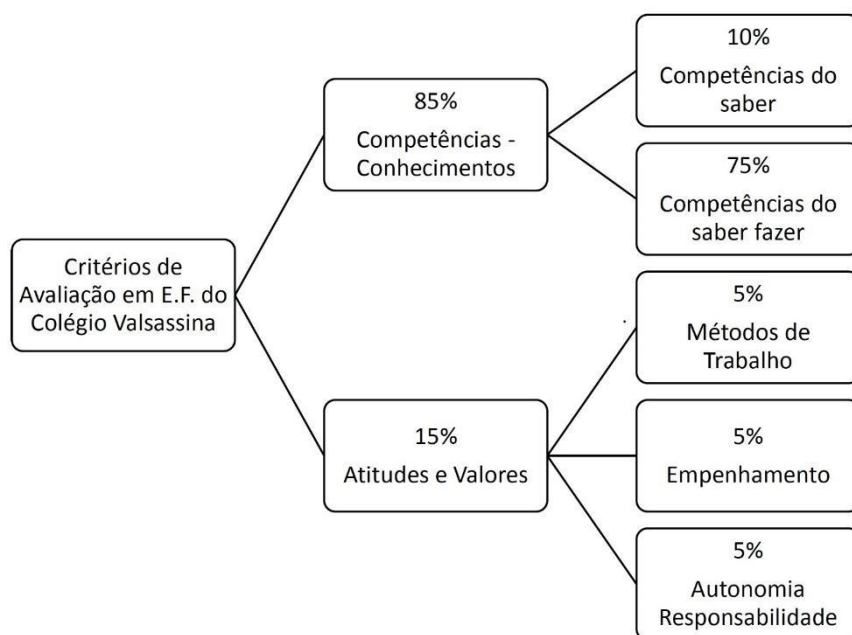
Espaço 1 - Pavilhão Gimnodesportivo
(2 espaços)

Espaço 2 – Campo exterior de Futebol 7
- Campos de Futebol 5
- Campos de Ténis
- Campo de Basquetebol

Espaço 3 - Pavilhão Gimnodesportivo
(1 espaço)

1	Futebol	7	Ginástica Acrobática
2	Basquetebol	8	Raquetes
3	Andebol	9	Atletismo
4	Voleibol	10	Dança
5	Ginástica de Solo	11	Aptidão Física
6	Ginástica de Aparelhos		

Anexo VII - Critérios de Avaliação do CV



Anexo VIII – Avaliação Formativa (Progresso)

Avaliação Formativa		JDC				Ginástica	Raquetes	Dança
Nº /Nome		Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol	Solo	Badminton	Mercegue
1	4905/ DIOGO SOUSA	I	I	I	E	E	I	I
2	4909/ SOFIA SARAIVA	NI	I	I	I	E	I	I
3	4929/ ANTÓNIO FÉLIX	E	E	E	E	NI	E	I
4	4964/ LEONOR MONTEIRO	NI	I	NI	I	I	I	I
5	4968/ FILIPA HILÁRIO	I	E	I	E	E	E	I
6	4988/ RAQUEL SOUSA	NI	NI	NI	NI	I	I	I
7	4992/ LEONOR CINTRA	I	I	I	I	I	I	I
8	5269/ DINIS SEVERINO	I	I	I	I	NI	E	I
9	5464/ DIOGO CARREIRO	I	I	I	I	NI	I	I
10	5503/ JOÃO TORRES	E	E	E	E	I	E	I
11	5550/ VASCO ROSA	I	I	E	E	I	E	I
12	5646/ MARIA ALMEIDA	NI	I	NI	I	I+	I	I
13	6187/ DANIEL QUEIRÓS	I	NI	NI	I	NI	NI	I
14	6253/ JOÃO BOTA	I	E	I	E	I	I	I
15	6267/ ANA MARQUES	I	NI	NI	I	E	I	I
16	6717/ MARIA HENRIQUES (R)	I	I	I	E	E	E	I
17	6855/ ANA ANDRADE (SOFIA)	E	E	I	E	E	E	I
18	6361/ DIOGO QUINTINO	E	E	E	E	I-	E	I
19	6399/ SIMÃO CAROUNHO	I+	E	E	I	I	E	I
20	6403/ AFONSO FERNANDES	E	E	E	E	I+	E	I
21	6413/ GUILHERME MATIAS	I	I	I	E	I	E	I
22	6670/ MANUEL GASPAS	E	E	E	I	E	E	I
23	6755/ MAFALDA MESQUITA	I	E	I+	E	E	E	I
24	6777/ TOMÁS FONSECA	I	I	NI	I	I	I	I-
25	6807/ DIOGO BELO	I	NI	NI	I-	I	NI	NI
26	6886/ HUGO BIZARRO	E	E	I+	E	E	E	I
27	6927/ RAFAEL CARVALHO	I-	I	I	I-	NI	I	I
28	6943/ FRANCISCO FERREIRA	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI
29	6964/ DIOGO ALBERTO	E	E	E	E	E	E	I

Anexo IX - Avaliação Sumativa (Produto)

Avaliação Sumativa		JDC				Ginástica	Raquetes	Dança
Nº / Nome		Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol	Solo	Badminton	Mercearia
1	4905/ DIOGO SOUSA	I	I	I	E	E	I	I
2	4909/ SOFIA SARAIVA	I	I	I	I	E	I	I
3	4929/ ANTÓNIO FÉLIX	E	E	E	E	I	E	I
4	4964/ LEONOR MONTEIRO	I-	I	NI	I	I	I	I
5	4968/ FILIPA HILÁRIO	I	E	I	E	E	E	I
6	4988/ RAQUEL SOUSA	I-	I-	NI	I	I	I	I
7	4992/ LEONOR CINTRA	I	I	I	I	I	I	I
8	5269/ DINIS SEVERINO	I	I	I	I	I	E	I
9	5464/ DIOGO CARREIRO	I	I	I	I	I	I	I
10	5503/ JOÃO TORRES	E	E	E	E	I	E	I
11	5550/ VASCO ROSA	I	I	E	E	I	E	I
12	5646/ MARIA ALMEIDA	I-	I	NI	I	I+	I	I
13	6187/ DANIEL QUEIRÓS	I	NI	I	I	I-	I	I
14	6253/ JOÃO BOTA	I	E	I	E	I	I	I
15	6267/ ANA MARQUES	I	I-	NI	I	E	I	I
16	6271/ MARIA HENRIQUES (R)	I	I	I	E	E	E	I
17	6285/ ANA ANDRADE (SOFIA)	E	E	I	E	E	E	I
18	6361/ DIOGO QUINTINO	E	E	E	E	I	E	I
19	6399/ SIMÃO CAROUNHO	I+	E	E	I	I	E	I
20	6403/ AFONSO FERNANDES	E	E	E	E	I+	E	I
21	6413/ GUILHERME MATIAS	I	I	I	E	I	E	I
22	6670/ MANUEL GASPAR	E	E	E	I	E	E	I
23	6675/ MAFALDA MESQUITA	I	E	I+	E	E	E	I
24	6777/ TOMÁS FONSECA	I	I	I	I	I	I	I
25	6807/ DIOGO BELO	I	NI	NI	I	I	NI	NI
26	6886/ HUGO BIZARRO	E	E	I+	E	E	E	I
27	6927/ RAFAEL CARVALHO	I-	I	I	I	NI	I	I
28	6943/ FRANCISCO FERREIRA	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI
29	6964/ DIOGO ALBERTO	E	E	E	E	E	E	I