



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
NA ESCOLA BÁSICA 2,3 DE TELHEIRAS**

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
Eduardo Jorge Brazão Vacas de Sousa da Silva

João André Encarnação Pereira, nº22105822

Lisboa

2023



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
NA ESCOLA BÁSICA 2,3 DE TELHEIRAS
VERSÃO FINAL**

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa, no dia 24/11/2023, perante o júri, com o Despacho de Nomeação N° 449/2023, de 14 de novembro de 2023, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

Arguente: Prof. Doutor António Manuel Moreno Quaresma

Orientador: Prof. Doutor Eduardo Jorge Brazão Vacas de Sousa da Silva

Lisboa

2023

Educação não transforma o mundo. Educação muda as pessoas. Pessoas transformam o mundo.

(Paulo Freire)

Agradecimentos

Aos meus pais pela ajuda, motivação e esforço que me prestaram ao longo do meu percurso académico. Obrigado por acreditarem sempre em mim.

À minha irmã, por ser um suporte constante na minha vida e por me ajudar sempre nos momentos mais difíceis.

Ao professor João Santos, orientador escolar, pela exigência, disponibilidade, orientação e aprendizagens transmitidas durante o estágio pedagógico.

Ao professor João Silva, orientador universitário, pelas suas orientações e a sua disponibilidade durante o estágio pedagógico.

À professora Helena Araújo, pela colaboração e disponibilidade que sempre teve e pelos valores profissionais que me transmitiu ao longo do meu estágio pedagógico.

A cada aluno do 9º2ª, turma que guardarei para sempre na memória com um carinho especial.

Às minhas alunas do Desporto Escolar de Voleibol e a todos os alunos da escola, agradeço o carinho, o respeito e tudo o que me ensinaram.

A todos os meus amigos, pelo auxílio e amizade que me prestaram ao longo de todo o meu percurso académico.

Um enorme obrigado a todos!

Resumo

Durante o Estágio Pedagógico em Educação Física, realizado na EBT, pude observar uma evolução significativa nas aprendizagens dos alunos em diversas áreas, aplicando intervenções e reflexões baseadas por referências bibliográficas. Na minha atuação como professor, foquei-me especialmente na melhoria da flexibilidade dos alunos, por meio da implementação do projeto "O desenvolvimento da flexibilidade".

Além disso, procurei aprimorar a gestão do tempo e o fornecimento de feedback aos alunos, por meio do projeto "Professor a Tempo Inteiro". Durante o projeto, a colaboração com os professores foi essencial para o seu sucesso.

Como Diretor de Turma, centrei-me na melhoria do desempenho académico e comportamental dos alunos. Os procedimentos adotados mostraram-se eficientes nesse sentido. A implementação do projeto "Redução do sedentarismo e aquisição de hábitos saudáveis" permitiu que os alunos aumentassem a sua atividade física e adquirissem hábitos alimentares mais saudáveis. Neste projeto, destaco a interdisciplinaridade com a disciplina de Ciências como um elemento essencial para seu êxito.

No âmbito do Desporto Escolar, fui responsável pelo grupo-equipa de Voleibol, na categoria de Infantis, e pude observar melhorias significativas nas aprendizagens das alunas. A criação do projeto "A inclusão das novas alunas no desporto escolar" contribuiu para fortalecer a cooperação entre as alunas mais experientes e desenvolver as habilidades das alunas recém-chegadas. Para avaliar o sucesso do processo de inclusão, organizei uma competição interna envolvendo ambos os grupos de alunas.

No Seminário, desenvolvi uma reflexão sobre "O problema de espaços em Educação Física", buscando analisar a questão dos espaços e instalações para essa disciplina. Além disso, apresentei sugestões ao departamento de Educação Física, visando a melhoria das condições das salas de aula, considerando diferentes possibilidades de investimento.

É importante realçar que todas as informações e propostas mencionadas foram resultado de um processo de pesquisa e reflexão apoiadas em referências bibliográficas adequadas.

Palavras-chave: Lecionação; Direção de Turma; Desporto Escolar; Flexibilidade; Alimentação Saudável

Abstract

During the Pedagogical Internship in Physical Education, conducted at EBT, I observed significant improvements in students' learning in various areas, implementing interventions and reflections supported by bibliographic references. As a teacher, I particularly focused on enhancing students' flexibility through the implementation of the "Flexibility Development" project.

Additionally, I aimed to improve time management and feedback provision to students through the "Full-Time Teacher" project. Collaboration with fellow teachers was crucial for the success of this project.

As a Class-director, I concentrated my efforts on enhancing students' academic performance and behavior. The adopted procedures proved to be efficient in achieving these goals. The implementation of the "Reducing Sedentary Behavior and Promoting Healthy Habits" project allowed students to increase their physical activity levels and acquire healthier eating habits. Interdisciplinarity with the Science subject played a vital role in the project's success.

In the area of School Sports, I was responsible for the girls' volleyball team in the U-12 category, and I witnessed substantial improvements in their learning. The creation of the "Inclusion of New Students in School Sports" project contributed to strengthening cooperation among more experienced students and developing the skills of newcomers. To assess the success of the inclusion process, I organized an internal competition involving both groups of students.

During the Seminar, I reflected on "The Issue of Spaces in Physical Education," seeking to analyze the spaces for Physical Education. Additionally, I presented suggestions to the Physical Education department to enhance classroom conditions, considering various investment possibilities.

It is important to emphasize that all the information and proposals mentioned were the result of a research and reflection process supported by appropriate bibliographic references.

Keywords: Teaching; Class Management; School Sports; Flexibility; Healthy eating

Abreviaturas

A: Nível Avançado

“ABCD”: Aptidão Física, Bolas, Colchões e Dança

AE: Aprendizagens Essenciais

AEVF: Agrupamento de Escolas Vergílio Ferreira

AF: Atividade Física

AI: Avaliação Inicial

CT: Conselho de Turma

DE: Desporto Escolar

DEF: Departamento de Educação Física

DT: Direção de Turma

DrT: Diretora de Turma

DTs: Diretores de Turma

E: Nível Elementar

EBT: Escola Básica 2,3 de Telheiras

EE: Encarregados de Educação

EF: Educação Física

EP: Estágio Pedagógico

ESVF: Escola Secundária Vergílio Ferreira

FZSAF: Fora da Zona Saudável de Aptidão Física

I: Nível Introdução

JDC: Jogos Desportivos Coletivos

MAGIC: Metas, Avaliação, Gestão, Instrução, Clima

nº: Número

PAA: Plano Anual de Atividades

PCT: Plano Curricular de Turma

PNEF: Programas Nacionais de Educação Física

PTI: Professor a Tempo Inteiro

SPEF: Sociedade Portuguesa de Educação Física

UD: Unidade Didática

ZSAF: Zona Saudável de Aptidão Física

Índice

Introdução.....	13
1. Lecionação.....	16
1.1 Caracterização da escola (Recursos espaciais, temporais, materiais e humanos)	16
1.2 Caracterização da turma	17
1.3 Modelo de organização e planeamento das aulas	18
1.4 Lecionação – Planeamento 1ª Etapa (Prognóstico)	20
1.4.1 Procedimentos de Avaliação	20
1.4.2 Área das atividades físicas.....	21
1.4.3 Área da Aptidão Física	27
1.4.4 Projeto específico da Lecionação – “O desenvolvimento da flexibilidade”	28
1.4.5 Área dos Conhecimentos	29
1.4.6 Balanço 1ª Etapa.....	29
1.5 Planeamento 2ª Etapa – Prioridades	31
1.5.1 Área das Atividades físicas	31
1.5.2 Projeto específico de Lecionação – Desenvolvimento da flexibilidade	37
1.5.3 Área da Aptidão Física	38
1.5.4 Área dos Conhecimentos	39
1.5.5 Balanço 2ª Etapa	40
1.5.6 PTI (Professor Tempo Inteiro)	41
1.6 Planeamento 3ª Etapa – Progresso.....	43
1.6.1 Área das atividades físicas.....	43
1.6.2 Área da Aptidão Física	51
1.6.3 Projeto específico de Lecionação – Desenvolvimento da Flexibilidade	52
1.6.4 Área dos Conhecimentos	53
1.6.5 Balanço 3ª Etapa.....	54
1.7 Planeamento 4ª Etapa - Produto	55

1.7.1 Área das Atividades Físicas.....	55
1.7.2 Área da Aptidão Física	59
1.7.3 Projeto específico de Lecionação – Desenvolvimento da Flexibilidade	60
1.7.4 Área dos Conhecimentos	60
2. Direção de turma	61
2.1 Caracterização da Turma	61
2.2 1ª Etapa (Prognóstico)	62
2.2.1 “Redução do Sedentarismo e aquisição de hábitos saudáveis”	63
2.2.2 Saída de Campo	64
2.3 2ª Etapa (Prioridades)	65
2.3.1 “Redução do Sedentarismo e aquisição de hábitos saudáveis”	66
2.3.2 Saída de Campo	66
2.3.3 Balanço 2ª Etapa.....	67
3ª Etapa (Progresso).....	68
2.4.1 “Redução do sedentarismo e aquisição de hábitos alimentares”	69
2.4.2 Saída de Campo	69
2.4.3 Balanço 3ª etapa.....	70
2.5 4ª Etapa (Produto).....	71
2.5.1 “Redução do sedentarismo e aquisição de hábitos alimentares”	72
3. Desporto Escolar.....	73
3.1 Caracterização do Grupo – Equipa.....	73
3.1.1 1ª Etapa (Prognóstico)	74
3.1.2 Projeto específico - A inclusão das novas alunas no desporto escolar	75
3.1.3 Balanço 1ª Etapa.....	76
3.2 2ª Etapa (Prioridades)	76
3.2.1 Projeto específico - A inclusão das novas alunas no desporto escolar	77
3.2.2 Balanço 2ª etapa	78

3.3 3ª Etapa (Progresso).....	78
3.3.1 A inclusão das novas alunas no desporto escolar	80
3.3.2 Balanço 3ª Etapa	80
3.4 4ª Etapa (Produto).....	81
3.4.1 A inclusão das novas alunas no Desporto Escolar	82
3.4.2 Reflexão Final	82
4. Seminário.....	83
4.1 1ª Etapa (Prognóstico)	84
4.2 2ª Etapa (Prioridades)	87
4.3 3ª Etapa (Progresso).....	87
4.4 4ª Etapa (Produto).....	89
4.5 Balanço Seminário.....	89
Conclusão	90
5. Referências Bibliográficas.....	94
Apêndices	i
Apêndice I- Horário Semanal do Estágio	ii
Apêndice II- Avaliação Inicial	iii
Apêndice III- Ficha- Guia Ginástica de Solo (2ª e 3ª Etapa).....	iv
Apêndice IV- Matérias Prioritárias	vi
Apêndice V- Horário PTI	vii
Apêndice VI – Cartaz de Divulgação do Voleibol Feminino, escalão Infantis.....	viii
Apêndice VII- Calendário do projeto específico de Lecionação.....	ix
Apêndice VIII - Exemplos e Explicação do projeto específico de Lecionação	x
Apêndice IX – Plano de treino para redução do sedentarismo.....	xii
Apêndice X- Dieta alimentar “Alimentação saudável, vida formidável”	xvi
Apêndice XI – Documento Orientador Saída de Campo	xvii

xvii

Apêndice XII – Cartaz de divulgação da Saída de Campo.....	xxv
Apêndice XIII - Avaliação sobre adaptações curriculares não significativas	xxvi
Apêndice XIX – Exemplos de Cartazes do Projeto “Redução do sedentarismo e aquisição de hábitos alimentares”	xxxvi
Apêndice XXI – Questionário às novas alunas do Desporto Escolar	xxxviii
Apêndice XXII- 2ª etapa Seminário	xxxix
Apêndice XXIII- Mapas Seminário.....	xliii
Apêndice XXIV- Propostas Seminário.....	xliv
Apêndice XXV- Tabelas de aptidão física	xlvi
Apêndice XXVI- Planeamento do projeto específico de DT	xlvi
Anexos.....	xlvii
Anexo I – Teste Diagnóstico	xlvi
Anexo II - Teste escrito do 1º Período	li
Anexo III - Teste Conhecimentos 2º Período	liii
Anexo IV – Ficha Biográfica do Aluno.....	lv
Anexo V- Critérios Específicos de Avaliação para o 9º ano	lvi
Anexo VI - Ficha de Observação (Adaptado Siedentop & Tannehill, 2002).....	lvii
Anexo VII - Plano Plurianual	lviii
Anexo VIII – Questionário Atividade Física.....	lix
Anexo IX – Questionário hábitos alimentares.....	lxiii

Índice de Tabelas

Tabela 1- Horário Semanal do Estágio.....	14
Tabela 2-Objetivos 1ª Etapa Lecionação.....	22
Tabela 3- Projeto específico de Lecionação: Objetivos	28
Tabela 4- Objetivos 2º etapa de Lecionação.....	31
Tabela 5-Objetivos Ginástica no solo (Nível I, E, A): 2ª etapa.....	32
Tabela 6- Ginástica acrobática: 2ª etapa - Legenda: Base Intermédio Volante.....	33
Tabela 7- Andebol: Objetivos Intermédios I.....	35
Tabela 8- Basquetebol: Objetivos Intermédios I.....	36
Tabela 9- Voleibol: Objetivos Intermédios I.....	36
Tabela 10- Objetivos 3ºetapa.....	43
Tabela 11- Andebol: Objetivos Intermédios II.....	44
Tabela 12- Basquetebol: Objetivos intermédios II.....	45
Tabela 13- Voleibol: Objetivos Intermédios II.....	46
Tabela 14- Objetivos Intermédios II.....	48
Tabela 15- Basquetebol: Objetivos Terminais	56
Tabela 16- Voleibol: Objetivos terminais	57
Quadro 17- Objetivos 1ª etapa DT	62
Tabela 18- Planeamento do Projeto específico de DT	64
Tabela 19- Objetivos 3ªetapa DT.....	68
Tabela 20-Objetivos 4º etapa DT	71
Tabela 21-objetivos DE 1ª etapa	74
Tabela 22- Objetivos DE 2º etapa	76
Tabela 23-Objetivos DE 3ªetapa	79
Tabela 24- Objetivos DE 4ª etapa	81
Tabela 25- Intensidade do ruído em dB.....	85
Tabela 26- Seminário: Objetivos específicos	87
Tabela 27- Vantagens e desvantagens do espaço sintético.....	xxxix
Tabela 28- Possibilidades de Lecionação das Matérias	xl

Introdução

O Estágio Pedagógico (EP) e o relatório correspondente desempenham um papel fundamental na conclusão da minha formação, capacitando-me para me tornar um professor de Educação Física capaz de atender às necessidades dos alunos.

Conforme mencionado por Bom e Brás (2003), esses dois elementos são essenciais para a formação de professores de Educação Física, fornecendo aos futuros docentes as ferramentas necessárias para intervir no processo educativo: Lecionação, Direção de Turma (DT), Desporto Escolar (DE) e Seminário. Conforme os próprios autores afirmam, o foco do EP está na própria profissionalidade, pois o estágio e a classificação obtida representam uma qualificação não apenas académica, mas também profissional.

A Escola Básica 2,3 de Telheiras (EBT), que faz parte do Agrupamento de Escolas Vergílio Ferreira (AEVF), foi o local onde iniciei o meu Estágio Pedagógico, escolhido com base nas boas recomendações do Professor Luís Bom.

O modelo por etapas foi utilizado em todas as áreas do meu EP, pois utiliza os fatores de efetividade pedagógica, definição de objetivos, avaliação formativa e feedback em conformidade com as opções de avaliação existentes, abrangendo aspetos como tempo, função, referência e forma, com o objetivo de tornar as aprendizagens mais eficientes. O modelo baseia-se no princípio dos 4 P's (Prognóstico, Prioridades, Progresso, Produto), em que a avaliação inicial (AI) e a avaliação formativa são essenciais para a definição de objetivos e diferenciação do ensino.

A realização de um planeamento na disciplina de Educação Física é um passo crucial para realizar ações pedagógicas e didáticas. Conforme mencionado por Carreiro Da Costa (2005), os Programas Nacionais de Educação Física têm como objetivos fortalecer o gosto pela prática regular de atividades físicas e aprofundar a compreensão de sua importância como fator de saúde ao longo da vida e componente cultural, tanto no aspeto individual quanto social. Os PNEF visam formar alunos fisicamente bem-educados (Carreiro da Costa & Marques, 2017), portanto, é muito importante aplicá-los não apenas durante o estágio, mas ao longo de toda a carreira profissional.

Os professores de Educação Física devem procurar que o aluno seja um indivíduo fisicamente bem-educado. Para alcançar esse objetivo, o professor deve realizar um bom planeamento e criar estratégias de ensino que garantam que o aluno aprenda e se desenvolva de forma abrangente.

No relatório, em cada etapa, apresento todas as estratégias utilizadas, bem como uma avaliação das diferentes áreas. Os projetos T.O.P de cada área são abordados ao longo das quatro etapas, realizando uma análise das ideias que me permitiram ou não alcançar os objetivos estabelecidos durante o ano letivo. O documento é concluído com uma conclusão, na qual faço uma análise de todo o trabalho realizado durante o ano letivo, bem como uma reflexão profunda sobre os aspetos que contribuíram para o desenvolvimento das minhas intervenções como professor, com o objetivo de proporcionar um ensino de qualidade.

No início do estágio, assumi o papel de lecionar e coadjuvar como Diretor de Turma, trabalhando com uma turma do 9º ano, correspondente ao 3º ciclo de escolaridade. No Desporto Escolar, selecionei um grupo-equipa de Voleibol Feminino na categoria de Infantis B. O horário semanal do estágio está expresso na tabela a seguir:

Tabela 1- Horário Semanal do Estágio

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8.15 – 9.00	8º - LF			8º- LF	9º- JP
9.00 – 9.45	8º- LF			8º- LF	9º- JP
10.00 – 10.45	Reunião estágio	8º- PG			Reunião estágio
10.45 – 11.30	Reunião estágio	8º- PG	DT - JP	DT- JP	Reunião estágio
11.45 – 12.30					
12.30 – 13.15		9º- JP	DE- JP		
13.45 – 14.30		Reunião estágio	DE- LF		
14.30 – 15.15	DE- LF	DE- PG	DE- LF	DE - JP	
15.30 – 16.15				8º- PG DE- JP	
16.15 – 17.00	DE- PG			8º- PG	
17.15 – 18.00	DE- PG				

Professor Luís Figueiredo (LF)

Professor João Pereira (JP)

Professor Pedro Gomes (PG)

Na área de Lecionação, a minha intervenção caracterizou-se pelo desenvolvimento da flexibilidade que teve como objetivo de melhorar a flexibilidade dos membros superiores e inferiores dos alunos que se encontravam FZSAF nos testes Fit escola. Por este motivo, elaborei um plano mensal de flexibilidade, baseado na AI dos alunos, em que os mesmos teriam de

realizar exercícios de flexibilidade fora do contexto escolar de forma a melhorar a capacidade motora em questão. Esta intervenção melhorou os resultados ao nível da Aptidão Física.

As reuniões semanais com o núcleo de estágio permitiram-me identificar os aspetos que necessito de melhorar dado que refletíamos relativamente à minha intervenção pedagógica, aplicação do protocolo MAGIC (Metas, Avaliação, Gestão, Instrução e Clima). A cooperação dos meus colegas estagiários e transmissão de conhecimentos por parte do orientador ajudou-me a elevar as minhas competências profissionais. O projeto Professor Tempo Inteiro (PTI) foi muito importante para o EP visto que me permitiu identificar e trabalhar as minhas dificuldades na área de lecionação e contribuir para o desenvolvimento sinérgico com os professores do DEF.

Na DT, o projeto de intervenção incidia-se na redução do sedentarismo e aquisição de hábitos saudáveis com o intuito de aumentar a atividade física dos alunos e melhorar a sua aplicação. Apliquei então, questionários sobre a atividade física praticada e hábitos alimentares de modo a entender quais eram os alunos prioritários para ambas as questões. Com a análise dos resultados, criei planos de treino para os alunos que não praticam atividade física e elaborei uma dieta alimentar saudável em articulação com a disciplina de Ciências Naturais. Com os meus colegas de estágio, preparámos ainda a Saída de Campo (SC) que se revelou ser um papel muito importante na minha afirmação enquanto professor estagiário e coadjuvante na DT tendo desenvolvido um trabalho colaborativo com os professores de outras disciplinas, desenvolvendo dinâmicas multidisciplinares e interdisciplinares.

Relativamente ao DE, desenvolvi um projeto no âmbito da inclusão das novas alunas no DE onde o objetivo era incluir as mesmas num ambiente onde as colegas apresentavam competências superiores. Neste sentido, procurei fazer um aproveitamento das situações de exercitação técnica, de jogo cooperativo quatro em círculo, 1+1 e 2+2, para promover a inclusão das alunas, juntando as novas alunas às alunas mais competentes.

O Seminário teve como temática, o problema de espaços em Educação Física visto que ao deparar-me com as condições da EBT, senti necessidade de melhorar os espaços de aula. Desta forma, defini como objetivo desta área de intervenção, promover a reflexão sobre o problema de espaços e instalações em EF e apresentar uma proposta de melhoria na EBT. Para aprofundar o tema, estudei a bibliografia do Professor José Monteiro, de forma a compreender qual era a melhor maneira de melhorar as condições da escola o que me levou a elaborar propostas de intervenção a curto, médio e longo prazo.

1. Lecionação

No meu primeiro ano como professor, fui responsável por uma turma do 9º ano composta por 22 alunos, sendo 11 rapazes e 11 raparigas. A turma tinha duas aulas semanais de Educação Física, uma com duração de 45 minutos e outra com 90 minutos.

A área de lecionação, durante o período de estágio, foi encarada como um compromisso significativo, pois tinha a responsabilidade de orientar as aprendizagens dos alunos. Encontrava-me numa fase de transição, passando de aluno para professor, e era importante compreender quais eram as principais dificuldades dos meus alunos, a fim de poder ajudá-los de forma eficaz. Na formação de professores, a experiência na área de lecionação, especialmente no início da carreira, é crucial para os futuros docentes (Martins et al., 2017).

O estágio pedagógico, conforme mencionado por Bom e Brás (2003), desempenha um papel fundamental na formação inicial dos professores, pois tem como objetivo principal capacitar os professores a responder autonomamente às necessidades dos alunos de forma eficaz.

1.1 Caracterização da escola (Recursos espaciais, temporais, materiais e humanos)

Um ensino de qualidade não depende exclusivamente dos professores de Educação Física. É necessário dispor de recursos diversificados para que o ensino seja mais eficaz e promova a aprendizagem dos alunos. No contexto da escola onde realizei o meu estágio profissional, a Escola Básica 2/3 de Telheiras, de acordo com os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), não existem recursos temporais suficientes para a realização das aulas de Educação Física. Os PNEF recomendam a existência de três aulas semanais, com 45 minutos cada, em dias diferentes e não consecutivos. No entanto, neste agrupamento de escolas, são atribuídas apenas duas aulas semanais, uma com 90 minutos e outra com 45 minutos.

Em relação aos recursos espaciais, a Escola Básica de Telheiras dispõe de três espaços para a realização das aulas: o ginásio (ginásio e átrio de Educação Física), o Espaço 1 (dois terços do campo relvado sintético exterior e campo de Padel) e o Espaço 2 (um terço do campo relvado sintético exterior, campo de basquetebol e mais um cesto de basquetebol adjacente ao campo, posicionado de forma a evitar aglomerações nos jogos desportivos coletivos e permitir a realização de exercícios). É importante destacar que as condições do ginásio não permitem a prática de Jogos Desportivos Coletivos, o que dificulta a aprendizagem desses jogos em condições meteorológicas adversas. Os espaços disponíveis na Escola Básica de Telheiras são bastante específicos, ou seja, não existem espaços polivalentes que permitam distribuir as

matérias de acordo com a disponibilidade de espaços ao longo da semana. Para ilustrar, não é possível jogar futebol no ginásio devido à falta de condições necessárias para o jogo coletivo, sendo obrigatório planejar os jogos desportivos coletivos para os espaços exteriores. A Escola Básica de Telheiras enfrenta limitações nos recursos espaciais, o que está de acordo com as afirmações de Brás e Monteiro (1998), os quais referem que a versatilidade dos espaços é necessária para o ensino das matérias de Educação Física. Cada espaço de aula favorece abordagens específicas e é crucial não limitar os espaços apenas às matérias para as quais são mais adequados. Na Escola Básica de Telheiras, para obter polivalência de espaços, os professores de Educação Física precisam ser criativos. Por exemplo, é possível realizar ginástica acrobática no átrio de Educação Física, utilizando colchões fora do ginásio. A rotação dos espaços de Educação Física é constante ao longo da semana, permitindo que os professores passem pelos três espaços disponíveis.

No que diz respeito aos recursos materiais, a escola possui todos os materiais necessários para cumprir o currículo do 9º ano de escolaridade, ano em que serei responsável pelo ensino. Os materiais disponíveis na escola são suficientes para alcançar os objetivos estabelecidos de acordo com o Plano Plurianual do Agrupamento.

Por fim, em relação aos recursos humanos, o Departamento de Educação Física do Agrupamento de Escolas Vergílio Ferreira possui vinte e três professores, enquanto na Escola Básica de Telheiras existem seis professores e três professores estagiários.

1.2 Caracterização da turma

Durante o ano letivo, fui responsável pela turma 9º2ª, composta por 22 alunos, sendo 11 rapazes e 11 raparigas, com uma média de idade de aproximadamente catorze anos. Todos os alunos pertenciam à mesma turma no ano anterior e é importante salientar que nenhum deles tinha repetido o ano. Um aspeto positivo da turma é que todos se conheciam bem e sabiam lidar com situações delicadas, como o caso de uma aluna que tem paralisia cerebral com um envolvimento ligeiro dos membros, o que afeta a sua destreza manual e motricidade fina. Durante as aulas, a aluna recebe um grande apoio dos colegas, o que não só enriquece a sua aprendizagem, mas também tem um impacto positivo nos alunos que a ajudam, uma vez que a cooperação é parte integrante da aprendizagem em Educação Física. O professor de Educação Física da turma no ano anterior possibilitou-me adquirir um bom conhecimento prévio antes de ter o primeiro contato com a turma. No entanto, só tive a oportunidade de conhecer a turma uma semana após o início das aulas, devido a um pequeno atraso na colocação do meu estágio.

Durante a minha ausência, na primeira semana, o professor João Santos ficou responsável por entregar fichas biográficas (anexo I), que foram aprovadas pelo departamento de Educação Física, a fim de obter um conhecimento mais aprofundado sobre os alunos e promover um bom processo de ensino-aprendizagem. Com base nessas fichas biográficas, é seguro afirmar que mais da metade da turma praticava atividade física ou desporto fora da escola, o que contribuiu para aulas mais dinâmicas. A partir do meu primeiro contato com a turma, pude perceber imediatamente que todos os alunos possuem habilidades para alcançar os objetivos da Educação Física.

1.3 Modelo de organização e planeamento das aulas

Para garantir uma aprendizagem eficaz dos alunos, é essencial que os professores de Educação Física realizem uma boa gestão do tempo durante as aulas. A gestão adequada do tempo de aula permite potencializar as oportunidades de aprendizagem das habilidades motoras e desportivas abordadas nas aulas de Educação Física (Carreiro da Costa, 1995). A turma que lecionei tinha dois momentos de aula por semana, um com duração de 90 minutos e outro com 45 minutos. Todas as aulas da unidade didática foram divididas em três partes.

Na primeira parte da aula, dediquei tempo à receção dos alunos, para verificar a pontualidade e assiduidade, à instrução inicial, para resumir brevemente o conteúdo da aula anterior e introduzir o tema da aula atual, ao aquecimento, onde geralmente realizava jogos pré-desportivos relacionados com os conteúdos a serem trabalhados na segunda parte da aula, e à organização dos grupos, para que os alunos entendessem a situação de aprendizagem em que iriam participar. Essa primeira parte da aula durava entre dez e doze minutos.

Na segunda parte da aula, os alunos trabalhavam os conteúdos específicos definidos para a aula. Organizei essa parte em Áreas de Trabalho, aproveitando as condições da escola, o que permitiu um modelo de organização acessível para o processo de aprendizagem dos alunos. Nas aulas de 45 minutos, lecionava sempre no Espaço 1, onde possuía 2/3 do campo exterior e o campo de Padel. Nesse espaço, conseguia trabalhar a maioria dos conteúdos, como jogos desportivos coletivos, badminton e lançamento do peso no Atletismo. Dividia a turma em três grupos, um com 10 alunos e dois com 6 alunos, distribuídos pelas diferentes áreas de trabalho. Para evitar que os alunos ficassem parados, realizava alguns exercícios relacionados com o jogo desportivo coletivo em questão.

Nas aulas de noventa minutos, a organização era diferente. No primeiro bloco de 45:00 minutos, tinha acesso ao ginásio, onde organizava a turma em quatro grupos, dois com cinco

alunos e dois com seis alunos. Aproveitava o ginásio para realizar atividades como ginástica no solo, ginástica de aparelhos, ténis de mesa, salto em altura, dança, ginástica acrobática e testes do FIT escola. No segundo bloco de 45 minutos, lecionava no Espaço 2, onde organizava a turma em três grupos, um com 8 alunos e dois com 7 alunos. Nesse espaço, realizava atividades como basquetebol, voleibol, salto em comprimento e corridas de velocidade (Velocidade, Estafetas e Barreiras). Essa segunda parte da aula durava de 25 a 30 minutos.

A terceira parte da aula era destinada ao retorno à calma e à instrução final, com duração de 3 a 5 minutos. A instrução final tinha o objetivo de fazer um balanço da aula, destacando os pontos positivos e negativos, identificando aspetos a melhorar e estabelecendo uma ligação com o conteúdo da próxima aula. O retorno à calma consistia em reduzir a intensidade física dos alunos, promovendo alguns alongamentos.

A condição física era trabalhada em todas as aulas, pois é um aspeto importante para os alunos. De acordo com o Programa Nacional de Educação Física, as aulas de Educação Física devem proporcionar aos alunos a oportunidade de melhorar a sua condição física e estimular a prática de exercício físico fora da escola (Silva, 2013).

O professor deve ter a capacidade de organizar as aulas de forma que os alunos não se sintam excluídos, promovendo situações que lhes permitam evoluir e trabalhando em grupos onde não haja conflitos. Na turma que lecionei, os alunos apresentavam diferentes níveis de capacidades. Por esse motivo, os alunos com mais habilidades passavam mais tempo em grupos homogéneos, enquanto os alunos com mais dificuldades passavam mais tempo em grupos heterogéneos (Bom et al., 1992). O facto do meu orientador de estágio ter sido o professor da turma no ano anterior ajudou-me a obter muitas informações sobre os alunos. A turma que lecionei exigia alguns cuidados especiais, pois tinha dois alunos com necessidades educativas especiais.

Nas primeiras aulas, tive dificuldade em integrá-los nos grupos, mas, ao longo das aulas seguintes, consegui ajustar a sua participação em grupos heterogéneos, visando a melhoria das aprendizagens e a cooperação de todos os alunos.

Para uma boa organização das aulas, elaborei um plano anual de turma, que é essencial para o trabalho de qualquer professor de Educação Física e contribui para o bom funcionamento das aulas ao longo do ano, reforçando o processo de ensino-aprendizagem. O meu plano anual foi construído com base no planeamento por etapas (Carvalho, 2017), que inclui a avaliação inicial, os objetivos de desenvolvimento e a avaliação formativa. O plano consiste em 10 unidades didáticas, distribuídas em quatro etapas correspondentes aos três períodos escolares.

1.4 Lecionação – Planeamento 1ª Etapa (Prognóstico)

1.4.1 Procedimentos de Avaliação

O planeamento e avaliação em Educação Física desempenham um papel fundamental no processo de ensino-aprendizagem dos alunos. No meu caso, o planeamento da primeira etapa foi baseado no plano plurianual definido pelo departamento de Educação Física, em conformidade com os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF). O plano plurianual determina quais são as matérias que devem ser abordadas na primeira etapa e os procedimentos de avaliação inicial. São estabelecidos três níveis de desempenho: Introdução (I), Elementar (E) e Avançado (A).

No 9º ano de escolaridade, que lecionei, os critérios de avaliação foram definidos pelo agrupamento. Para alcançarem sucesso na área das atividades físicas, os alunos devem ter sucesso em seis matérias (duas em Jogos Desportivos Coletivos, uma em Dança, uma em Ginástica e duas em outras subáreas). Para atingirem o nível 3, devem obter cinco matérias no nível I e uma matéria no nível E. Para alcançar o nível 4, precisam de obter quatro matérias no nível I e duas matérias no nível E. Por fim, para alcançar o nível 5, os alunos devem atingir três matérias no nível I e três matérias no nível E.

No âmbito da aptidão física, os alunos desenvolvem capacidades motoras, demonstrando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FIT escola, de acordo com a sua idade e género. Para a atribuição de classificação, são estabelecidas as seguintes condições: Para o nível 3 no domínio das atividades físicas, o aluno deve estar na Zona Saudável de Aptidão Física em três testes de Aptidão Física. Para o nível 4, o aluno deve estar na Zona Saudável de Aptidão Física num teste de aptidão aeróbia (vaivém) e em três testes de aptidão neuromuscular, obrigatoriamente num teste de força e um de flexibilidade. Para o nível 5, o aluno deve estar na Zona Saudável de Aptidão Física num teste de aptidão aeróbia (vaivém, corrida da milha, marcha) e em quatro testes de aptidão neuromuscular, obrigatoriamente num teste de força e um de flexibilidade.

Os alunos número 6 e 17 foram avaliados de acordo com adaptações curriculares não significativas. No que diz respeito aos conhecimentos, os alunos realizaram um teste diagnóstico referente aos conteúdos do ano anterior. É importante destacar que os alunos devem obter uma nota positiva nos conteúdos, sendo que a avaliação consistiu num teste escrito no primeiro período.

O agrupamento de escolas Vergílio Ferreira possui um protocolo de avaliação que pode ser utilizado em qualquer momento do ano letivo. Esse protocolo é de grande importância, pois estabelece as situações de aprendizagem, os critérios de avaliação e os indicadores de observação como elementos fundamentais para garantir uma avaliação coerente e fiável (Comédias, 2012). Além disso, promove a coerência das avaliações iniciais, que são da responsabilidade dos professores de Educação Física.

1.4.2 Área das atividades físicas

O modelo de lecionação que adotei durante o meu período de ensino baseou-se no modelo por etapas. Este modelo consiste em quatro etapas: Prognóstico, Prioridades, Progresso e Produto. A primeira etapa é o Prognóstico, que envolve a avaliação inicial dos alunos. De acordo com Andrade (2014), a avaliação inicial é utilizada para conhecer os alunos no âmbito das atividades curriculares de Educação Física, com o objetivo principal de recolher dados que permitam ao professor orientar as matérias com a turma.

Os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001; ME, 2005) acrescentam que a avaliação inicial permite a recolha de dados para a elaboração de um plano plurianual em conjunto com todos os professores do departamento de Educação Física, estabelecendo metas específicas para cada ano de escolaridade. A avaliação inicial tem como objetivo estabelecer metas de aprendizagem para compreender quais são as situações de aprendizagem que os alunos devem atingir para garantir o sucesso.

A primeira etapa, o Prognóstico, corresponde ao momento da avaliação inicial e teve a duração de seis semanas (23-09-22/29-10-22), sendo que quatro semanas foram destinadas à área das atividades físicas e as duas últimas à área da aptidão física. Essas seis semanas garantiram um período prolongado para realizar a avaliação inicial e assegurar a precisão das avaliações. As avaliações iniciais devem estar em conformidade com os PNEF e com o Plano Plurianual, para que seja possível construir o plano anual da turma. A avaliação inicial não serve apenas para avaliar, mas também como situações de aprendizagem. Conforme mencionado por Carvalho (1994), as situações de avaliação inicial são também oportunidades de ensino e aprendizagem, aulas "normais" onde ocorrem o ensino e a aprendizagem.

Com base no plano plurianual da escola, a avaliação inicial refletiu os objetivos terminais do 8º ano de escolaridade de cada matéria, como Andebol (I), Basquetebol (I),

Futebol (E), Voleibol (I), Ginástica de Solo (E), Ginástica de Aparelhos (I), Ginástica Acrobática (I), Dança (I), Atletismo (E), Raquetas (I), Patinagem (I).

Foi construída uma Unidade Didática de forma a planear as seis semanas de aulas de forma a cumprir a avaliação inicial. Para conectar a primeira etapa de lecionação (Prognóstico) à etapa de receção e orientação para o sucesso (EROS), baseei-me nos objetivos fundamentais mencionados por Carvalho (1994) para a primeira etapa.

Tabela 2-Objetivos 1ª Etapa Lecionação

Objetivos 1ª etapa Lecionação
Receção e Conhecimento da turma
Determinar as aptidões e dificuldades dos alunos
Criação de hábitos de rotina de aula
Criação de rotinas de montagem e arrumação do material
Formação de grupos
Avaliação das matérias: Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol, Ginástica de Solo, Aparelhos e Acrobática, Atletismo (Corrida de Barreiras e de Estafetas), Raquetas (Ténis de Mesa)
Desenvolvimento das Capacidades Físicas
Preparação da Etapa seguinte

Durante os jogos, a ligação entre aprendizagem e avaliação é enfatizada por Harvey (2006), que destaca a importância de ensinar através do jogo e avaliar o desempenho dos alunos no jogo. Os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) (Bom et al., 1989; Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001) reconhecem a relevância dos jogos desportivos coletivos como expressão cultural e atividade característica da Educação Física.

Agora, focando nas matérias dos jogos desportivos coletivos, todas podem ser realizadas nos dois espaços exteriores, exceto o basquetebol, que requer o espaço 2, onde estão disponíveis cestos de basquetebol. Para o jogo de basquetebol, foi realizada uma situação de jogo (3x3) em campo inteiro com marcação individual, em que cada aluno era responsável por marcar exclusivamente o seu adversário, com rapazes a marcar rapazes e raparigas a marcar raparigas. Durante o jogo, os alunos podiam intercetar passes, mas não podiam roubar a bola do adversário, a fim de promover mais tempo de execução. Foi estabelecido que cada aluno deveria ocupar um corredor (dois corredores laterais e um corredor central) e, ao receber a bola, a primeira ação era orientar-se em direção ao cesto.

Os jogadores no ataque, que não tinham a posse da bola, foram instruídos a se desmarcarem constantemente. O jogador que passava a bola deveria cortar em direção ao

cesto e, caso não a recebesse, deveria ocupar o espaço vazio para promover o equilíbrio ofensivo.

Os grupos variavam entre 6, 7 ou 8 elementos, e os alunos extras realizavam exercícios como o lançamento da passada, trocando com os colegas que estavam em jogo após os três lançamentos.

Durante o jogo de basquetebol, foram esclarecidas as regras principais, pois, como mencionado por Gréhaigne et al. (2005) citado por Comédias (2012, p.88), as regras estabelecem a identidade do jogo. Foi observado que alguns alunos apresentavam dificuldades no lançamento na passada, e essa questão seria abordada na etapa das prioridades.

No voleibol, os grupos eram normalmente compostos por 4, 8 ou 10 elementos, formando uma situação de 2+2 em cooperação. A situação de jogo criada permitiu verificar se os alunos conseguiam manter a bola no ar por um longo período. Para testar a situação, foi proposto um desafio aos alunos: realizar 10 transições de rede usando apenas toques de dedos. Para garantir que os alunos se deslocassem para o ponto de queda da bola, foi estabelecida a "obrigação" de realizar toques de dedos, proibindo o uso do toque de manchete.

Quando os alunos estavam em número ímpar, um aluno realizava "auto-passe" e, após 20 toques consecutivos, trocava com um aluno do 2+2. Em situações em que os alunos não conseguiam realizar transições para o outro lado da rede, realizavam a situação de "quatro em círculo".

Foi observado que os alunos tinham dificuldades em se deslocar para o ponto de queda da bola, o que indicou a necessidade de continuar a trabalhar a matéria na 2ª etapa, conforme sugerido por Santos (2013), destacando os jogos reduzidos 2+2 como um bom meio de aprendizagem do voleibol, incentivando a participação ativa dos alunos em todos os momentos do jogo.

No andebol, foram criadas situações de jogo em campo inteiro 5x5, pois, de acordo com Madeira (2013), essa abordagem permite que os alunos iniciantes se adaptem às características do jogo, que exigem mais espaço e tempo para desenvolverem suas ações.

Algumas regras pedagógicas foram estabelecidas para criar dinâmica: apenas os rapazes podiam ir à baliza, não era permitido tirar a bola do colega, o guarda-redes podia avançar até ao meio-campo (apenas em situações ofensivas) para criar superioridade numérica. Durante o jogo de andebol, observou-se progressão no campo, mas poucos alunos

realizavam o remate em salto. Por esse motivo, foi criada uma subestação em que os alunos em espera para entrar no jogo realizavam remates em salto contra uma parede.

No jogo desportivo coletivo de futebol, foi implementada uma situação de jogo 4x4, na qual as raparigas jogavam no corredor lateral devido às suas dificuldades de controlo de bola, enquanto os rapazes jogavam no corredor central por terem um bom controlo de bola e tomarem melhores decisões.

Foi estabelecida a regra pedagógica de que o último jogador da equipa sem posse de bola deveria defender apenas dentro da área, permitindo que a outra equipa atacasse em superioridade numérica. Foi destacado que o jogador mais recuado deveria ter uma boa relação com a bola e ser capaz de cooperar com os colegas. Grupos com mais de 8 alunos realizavam exercícios de condução de bola com corrida entre cones para manter todos em atividade.

Observou-se que a maioria das raparigas não atingia o nível Introdução, enquanto a maioria dos rapazes atingia o nível Elementar. O futebol também foi incluído na 2ª etapa, com a intenção de fornecer apoio adicional às raparigas que apresentavam mais dificuldades.

No que diz respeito às matérias de ginástica, foi iniciada com a ginástica de solo em pares, seguindo a abordagem proposta por Dias (2019), na qual cada aluno é auxiliado pelo outro na realização dos elementos para reforçar a segurança e a aprendizagem, principalmente nos elementos em que apresentam mais dificuldades.

A sequência de elementos gímnicos do nível I inclui a cambalhota à frente, cambalhota à frente com as pernas afastadas, afundo para mudar de colchão, cambalhota atrás, cambalhota atrás com as pernas afastadas, meia-volta, roda, pino cambalhota e uma figura de flexibilidade.

O nível I de ginástica no solo foi avaliado por meio da realização completa da sequência, sem falhas em nenhuma habilidade gímica. Os alunos tiveram acesso a materiais didáticos para auxiliar na execução das habilidades. Observou-se que apenas alguns alunos conseguiam cumprir o nível Introdução, enquanto os restantes não completavam a sequência dos elementos gímnicos, não atingindo o nível I. Portanto, a ginástica no solo foi considerada uma matéria prioritária para a 2ª etapa.

Na ginástica de aparelhos, a avaliação incluiu o salto em extensão no minitrampolim, sequência na trave e salto ao eixo (boque). A avaliação do salto em altura foi feita no ginásio, utilizando a técnica de Fosbury Flop com cinco a oito passadas de balanço para passar a fasquia.

Todos os alunos cumpriram o nível Elementar de salto em altura. A avaliação do lançamento do peso foi realizada no espaço 1, com zonas delimitadas por cones, e os alunos tinham como objetivo fazer o peso passar a linha de 5 metros usando a técnica de lançamento de costas corretamente.

Os diferentes pesos foram utilizados de acordo com o sexo e as capacidades dos alunos. O triplo salto foi avaliado no espaço 2, onde está localizada a caixa de areia, e a avaliação consistiu em realizar corretamente o encadeamento dos apoios (salto em pé-coxinho, salto para o outro pé e salto com técnica de passada) com queda a dois pés na caixa de saltos. Todos os alunos cumpriram o nível Elementar no triplo salto.

No subdomínio da dança, foi avaliada a Rumba Quadrada, uma dança latino-americana. Os alunos organizaram-se em forma de xadrez para facilitar a visualização de todos. A avaliação consistiu em executar os passos básicos, progressivo atrás e a sequência de acordo com o tempo e o ritmo da dança (lento, rápido, rápido). A dança pode ser realizada em qualquer espaço, mas foi preferível executá-la no ginásio para facilitar o transporte das colunas de som.

Após a avaliação inicial, concluiu-se que todos os alunos cumpriram o nível Introdução, realizando a progressão para trás, para a frente e a "volta e contravolta". A dança também foi mantida para a 2ª etapa, pois é uma componente importante do programa de danças do agrupamento.

No subdomínio das raquetes, as avaliações foram realizadas no ténis de mesa e no badminton. No ténis de mesa, os alunos foram avaliados em situações de 1+1 em cooperação, com o objetivo de realizar o maior número de transições possíveis. Para atingir o nível Introdução, o aluno tinha de posicionar-se corretamente e realizar devoluções simples à esquerda e à direita após o ressalto na mesa, em condições favoráveis. O ténis de mesa foi realizado no átrio de Educação Física. No badminton, uma situação de aprendizagem semelhante foi criada, com alunos em 1+1 em cooperação, posicionando-se corretamente para bater o volante à frente do corpo e realizar clears ou lobs, dependendo da trajetória do volante. Vinte alunos cumpriram o nível Introdução de raquetes, enquanto dois alunos não cumpriram.

No subdomínio do Atletismo, foram avaliadas corrida de barreiras, corrida de estafetas e corrida de velocidade de 40 metros. A corrida de estafetas foi realizada em quatro vagas, assim como a corrida de barreiras, que também teve quatro pistas com três barreiras.

A corrida de velocidade foi realizada em apenas uma vaga. Para a corrida de barreiras, os alunos tiveram de saltar sobre as barreiras em velocidade, em trajetória rasante e mantendo o ritmo correto dos apoios (4 passos e 3 apoios).

As distâncias entre as barreiras foram diferenciadas de acordo com as necessidades dos alunos. A avaliação da corrida de estafetas foi baseada na capacidade de não perder o testemunho e executar a corrida em velocidade. As três corridas foram realizadas nos dois espaços exteriores disponíveis.

No lançamento do peso, foram utilizados pesos de 1, 2, 3 e 4 quilos, dependendo do sexo e das dificuldades dos alunos. A avaliação consistiu em fazer o peso passar a linha de 5 metros usando a técnica de lançamento de costas corretamente.

O triplo salto foi avaliado por meio do encadeamento dos apoios, incluindo salto em pé-coxinho, salto para o outro pé e o último com técnica de passada, com queda a dois pés na caixa de saltos. No salto em altura, os alunos foram avaliados utilizando a técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço para passar a fasquia. Todos os alunos cumpriram o nível Elementar de salto em altura. Após a avaliação inicial, apenas dois alunos apresentaram dificuldades na corrida de barreiras ao alternar a perna de ataque.

No subdomínio da Patinagem, essa matéria só pode ser realizada no espaço exterior. Os alunos foram avaliados em relação à capacidade de patinar com os apoios alternados, demonstrando segurança na realização da tarefa. Nenhum dos alunos atingiu o nível Introdução nessa matéria.

Realizando uma avaliação geral da primeira etapa dessa área, foi possível identificar as ideias extraídas após a conclusão da Avaliação Inicial e definir as matérias prioritárias para os alunos e a turma. Essa abordagem permitiu a formação de grupos de trabalho heterogéneos para melhorar as aprendizagens prioritárias. Os alunos tiveram um desempenho mais próximo do sucesso no voleibol e no basquetebol. No entanto, o deslocamento para o ponto de queda da bola e o lançamento na passada foram identificados como áreas problemáticas no voleibol e basquetebol, respetivamente. Portanto, essas duas matérias foram consideradas prioritárias para a 2ª etapa.

O andebol também foi incluído como matéria prioritária, apesar de os alunos apresentarem menos dificuldades nessa modalidade. No entanto, alguns alunos enfrentaram dificuldades no remate em salto.

Na ginástica, a ginástica no solo foi a matéria mais problemática, com apenas 23% dos alunos atingindo o nível I. Portanto, essa matéria foi considerada prioritária para a 2ª

etapa. A ginástica acrobática também foi identificada como uma matéria prioritária, pois está presente no Plano Plurianual e envolve a realização de uma coreografia que combina elementos gímnicos da ginástica de solo. Na dança, os alunos demonstraram facilidade em executar todos os passos da Rumba Quadrada e entrar no ritmo correto da música.

A dança também foi mantida como matéria para a 2ª etapa. No subdomínio das raquetes, os alunos mostraram boas capacidades tanto no ténis de mesa como no badminton.

No Atletismo, apenas dois alunos apresentaram dificuldades na corrida de barreiras ao alternar a perna de ataque. Em relação à aptidão física dos alunos, as componentes de resistência, destreza, velocidade e coordenação foram trabalhadas durante as aulas, especialmente nos jogos desportivos coletivos.

A flexibilidade também foi trabalhada durante as aulas e é sempre abordada na ginástica de solo. O trabalho de força é realizado principalmente na 3ª parte da aula, com exercícios como burpees, abdominais e flexões. O objetivo da Educação Física é desenvolver a condição física que suporte o desempenho das tarefas diárias e está relacionado aos conceitos de aptidão física e saúde. Esses objetivos só podem ser alcançados se as aulas de Educação Física fornecerem atividades práticas nesse sentido (Carvalho, 2004).

1.4.3 Área da Aptidão Física

A área de aptidão física é de extrema importância na Educação Física, pois permite ao professor e aos alunos terem uma noção dos seus níveis de saúde, compreendendo que esses são essenciais para uma vida fisicamente ativa e saudável. Os dados da avaliação inicial de aptidão física podem ser encontrados no Apêndice XXV.

A área foi avaliada por meio dos testes do "Fit Escola" para obter um índice de valores dos alunos e verificar se eles se encontram na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF). A avaliação inicial foi realizada durante o mês de outubro, até o final da 1ª etapa de ensino. Foram utilizados os testes da bateria do "Fit Escola" definidos nos critérios específicos de avaliação da escola. Esses testes incluem o Vaivém, Abdominais, Flexões de Braços, Impulsão Horizontal, Índice de Massa Corporal (IMC), Velocidade de 40 metros, Senta e Alcança e Flexibilidade de Ombros.

Após a realização dos testes, constatou-se que os alunos nº 2, nº 8, nº 11, nº 13, nº 15 e nº 16 estão fora da Zona Saudável de Aptidão Física no teste do Vaivém. O aluno nº 2 está fora da Zona Saudável no teste de velocidade de 40 metros. Os alunos nº 11, nº 12 e nº 16 estão fora da Zona Saudável no teste de flexões de braços. Os alunos nº 2 e nº 19 estão fora da Zona Saudável no teste de impulsão horizontal. Os alunos nº 3, nº 4, nº 5, nº 8, nº 9,

nº 10, nº 11, nº 12, nº 13, nº 14, nº 15, nº 16, nº 19, nº 20 e nº 21 estão fora da Zona Saudável no teste de senta e alcança. Os alunos nº 4, nº 13, nº 14 e nº 19 estão fora da Zona Saudável no teste de flexibilidade de ombros. O teste de abdominais não consta na tabela, pois todos os alunos estão dentro da Zona Saudável de Aptidão Física nesse teste.

1.4.4 Projeto específico da Lecionação – “O desenvolvimento da flexibilidade”

Tabela 3- Projeto específico de Lecionação: Objetivos

Objetivos
Desenvolver a flexibilidade
Melhorar o resultado dos alunos no teste de Senta e Alcança, por parte dos alunos nº 3, nº4, nº5, nº6, nº9, nº11, nº13, nº14, nº15, nº16, nº17, nº19, nº20 e nº21
Melhorar os resultados nos testes do FIT Escola

Após a análise dos dados da Avaliação Inicial (AI), identifiquei que muitos alunos da turma apresentavam dificuldades na flexibilidade dos membros inferiores e superiores. Portanto, decidi que o tema do meu projeto específico na área de lecionação será "O Desenvolvimento da Flexibilidade". O objetivo principal do projeto foi melhorar a flexibilidade dos membros inferiores e superiores dos alunos, visando também melhorar os resultados nos testes do FIT Escola até o final do 2º Período. Os alunos nº 3, nº 4, nº 5, nº 8, nº 9, nº 10, nº 11, nº 12, nº 13, nº 14, nº 15, nº 16, nº 19, nº 20 e nº 21 encontravam-se fora da Zona Saudável de Aptidão Física, e foi importante direcionar o projeto para esses alunos.

De acordo com os dados obtidos, 68% da turma apresentava problemas de flexibilidade. A melhoria dos níveis de flexibilidade foi fundamental para a manutenção da saúde, facilitando a realização de tarefas diárias, a prática desportiva e prevenindo lesões (Achour Jr, 1995). O projeto será focado nos alunos que se encontram fora da Zona Saudável de Aptidão Física nos testes de Senta e Alcança e de flexibilidade de ombros.

A estratégia para desenvolver o projeto consistiu em indicar aos alunos uma série de exercícios de flexibilidade que foram realizados fora do contexto escolar. Durante um mês, os alunos foram orientados a realizar diversos tipos de alongamentos, os quais são responsáveis por aumentar a extensibilidade dos músculos e outras estruturas, com o objetivo de desenvolver a flexibilidade (Ramos et al., 2008).

Após a realização dos exercícios propostos entre fevereiro e março, os alunos foram submetidos ao teste de Senta e Alcança, que consistiu em flexionar o tronco ao máximo na posição sentada no chão, a fim de verificar se alcançaram a Zona Saudável de Aptidão Física

nesse teste. O teste de flexibilidade de ombros é simples, envolvendo o contato dos dedos das duas mãos atrás das costas, e tem como objetivo avaliar a flexibilidade dos membros superiores.

1.4.5 Área dos Conhecimentos

Durante o 1º Período, os alunos tiveram um teste sumativo obrigatório agendado no dia 18 de novembro, que abrangeu os conhecimentos adquiridos até essa fase. Antes de realizar esse teste, foi aplicado um teste diagnóstico (anexo II) para avaliar o nível de conhecimento dos alunos relativamente aos conteúdos do 8º ano. No geral, o aproveitamento nesse teste diagnóstico foi positivo, com apenas dois alunos obtendo níveis inferiores a três. Para esses casos específicos, foi solicitada a correção do teste através do Classroom, com consulta permitida.

Além disso, ao longo do 1º Período, os alunos também realizaram um trabalho de grupo com o objetivo de se prepararem para o teste sumativo e enriquecerem os seus conhecimentos. Os trabalhos foram apresentados em sala de aula, com cada apresentação tendo uma duração de 5 a 7 minutos. Durante esse período, houve um espaço de 2 a 3 minutos para esclarecimento de dúvidas. Foi importante que todos os elementos do grupo participassem ativamente na apresentação.

Os temas abordados pelos alunos nesses trabalhos de grupo foram os seguintes: aptidão aeróbia, composição corporal, aptidão muscular, relação entre saúde e aptidão física, fatores associados ao estilo de vida saudável (desenvolvimento das capacidades motoras, composição corporal, alimentação) e fatores associados ao estilo de vida saudável (repouso, higiene, afetividade, qualidade no meio ambiente).

Essas atividades tiveram como objetivo de proporcionar uma reflexão sobre os diferentes temas e contribuir para o aprofundamento dos conhecimentos dos alunos.

1.4.6 Balanço 1ª Etapa

Após a conclusão da primeira etapa, posso afirmar que alcancei com sucesso os meus objetivos pessoais. Em relação à receção e conhecimento da turma, os alunos mostraram-se muito acessíveis, o que possibilitou um rápido entendimento com o grupo. No entanto, observei que na primeira aula semanal os alunos chegavam constantemente atrasados devido à transição entre as aulas. Para lidar com essa situação, decidi estabelecer

uma tolerância de 5 minutos e, aqueles que chegassem atrasados, teriam falta de pontualidade.

Através da avaliação inicial (AI), pude compreender o que os alunos eram capazes de fazer e identificar suas principais dificuldades em cada matéria/subdomínio. A AI foi fundamental para preparar a próxima etapa, permitindo-me definir as prioridades individuais de cada aluno e formar grupos de aprendizagem de acordo com suas necessidades.

Durante a etapa, tive o meu primeiro contato com a área de lecionação e, para aprimorar minha formação como professor de Educação Física, realizei uma reflexão sobre os aspetos nos quais encontro mais dificuldade: a gestão do tempo e a melhoria do feedback. Para aprimorar a minha intervenção pedagógica, solicitei aos meus colegas que me avaliassem durante as minhas aulas utilizando a ficha de observação MAGIC, que aborda todos os aspetos considerados importantes para uma aula bem-sucedida.

Com o intuito de melhorar minha intervenção pedagógica, decidi realizar o projeto "Professor a Tempo Inteiro (PTI)". O projeto faz parte do desenvolvimento curricular dos estagiários durante a sua formação. Durante uma semana, lecionei turmas de outra professora, o que requer que eu me informe sobre a caracterização dessas turmas para estar bem preparado para os objetivos propostos. Essa experiência permitiu-me vivenciar uma carga horária próxima de um professor de Educação Física em tempo integral (18 horas semanais). O PTI foi realizado logo no 1º período, após a etapa da avaliação inicial, pois é uma oportunidade valiosa para impulsionar o resto do ano letivo. Realizá-lo cedo também possibilita a perspectiva de uma segunda vez, caso fosse necessário.

Os objetivos do projeto PTI foram promover uma maior integração entre os estagiários e o grupo de Educação Física, estabelecer novas relações com os alunos, receber supervisão de outros professores além do meu orientador e lidar com planeamento e níveis de conteúdo diferentes da turma que acompanho desde o início do ano.

Os meus objetivos pessoais consistiram na melhoria do meu feedback pedagógico e ter um melhor controlo da gestão do tempo. Considerei a melhoria do meu feedback pedagógico, pois enfrentei algumas dificuldades em transmitir conhecimentos aos alunos. Após algumas pesquisas, ficou claro que o feedback é uma das variáveis mais importantes para a aprendizagem, sendo considerado "a ferramenta mais poderosa disponível para professores e treinadores" (Quina, 2009).

Escolhi a gestão do tempo como objetivo pessoal, pois enfrento dificuldades em controlar o tempo que cada grupo passa em cada estação. A gestão do tempo é fundamental

nas aulas de Educação Física, pois o professor deve maximizar o tempo disponível para a prática, garantindo que haja tempo suficiente e adequado para o desenvolvimento e aprendizagem dos alunos (Soares, Proença & Bom, 2002).

Em relação à área de aptidão física, o balanço foi bastante positivo, uma vez que poucos alunos apresentaram problemas de adequação física, com exceção do teste de flexibilidade. Os resultados no teste "Senta e Alcança" e no teste de "flexibilidade de ombros" foram bastante negativos, o que me levou a elaborar um projeto de lecionação com o objetivo de desenvolver a flexibilidade dos alunos.

1.5 Planeamento 2ª Etapa – Prioridades

1.5.1 Área das Atividades físicas

Após a concretização da 1ª etapa e com base na recolha de dados que efetuei na Avaliação inicial dos alunos sobre as aprendizagens referentes à área das atividades físicas, realizei o planeamento da 2ª etapa de forma a organizar as prioridades do aluno, os grupos de aprendizagem e a ultrapassarem as dificuldades que enfrentaram durante a avaliação inicial. O planeamento das prioridades teve como intuito ajudar os alunos a ultrapassar as suas dificuldades de maneira a desenvolver as suas aprendizagens.

Tabela 4- Objetivos 2º etapa de Lecionação

Objetivos
Definição de metas/objetivos individuais e do grupo
Realização do PTI “Professor Tempo Inteiro”
Reforçar as regras e os hábitos das aulas

Durante este período, a minha principal preocupação foi formar grupos de aprendizagem de acordo com as matérias prioritárias e as dificuldades dos alunos (Apêndice III). Esse processo foi facilitado pela realização da avaliação inicial em todas as matérias/subdomínios com os alunos. A avaliação inicial desempenhou um papel fundamental na formação dos grupos de aprendizagem e na definição das prioridades individuais dos alunos.

Antes de iniciar a segunda etapa, elaborei um modelo de organização da aula, com diferentes grupos de aprendizagem, a fim de trabalhar as dificuldades dos alunos. A estratégia de planeamento por prioridades, como o próprio nome sugere, exigiu que eu estabelecesse prioridades para os alunos e para a turma. Durante os dois momentos semanais, segui o princípio "A, B, C, D" conforme sugerido pelo Professor Luís Bom.

Construí três grupos de trabalho: Grupo A, Grupo B e Grupo C. Os grupos A e B são considerados grupos críticos, pois é neles que foram inseridos os alunos com maiores dificuldades. Esses grupos são heterogêneos, ou seja, incluem alunos com boas capacidades e alunos com dificuldades. O Grupo C é um grupo homogêneo composto por alunos com maiores capacidades. Esse grupo é flexível, o que significa que, após um período, os alunos foram trocados com aqueles que têm maior capacidade e estão nos Grupos A e B. A formação de grupos heterogêneos foi muito importante nesta etapa, pois permitiu que os alunos trabalhassem nas matérias que precisam de mais tempo para aprender. A organização dos grupos no ginásio foi feita de acordo com as prioridades da turma, pois todos os alunos precisam passar pelas matérias nesse espaço.

A formação dos grupos na ginástica acrobática foi baseada no índice de massa corporal (IMC) e no nível dos alunos, a fim de criar grupos e subgrupos equilibrados. Na Dança, os grupos foram formados de modo que os alunos com maior capacidade ajudassem aqueles com mais dificuldades. Na Ginástica no solo, para existir ajuda entre os pares, o aluno mais habilidoso auxiliava um aluno com dificuldades. Vale realçar que a Dança esteve presente com o objetivo de os alunos aprenderem uma nova dança a cada período.

No espaço 2, lecionei dois jogos desportivos coletivos e a ginástica no solo. Durante esses 45 minutos, permiti apenas uma rotação dos alunos entre as áreas de trabalho, pois procurei oferecer mais tempo de aprendizagem aos grupos com maiores dificuldades. A cada duas semanas, os grupos de alunos começavam em áreas de trabalho diferentes, garantindo que todos os grupos passassem por todas as estações.

A ginástica no solo revelou-se uma das matérias em que os alunos apresentaram maiores dificuldades.

Tabela 5-Objetivos Ginástica no solo (Nível I, E, A): 2ª etapa

Ginástica no solo		
Alunos	Situação	Objetivos
Nº1,Nº3,Nº4,Nº5,Nº7,Nº8,Nº10,Nº11, Nº12,Nº13,Nº14,Nº16,Nº17,Nº19,Nº20 ,Nº21,Nº22	Realização das habilidades de forma sequencial, com trabalho a pares	Realiza a sequência de habilidades referente ao nível I
Nº2, Nº6		Realiza a sequência de habilidades referente ao nível E
Nº9, 15, 18		Realiza a sequência de habilidades referente ao nível A

Na ginástica de solo, a maioria dos alunos considerou a matéria como prioritária, uma vez que apenas 23% deles atingem o Nível I. Nesse sentido, implementei o trabalho em pares na sequência I, E, A, visando reforçar a segurança e a aprendizagem (Dias, 2019). A

presença dessas ajudas foi fundamental para superar algumas dificuldades que os alunos enfrentavam, principalmente na execução da cambalhota à frente com pernas afastadas. Nesse tipo de rolamento, a ajuda consistia em segurar o colega pelos ombros quando este estava na fase final da cambalhota. Seguindo a metodologia de Barata (2018), também utilizamos um plano inclinado, que permite aos alunos ganharem mais velocidade no enrolamento, facilitando a elevação posterior com as pernas afastadas.

Em relação à execução do rolamento à frente e do rolamento atrás, com base nas ideias de Barata (2018), o ajudante deve colocar a mão na nuca do colega para que ele encoste o queixo ao peito, e a outra mão na parte posterior da coxa para impulsionar o rolamento. É importante mencionar que o aluno nº6, que apresentava Necessidades Educativas Especiais (NEE) em Educação Física, não enfrentou dificuldades na ginástica de solo. Quanto à aluna nº17, ele realiza as seguintes habilidades e progressões: cambalhota à frente no colchão, terminando em pé com os pés juntos e mantendo a direção durante o enrolamento; bolinha; rolamentos laterais; elementos de ligação (afundo, meia-pirqueta).

Durante as aulas, os alunos tinham acesso a materiais didáticos que auxiliavam na compreensão da correta execução de cada elemento gímico correspondente ao seu nível.

Em relação à ginástica acrobática, após realizar a avaliação inicial, verifiquei que os alunos nº 4, nº11 e nº 16 não cumpriam o nível Introdução, no entanto, os alunos durante a etapa, continuaram a treinar as figuras pois no final do 3º período, o objetivo seria fazer uma coreografia gímica com algumas figuras a pares e/ou a trios, com ajuda:

Tabela 6- Ginástica acrobática: 2ª etapa - Legenda: **Base** | Intermédio | **Volante**

Ginástica acrobática							
Grupo 1		Grupo 2		Grupo 3		Situação	Critérios de êxito
Sub grupo 1	Sub grupo 2	Sub grupo 1	Sub grupo 2	Sub grupo 1	Sub grupo 2		
5	7	1	14	13	4	Pares: 1- Volante em prancha facial; 2- Equilíbrio em pino; 3- Equilíbrio sobre um pé; 4- Cambalhota a dois ("tank"); 5- Equilíbrio de pé nos ombros do base sentado de joelhos;	Definir corretamente as fases de monte, figura e de desmonte, mantendo a figura durante pelo menos três segundos
15	16	11	21	6	9	Trios: 6- Prancha dorsal sobre os bases; 7- Equilíbrio em pé nas coxas dos bases; 8- Volante em prancha facial; 9- Pino sobre as coxas dos bases.	
17	19	18	8	20	12		
		3	10	22	2		

Durante o ensino da ginástica acrobática, dividi os alunos com base no seu peso e dificuldades. Os alunos representados a vermelho desempenharam o papel de "base", uma vez que são fisicamente bem constituídos e possuem boas capacidades em Educação Física.

Quanto aos jogos desportivos coletivos, utilizei o modelo de ensino dos jogos proposto por Bunker e Thorpe (1982), que consiste na compreensão do jogo por meio de uma forma modificada do jogo formal. Esse modelo visa desenvolver os conhecimentos, técnicas e competências dos alunos em relação a uma categoria de jogos, adequando-se ao seu nível. Optei por essa estratégia porque, de acordo com os autores mencionados, o ensino das habilidades do jogo contribui para aumentar o conhecimento tático e auxiliar na tomada de decisões. É importante compreender que treinar apenas habilidades isoladas e sem contexto não é o melhor método de aprendizagem. O processo de aprendizagem dos jogos desportivos coletivos tem o jogo em si como referência central.

Conforme referido por Graça e Mesquita (2007), a compreensão do jogo e a resolução dos problemas que ele apresenta substituem o treino isolado das técnicas. Os jogos desportivos coletivos são avaliados em um contexto autêntico, onde são avaliados todos os conhecimentos, habilidades e capacidades necessárias para jogar o próprio jogo (Comédias, 2012). Segundo o autor, esses jogos são caracterizados pela incerteza, abertura e imprevisibilidade, o que faz com que os alunos tenham menos oportunidades de tocar na bola e tomar decisões. Por esses motivos, nas aulas em que os jogos desportivos coletivos são abordados, optei por realizar jogos reduzidos, pois, de acordo com Comédias (2012), as formas modificadas e simplificadas desses jogos são os melhores contextos de aprendizagem.

Na avaliação inicial, constatei que todos os alunos do sexo masculino atingiram o nível I em pelo menos três jogos desportivos coletivos. No caso das alunas do sexo feminino, a maioria atingiu apenas o nível I no voleibol, com exceção das alunas nº 9, nº 15, nº 18 e nº 22, que alcançaram o nível I em pelo menos três jogos desportivos coletivos. Com base nos dados recolhidos, escolhi o basquetebol e o voleibol como matérias prioritárias. O basquetebol foi selecionado porque, além de ser uma matéria definida como prioritária pelo departamento de Educação Física para o 9º ano de escolaridade, é uma matéria em que a maioria dos alunos apresenta dificuldades na execução do lançamento em movimento durante o jogo. Apenas os alunos nº 4 e 16 não atingiram o nível de introdução nesse jogo.

Quanto aos alunos nº 6 e 17, que possuem Necessidades Educativas Especiais (NEE), os objetivos foram: realizar em exercícios critério as ações de receção com as duas mãos, passe, paragens, rotações sobre um apoio, drible de progressão e lançamento em movimento; realizar situações de jogo com defesa passiva. Tanto o aluno nº 6 quanto a aluna nº 17 alcançaram parcialmente o objetivo proposto.

Escolhi o voleibol porque era esperado que os alunos atingissem o nível E até o final do ano letivo. Embora estejam mais próximos do sucesso nessa matéria, ainda precisam de trabalhar alguns elementos técnicos, como o serviço por baixo. O Andebol também foi incluído nesta segunda etapa, pois é uma matéria definida como prioritária.

Tabela 7- Andebol: Objetivos Intermédios I

Andebol										
Grupo 1			Grupo 2		Grupo 3		Situação	Objetivos		Critérios de êxito
15,17,19	4, 8	2, 13	6, 16	11, 22			Jogo em vagas 3x2+GR (jogo holandês)	Conhece as regras principais, Remate em salto, Desmarcação, "Quandos" do passe e do drible, Boa pega da bola, reconhece-se como defesa	Grupo 1 e 2: a cada 10 ataques, existem 6 finalizações Grupo 3: a cada 10 ataques, existem 8 finalizações	
							Aplica as regras do jogo e coopera com os colegas			
21	12	14	1	10	5,7,18	20,3,9				

Legenda: Alunos críticos | Alunos fronteira | Alunos referência

No que diz respeito aos exercícios que escolhi para os Jogos Desportivos Coletivos, comecei pelo jogo de Andebol, onde utilizei a situação de superioridade numérica ofensiva 3x2+GR como método eficaz para resolver os problemas identificados. Os três alunos partiam da linha inicial do campo e trocavam a bola rapidamente entre si. Todos os alunos desempenhavam todas as funções e rodavam nas posições. O aluno posicionado no corredor central era responsável por organizar o ataque e cooperar com os colegas, estando no meio deles. Assim que chegavam ao meio do campo, iniciavam o ataque com o objetivo de marcar um golo com um remate em salto, enquanto os dois defensores assumiam as suas funções defensivas, tentando evitar a progressão e finalização dos atacantes. O guarda-redes, após receber o remate da equipa adversária, iniciava o contra-ataque em direção à baliza adversária juntamente com os dois jogadores que estavam a defender. Com base em Comédias (2012), se não conseguimos observar um jogador a rematar em salto porque nunca esteve numa situação de isolamento face ao guarda-redes, na zona central, essa competência é considerada critério para cumprir o nível de introdução. Por esse motivo, optei por utilizar situações de jogo em superioridade numérica, que permitem mais oportunidades de finalização.

Para os alunos nº 6 e nº 17, devido às suas necessidades educativas, o seu trabalho consistia em realizar com oportunidade e correção global as ações de passe-recepção em corrida, recepção-remate em salto, drible-remate em salto e trabalhar situações de jogo com defesa passiva.

No jogo de Basquetebol, observei alguma dificuldade dos alunos em realizar o lançamento em movimento durante o jogo. Por esse motivo, elaborei um exercício que tinha

como objetivo alcançar não apenas esse objetivo, mas também abordar as dificuldades gerais dos alunos.

Tabela 8- Basquetebol: Objetivos Intermédios I

Basquetebol										
Grupo 1			Grupo 2			Grupo 3		Situação	Objetivos	Critérios de êxito
17, 19	16	8	2, 4	6	11, 13	3, 5, 9		Jogo em vagas 2x1 (quem lançou na passada, defende)	Coopera com os colegas e conhece as regras; realiza o lançamento passada; desmarca-se em direção do cesto, recebe a bola e enquadra-se com o cesto	Grupo 1 e 2: cada 10 ataques, realiza 4 lançamentos na passada;
1	22, 10	15	20	7	21	3, 5, 9 12, 14, 18			Coopera com os colegas e conhece as regras principais	Grupo 3: a cada 10 ataques, realiza 6 lançamentos na passada

Legenda: Alunos críticos | Alunos fronteira | Alunos referência

Neste exercício de Basquetebol, optei por realizar uma situação de superioridade numérica ofensiva 2x1, de forma a proporcionar múltiplos lançamentos em movimento. Essa abordagem baseia-se nas ideias de Comédias (2012), que enfatiza a importância de um contacto frequente com a bola num jogo reduzido, pois isso demonstra envolvimento no jogo e participação no desempenho da equipa.

Os alunos representados a verde são responsáveis por cooperar com os colegas e ajudá-los a ultrapassar as suas dificuldades. Já os alunos representados a vermelho, conhecidos como "alunos críticos", ainda não atingiram o Nível I. Os alunos nº 6 e nº 17 possuem medidas seletivas específicas, uma vez que têm necessidades educativas especiais. Portanto, realizaram exercícios específicos, como receção com as duas mãos, passe, paragens, rotações sobre um apoio, drible de progressão, lançamento em movimento e situações de jogo com defesa passiva.

No último jogo desportivo coletivo abordado na 2ª etapa, o Voleibol, os alunos têm dificuldades na continuidade do jogo, especialmente quando se trata do serviço por baixo. Para resolver esse problema, implementei dois jogos reduzidos: 1+2 e 2+2.

Tabela 9- Voleibol: Objetivos Intermédios I

Voleibol										
Grupo 1			Grupo 2		Grupo 3		Situação	Objetivos	Critérios de êxito	
17 ,19	4	2	16, 13	6, 22			Jogo de 1+2 e Jogo de 2+2	Conhece as regras principais; realiza o toque de dedos para dar continuidade ao jogo, deslocação para o ponto de queda da bola	Realiza 5 transposições por cima da rede seguidas	
15, 21	12, 8	14, 11	1	10	5,7,15	16,3,19		Coopera com os colegas, conhece as regras, serviço em toque de dedos e serviço por baixo colocado	Realiza 7 transposições por cima da rede seguidas	

Legenda: Alunos críticos | Alunos fronteira | Alunos referência

Antes de realizar os exercícios 1+2 e 2+2 no Voleibol, os alunos foram organizados em pares para treinar o serviço por baixo em três ou quatro momentos. O aluno do outro lado

da rede realizava um "auto-passe" e segurava a bola para poder efetuar o seu serviço. Essa abordagem metodológica foi escolhida com base na utilização de regras alternativas, adequadas ao nível dos alunos, de forma a permitir uma maior participação durante a prática, possibilitando que os alunos toquem mais vezes na bola e participem ativamente no jogo (Castro et al., 2022).

Na situação 2+2, de acordo com Gonçalves (2009), existem diversas situações de cooperação, o que torna o jogo menos previsível e permite que os alunos aprimorem as suas ações técnico-táticas. Os alunos nº 6 e nº 17, no contexto do Voleibol, participaram num concurso individual em que sustentavam a bola com toques de dedos (acima da cabeça, com as duas mãos), realizando a flexão e extensão dos braços e pernas, posicionando-se no ponto de queda da bola.

Durante o exercício, com uma distância de 1,5 metros da rede, os alunos realizavam o serviço por baixo, colocando a bola no campo oposto. Para promover um ensino inclusivo, os dois alunos eram sempre incluídos no jogo 2+2. Quando a bola se aproximava, tinham a possibilidade de agarrá-la e realizar o toque de dedos para o colega ou para o outro lado da rede.

Segundo a UNESCO (2003), a inclusão é vista como um processo que visa responder às diferentes necessidades de todos os alunos, promovendo a sua participação na aprendizagem, na cultura e na comunidade, enquanto busca reduzir a exclusão dentro do ambiente educacional. Por essa razão, em todas as disciplinas e matérias, foi adotado um ensino diferenciado e inclusivo, enfatizando as necessidades e prioridades individuais dos alunos e a importância da cooperação entre todos, independentemente das suas capacidades.

1.5.2 Projeto específico de Lecionação – Desenvolvimento da flexibilidade

Após estabelecer os objetivos gerais para desenvolver a flexibilidade dos membros superiores e membros inferiores dos alunos que se encontram fora da zona saudável (FZAF), identifiquei a possibilidade de haver alguma falta de controlo na realização dos exercícios propostos. Para abordar essa questão, decidi comunicar aos encarregados de educação sobre o projeto em questão, uma vez que eles também participariam no controlo dos exercícios de desenvolvimento da flexibilidade. O projeto teve a duração de 29 dias, iniciando em 14 de fevereiro de 2023 e encerrando em 14 de março de 2023. Os alunos foram orientados a entregar um registo com a data de realização dos exercícios, juntamente com a assinatura dos encarregados de educação após a conclusão do projeto.

Os alunos nº 3, nº 4, nº 5, nº 6, nº 9, nº 11, nº 13, nº 14, nº 15, nº 16, nº 17, nº 19, nº 20 e nº 21, conforme mencionado anteriormente, foram instruídos a desenvolver sua flexibilidade fora do ambiente escolar, seguindo os exercícios indicados conforme consta no Apêndice VIII.

As ideias de Alter (1999) forneceram suporte para a realização dos exercícios. Segundo o autor, o uso de exercícios de alongamento para aumentar a flexibilidade é geralmente baseado na ideia de que pode reduzir a incidência, intensidade ou duração de lesões musculares, tendinosas e articulares. Uma amplitude de flexibilidade ideal pode prevenir lesões quando os músculos e articulações são acidentalmente esticados além do necessário. As recomendações indicam que os estudantes devem realizar entre três e cinco exercícios de flexibilidade por semana (ACSM, 2014). Portanto, busquei conscientizá-los sobre a importância de realizar os exercícios de forma autónoma em casa, já que dispõem apenas de duas aulas de Educação Física na escola.

1.5.3 Área da Aptidão Física

Após concluir a Avaliação Inicial, identifiquei que as prioridades da AF eram: aptidão aeróbia, flexibilidade e resistência. O desenvolvimento de todas as capacidades físicas é fundamental nas aulas de Educação Física, sendo um dos princípios que guiou a minha leção. A resistência foi trabalhada nos jogos desportivos coletivos, enquanto a flexibilidade foi abordada nas aulas de ginástica, principalmente na ginástica de solo, onde os alunos têm a oportunidade de trabalhar diferentes posições de flexibilidade em colchões apropriados. As capacidades motoras foram trabalhadas ao longo das matérias, exceto a capacidade de força, que geralmente era abordada em forma de circuitos.

A aptidão aeróbia, de acordo com Bompa (1994) é "a capacidade de executar atividades que envolvam vários grupos musculares e sistemas (SNC, neuromuscular e cardiorrespiratório) durante um período prolongado".

Com base nessas ideias, desenvolvi a aptidão aeróbia nas próprias matérias prioritárias (voleibol, basquetebol e andebol). A força foi trabalhada de forma mais específica em minhas aulas, utilizando exercícios como squad jumps, flexões de braços, abdominais e burpees. Escolhi esses exercícios porque os alunos já estavam familiarizados com eles através do teste do FIT Escola (abdominais e flexões) e porque são consideradas tarefas prioritárias para os alunos nº 11, nº 12 e nº 16.

O treino de força é reconhecido como uma componente importante nos programas de atividade física, contribuindo para a saúde e bem-estar dos jovens de ambos os sexos

(Carvalho, 2004). Normalmente, o trabalho de força foi realizado na terceira parte da aula, e os alunos mencionados realizaram flexões de braços com os joelhos no chão para executar corretamente o exercício.

O trabalho de flexibilidade foi realizado na matéria de ginástica de solo, dedicando um espaço específico para trabalhar posições de flexibilidade de forma estática no final da aula, com maior atenção aos alunos nº 3, nº 4, nº 5, nº 6, nº 9, nº 11, nº 13, nº 14, nº 15, nº 16, nº 17, nº 19, nº 20 e nº 21, que estão fora da zona saudável de aptidão física (FZSAF). Na terceira parte da aula, eles realizaram exercícios de flexibilidade nos membros inferiores. Cada exercício foi realizado duas vezes, com uma duração de dez a trinta segundos (ACSM, 2014).

Esses exercícios foram realizados no final da aula, seguindo os ideais de William Bandy, citado por Mallman et al. (2011), que afirmam que o alongamento imediato resulta em um aumento da flexibilidade articular. Para garantir um melhor controlo sobre os alunos, conduzi os exercícios de flexibilidade dos ombros e membros inferiores de acordo com minha contagem.

1.5.4 Área dos Conhecimentos

Durante esta etapa, foi realizado um teste escrito (Apêndice VI) abordando temáticas como a relação entre aptidão física e saúde, bem como a identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, incluindo o desenvolvimento das capacidades motoras, composição corporal, alimentação, repouso, higiene, afetividade e qualidade do meio ambiente. Os resultados obtidos revelaram que os alunos nº 4, nº 5, nº 6, nº 7, nº 8, nº 10, nº 11, nº 13, nº 15, nº 19, nº 20 e nº 21 obtiveram pontuações abaixo de 50%.

Aos alunos que obtiveram um nível inferior a três, foi oferecida uma segunda oportunidade para que pudessem melhorar sua nota e obter uma avaliação positiva na disciplina de Educação Física ao final do período. É importante ressaltar que o aluno nº 6 apresenta necessidades educativas especiais e, portanto, o teste realizado por ele foi avaliado de forma formativa. Foi solicitado ao aluno que resolvesse o teste através da plataforma Classroom.

Após a realização do teste de recuperação, apenas os alunos nº 8 e nº 19 obtiveram resultados abaixo de 50%, o que indica que não alcançaram uma nota positiva na área de conhecimentos.

1.5.5 Balanço 2ª Etapa

Ao concluir a 2ª etapa, foi possível fazer um balanço geral e constatar uma grande evolução dos alunos em relação às aprendizagens prioritárias. No que diz respeito aos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), o Basquetebol foi o jogo que recebeu menos atenção devido às condições atmosféricas e também por ser aquele em que os alunos enfrentam maiores dificuldades, especialmente nas decisões de passe ou drible, desmarcação em direção ao cesto e na ocupação dos espaços vazios. Decidi, portanto, dar uma ênfase especial a essa matéria na etapa seguinte. É importante lembrar que só é possível praticar basquetebol no espaço exterior 2, o que oferece menos oportunidades de situações de aprendizagem. No Andebol, os alunos melhoraram os seus aspetos de decisão e remate em salto, o que me levou a elevar o nível de jogo. As estratégias aplicadas no Voleibol foram muito benéficas, pois as metas estabelecidas, como o toque de dedos e as transições de rede, foram alcançadas com sucesso.

A ginástica de solo foi a matéria em que os alunos apresentaram mais dificuldades. Os alunos com habilidades mais desenvolvidas foram os que mais progrediram, enquanto aqueles com mais dificuldades, embora tenham mostrado progresso, não avançaram de forma tão significativa. Na Ginástica Acrobática, os alunos conseguiram realizar as nove figuras do nível de introdução com sucesso, o que demonstra que estão prontos para treinar a coreografia gímnica.

Na matéria de Dança, os alunos demonstraram um grande progresso na Rumba Quadrada. Na 3ª etapa, introduzi outra dança, o Foxtrot Social.

A primeira avaliação da Área de conhecimentos foi realizada na 2ª etapa e apenas dois alunos não obtiveram resultados satisfatórios. Os alunos reconheceram a importância da relação entre Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável com sucesso.

A 2ª etapa correspondeu às expectativas, pois focou-se nas prioridades de diversos alunos da turma, seguindo a regra geral de que os alunos com mais dificuldades, empenharam-se principalmente nas matérias em que demonstraram mais aptidão (ou menos dificuldade), enquanto os alunos mais avançados dedicaram-se mais às matérias em que revelam mais dificuldade. Dessa forma, os primeiros tiveram mais possibilidades de experimentar o sucesso e os últimos começaram pela aprendizagem em que precisavam de mais tempo para melhorar.

1.5.6 PTI (Professor Tempo Inteiro)

Ao concretizar o final da 2ª etapa, um dos objetivos que procurei alcançar foi o PTI "Professor Tempo Inteiro". Durante a semana de 5 a 9 de dezembro, fui responsável pelas turmas do 6º ano que foram escolhidas para participar neste projeto, com base na minha disponibilidade horária.

Durante essa semana, foquei-me nos aspetos em que sinto mais dificuldades no processo de ensino, como a gestão do tempo e a melhoria do feedback. Este projeto proporcionou-me a oportunidade de vivenciar um horário completo de um professor de Educação Física. Aproveitei esses momentos para me concentrar nos aspetos em que enfrento mais dificuldades. O projeto permitiu-me aprimorar a minha influência como professor, conhecer melhor os alunos do 6º ano e desenvolver um trabalho colaborativo com os outros professores de Educação Física, cujo contributo foi fundamental para as minhas intervenções pedagógicas (Darling-Hammond et al., 2017). Essa experiência proporcionou-me um contacto mais próximo com alunos de faixas etárias diferentes, o que me permitiu ter uma ideia mais clara das funções do professor de Educação Física ao longo do ano letivo.

Durante essa semana, percebi que os alunos do 2º ciclo tendem a ser mais agitados do que os alunos mais próximos do ensino secundário, portanto, é fundamental ter um maior controlo sobre a turma e estabelecer rotinas desde o início. O projeto PTI está relacionado com a área de ensino, pois permitiu-me vivenciar o quotidiano de um professor de Educação Física. Realizar o projeto logo na 2ª etapa de lecionação proporcionou-me competências adicionais que me ajudaram ao longo do ano letivo.

Para a implementação do projeto, estabeleci uma boa relação com os professores de Educação Física responsáveis pelas turmas escolhidas. O primeiro passo foi apresentar pessoalmente o projeto de PTI à professora titular das turmas seleccionadas. Em seguida, enviei um e-mail com informações detalhadas e um pedido para realizar o projeto, juntamente com uma solicitação de informações sobre as turmas, como conteúdos e objetivos a serem alcançados, formas de organização em cada espaço, informações sobre os alunos e grupos de trabalho.

Após recolher esses dados, realizei uma avaliação inicial de cada turma através da observação das aulas, a fim de obter informações relevantes para a minha intervenção. Isso incluiu compreender a dinâmica da aula, como as rotinas estabelecidas, e também analisar o comportamento geral da turma e possíveis alunos com comportamentos mais disruptivos. As atividades de aprendizagem em todas as aulas foram planeadas com base nos objetivos

definidos pela professora titular da turma. Antes de iniciar o projeto, mostrei o planeamento de cada turma à professora responsável para obter a sua aprovação. As matérias abordadas durante a semana do PTI foram as mesmas para todas as turmas. No ginásio, os alunos realizaram ginástica de solo, ginástica de aparelhos e ténis de mesa. Nos espaços exteriores, foram realizados dois jogos desportivos coletivos: Voleibol e Futebol.

No que diz respeito aos subdomínios de ginástica de solo e aparelhos, foquei-me na importância das ajudas para garantir a segurança durante a realização das atividades. Após observar as aulas na semana anterior, notei que a formação dos grupos no ténis de mesa era homogénea, por isso, durante a minha semana de lecionação, criei grupos heterogéneos, já que as raparigas apresentavam dificuldades na realização das transições de rede e no batimento à esquerda. Em relação aos dois jogos desportivos coletivos abordados, comecei pelo Futebol e estabeleci uma situação de aprendizagem com o objetivo de trabalhar a superioridade numérica. No âmbito do Voleibol, foram realizados vários jogos reduzidos 2+2 em cooperação, bem como o jogo do "quatro em círculo", cujo objetivo era manter a bola no ar. Estabeleci como meta, a realização de dez transições, o que se revelou desafiante para as alunas que apresentavam dificuldades em deslocar-se para o ponto de queda da bola. Além dos planos de aula para cada turma, apresentei à professora um plano de aula alternativo caso as condições meteorológicas não permitissem a realização da aula no exterior. Esse plano incluía aprender a Dança referente ao 1º Período (Erva Cidreira), realizar as figuras de ginástica acrobática e continuar a trabalhar a sequência do nível I da ginástica de aparelhos. A antecipação na organização do espaço de aula é uma estratégia que utilizei regularmente durante as minhas aulas e a projetei para o projeto PTI, o que me permitiu ter sucesso nas aulas.

Em conjunto com a professora responsável, decidimos que os alunos que não pudessem realizar a aula fariam um resumo do conteúdo abordado, para que pudessem acompanhar o que foi lecionado.

Após a conclusão do meu projeto PTI, pude tirar várias conclusões sobre as dificuldades enfrentadas por um professor a tempo inteiro ao longo de um ano letivo, ao mesmo tempo evolui as minhas capacidades durante a minha lecionação. A minha gestão do tempo melhorou significativamente, pois durante as aulas certifiquei-me que todos os alunos passassem o mesmo tempo nas diferentes áreas de trabalho. Também notei uma melhoria significativa no feedback que forneci aos alunos.

Devido à faixa etária dos alunos e ao facto de terem um novo professor a ensinar, houve poucos desvios comportamentais e uma maior motivação para aprender. O facto de ter observado as turmas na semana anterior obrigou-me a planear os objetivos definidos. Uma das dificuldades mais sentidas foi não saber os nomes de todos os alunos, o que dificultou a organização da aula e a transmissão de feedbacks individuais. Apesar de ter fichas biográficas e fotografias dos alunos, algumas informações não estavam atualizadas.

O projeto em si proporcionou-me experiências diferentes e bastante positivas para o meu crescimento como futuro professor de Educação Física. Realizar este projeto numa fase precoce permitiu-me adquirir competências e apoio para os momentos futuros de leção, além de me preparar para a possibilidade de realizar um novo PTI, se fosse necessário.

1.6 Planeamento 3ª Etapa – Progresso

1.6.1 Área das atividades físicas

O plano da 3ª Etapa baseou-se nas conclusões obtidas nas etapas de prognóstico e prioridades. O objetivo principal foi impulsionar o progresso dos alunos nas diversas matérias da Educação Física, promovendo o seu sucesso e alcançando avanços significativos nas aprendizagens. Para a etapa de Progresso, foram aplicados os seguintes objetivos:

Tabela 10- Objetivos 3ª etapa

Objetivos
Aplicar o projeto específico – Desenvolvimento da flexibilidade
Estimular a progressão das aprendizagens dos alunos

A reflexão sobre as etapas anteriores permitiu-me estabelecer os objetivos intermédios II, com base nos objetivos alcançados pelos alunos no 1º Período. Durante esta etapa, mantive as matérias prioritárias dos alunos, seguindo a estrutura das aulas que tem sido utilizada ao longo do ano letivo.

A estrutura das aulas manteve-se consistente, seguindo o princípio “ABCD” com base nas recomendações do professor Luis Bom, que se mostrou fundamental para a progressão dos alunos nos subdomínios das matérias de Educação Física (ME et al., 1992). Desta forma, dei continuidade ao trabalho desenvolvido até então.

A formação dos grupos nesta etapa continuou a ser heterogénea, permitindo que os alunos mais habilidosos pudessem ajudar aqueles que têm mais dificuldades nas matérias. A heterogeneidade é um mecanismo facilitador da aprendizagem. No entanto, nesta etapa,

formou-se um grupo mais homogêneo nas matérias de Voleibol, Andebol e Futebol, com o objetivo de proporcionar um ambiente mais adequado às capacidades dos alunos mais avançados.

Em relação aos diferentes subdomínios, nos Jogos Desportivos Coletivos, continuei a criar situações simples e reduzidas, seguindo as orientações de Kirk e MacPhil (2002). Isso permite que o jogo seja mais prático, abordando os problemas táticos que surgem ao longo do jogo, com a vantagem de proporcionar aos alunos mais tempo em situações de aprendizagem.

A matéria de Andebol foi a que recebeu mais ênfase durante a 2ª etapa, pois os alunos estavam mais próximos de alcançar o sucesso em comparação com os outros jogos de invasão, Futebol e Basquetebol. Com base nessa evolução, optei por utilizar uma situação de aprendizagem de 3x2+GR (jogo holandês) e, posteriormente, uma situação de jogo 4x4.

Os grupos foram definidos de acordo com as dificuldades de cada aluno, garantindo que pelo menos um aluno com mais habilidade estivesse junto com os que têm menos habilidade para lidar com o jogo. Para simplificar as táticas, quando a bola estava antes do meio-campo, a equipa atacante era proibida de driblar, criando assim mais situações de passe e desmarcação.

As situações mencionadas, estão explicadas de acordo com os objetivos e grupos na seguinte tabela:

Tabela 11- Andebol: Objetivos Intermédios II

Andebol									
Grupo 1			Grupo 2		Grupo 3		Situação	Objetivos	Critérios de êxito
15,17, 19	4, 8	2, 13	6, 16	11, 22			Jogo em vagas 3x2+GR (jogo holandês)	Conhece as regras principais, Remate em salto, Desmarcação, "Quandos" do passe e do drible, Boa pega da bola, reconhece-se como defesa	Grupo 1 e 2: a cada 10 ataques, existem 6 finalizações Grupo 3: a cada 10 ataques, existem 8 finalizações
21	12	14	1	10	5,7,18	20,3,9		Aplica as regras do jogo e coopera com os colegas	

Legenda: **Alunos críticos** | **Alunos fronteira** | **Alunos referência**

Durante a situação de ataque, o guarda-redes participou como mais um jogador de campo, proporcionando uma vantagem numérica durante a fase ofensiva e um maior apoio aos alunos identificados como críticos, nomeadamente os alunos nº 2, nº 4, nº 6, nº 11, nº 16 e nº 17. A abordagem de Bunker e Thorpe (1982) destaca a importância de modificar vários elementos do jogo, como regras, espaço e tempo, a fim de desafiar os alunos com problemas táticos que os levem a descobrir soluções táticas básicas. Essas estratégias permitiram que todos os alunos melhorassem sua capacidade de se desmarcar para receber um passe e

realizar um salto para o remate. No entanto, os alunos nº 2, nº 4, nº 6, nº 11, nº 16 e nº 17 ainda encontraram dificuldades em executar o remate em salto durante as situações de jogo 4x4.

No que diz respeito ao Basquetebol, ao refletir sobre a etapa anterior, pude constatar que os alunos encontram mais dificuldades neste jogo, principalmente devido à falta de trabalho durante a 2ª etapa, devido às más condições atmosféricas. Alguns alunos ainda têm dificuldade em realizar o lançamento em movimento, razão pela qual decidi abordar essa situação durante o aquecimento do exercício dos quatro passes.

Assim, procurando adaptar as estratégias às necessidades dos alunos e às dificuldades identificadas, continuei a promover a sua evolução e aprendizagem nas diferentes matérias de Educação Física. O objetivo foi proporcionar-lhes um ambiente favorável para o desenvolvimento das competências necessárias de forma a garantir os objetivos estabelecidos, incentivando-os a superar as dificuldades específicas em cada jogo desportivo coletivo, como o Andebol e o Basquetebol.

Os objetivos para a 3ª etapa estão explícitos na seguinte tabela:

Tabela 12- Basquetebol: Objetivos intermédios II

Basquetebol									
Grupo 1		Grupo 2			Grupo 3		Situação	Objetivos	Crítérios de êxito
4, 2	8	6	17	16	11	19, 13	Jogo em vagas 3x2	Coopera com os colegas; conhece as regras; recebe e enquadra-se com o cesto; realiza desmarcações; realiza o lançamento na passada; assume-se como defesa; Sabe quando deve passar ou driblar	Grupo 1 e 2: A cada 12 ataques, existe 6 finalizações Grupo 3: A cada 12 ataques, existe 8 finalizações
22	10, 9	15, 14	20, 18	7, 3	1, 12	21, 5	Jogo 3x3	Coopera com os colegas; conhece as regras; Passa e corta na direção do cesto; trabalha para receber; ocupa o espaço vazio	

Legenda: **Alunos críticos** | **Alunos fronteira** | **Alunos referência**

Durante a 3ª etapa, implementei uma situação de jogo de superioridade numérica em vagas 3x2 no Basquetebol, seguindo as recomendações de Casarin et al. (2011). A abordagem permitiu enfatizar os desafios enfrentados em situações reais de jogo, estimulando os jogadores a avaliar, decidir e inovar. Observou-se que os jogadores tendiam a driblar pelo corredor central ao se deslocarem para o meio-campo ofensivo. Além disso, mantive situações de jogo reduzido nessa matéria, conforme sugerido por Bastos et al.

(2008), para evitar períodos de inatividade e promover a participação ativa dos alunos, contribuindo para o sucesso coletivo e o desenvolvimento técnico-tático.

Na fase final da Unidade Didática de Basquetebol, os alunos trabalharam a situação de jogo 3x3, correspondente ao Nível Introdução da matéria. O objetivo era avaliar se os alunos estavam preparados para lidar com situações de igualdade numérica. Os alunos nº 1, nº 3, nº 5, nº 7, nº 9, nº 10, nº 11, nº 12, nº 14, nº 15, nº 18, nº 20, nº 21 e nº 22 conseguiram aplicar com sucesso as aprendizagens desenvolvidas ao longo da 3ª etapa. No entanto, alguns alunos enfrentaram dificuldades no lançamento da passada em situações de igualdade numérica.

Em relação ao Voleibol, esta matéria foi abordada na 2ª etapa, priorizando os alunos nº 2, nº 6, nº 16 e nº 17. Foi observado que esses alunos cumpriram os objetivos definidos com êxito. Para garantir um ensino inclusivo, os alunos nº 6 e nº 17 participaram de um concurso individual, sustentando a bola com toques de dedos acima da cabeça e realizando flexão e extensão de braços e pernas. Após essa atividade específica, eles se juntavam ao exercício de 2+2, podendo segurar a bola caso tivessem dificuldades no toque de dedos, seja para passar para um colega ou para realizar uma transposição de rede. A aluna nº 2 e nº 16 alcançaram os objetivos estabelecidos na situação de jogo 2+2.

Assim, ao adaptar as estratégias de ensino às necessidades específicas dos alunos e promover uma abordagem inclusiva, busquei garantir o progresso e o sucesso nas diferentes matérias da Educação Física, como o Basquetebol e o Voleibol.

Com base nesta recolha de informações, nesta 3ª etapa, os alunos possuíram os seguintes objetivos intermédios II:

Tabela 13- Voleibol: Objetivos Intermédios II

Voleibol									
Grupo 1			Grupo 2			Grupo 3		Situação	Objetivos
17,19	4	2	16,13	6,22				alunos nº 2,6,16,17: jogo 2+2, com alunos referencia , toque de dedos e serviço por baixo.	Coopera com os colegas, desloca-se para o ponto de queda da bola, toca em toque de dedos para dar continuidade ao jogo; serve em toque de dedos (alunos nº 6 e 17 apenas) e por baixo transpondo a bola pela rede
15,21	12,8	14,11	1	10	5,7,15	16,3,19		Restantes : jogo 3+3 com serviço por baixo	Coopera com os colegas, conhece as regras, realiza a dinâmica dos três toques, sendo o 2º toque direcionado e realizado pelo jogador de zona 3.
									Grupo 1, 2 e 3: Realizar 10 transposições de rede, seguidas

Legenda: **Alunos críticos** | **Alunos fronteira** | **Alunos referencia**

As duas situações de aprendizagem foram o principal foco desta etapa. O jogo 2+2 continuou a ser muito importante para os alunos mais críticos. O objetivo foi trabalhar a receção no serviço, tendo sempre a bola alta. Essas ações, de acordo com Gonçalves (2009), permitem mais tempo para executar as ações, possibilitando também mais oportunidades de realizar três toques com os colegas de equipe.

Nas duas situações, a altura da rede foi aproximadamente de 2,15 metros, de modo que os alunos pudessem tocar a bola para cima. O desafio imposto à tarefa foi bastante favorável, já que durante a trajetória aérea da bola, os alunos tinham tempo para se deslocar até o ponto onde a bola iria cair. Vários constrangimentos foram estabelecidos, pois, segundo Chow et al. (2007) citado por Comédias (2012, p.99), a manipulação de constrangimentos permite o envolvimento dos alunos na exploração e descoberta de soluções para os movimentos, estando de acordo com a perspectiva da pedagogia não linear.

Durante a instrução inicial, alertou-se aos alunos que é muito importante estarem constantemente atentos para tocar a bola com os dedos afastados, acima da cabeça e na vertical. É importante mencionar que antes de qualquer situação de aprendizagem, os alunos praticavam o 1+1 na rede com o objetivo de treinar o serviço por baixo. Deviam bater a bola com a mão aberta, flexionar os joelhos e avançar o pé oposto à mão que realiza o serviço.

A aluna nº16 apresentava algumas dificuldades quando a bola vinha do outro lado da rede no serviço por baixo. Por esse motivo, o serviço para essa aluna passou a ser feito com toque de dedos.

Na situação de aprendizagem 3+3, os alunos foram colocados para realizar a dinâmica dos três toques, com o segundo toque passando pelo aluno que estivesse mais próximo da rede (função de passador). A situação foi estabelecida como objetivo no plano plurianual, por isso achei importante realizá-la logo no início da terceira etapa.

No que diz respeito à matéria de Futebol, não foi trabalhada na segunda etapa, pois não é uma prioridade, uma vez que 73% dos rapazes estão no nível E nas atividades interdisciplinares (JDC). Além disso, a maioria das raparigas não possui esse nível, o que foi mais um motivo para o Voleibol ser realizado na segunda etapa, pois é o jogo em que estão mais próximas de alcançar o nível.

Nesta matéria, estabeleci os seguintes objetivos intermédios II:

Tabela 14- Objetivos Intermédios II

Futebol					
Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Situação	Objetivos	Critérios de êxito
11,13, 2, 6	10, 16, 4, 14, 17	22, 9, 18, 19	Grupo 1 e 2: Jogo 3x2+2 em 1/2 campo	Cooperação com os colegas; conhece as regras principais, quando isolado finaliza; recebe e enquadra-se com a baliza; desmarca-se à distância de passe	Grupo 1 e 2: A cada dois minutos, 1 finalização com sucesso Grupo 3: A cada dois minutos, 3 finalizações com sucesso
1,5, 15	8,12	20, 3, 7, 21	Grupo 3: Jogo 4x4 sem GR; Jogo 5x5 com GR	Coopera com os colegas; defende atrás da linha da bola, desmarca-se ofensivamente, mantém a posse de bola sob marcação; passa, recebe e conduz com segurança; joga 1x1.	

Legenda: Alunos críticos | Alunos fronteira | Alunos referência

Durante a terceira etapa, realizei a atividade de aprendizagem 3x2+2 no grupo 1 e 2, em metade do campo, com defesa sombra, um Joker, dois passadores nos corredores laterais e quatro balizas. O Joker foi incluído para dar aos alunos superioridade numérica e mais oportunidades de realizar passes entre si. O objetivo do jogo era fazer com que os alunos passassem com a bola controlada entre as balizas. Essa atividade em formato reduzido promovia mais ações individuais, reduzindo as chances de inatividade dos alunos e aumentando a sua contribuição individual para o sucesso coletivo, ao mesmo tempo em que desenvolviam habilidades técnicas e táticas (Bastos, Graça & Santos, 2008 citado por Clemente et al., 2012, p.255).

Durante o jogo, utilizei a defesa sombra, para que os alunos tivessem mais tempo para tomar decisões sobre finalizações ou passes. A presença de pelo menos três jogadores com mais habilidades no corredor central permitiu uma construção ofensiva e, consequentemente, mais ataques bem-sucedidos. Os alunos com mais dificuldades foram posicionados nos corredores laterais para praticarem o posicionamento em relação à baliza, passe e receção.

Apenas o aluno nº 19 alcançou todos os objetivos definidos. Os alunos nº 2, nº 6, nº 11, nº 16 e nº 17 mostraram muitas dificuldades na tomada de decisão sobre quando passar, conduzir ou finalizar, sendo que a condução de bola foi a ação mais desafiadora. Os alunos nº 6 e nº 17 têm adaptações curriculares e estão previstas atividades específicas para eles, como receção e controlo da bola, finalização, condução de bola e passe, em situações de jogo com defesa passiva. No entanto, não cumpriram o objetivo proposto nessas situações devido ao pouco empenho na tarefa.

No grupo três, trabalharam uma situação de 4x4 sem guarda-redes num espaço amplo para ter mais finalizações bem-sucedidas. Também realizaram situações de 4x4 com guarda-redes para avaliar se os alunos de acordo com os critérios estabelecidos no plano plurianual. Ambas as situações atingiram o critério de sucesso de cinco finalizações a cada dez ataques. Apenas os alunos nº 9, nº 18 e nº 22 não cumpriram os objetivos, mostrando que ainda não atingiram o nível E no Futebol e precisavam de trabalhar as suas habilidades na próxima etapa.

No subdomínio de ginástica, continuámos a trabalhar a pares, como nas etapas anteriores, nas modalidades de Aparelhos e Solo. Emparelhei os alunos de acordo com seus níveis de desempenho, colocando os que já dominavam o nível junto com os que tinham mais dificuldades, seguindo o princípio de ensino recíproco proposto por Mosston e Ashworth (2008). Por exemplo, na ginástica de solo, os alunos realizaram as cambalhotas em dois planos inclinados, sendo a cambalhota à frente com as pernas afastadas, o elemento mais desafiador. As dificuldades na realização dos elementos gímnicos na ginástica de solo estavam relacionadas à falta de flexibilidade dos alunos, o que atrasou o alcance dos objetivos estabelecidos desde o início do ano letivo.

Realizei comparações em relação à avaliação inicial e observei um crescimento nas habilidades dos alunos nº 2 e nº 15, pois já eram capazes de realizar vários elementos gímnicos do nível E. Vale ressaltar que a flexibilidade é uma parte importante da sequência de ginástica.

Os alunos nº 1, nº 4, nº 5, nº 7, nº 8, nº 10, nº 11, nº 12, nº 13, nº 14, nº 16, nº 17, nº 19, nº 20, nº 21 e nº 22, mesmo após praticarem ginástica de solo durante a segunda etapa, ainda não alcançaram o nível I devido a dificuldades em cumprir a sequência definida pelos critérios do plano plurianual. Cada aluno apresentou desafios específicos a serem superados. Por exemplo, os alunos nº 1, nº 4, nº 5, nº 7 e nº 13 precisavam de treinar a cambalhota à frente com pernas afastadas, enquanto o aluno nº 3 precisou de praticar a descida para a posição de pino. Outros alunos precisavam de continuar a trabalhar na sequência correspondente ao nível I.

Em relação à ginástica de aparelhos, não foi abordada durante a segunda etapa por não ser uma prioridade. De acordo com os critérios definidos pelo plano plurianual, os alunos devem alcançar o nível E. Durante a avaliação inicial, observei que todos os alunos eram capazes de realizar a cambalhota à frente no plinto longitudinal, por isso adicionei um plinto à organização do ginásio para que os alunos tivessem a oportunidade de continuar a trabalhar

o salto entre mãos no plinto transversal, que é o elemento em falta para que os alunos nº 2, nº 4, nº 11 e nº 16 cumprissem o nível I. Durante a etapa, os alunos também realizaram saltos no trampolim e na trave, com objetivos específicos para cada um.

No Atletismo, abordei o lançamento do peso como primeira atividade. Todos os alunos cumpriram o nível I. O objetivo intermédio II consistiu em realizar o lançamento de costas parado para a zona de arremesso, sem balanço, alcançando uma distância mínima de 5 metros. Durante a AI, as dificuldades dos alunos em realizar corretamente a flexão e extensão das pernas (FPA, 2012) fizeram com que continuassem a usar a técnica de lado.

Outra dificuldade observada foi que os alunos não lançavam o peso para cima. Para melhorar isso, utilizei feedback prescritivo e interrogativo para verificar se os alunos tinham consciência corporal do movimento e sabiam o que deveriam fazer. Dividimos a área de lançamento em três zonas para reduzir o tempo de espera e garantir a segurança. Os alunos só podiam buscar o peso após todos terem lançado. Os alunos do sexo masculino lançaram com pesos de 3 e 4 kg, enquanto as alunas lançaram com pesos de 2 e 3 kg. A aluna nº 17, devido a dificuldades motoras, lançou com um peso de 1 kg. Durante a atividade, os alunos repetiram o lançamento várias vezes, pois segundo Pehkonen (2010), é importante garantir não apenas a qualidade da prática, mas também o tempo para repetição. Os objetivos propostos foram alcançados pelos alunos.

No subdomínio de corrida de barreiras, observei que os alunos nº 2, nº 4, nº 11, nº 15 e nº 16 tinham dificuldades em transpor as barreiras devido à falta de velocidade durante a corrida, o que afetou o ritmo e a alternância das pernas de ataque e balanço. Os objetivos intermédios II para o subdomínio foi: Correr com velocidade, passar as barreiras com uma trajetória rasante, manter o equilíbrio nas receções ao solo e realizar a corrida com o ritmo correto dos apoios (4 apoios, 3 passos) entre os obstáculos. Criei quatro pistas de barreiras com distâncias diferentes (9, 8 e 7 passos) para atender às características físicas individuais dos alunos. O aluno nº 17 teve barreiras mais baixas devido às suas dificuldades motoras. No ensino inicial, ensinámos os alunos a transpor as barreiras caminhando, transpondo a perna de ataque sobre a barreira e saltando com a perna de balanço (FPA, 2012). Todos os alunos alcançaram os objetivos propostos e mostraram grande competência no subdomínio.

O triplo salto também foi abordado durante a etapa, com o objetivo intermédio II de realizar um salto com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsionar-se na tábua de chamada. Para atingir o nível E, os alunos devem realizar corretamente a sequência de apoios: primeiro salto em pé-coxinho, segundo salto para o outro pé e o último salto com a

técnica da passada, com queda de costas no colchão (FPA, 2012). Utilizei marcadores de três cores para indicar distâncias que aumentavam progressivamente a intensidade e a dificuldade dos saltos.

No subdomínio de corrida de estafetas, durante a AI, os alunos demonstraram boas habilidades. Os objetivos intermédios II era receber e entregar o testemunho em corrida, com segurança, sem desaceleração acentuada. Todos os alunos alcançaram os objetivos propostos.

No salto em altura, o objetivo intermédio II foi realizar um salto com a técnica de Fosbury Flop, usando três apoios alternados. Para alcançar o nível E, os alunos precisavam transpor a barra com o corpo levemente arqueado e cair de costas no colchão. Todos os alunos, incluindo aqueles com dificuldades, cumpriram os objetivos definidos.

No subdomínio das raquetes, em relação ao badminton, todos os alunos alcançaram os objetivos. Os alunos nº 6 e nº 17, com necessidades educativas especiais, realizaram as adaptações curriculares de acordo com suas habilidades, como realizar toques de sustentação com uma bola de espuma e devolver a bola ao companheiro após um ressalto no chão, em equilíbrio. Os alunos cumpriram os objetivos intermédios II do nível I.

No ténis de mesa, apenas os alunos nº 1, nº 3, nº 5, nº 7, nº 10, nº 20 e nº 21 atingiram o nível E. Os restantes alunos trabalharam em cooperação com os alunos com mais dificuldades. Durante esta etapa, os alunos também jogaram situações de 1 contra 1 para praticar o nível E.

Na dança, os alunos aprenderam os passos de Foxtrot Social do nível Elementar, uma dança em pares com deslocamentos fáceis e estrutura rítmica simples. Utilizei o estilo de ensino de comando (Mosston & Ashworth, 2008), em que inicialmente fornecia comandos verbais para ajudar os alunos a entrar no ritmo certo da música. À medida que evoluíam, reduzi a quantidade de comandos verbais para que pudessem realizar o Foxtrot Social de forma autónoma. Todos os alunos alcançaram os objetivos propostos.

1.6.2 Área da Aptidão Física

Em relação à Aptidão Física na terceira etapa, mantive os procedimentos utilizados anteriormente. A força continuou a ser trabalhada durante a aprendizagem das matérias e na terceira parte da aula.

A aptidão aeróbia continuou a ser treinada através dos jogos desportivos coletivos, pois Teodorescu (1984) afirma que os aspetos físicos do desenvolvimento fisiológico podem

ser desenvolvidos com as influências positivas do jogo no processo de aprendizagem e prática. Por este motivo, preocupei-me com o aumento da intensidade nas aulas, visando o desenvolvimento da aptidão aeróbia.

Quanto ao treino de força superior, o método que escolhi aplicar durante as minhas aulas foi o treino Repetições III (Monteiro, 2020). Os estudantes realizaram de 7 a 16 repetições, visto que esses são os valores de referência do teste de FIT escola para a ZSAF (Zona Saudável de Aptidão Física) para rapazes e raparigas, respetivamente. Algumas alunas, como a nº 11, nº 12 e nº 16, ficaram FZSAF no teste de flexões de braços.

Os Burpees continuaram a ser realizados no âmbito do treino da resistência muscular. É importante lembrar que todos os alunos na AI (Área de Intervenção) encontravam-se na ZSAF no teste de abdominais.

Segundo a UNESCO (2015), para que a EF (Educação Física) concretize os seus objetivos e promova a saúde, é recomendável que os alunos adquiram conhecimentos sobre a relação entre a atividade física, aptidão física e saúde. A bateria de testes do FIT escola é constituída pelas componentes da composição corporal, aptidão aeróbia e aptidão muscular (força, força abdominal e flexibilidade).

A flexibilidade continuou a ser trabalhada na área de ginástica de solo. Além disso, os alunos que se encontram na ZSAF realizaram alongamentos extra-aula, que está de acordo com o meu projeto específico "Desenvolvimento da Flexibilidade".

Nesta etapa, realizei novamente os testes do FIT escola (IMC, vaivém, flexões de braços, abdominais, impulsão horizontal, flexibilidade de ombros e membros inferiores e velocidade 40 metros). A tabela de aptidão física da terceira etapa encontra-se no Apêndice XXV.

Após a apuração de resultados, verifiquei uma evolução, nomeadamente nos testes de flexibilidade, o que está de acordo com o meu projeto específico de lecionação.

1.6.3 Projeto específico de Lecionação – Desenvolvimento da Flexibilidade

Durante esta etapa, implementei o meu projeto de lecionação com o objetivo de desenvolver a flexibilidade dos alunos nº 3, nº 4, nº 5, nº 8, nº 9, nº 10, nº 11, nº 12, nº 13, nº 14, nº 15, nº 16, nº 19, nº 20 e nº 21, através dos exercícios propostos que foram explicitados na 2ª etapa.

Ao longo das aulas, concentrei-me em proporcionar atividades específicas para melhorar a flexibilidade desses alunos em particular. Utilizei os exercícios previamente

delineados na etapa anterior, que se mostraram eficazes para trabalhar e aprimorar a flexibilidade dos estudantes.

A flexibilidade é um aspeto fundamental da Aptidão Física e contribui para o bem-estar geral dos alunos. Portanto, foi importante dedicar tempo e atenção especial a essa área de desenvolvimento físico.

Ao final da etapa, fiz uma avaliação dos resultados obtidos com o projeto. Observou-se um progresso positivo nos alunos que foram alvo desse trabalho específico, refletindo o empenho e dedicação durante as atividades.

Houve um impacto positivo da lecionação direcionada à flexibilidade, e espero que esses avanços continuem a refletir-se na saúde e no desempenho físico dos alunos a longo prazo. A flexibilidade é uma habilidade valiosa, não só nas aulas de Educação Física, mas também nas atividades diárias e desportos em geral. O meu objetivo é continuar a promover a importância da aptidão física e da saúde aos alunos, incentivando-os a manter um estilo de vida ativo e saudável.

1.6.4 Área dos Conhecimentos

À semelhança da etapa anterior, os alunos realizaram trabalhos em grupo e apresentações orais com o objetivo de estudar os temas que foram abordados no teste de avaliação sumativa. De acordo com Hord & Sommers (2008), através da análise de diversos estudos, destacou-se a melhoria dos resultados escolares como um benefício decorrente do trabalho coletivo.

No 2º Período, o teste sumativo foi aplicado no dia 24 de fevereiro de 2023 (Anexo III) e abordou as temáticas "Os fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática de AF" e "A Dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física". Os trabalhos dos alunos foram apresentados durante uma aula de noventa minutos. Os temas dos trabalhos estavam relacionados com os "Fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática de AF", mais especificamente: Sedentarismo, Evolução Tecnológica, Poluição, Urbanismo e Industrialização. Os grupos foram formados de forma heterogénea, tal como na 2ª etapa. No final de cada apresentação, formulei uma pergunta ao grupo e aos restantes alunos, de modo a perceber se compreenderam o tema em questão. Os trabalhos foram partilhados na drive da turma, servindo de material de apoio para o teste de avaliação sumativa.

Relativamente ao aproveitamento, os alunos melhoraram significativamente na área em questão, uma vez que não houve nenhuma nota negativa no teste do 2º Período.

Este método de trabalho em grupo e apresentações orais revelou-se mais uma vez eficaz, não só para a aprendizagem dos temas, mas também para o desempenho geral dos alunos. É gratificante ver os estudantes envolvidos e motivados a estudar e a apresentar os conteúdos, contribuindo para o seu progresso académico. Continuarei a incentivar práticas de ensino que promovam a cooperação e a compreensão dos temas em estudo, visando o sucesso educacional dos alunos.

1.6.5 Balanço 3ª Etapa

A área de lecionação correspondente à etapa de Progressão foi muito positiva. Preocupe-me essencialmente em auxiliar os alunos mais críticos e coloquei os alunos referência em momentos de cooperação e superação, de modo que todos atingissem os objetivos intermédios II. A ginástica de solo continuou a ser um desafio para a turma, uma vez que apenas alguns alunos alcançaram o nível E. Não foi possível realizar a coreografia gímnica de ginástica acrobática, o que proporcionou mais tempo para consolidar as figuras e apresentá-las no final da 4ª etapa.

Nos Jogos Desportivos Coletivos, o Futebol apresentou mais dificuldades em ser lecionado, devido à disparidade de nível entre rapazes e raparigas. Por este motivo, optei por incentivar a cooperação, colocando os rapazes mais cooperantes com as raparigas, de modo a concretizar os objetivos intermédios II. As restantes matérias decorreram conforme os objetivos propostos.

Houve melhorias significativas na área da aptidão física, especialmente nos testes de flexibilidade "Senta e Alcança" e "Flexibilidade de Ombros". Essa melhoria pode estar relacionada ao facto de os alunos terem realizado exercícios específicos de flexibilidade no âmbito do projeto de Lecionação.

Os alunos tiveram um desempenho excelente na área dos conhecimentos, mostrando cooperação durante os trabalhos de grupo e obtendo todos nota acima de 50% no teste de conhecimentos do 2º período.

Por fim, é importante destacar que a 3ª etapa se revelou preponderante para a organização dos processos de desenvolvimento das aprendizagens realizadas no 1º Período Letivo, assim como para o aperfeiçoamento das matérias críticas, de forma que todos se aproximem dos objetivos específicos (metas de aprendizagem).

1.7 Planeamento 4ª Etapa - Produto

1.7.1 Área das Atividades Físicas

A 4ª etapa, que corresponde à etapa final do ano, permitiu a revisão e consolidação das matérias, considerando o nível de tratamento alcançado pela turma. Durante esta fase, conciliei essa revisão com a apresentação de níveis mais avançados nas matérias, ou até mesmo a introdução de novos conteúdos. Além disso, esta etapa ofereceu oportunidades de recuperação para os alunos com dificuldades mais evidentes, aproveitando as adaptações reveladas, conforme orientações do PNEF (Plano Nacional de Educação Física).

A 4ª etapa teve uma unidade de transição reduzida, devido ao calendário escolar, em função da avaliação formal dos alunos. Os objetivos desta etapa consistiram em alcançar os objetivos terminais, consolidar e aperfeiçoar as aprendizagens dos alunos.

A estrutura das aulas seguiu o princípio do "A,B,C,D" com base nas recomendações do professor Luis Bom, tal como nas etapas anteriores do 3º Período. Durante a passagem pelas diferentes áreas de trabalho e no final das mesmas, os alunos continuaram a desenvolver a sua condição física, contribuindo para a saúde e a atividade física regular, conforme apontado por Vargas (2011).

Os grupos de trabalho foram heterogéneos, o que permitiu que os alunos mais habilidosos auxiliassem aqueles que apresentavam mais dificuldades nas matérias. A heterogeneidade mostrou-se um mecanismo potenciador da aprendizagem.

Na 4ª etapa, a matéria de Andebol continuou a ser a mais trabalhada, uma vez que os alunos estavam mais próximos do sucesso em comparação com os outros jogos de invasão, Futebol e Basquetebol. Para otimizar o progresso dos alunos, realizei uma situação de aprendizagem de 4x4, seguida de uma situação de jogo 5x5. Defini os grupos com base nas dificuldades de cada aluno, colocando pelo menos um aluno mais habilidoso com outros que apresentavam menos capacidade no jogo. Os objetivos terminais dos alunos nº2, nº4, nº6, nº11, nº16 e nº17 foram alcançados na situação de 4x4. Para simplificar taticamente, proibi a equipa atacante de driblar quando a bola estava antes do meio-campo, aumentando as situações de passe e desmarcação. Essas escolhas revelaram-se extremamente eficazes, pois, no final da etapa, os alunos nº4 e nº6 conseguiram ultrapassar suas dificuldades, alcançando os objetivos terminais.

Os alunos com mais habilidades tiveram como objetivo a situação de 5x5, mantendo as implicações táticas da situação 4x4 e acrescentando a obrigatoriedade de atuarem como defesas. A situação 5x5 corresponde ao nível I da matéria de Andebol no 9º ano de

escolaridade, conforme definido pelo PNEF. O jogo para conter a mesma estrutura tática do jogo formal, utilizei formas reduzidas representativas do jogo adulto de forma a concluir os objetivos terminais referentes ao nível I de Andebol (Comédias, 2012). O critério de sucesso foi de oito finalizações a cada doze ataques, o que foi alcançado pelos estudantes. Todos os alunos, com exceção dos alunos nº2, nº11 e nº16, conseguiram alcançar os objetivos do nível I. No que diz respeito ao Basquetebol, verifiquei que a maioria dos alunos, executava corretamente o lançamento da passada.

A 4ª etapa foi uma oportunidade para consolidar os conhecimentos e habilidades dos alunos, bem como para o seu desenvolvimento físico e tático.

O objetivo terminal consistiu no jogo reduzido 3x3 como está explícito na seguinte tabela:

Tabela 15- Basquetebol: Objetivos Terminais

Basquetebol									
Grupo 1		Grupo 2			Grupo 3		Situação	Objetivos	Crítérios de êxito
2, 8	4	6	17	16	11	19, 13	Jogo 3x3	Coopera com os colegas; conhece as regras; recebe e enquadra-se com o cesto; realiza desmarcações; realiza o lançamento na passada; assume-se como defesa; Sabe quando deve passar ou driblar, Ocupa o espaço vazio	A cada 12 ataques, existe 8 finalizações
22	10,9	15, 14	20, 18	7, 3	1,12	21, 5			

Legenda: Alunos críticos | Alunos fronteira | Alunos referência

Com base nas recomendações de Casarin et al., (2011), optei por manter situações de jogo reduzido na matéria de Andebol, visto que proporcionam maior ênfase nas problemáticas vivenciadas em situações de jogo real, e os jogadores são constantemente chamados a avaliar, decidir e inovar, com e sem bola.

Seguindo as ideias de Bastos et al., (2008), as situações de jogo reduzido têm a vantagem de reduzir as possibilidades de inatividade por parte dos alunos, promovendo a contribuição individual para o sucesso coletivo e, simultaneamente, as oportunidades de desenvolver conteúdos técnico-táticos. Para resolver os problemas de ocupação espacial, antes de iniciar o jogo 3x3, utilizei uma situação 3x0 a meio-campo durante dois minutos, permitindo que os alunos percebessem quais os espaços ofensivos que deveriam ocupar em

cada momento do jogo. A abordagem segue as ideias de Meaney (2005), que considera a demonstração como uma das formas de fornecer instrução prévia à execução da habilidade motora, sendo uma importante fonte de informação no processo de aquisição de habilidades motoras, fornecendo informações sobre o "como fazer".

A situação elaborada mostrou-se extremamente eficaz, pois os alunos compreenderam os movimentos de desmarcação para ocupar os espaços vazios e a execução correta do lançamento da passada após a receção da bola.

No final da etapa, concluí que os alunos apenas alcançaram parcialmente os objetivos do nível I em Andebol, apresentando ainda algumas dificuldades na desmarcação à distância de passe e no passe para a desmarcação.

Para os alunos nº 6 e nº 17, que possuem Necessidades Educativas Especiais (NEE), a sua avaliação consistiu na realização de exercícios critério envolvendo as seguintes ações: receção com as duas mãos, passe, paragens, rotações sobre um apoio, drible de progressão e lançamento na passada. Após a realização desses exercícios, eles participaram de situações de jogo com defesa passiva.

Na matéria de Voleibol, considerando que todos os alunos cumpriram o objetivo intermédio referente à 3ª etapa, estabeleci o objetivo terminal conforme está explícito nos PNEF. É importante destacar que, durante as primeiras três etapas, os alunos nº 2 e nº 16 progrediram relativamente ao serviço por baixo, ao toque de dedos para dar seguimento ao jogo e à deslocação para o ponto de queda da bola. Eles integraram-se com os restantes alunos, possuindo os seguintes objetivos:

Tabela 16- Voleibol: Objetivos terminais

Voleibol									
Grupo 1			Grupo 2		Grupo 3		Situação	Objetivos	Critérios de Êxito
17,19	4	2	16, 13	6, 22			Jogo 3+3 com serviço por baixo	Coopera com os colegas, conhece as regras, realiza a dinamica dos três toques, sendo o 2º toque direcionado e realizado pelo jogador de zona 3.	Grupo 1, 2 e 3: Realizar 10 transposições de rede, seguidas
15, 21	12, 8	14, 11	1	10	5,7,15	16,3,19			

Legenda: **Alunos críticos** | **Alunos fronteira** | **Alunos referência**

Durante a 4ª etapa, dei continuidade à situação de aprendizagem 3+3 no Voleibol, com o objetivo de concretizar os objetivos terminais. Os alunos foram colocados em

posições específicas para realizar a dinâmica dos três toques, com o 2º toque passando pelo aluno mais próximo da rede (função de passador). A abordagem, baseada em Gonçalves (2009), permitiu que os alunos trabalhassem corretamente o objetivo, focando no 2º toque realizado pelo colega em zona 3 (mais próximo da rede). O jogo iniciava com serviço por baixo, e, caso não conseguissem realizar o serviço, iniciavam o jogo em toque de dedos. Os alunos que estavam mais longe da rede realizavam uma receção para o jogador mais próximo da rede, que, por sua vez, efetuava o 2º toque, possibilitando a passagem da bola para o campo adversário.

Os critérios de sucesso foram definidos como a realização de cinco transposições de rede através da dinâmica dos três toques. A maioria dos alunos alcançou os objetivos terminais, exceto os estudantes nº 2, nº 4, nº 8, nº 11, nº 13, nº 14, nº 16, nº 19 e nº 22, que encontraram algumas dificuldades.

Em relação à Ginástica de Solo, os alunos continuaram a trabalhar para alcançar os seus objetivos terminais durante a 4ª etapa. No entanto, a turma enfrentou desafios na sequência gímnica do Nível I, e apenas as alunas nº 9 e nº 18 conseguiram alcançar o nível E, conforme definido nos PNEF. Dada a dificuldade da turma, optei por priorizar a ginástica de aparelhos e a ginástica acrobática. Utilizei o ensino recíproco, seguindo as sugestões de Mosston e Ashworth (2008), o que se revelou extremamente eficaz, com as alunas nº 1, nº 5 e nº 7 alcançando o nível I no final do ano.

Na matéria de Ginástica de Aparelhos, a metodologia das progressões de Guerreiro e Guerreiro (2010) foi eficaz para as alunas nº 4 e nº 16, que conseguiram realizar o salto entre mãos, um elemento que lhes faltava para atingir o nível I. As alunas nº 2 e nº 11 enfrentaram mais dificuldades no nível I da ginástica de aparelhos ao longo do ano, e, por isso, priorizei a ginástica de solo (nº 2) e a ginástica acrobática (nº 11), pois estavam mais próximas de alcançar um aproveitamento positivo nessas modalidades. Os alunos nº 10 e nº 18 conseguiram alcançar os objetivos, realizando todos os elementos do nível E em todos os aparelhos (boque/plinto, trave e minitrampolim). Os alunos nº 1, nº 3, nº 5, nº 7, nº 9, nº 20, nº 21 e nº 22 também atingiram seus objetivos, alcançando o nível I em todos os aparelhos e o nível E na trave e no minitrampolim.

Em relação à ginástica acrobática, não foi possível construir uma coreografia integrando todas as figuras do nível I e elementos gímnicos de Ginástica de Solo devido à escassez de horas letivas. Durante a etapa, o objetivo dos alunos consistiu em realizar as nove figuras de Introdução em ginástica acrobática, o que foi alcançado pelas alunas nº 4, nº

11 e nº 16. Para elevar a motivação dos alunos, mostrei coreografias dos anos letivos anteriores.

Na modalidade de Atletismo, a Corrida de Barreiras foi a que apresentou mais dificuldades para os alunos. Apenas os alunos nº 2, nº 4, nº 11, nº 15 e nº 16 não cumpriram o nível E na matéria, pois não mantinham o ritmo de corrida e alternavam a perna de ataque na barreira. O objetivo terminal consistia na passagem das barreiras em velocidade, utilizando a mesma perna de balanço e ataque, realizando 4 apoios de corrida entre as barreiras (3 de passada e 1 de receção), sempre com uma velocidade constante. Seguindo as propostas da FPA (2012), realizei a progressão de acordo com as etapas anteriores. A progressão mostrou-se acertada para as alunas nº 11 e nº 15, pois conseguiram alcançar os objetivos terminais. Os restantes alunos alcançaram o nível E nas etapas anteriores.

No subdomínio de Raquetes, os alunos continuaram a trabalhar o Badminton e o Ténis de Mesa. Todos os alunos cumpriram os objetivos propostos e consolidaram o nível I. Os alunos nº 6 e nº 17, com necessidades educativas especiais, alcançaram os objetivos de acordo com as suas adaptações curriculares, aprendendo Badminton e Ténis de Mesa.

Em Dança, os alunos realizaram o Tacão e Bico, conseguindo dançar todas as Danças (Rumba Quadrada, Foxtrot Social e Tacão e Bico) a pares de forma independente, executando os passos corretamente de acordo com o ritmo da música. Durante a primeira fase, coloquei os alunos de forma massiva para ensinar os passos da Dança, e dei as vozes de comando para que dançassem ao ritmo certo da música.

Quanto à Patinagem, a maioria dos alunos alcançou o nível I na 3ª etapa. No entanto, durante a 4ª etapa, eles demonstraram interesse em refazer a avaliação. Por isso, apliquei novamente os objetivos.

O esforço contínuo dos alunos e as adaptações realizadas durante a etapa final permitiram que todos alcançassem os objetivos estabelecidos, contribuindo para o seu desenvolvimento físico, técnico e tático.

1.7.2 Área da Aptidão Física

Durante a 4ª etapa, mantive as metodologias das etapas anteriores em relação à área da Aptidão Física, uma vez que se revelaram benéficas para os alunos. O objetivo foi continuar a desenvolver e a melhorar a sua aptidão física. Para alcançar esse objetivo, utilizei diferentes estratégias específicas para cada aluno, com foco nas suas necessidades e objetivos individuais.

Um exemplo das estratégias aplicadas foi a realização de agachamentos, que foi especialmente importante para a aluna nº 2. A atividade ajudou a desenvolver os seus membros inferiores, permitindo melhorar o seu teste de impulsão horizontal, alcançando a Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF). De forma semelhante, os alunos nº 12 e nº 16 foram direcionados para realizar flexões durante as aulas, com o objetivo de desenvolver a sua força. O treino constante desses exercícios possibilitou que eles atingissem a ZSAF em termos de força.

A inclusão do treino de força na planificação das aulas de Educação Física foi fundamental para que os alunos adquirissem níveis de força rápida e resistência muscular necessários para executar com eficácia os gestos técnicos específicos de cada matéria. Além disso, o treino preparou o aparelho músculo-articular dos alunos para o esforço realizado, principalmente para os momentos cruciais das aulas (Almeida, 2012).

A flexibilidade também foi abordada no final das aulas, de forma a reduzir os riscos de lesões, minimizar a dor muscular e melhorar o desempenho muscular geral dos alunos (Herbert, 2002).

A abordagem individualizada e adaptada para cada aluno permitiu alcançar resultados positivos em termos de desenvolvimento da aptidão física. Através da aplicação dessas estratégias, procurei proporcionar uma experiência educativa completa, visando o bem-estar físico e o progresso de cada aluno.

1.7.3 Projeto específico de Lecionação – Desenvolvimento da Flexibilidade

A realização dos planos de treino de forma a trabalhar a flexibilidade teve, de certa forma, um grande auxílio no desenvolvimento dos alunos pelo que posso afirmar que o objetivo proposto para o projeto específico foi concretizado com sucesso. Antes de iniciar o projeto, existia na turma, dezassete alunos FZSAF relativamente à flexibilidade dos membros superiores e inferiores. Dado o final do projeto, foi feita a avaliação de flexibilidade dos alunos e percebeu-se que foi muito positivo dado que apenas oito alunos estão FZSAF e os restantes alunos melhoraram os índices de flexibilidade como se pode observar no Apêndice XX.

1.7.4 Área dos Conhecimentos

No final da 3ª etapa, todos os alunos atingiram os objetivos propostos para esta área, logo não apliquei nenhum teste de conhecimentos no 3º Período.

2. Direção de turma

O Diretor de Turma desempenha um papel crucial na escola, atuando como uma ponte entre a instituição de ensino e a comunidade. A sua ação é de extrema importância, especialmente na coordenação dos professores do ciclo, na promoção do desenvolvimento pessoal e social dos alunos e na sua plena integração no ambiente escolar. Além disso, o Diretor de Turma é responsável por estabelecer e manter um bom relacionamento entre a Escola, os Encarregados de Educação e a Comunidade em geral (Ferreira, 2014).

Para cumprir suas responsabilidades, é fundamental que o Diretor de Turma tenha uma intervenção regular e ativa com a turma, pois desempenha um papel de coordenação pedagógica, auxiliando os alunos a alcançarem o sucesso escolar. Neste sentido, o diretor de turma assume uma posição de liderança pedagógica, pois desempenha um papel fundamental na ligação entre a escola e a família dos alunos.

Na EBT, os Diretores de Turma contam com o suporte de uma coordenação de ciclo, o que torna o seu papel ainda mais eficaz ao longo do ano letivo. A coordenação de ciclo auxilia o Diretor de Turma nas suas atividades, facilitando a comunicação e a organização de ações que beneficiem os alunos e um bom funcionamento da turma.

2.1 Caracterização da Turma

Fiquei responsável por coadjuvar a direção de turma ao longo do ano letivo. A turma é composta por 22 alunos (11 sexo masculino e 11 sexo feminino).

Todos os alunos foram provenientes da mesma turma do 8º ano do ano anterior. A turma foi lecionada no ano letivo passado pelo meu orientador pedagógico o que se revelou um fator auxiliar pois ajudou-me a ter um conhecimento mais profundo da turma.

Não estive presente no 1º CT, no dia 14 de setembro de 2022 pela minha colocação tardia no estágio. Para resolver esta situação, informei-me da reunião de CT através da diretora de turma que se mostrou bastante cooperante em colocar-me a par sobre as situações da turma.

Por fim, no que diz respeito aos Encarregados de Educação, estes têm um papel muito importante para o percurso escolar dos alunos. Deve existir uma relação EE-DrT constante de modo a garantir o sucesso escolar do aluno.

2.2 1ª Etapa (Prognóstico)

Na direção de turma, adotei o mesmo de planeamento que na lecionação: planeamento por etapas. Para a 1ª Etapa, defini os seguintes objetivos:

Quadro 17- Objetivos 1ª etapa DT

Objetivos
Conhecimento da turma e dos E. E
Assumir um papel ativo nas reuniões com os E. E
Iniciar a minha função de professor coadjuvante na DT

Desde o primeiro momento em que entrei em contacto com a DrT, percebi que era muito acessível e cooperante. Durante dois tempos semanais, reuni-me com a diretora de turma. O primeiro tempo foi dedicado à justificação de faltas dos alunos, marcação de reuniões com os encarregados de educação, conhecimento de faltas disciplinares e à concretização de novas ideias que promovam o sucesso escolar da turma. O segundo tempo semanal, é dedicado ao atendimento dos E.E. De modo a adquirir um papel mais ativo na direção de turma, a diretora de turma disponibilizou-me o acesso à plataforma INOVAR o que me permitiu ter acesso a todas as informações dos alunos bem como às disciplinas em que eles apresentam faltas por justificar. Para ter um melhor conhecimento dos alunos, refleti sobre as fichas bibliográficas dos alunos e no Plano Curricular de Turma. Fui responsável juntamente com a diretora de turma em realizar a 1ª reunião de Encarregados de Educação o que me permitiu ter uma melhor noção sobre os mesmos.

A turma durante o ano letivo tem apresentado vários problemas a nível disciplinar, pelo que resolvi, juntamente com a diretora de turma, convocar os pais de alguns educandos com o objetivo de alertar sobre os seus comportamentos.

Após a concretização da 1ª etapa no âmbito da D.T, captei alguns acontecimentos a ter em conta. O aluno nº6 necessita de uma maior atenção pois para além de ter necessidades educativas especiais, não apresenta ligações com nenhum elemento da turma. O facto de estar presente nas reuniões com os EE, fez com que tivesse um conhecimento mais profundo dos alunos. O começo da realização do PCT revelou ser bastante importante no meu papel enquanto DrT coadjuvante pelo facto de organizar os dados mais importantes da turma

2.2.1 “Redução do Sedentarismo e aquisição de hábitos saudáveis”

Após o final do 1º Período, reuni-me com a Diretora de Turma de maneira a perceber as necessidades da turma. Foi então que resolvi criar o projeto “Redução do Sedentarismo e aquisição de hábitos saudáveis” que tem como objetivo aumentar a atividade física e melhorar a alimentação. Durante os almoços escolares, verifiquei que os alunos traziam alimentos poucos saudáveis como refrigerantes e carnes vermelhas. Retirei um questionário de hábitos alimentares validado pelo Instituto de saúde pública da Universidade do Porto (Anexo XIII) para perceber quais foram os alimentos que os alunos consumiram com frequência no espaço de 1 ano.

Através de um questionário elaborado pelo “**Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física**” (Anexo XII), aprofundi a questão de forma a analisar os alunos que realizam pouca atividade física. Segundo Santos (2008), são inúmeros os comportamentos que se revelam inadequados a um estilo de vida saudável. Assim, é de destacar o abuso de uma alimentação desregrada, com altos consumos de hidratos de carbono, bem como, uma alimentação com excesso de gorduras, com carência de vitaminas e de fibras, já de si pouco positivo, existe ainda uma carência no que diz respeito a hábitos de atividade física regulares, com um significativo aumento do sedentarismo. A intervenção em contexto escolar é fundamental para a promoção de bons hábitos alimentares, uma vez que os jovens que optam por uma boa alimentação, têm maior probabilidade de a manter durante toda a vida (Direção Geral de Saúde (DGS), 2006).

O plano para reduzir o sedentarismo dos alunos, foi a realização de um conjunto de exercícios com objetivo de aumentar a atividade física (Apêndice IX). Os alunos realizaram atividades aeróbias de intensidade vigorosa, bem como atividades de fortalecimento muscular e ósseo com base nas recomendações da OMS. É de salientar que os alunos não realizaram treinos às terças e sextas-feiras pelo facto de terem Educação Física nesses dias.

Segundo a OMS (2002), a má alimentação associada à falta de atividade física tem como consequência o surgimento de doenças graves. Esta tendência verifica-se mais na população jovem, que substitui a vida ativa por estarem longas horas envolvidos entre jogos, computador e/ou televisão. Posto isto, resolvi criar o tema “Alimentação saudável, vida formidável” que envolve uma interdisciplinaridade com Ciências Naturais. Com a ajuda do professor de Ciências, elaborei uma dieta alimentar (Apêndice X) para uma semana com o objetivo de os alunos adquirirem uma alimentação mais saudável. Durante a semana, foi-lhes proposto realizarem o máximo de refeições saudáveis possíveis. Por cada refeição, o

aluno adquiria um ponto. O aluno que adquirisse mais pontos, era considerado o vencedor da turma.

Para contribuir para a veracidade do projeto, em cada dia da semana, o EE do aluno tinha de assinar o calendário da dieta alimentar.

Para concretizar o projeto com sucesso, foi feita uma calendarização pois é fundamental para a organização e planeamento de qualquer atividade:

Tabela 18- Planeamento do Projeto específico de DT

Entrega dos questionários aos alunos	17 de março
Análise dos alunos sedentários e com maus hábitos alimentares	18 de março
Alunos críticos realizam o plano de treino	20 de março – 17 de abril
“Alimentação saudável, vida formidável”	24 de abril – 28 de abril
Afixação de cartazes sobre a importância de uma alimentação equilibrada e da atividade física	17 de maio

2.2.2 Saída de Campo

Durante esta etapa, iniciei a preparação de uma saída de campo (SC) com os alunos, baseando-me na sua AI, tanto na Educação Física como em outras disciplinas. Optei por realizar uma SC de carácter interdisciplinar, pois entendi que isso poderia facilitar o melhor entendimento das disciplinas entre si. A abordagem interdisciplinar é importante, pois abrange temas e conteúdos que permitem recursos mais ampliados e dinâmicos, favorecendo uma compreensão mais profunda das aprendizagens (Bonatto et al., 2012).

Os Parâmetros Nacionais de Educação Física (PNEF) incluem o subdomínio das Áreas de Exploração da Natureza (AEN), com destaque para a Orientação, que é uma matéria central do 2º ao 3º ciclo (ME, 2011). Estudos mostram que as AEN possuem um carácter educacional amplo, oferecendo oportunidades significativas para a formação do indivíduo e sua relação com o meio ambiente (Cardoso, Silva & Felipe, 2006). Essas atividades podem contribuir para o desenvolvimento de competências de cidadania (O'Hara, Esteves & Brás, 2015). Diante disso, como professor estagiário, decidi proporcionar aos meus alunos a oportunidade de aprenderem sobre as AEN, num contexto mais natural. A realização de uma SC permitiu aos alunos um contato mais genuíno e profundo com o subdomínio de AEN, proporcionando uma vivência fora do contexto escolar.

Num primeiro momento, reuni-me com o núcleo de estágio para caracterizar e avaliar a situação local, com o objetivo de projetar uma experiência agradável para os alunos.

Apresentei a proposta à coordenação da escola e aos diretores de turma das três turmas envolvidas, com informações sobre o local, data e atividades a serem realizadas. O fato de a SC ser no âmbito da disciplina de Educação Física possibilitou aos alunos aplicar aprendizagens de outras disciplinas, criando um contexto interdisciplinar. Todo o projeto foi detalhado no Apêndice XI.

Ao refletir sobre os objetivos a serem alcançados na SC, escolhi o local de realização, que seria a praia do Portinho da Arrábida. O espaço natural foi escolhido de acordo com as atividades planeadas pelo núcleo de Educação Física para a SC. A saída envolveu uma turma do 9º ano e duas turmas do 8º ano. Em reunião com meus colegas de estágio, selecionámos uma data em que os alunos não tivessem nenhum momento de avaliação nos seus horários escolares. Optámos pelo dia 31 de março de 2023, que correspondia ao último dia de aulas do 2º Período.

2.3 2ª Etapa (Prioridades)

Juntamente com a Diretora de Turma, reunimos com o Encarregado de Educação do aluno nº6 para alertá-lo sobre o pouco empenho do seu educando tanto dentro como fora do contexto escolar. Como mencionado anteriormente, o aluno possui Necessidades Educativas Especiais (NEE) e requer cuidados adicionais para evitar a depressão, conforme indicado pelos resultados médicos. No caso do aluno nº10, durante o 1º Período, enfrentou diversos problemas disciplinares, o que levou a uma reunião com o Encarregado de Educação para discutir o seu comportamento durante as aulas. Os alunos nº7 e nº17 tiveram comportamentos desviantes na sala de aula, e foi comunicado aos Encarregados de Educação sobre o comportamento inadequado.

Em relação ao Plano Curricular de Turma (PCT), é um documento obrigatório que deve ser aprovado e avaliado pelos membros do conselho de turma. Engloba, também, estratégias para a implementação e desenvolvimento do currículo nacional, em coordenação com os Projetos Educativos e Curriculares da Escola (Salcedas, 2010). Com o auxílio da Diretora de Turma, preparei o PCT até o final do ano letivo. Após consultar o plano do ano anterior, percebi que era necessário realizar várias atualizações para garantir que todas as informações essenciais sobre o trabalho da turma estejam organizadas, permitindo uma intervenção adequada como Diretor de Turma coadjuvante sempre que necessário.

Após analisar as ocorrências durante a 2ª etapa como Diretor de Turma, identifiquei que era necessário ter atenção aos alunos nº 6, nº7, nº10 e nº17, pois estavam a prejudicar o

seu desempenho académico. As medidas específicas foram aplicadas a esses alunos na etapa seguinte, com o objetivo de melhorar o seu comportamento e relacionamento com os colegas. O aluno nº 8, em reunião com o Conselho de Turma, também necessitou de apoio preventivo para superar as suas dificuldades.

2.3.1 “Redução do Sedentarismo e aquisição de hábitos saudáveis”

Durante esta etapa, dediquei-me a definir e priorizar a população-alvo, utilizando os questionários de atividade física e hábitos alimentares (Anexo VII). Após analisar os resultados dos questionários de atividade física, identifiquei que os alunos nº 1, nº3, nº4, nº5, nº11, nº16, nº19, nº21 e nº22 não praticam exercício físico regularmente. Com base na recolha de dados, elaborei um plano de treinos (Apêndice IX) com o objetivo de incentivar a prática de exercício físico, pois existem estudos que mostram que a atividade física está associada a uma maior satisfação com a vida e felicidade (Stubbe, de Moor, Boomsma, & de Geus, 2007).

A população-alvo para a redução do sedentarismo foi composta por nove alunos, mas o plano de treino também foi aberto a todos os alunos que quisessem participar. Quanto à aquisição de hábitos alimentares saudáveis, após analisar os questionários, constatei que todos os alunos apresentavam poucos hábitos alimentares saudáveis. Por este motivo, todos os alunos seguiram a dieta alimentar que desenvolvi, como parte do tema do projeto "Alimentação saudável, vida formidável". Essa parte do projeto contou com a colaboração do professor de Ciências, que me auxiliou na construção da dieta saudável.

Após estabelecer as prioridades para a realização do meu projeto, implementei o plano de treino e a dieta alimentar na etapa seguinte.

2.3.2 Saída de Campo

Na 2ª Etapa da Saída de Campo, foram planeadas diversas atividades de Exploração e Natureza, jogos tradicionais e limpeza da praia. A corrida de orientação foi escolhida como uma modalidade enriquecedora, envolvendo várias disciplinas como Matemática, Inglês, Geografia, Ciências, História, Físico-química e Educação Visual. A canoagem e a escalada contaram com o auxílio de uma entidade externa para garantir a segurança e a experiência adequada. Além disso, os alunos participaram na limpeza da praia, promovendo a consciência ambiental.

Os jogos tradicionais foram utilizados como uma forma de promover valores como fair-play, ajuda mútua e respeito entre os alunos. O encerramento das atividades ocorreu com um medley musical, liderado pelos alunos do Instituto Gregoriano de Lisboa.

Para promover a cooperação entre os alunos, as atividades foram organizadas em estações ao longo do dia, formando grupos heterogéneos e possibilitando a dinâmica interdisciplinar com a participação de vários professores de diferentes disciplinas.

A segurança dos alunos foi priorizada, sendo que cada grupo de alunos contou com a supervisão de dois professores responsáveis.

2.3.3 Balanço 2ª Etapa

No final da 2ª etapa, fiz uma reflexão sobre as principais situações relacionadas com a direção de turma. Esse período foi fundamental para repensar as melhores formas de intervenção para cada aluno, identificando aqueles que enfrentam maiores dificuldades de aprendizagem e problemas de indisciplina. A atualização do Plano Curricular de Turma (PCT) e a elaboração das atas de reuniões em conjunto com a Diretora de Turma foram de extrema importância para o meu crescimento enquanto professor estagiário.

As reuniões com os Encarregados de Educação também foram essenciais para conhecer e compreender melhor os alunos. No final da etapa, pude observar melhorias no comportamento do aluno nº6.

De modo geral, o comportamento da turma no final da etapa foi considerado suficiente, visto que apresentaram alguns problemas disciplinares em algumas disciplinas. A decisão precoce de escolher o local para a Saída de Campo revelou-se positiva, pois levou-me a planear as atividades de forma mais cuidadosa.

O projeto de Direção de Turma "Redução do Sedentarismo e aquisição de hábitos saudáveis" teve uma evolução significativa graças à elaboração dos questionários, pois permitiu-me identificar quais eram os alunos necessitavam de intervenção.

A etapa ajudou-me a refletir sobre várias perspetivas e perceber que a função de Diretor de Turma vai além de apenas justificar faltas. Um professor que assume essa função deve ter um perfil de liderança para orientar os alunos da turma rumo ao sucesso escolar.

3ª Etapa (Progresso)

Durante esta etapa, assim como em outras áreas de estágio, o plano de Direção de Turma baseou-se no balanço realizado no 1º Período. Ao longo desta etapa de progresso, mantive o meu papel de diretor de turma cumprindo as funções normais atribuídas a essa posição.

Os objetivos definidos foram os seguintes:

Tabela 19- Objetivos 3ªetapa DT

Objetivos
Realizar a Saída de Campo
Aplicar o projeto específico de Direção de Turma
Continuar com uma presença assídua nas reuniões com os EE

Iniciei o trabalho de forma semelhante à etapa anterior. Juntamente com a Diretora de Turma, preparamos e realizámos a reunião com os Encarregados de Educação, onde abordámos assiduidade, aproveitamento e comportamento da turma, bem como o plano anual de atividades em que os alunos estão envolvidos. No geral, a assiduidade e o aproveitamento foram considerados muito bons, porém, o comportamento foi avaliado como "Insuficiente".

Os alunos nº 1, nº 3, nº 4, nº 8, nº 9, nº 10, nº 16, nº 19 e nº 20, demonstraram comportamentos irregulares, o que comprometeu o ambiente de sala de aula e a aquisição de conhecimentos, especialmente para os alunos com dificuldades escolares. Para lidar com essas questões, implementei várias estratégias, incluindo a mudança da disposição da sala de aula, e um diálogo com os alunos para conscientizá-los sobre os seus maus comportamentos que afetam o seu sucesso escolar e o ambiente de aprendizagem.

Além disso, tivemos reuniões específicas com os Encarregados de Educação dos alunos nº 12 e nº 3, para resolver problemas comportamentais e distanciamento social, respetivamente. Também lidámos com a questão da pontualidade do aluno nº 6, envolvendo a Encarregada de Educação e promovendo a conscientização sobre a importância da pontualidade.

Durante a reunião com a Encarregada de Educação da aluna nº 17, discutimos sua participação na Taça do Mundo de Ginástica, e juntamente com a aluna, acordámos em encontrar soluções para lidar com as faltas devidas a esse compromisso desportivo.

No âmbito do currículo interdisciplinar, o conselho de turma refletiu sobre as atividades desenvolvidas nos Domínios de Autonomia Curricular (DAC), integrando a

componente curricular de Cidadania e Desenvolvimento, com o tema "Escola - Atelier de Felicidade". O Plano Curricular de Turma (PCT) foi atualizado e avaliado, tendo em conta as conclusões do conselho de turma em relação ao planeamento, realização e avaliação do ensino e das aprendizagens.

2.4.1 “Redução do sedentarismo e aquisição de hábitos alimentares”

Durante a etapa, coloquei em prática o plano de treino e a dieta alimentar com o objetivo de aumentar a atividade física e melhorar a alimentação dos alunos. Todos os alunos da turma realizaram a dieta alimentar que está ligada de forma interdisciplinar com a disciplina de Ciências. Os alunos nº1, nº3, nº4, nº5, nº11, nº16, nº19, nº21 e nº22 realizaram os respetivos planos de treino durante o mês de abril. Todos os exercícios encontram-se explicados no Apêndice IX.

2.4.2 Saída de Campo

Durante esta etapa, a preparação da saída de campo continuou a ser uma prioridade. O núcleo de estágio concentrou-se principalmente na organização das atividades e na promoção da interdisciplinaridade.

No dia 24 de março de 2023, visitei o local da saída de campo no Portinho da Arrábida, onde reuni com o responsável da entidade externa que iria coordenar a Canoagem e Escalada. O objetivo foi verificar as condições de segurança e planear o cronograma das atividades para garantir que os alunos pudessem participar em tudo sem atrasos. Durante a visita, também definimos os percursos de orientação, colocando vários pontos para criar mapas diferentes para os alunos.

No âmbito interdisciplinar, decidi integrar o maior número de disciplinas possível durante a saída de campo. Convidei outros professores para participarem no projeto e ajudarem a desenvolver metodologias interdisciplinares. Iniciei a divulgação das atividades através da criação de cartazes elaborados pelos alunos na disciplina de Educação Visual, que foram afixados na escola.

A saída de campo e as atividades interdisciplinares foram compiladas em um documento orientador (Apêndice XI). A visita ocorreu no dia 31 de março de 2023, no Portinho da Arrábida, e após sua realização, o Núcleo de Estágio realizou uma reunião para avaliar o impacto da saída de campo nos alunos e a aprendizagem adquirida nas atividades interdisciplinares.

O balanço da saída de campo foi muito positivo, atendendo às expectativas dos alunos e do Núcleo de Estágio, pois os objetivos específicos foram alcançados. Os alunos tiveram uma experiência mais profunda com as Áreas de Exploração da Natureza (AEN) e perceberam a relevância da interdisciplinaridade, relacionando Educação Física com outras matérias.

A colaboração dos professores do Conselho de Turma foi essencial para o sucesso do projeto. O contato precoce com a entidade externa assegurou a segurança e o êxito das atividades de Canoagem e Escalada. Os alunos demonstraram grande satisfação com a experiência e proporcionou-lhes aprendizagens autênticas e significativas.

A interdisciplinaridade promovida durante a saída de campo ajudou os alunos a vivenciarem as AEN num contexto realista, consolidando conhecimentos das outras disciplinas. A formação de grupos heterogêneos e a atividade final de medley musical contribuíram para melhorar as relações sociais entre os alunos.

A conclusão da SC foi uma experiência marcante para todas as pessoas envolvidas. A realização desse tipo de atividades beneficia não apenas a Educação Física, mas também todas as disciplinas participantes, promovendo uma aprendizagem crítica e adaptável para os alunos.

2.4.3 Balanço 3ª etapa

Na 3ª etapa, o foco principal na direção de turma foi a consolidação das aprendizagens, a resolução de problemas disciplinares e a implementação da saída de campo. Em conjunto com a Diretora de Turma, desenvolvemos várias estratégias para melhorar o desempenho académico dos alunos. As reuniões presenciais com os Encarregados de Educação foram de extrema importância para alertar os alunos sobre a importância de se concentrarem nos estudos. A atualização contínua do Plano Curricular de Turma permitiu uma visão planeada das atividades educacionais.

O projeto específico de Direção de Turma foi aplicado durante esta etapa. Os alunos demonstraram um grande empenho, o que facilitou a aplicação da dieta alimentar e dos planos de treino. Através da colaboração e motivação dos alunos, conseguimos implementar as atividades planeadas com sucesso.

Em resumo, a 3ª etapa foi marcada por um trabalho contínuo e dedicado na direção de turma, com o objetivo de melhorar as aprendizagens dos alunos e lidar com questões

disciplinares. A aplicação do projeto específico e a participação ativa dos alunos foram fundamentais para alcançarmos resultados positivos.

2.5 4ª Etapa (Produto)

A quarta área referente à DT serviu para consolidar todo o trabalho desenvolvido ao longo ano. Deste modo, estabeleci os seguintes objetivos:

Tabela 20-Objetivos 4ª etapa DT

Objetivos
Elevar as competências do aluno nº8
Atualização do PCT
Melhoria dos comportamentos dos alunos nº1, nº3 e nº17
Concluir o projeto específico referente à Redução do Sedentarismo e aquisição de hábitos alimentares

Durante o ano letivo, o aluno nº8 demonstrou uma falta de empenho para superar suas dificuldades. A sua atitude apática durante as aulas, a falta de realização de trabalhos propostos e a ausência de procura por ajuda estavam a afetar o seu desempenho académico. Depois de várias tentativas dos docentes em explicar a matéria individualmente, o aluno não demonstra esforço em continuar o trabalho iniciado pelo professor. Para lidar com essa situação, convocámos a Encarregada de Educação em conjunto com a Diretora de Turma, para conscientizá-la da situação e solicitar a sua intervenção. O alerta sobre o Encarregado de Educação, resultou numa mudança positiva na atitude do aluno, o que passou a melhorar o seu aproveitamento.

No início da 4ª etapa, os alunos nº1, nº3 e nº17 apresentaram intervenções desnecessárias e participações pouco organizadas, prejudicando o andamento das atividades letivas e exigindo um constante alerta aos alunos. Esses comportamentos comprometeram a aquisição de conhecimentos, agravando suas dificuldades escolares. Para lidar com essa situação, reunimos individualmente com os alunos em conjunto com a Diretora de Turma, alertando-os sobre como os seus comportamentos estavam a afetar o seu progresso académico. Também solicitámos a intervenção dos Encarregados de Educação para evitar que essas situações se repetissem. Os alunos responderam positivamente e melhoraram significativamente o seu comportamento, contribuindo para um bom funcionamento das atividades letivas.

Com base nas conclusões do conselho de turma em relação ao planeamento, realização e avaliação do ensino e das aprendizagens, com foco na visão interdisciplinar do currículo, procedemos à atualização do Plano Curricular de Turma (PCT).

2.5.1 “Redução do sedentarismo e aquisição de hábitos alimentares”

Após a realização dos planos de treino e a dieta alimentar, os alunos foram postos a elaborar e afixar cartazes na escola (Apêndice XIII) como objetivo de alertar os alunos, professores e assistentes operacionais nos seus cuidados alimentares e na importância do exercício físico ao longo da vida. Posto isto, conclui assim o meu projeto específico de DT.

2.5.2 Balanço Final

Na área de DT, todas as intervenções foram importantes para o desenvolvimento dos alunos, alcançando os objetivos propostos. O projeto específico sobre atividade física e hábitos alimentares teve sucesso, com a implementação de planos de treino e dietas saudáveis. Como Drt coadjuvante, participei ativamente nas reuniões do CT e nas interações com os EE. O projeto SC envolveu estratégias interdisciplinares e alcançou os seus objetivos.

3. Desporto Escolar

O Desporto Escolar é uma componente integrada na Educação Física, que vai além do desenvolvimento físico, contribuindo também para o crescimento e integração social dos alunos, promovendo a consciência dos seus valores pessoais (Veigas et al., 2009). Segundo Carvalho (2019), o Desporto Escolar é uma prática pedagógica que tem um impacto positivo no crescimento individual dos alunos, contribuindo para o seu desenvolvimento social e integral, proporcionando uma educação social.

Acredito que as principais finalidades do Desporto Escolar são a pedagogia e o ensino, sem descurar a componente competitiva (Resende, Mendes, Lima, Pimenta, Castro & Sarmento, 2014). No entanto, no início do ano letivo, o Desporto Escolar enfrentou alguns desafios, pois iniciou tardiamente, o que afetou negativamente o recrutamento dos alunos para as atividades desportivas. Além disso, os horários do Desporto Escolar no agrupamento não são adequados para muitos alunos, uma vez que os treinos muitas vezes ocorrem durante o horário de almoço.

É fundamental que o Desporto Escolar seja valorizado como uma área importante para o desenvolvimento dos alunos, pois é um fator de qualidade nas escolas (Bom & Brás, 2003) e eleva as competências da escola na comunidade.

O Desporto Escolar tem um papel relevante no desenvolvimento pessoal dos alunos, promovendo o espírito de equipa, a disciplina, a superação de desafios e a adoção de hábitos saudáveis de vida.

3.1 Caracterização do Grupo – Equipa

Com base na oferta da EBT, escolhi o voleibol feminino do escalão de infantis, principalmente por estar de acordo com os meus horários escolares e também por querer enfrentar um novo desafio. Desde criança, sempre admirei o voleibol como um jogo desportivo coletivo, e por isso, optei por esta modalidade para experimentar algo novo e desafiador. Foram colocados cartazes de divulgação pela escola, com os dias e horários em que a modalidade é praticada de forma a divulgar o desporto escolar.

A modalidade de voleibol no Desporto Escolar no AEVF tem uma carga horária obrigatória de 135 minutos semanais. Contudo, para este grupo-equipa, foram realizados 150 minutos semanais. Essas horas foram distribuídas em dois tempos semanais: quarta-feira das 12h30 às 13h15 e quinta-feira das 14h30 às 16h15. Os treinos foram realizados no ginásio ou no espaço exterior da EBT, pois a escola dispõe de recursos materiais adequados para a

prática do voleibol. Além disso, a utilização de diversos espaços permitiu evitar a aglomeração das alunas.

O grupo-equipa era composto por vinte e cinco alunas, sendo que vinte já frequentavam o desporto escolar de voleibol no ano anterior, enquanto cinco alunas estiveram a experimentar a modalidade pela primeira vez. Com base na minha análise, observei as alunas que já frequentavam o voleibol há mais tempo possuíam maiores habilidades. As alunas demonstraram compreensão do jogo através de várias situações: realização do serviço por baixo, efetuavam toques de dedos para cima, executavam corretamente a manchete e conseguiam manter a bola no ar, deslocando-se para o ponto de queda nas situações de 1+1, 2+2 e 3x3.

As cinco alunas que eram novatas na modalidade, enfrentaram algumas dificuldades em realizar o serviço, na colocação correta das mãos para o toque de dedos e nos braços esticados para executar a manchete.

Portanto, concluí que as vinte alunas que já frequentavam o voleibol têm objetivos e habilidades diferentes em comparação com as cinco alunas novatas. É importante ter em conta essas diferenças no planeamento dos treinos e no acompanhamento de cada uma delas no processo de aprendizagem da modalidade.

3.1.1 1ª Etapa (Prognóstico)

O modelo de planeamento para esta área é idêntico ao que adotei nas outras áreas, o modelo por etapas (ME, 2011), tendo definido objetivos para esta 1ª etapa:

Tabela 21-objetivos DE 1ª etapa

Objetivos
Conhecimento das alunas e estabelecer rotinas nas aulas
Avaliação inicial de todas as alunas
Definir prioridades de aprendizagem dos alunos

O foco principal dos treinos centrou-se na avaliação inicial das alunas. Para aquelas que estão a frequentar o voleibol pela primeira vez, realizaram-se exercícios como o "4 em círculo", com o objetivo de manter a bola no ar pelo maior tempo possível. As alunas que não tiveram treinos de Desporto Escolar desde o ano letivo anterior foram dedicadas a exercícios individuais de controlo de bola, de forma a retomarem as suas habilidades.

Durante a 2ª parte dos treinos, foram realizadas várias situações de cooperação 2+2, com o objetivo de entender quantas transposições de rede as alunas conseguem fazer. As

situações mais focadas nesta etapa de Avaliação Inicial foram as situações de jogo 1+1, 2+2, 2x2 e 3x3. Num momento mais avançado da Avaliação Inicial, foram incluídas situações de jogo 4x4, pois é organização oficial de jogo no escalão de infantis.

Ao longo da etapa, foram também realizadas várias situações de contexto reduzido, seguindo a perspetiva de Fraga (1987). O autor afirma que o jogo reduzido tem várias vantagens, pois é mais adaptado ao desenvolvimento motor das alunas, proporcionando-lhes vivências ricas para o seu desenvolvimento.

Os treinos da modalidade também incluíram o trabalho da aptidão física das alunas, com exercícios para treinar as suas capacidades motoras. Na 1ª etapa, houve um maior foco no desenvolvimento das capacidades coordenativas, como o equilíbrio e a reação motora, que são essenciais para garantir uma ótima qualidade de movimento e facilitar a aprendizagem dos movimentos específicos de voleibol (Rega et al., 2008). As capacidades foram trabalhadas em todas as situações de jogo e também em exercícios solicitados pelo professor, como lançamentos de bolas para retomar o jogo quando este é interrompido, diminuindo os tempos mortos.

Toda a avaliação e planeamento dos treinos foram feitos tendo em conta as necessidades e níveis de aprendizagem das alunas, proporcionando-lhes um ambiente de aprendizagem adequado para o desenvolvimento das suas habilidades no voleibol.

3.1.2 Projeto específico - A inclusão das novas alunas no desporto escolar

Após algumas semanas de desporto escolar, decidi criar um projeto com o tema "A inclusão das novas alunas no desporto escolar". O objetivo do projeto é garantir a integração das novas alunas na modalidade de voleibol. Para concretizar este objetivo, formei grupos heterogéneos, permitindo que as cinco alunas novas estivessem sempre acompanhadas por uma ou duas alunas com maior experiência e habilidades durante as situações de cooperação em jogo, como o 4 em círculo e a situação de jogo 2+2 em cooperação.

Além disso, criei um tempo específico nos treinos para trabalhar os fundamentos do voleibol, como o toque de dedos, o serviço e a manchete, de forma a ajudar as novas alunas a desenvolverem as suas habilidades no jogo. Para garantir a inclusão das novas alunas, organizei um torneio interno 2+2, onde cada aluna formou uma equipa com uma aluna mais experiente e de nível E.

No final do projeto, elaborei um questionário para as novas alunas, de forma a perceber se se sentiram realmente incluídas e integradas ao longo do ano.

É importante salientar que, de acordo com Resende (2014), o desporto escolar deve ser acessível a todos os alunos, e cabe às escolas proporcionar as condições e incentivos necessários para que todos possam ter acesso a esta forma de ensino.

O projeto teve como objetivo de garantir que todas as alunas, independentemente do seu nível inicial, possam sentir-se integradas e motivadas no desporto escolar, promovendo assim a inclusão e o desenvolvimento das suas habilidades no voleibol.

3.1.3 Balanço 1ª Etapa

Após a Avaliação Inicial (AI), concluí que todas as 20 alunas que já estavam inseridas no Desporto Escolar (DE) no ano anterior atingiam o Nível I. No entanto, as cinco novas alunas não alcançavam o nível I. Com base nessas informações, estabeleci objetivos para cada grupo de alunas. As que já estão no Nível I deveriam alcançar o Nível E até ao final do ano letivo, enquanto as alunas, deveriam atingir o Nível I.

Ao término da 1ª etapa, os objetivos estabelecidos foram alcançados com sucesso, no entanto, algumas alunas apresentaram falta de assiduidade devido a conflitos com os seus horários escolares. O horário do desporto escolar de voleibol coincide com aulas de várias alunas, o que pode ser prejudicial para o treino, especialmente às quintas-feiras. No entanto, as alunas mostraram-se bastante cooperativas e adaptaram-se bem aos treinos realizados.

Durante a 1ª etapa, os treinos ajudaram-me a identificar as principais dificuldades das alunas, permitindo-me estabelecer prioridades para serem trabalhadas na etapa seguinte. As alunas tinham dificuldades em realizar o serviço por cima e o remate. Portanto, foram aspetos prioritários a melhorar na 2ª etapa do desporto escolar.

Ao longo das próximas etapas, continuei a acompanhar o progresso das alunas e a ajustar os treinos de acordo com as suas necessidades individuais, de modo a garantir que todas alcancem os objetivos estabelecidos e que se sintam motivadas e incluídas no desporto escolar de voleibol.

3.2 2ª Etapa (Prioridades)

A 1ª Etapa ajudou-me a verificar quais prioridades na matéria de Voleibol, como também definir metas para esta 2ª Etapa:

Tabela 22- Objetivos DE 2ª etapa

Objetivos
Melhoria do 2º toque
Melhoria do serviço por cima

Das 25 alunas que integravam o grupo de voleibol, apenas cinco ainda não atingiam o nível I na modalidade. Os principais desafios estiveram relacionados com o 2º toque e o serviço por cima. Para abordar essas questões, foram implementados jogos reduzidos, como o 4 em círculo e a cooperação 2+2, conforme referido por Gonçalves (2009), com o objetivo de trabalhar essas habilidades específicas.

Em termos táticos, o foco foi aprimorar a situação de jogo 3x3 com serviço por cima, seguindo as orientações de González, Darido e Oliveira (2014) para dificultar a receção. O treino do serviço foi realizado tanto por baixo quanto por cima, em duplas, com critérios de sucesso bem definidos.

Além disso, para melhorar a aptidão física das alunas, foram realizados exercícios específicos de abdominais e flexões.

Em resumo, os treinos de voleibol concentraram-se na superação das dificuldades no 2º toque e no serviço por cima. Os jogos reduzidos e exercícios específicos foram utilizados para aprimorar as habilidades. Também se enfatizou o aspeto tático, com a situação de jogo 3x3.

3.2.1 Projeto específico - A inclusão das novas alunas no desporto escolar

Durante o processo de inclusão das cinco alunas no grupo de voleibol, foram estabelecidos objetivos intermédios para possibilitar a sua progressiva integração nos treinos e jogos. As alunas com maiores competências participaram ativamente no processo, auxiliando as novatas.

Foram realizados diversos exercícios para promover a evolução do jogo das novas alunas. O exercício 2+2 em cooperação, indicado pelos PNEF para o nível de Introdução no voleibol, mostrou-se vantajoso no processo de ensino-aprendizagem, promovendo a dinâmica e cooperação entre as jogadoras (Santos, 2013). O exercício do quatro em círculo permitiu um maior contato constante com a bola.

Os exercícios individuais foram realizados para melhorar a relação das alunas com a bola, como o toque de dedos contra a parede, com o objetivo de realizarem 15 toques para ganhar mais habilidade nessa técnica.

Os objetivos intermédios estabelecidos para as alunas foram: deslocarem-se para o ponto de queda da bola, realizarem o serviço por baixo, efetuarem o toque de dedos para dar continuidade ao jogo e conhecerem as regras principais do voleibol.

Os resultados gerais das alunas não foram positivos, e os mesmos objetivos foram trabalhados na etapa seguinte. No entanto, todas as alunas demonstraram conhecer as regras principais, o que é um aspeto positivo a destacar.

Apesar da ajuda das alunas mais experientes, as cinco novatas não se encontravam preparadas para realizar situações de jogo mais complexas. É importante lembrar que, segundo Carreiro da Costa (1984), é necessário dar tempo e oportunidade para a aprendizagem, e no voleibol, o jogo 2+2 é uma oportunidade valiosa para esse fim (Bom et al., 1989).

3.2.2 Balanço 2ª etapa

Após a conclusão da 2ª etapa, pude observar melhorias significativas em todos os aspetos técnico-táticos das alunas. A sua assiduidade e pontualidade nos treinos foram excelentes, o que me permitiu criar sessões de treino mais adequadas às suas características individuais. Optei por exercícios contínuos, sem pausas, o que elevou o nível de intensidade dos treinos.

No entanto, notei que a pouca competitividade entre as alunas foi um ponto a ser melhorado. Para abordar essa questão, elaborei um plano de treino mais competitivo, com o objetivo de exigir o máximo de esforço e concentração de todas as alunas. O foco foi alcançar vitórias através das competências adquiridas durante os treinos, promovendo uma abordagem mais séria e determinada no processo de jogo. Conforme Martens et al. (1995) destacam, é nesse processo que podemos incentivar o gosto pela prática desportiva e o desejo pela excelência, avaliando o desempenho e empenho dos alunos.

As alunas envolvidas no meu projeto específico mostraram alguns resultados positivos, porém ainda não estão preparadas para participar em exercícios mais dinâmicos. É necessário que continuem a trabalhar as componentes técnico-táticas para alcançarem o nível I estipulado como objetivo.

A 2ª etapa trouxe melhorias notáveis nas capacidades das alunas, mas é essencial manter o foco no aprimoramento técnico e na criação de um ambiente mais competitivo para o desenvolvimento completo das suas habilidades no voleibol.

3.3 3ª Etapa (Progresso)

No balanço da 2ª etapa, retirei conclusões que me levaram a planejar a 3ª etapa. Verifiquei que as alunas melhoraram imenso. Existiu uma boa evolução por parte das alunas que estavam a trabalhar o nível E. Houve também uma evolução, mas mais pequena, por

parte das alunas que não cumpriam o nível I sobretudo na deslocação para o ponto de queda da bola. Com o objetivo de dar continuidade às aprendizagens desenvolvidas pelas alunas, os objetivos da 3ª etapa foram os seguintes:

Tabela 23-Objetivos DE 3ªetapa

Objetivos
Estimular a progressão das aprendizagens das alunas
Criar um torneio escolar feminino
Aumentar os níveis de competitividade

Ao longo da 3ª etapa, mantive os grupos heterogéneos, pois a cooperação entre as alunas tem sido muito positiva, especialmente com aquelas que ainda não cumprem o nível I. A formação de grupos, conforme sugere Quina (2009), visa ao equilíbrio e à competição de forma a desenvolver relações de cooperação e entreajuda no processo de aprendizagem. O treino e a competição são elementos indissociáveis no desporto, como referido por Martens et al. (1995), sendo que o treino serviu para melhorar as capacidades dos alunos no jogo e a competição para avaliar o progresso e manter a motivação.

Durante esta etapa, as alunas que ainda não cumpriam o nível I tiveram como objetivos intermédios II, o exercício "quatro em círculo" e o jogo 2+2. Realizei essas situações de acordo com as sugestões de Gonçalves (2009), com o intuito de desenvolver a manchete e o toque de dedos para dar continuidade ao jogo, além do serviço por baixo. Com a ajuda constante das alunas mais competentes, estipulei critérios de sucesso para cada grupo, o que permitiu um excelente progresso ao longo da etapa.

As alunas que estavam a trabalhar o nível E melhoraram a dinâmica dos três toques, assim como a execução da manchete. Para avançar ainda mais, introduzi o jogo 4x4, com serviço por cima, para criar adversidades e aumentar a intensidade do jogo. A situação 4x4 é uma progressão para o jogo formal de 6x6, de acordo com Fraga (1996), e é uma forma de incentivar a ocupação espacial correta e desenvolver habilidades táticas.

O serviço por baixo e por cima continuou a ser trabalhado em situação de 1+1, com cada aluna realizando seis serviços de cada tipo, sendo contabilizados apenas aqueles que caíam dentro das dimensões do campo. Também incluí o jogo dinâmico 4x4, com base nas ideias de Barreiros et al. (1997), para aumentar a dinâmica do jogo e proporcionar mais ações técnico-táticas para as alunas.

Apesar das melhorias significativas nas capacidades das alunas, notei que ainda faltava agressividade no momento do 3º toque. Para trabalhar essa habilidade, elaborei um

exercício focado no remate em apoio, com grupos de 3 alunas para permitir tempos de espera e alternância de funções.

No aquecimento, as alunas realizaram várias manipulações individuais com bola, juntamente com exercícios de força como abdominais, flexões, agachamentos e burpees. A força é essencial no desporto escolar, especialmente para jovens em crescimento e maturação, como destacado por Carvalho (2004).

Em resumo, a 3ª etapa foi marcada por melhorias significativas nas habilidades técnicas e táticas das alunas, com a manutenção de grupos heterogéneos e a introdução de exercícios competitivos para promover o desenvolvimento completo das suas capacidades no voleibol.

3.3.1 A inclusão das novas alunas no desporto escolar

Durante a realização da 3ª etapa de inclusão, as recentes alunas continuaram a realizar treinos específicos de modo a desenvolverem as suas habilidades e evoluírem nesta modalidade. Preocupei-me sobretudo no acompanhamento constante visto que possuíam muitas dificuldades em sustentar a bola no ar. De maneira que não se sentissem desmotivadas, tentei manter a inclusão, para que elas se sentissem integradas e valorizadas na equipa. As cinco alunas mostraram que ainda não preparadas para enquadrar os quadros competitivos de acesso às fases regionais. No entanto, para não excluir as alunas das competições escolares, juntamente com a professora responsável pelo DE, criámos um torneio interno de 2+2 onde as alunas jogavam entre si.

O torneio não se tratou de realizar maior pontuação que a equipa adversária, mas sim verificar qual foi a equipa que conseguiu realizar o maior número de transições durante os quatro jogos. As cinco alunas foram pareadas com alunas com maiores competências de modo a manter a bola no ar. A competição no DE é essencial para a aprendizagem dos alunos e para a sua motivação e devem ser idealmente feitas para todos os alunos, sendo estas competições, uma festa (Bento, 1991).

3.3.2 Balanço 3ª Etapa

Ao concluir a etapa, verifiquei uma progressão de aprendizagens por parte de todas as alunas. A assiduidade nos treinos de voleibol ajudou as alunas a criarem um espírito de entreajuda e união. Os objetivos propostos para as alunas foram concretizados com sucesso. Durante a etapa, foram incluídos os quadros competitivos do DE agendados desde o início

do 2º Período onde as alunas mostraram elevados índices de desempenho. O torneio 2+2 foi muito importante na cooperação entre todas as alunas no DE.

3.4 4ª Etapa (Produto)

As alunas atingiram os objetivos propostos na etapa anterior conforme referi no balanço da 3ª etapa. Verificou-se uma enorme progressão, nomeadamente nas alunas que frequentavam o DE pela primeira vez.

Deste modo, a 4ª etapa possuiu os seguintes objetivos:

Tabela 24- Objetivos DE 4ª etapa

Objetivos
Assegurar as aprendizagens das alunas
Continuação do trabalho no momento ofensivo
Conclusão dos momentos competitivos externos
Conclusão do projeto específico

À semelhança da 3ª etapa, mantive os grupos heterogéneos seguindo as ideias de Quina (2009), pois a cooperação entre as alunas foi muito positiva, especialmente com aquelas que ainda não cumprem o nível I. Também foram formados grupos homogéneos para garantir a diversificação das atividades e atender aos interesses de todas as alunas.

As alunas que ainda não cumpriam o nível I tiveram como objetivos terminais a realização de seis transições de rede no jogo 2+2. Seguindo as sugestões de Gonçalves (2009), trabalhei a manchete e o toque de dedos para que as alunas dessem continuidade ao jogo. As alunas progrediram significativamente, alcançando o objetivo proposto. As alunas do nível E continuaram em constante rotação para proporcionar momentos de entreajuda e cooperação com as alunas menos competentes.

As alunas melhoraram o serviço por cima e a dinâmica dos três toques. Para trabalhar o momento ofensivo, introduzi objetivos terminais que envolviam o jogo 4x4, conforme sugerido por Fraga (1996). A receção foi realizada pela aluna posicionada na zona 3, e o passador era responsável por realizar o 2º toque para uma das jogadoras laterais, que tinha como objetivo ganhar o ponto com um remate nos cantos do campo para dificultar as ações das adversárias.

O serviço por baixo e por cima continuou a ser trabalhado em exercício 1+1, onde cada aluna realizava seis serviços de cada tipo, contabilizando apenas os que caíam dentro das dimensões do campo.

Durante o período de aquecimento, as alunas continuaram a efetuar várias manipulações individuais com bola.

Na 2ª parte dos treinos, os exercícios centraram-se, como na etapa anterior, em duas formas de jogo: Jogo de cooperação e jogo de competição. Além de realizarem os objetivos terminais propostos para esta etapa, continuaram a participar em situações de 2+2, 2 vs 2, 3+3, 3 vs 3, 4+4, 4 vs 4, com o objetivo de trabalhar a dinâmica dos três toques (Fraga, 1996). Optei por usar o feedback prescritivo, conforme sugerido por Fishman & Tobey (1978) e Mesquita et al. (2009), para orientar as alunas para o comportamento desejado e melhorar a eficácia pedagógica.

A 4ª etapa ocorreu durante os meses de competição, e por isso, decidi realizar muitas situações formais de jogo. Foram realizados dois encontros do DE, um no Colégio Valsassina no dia 13 de maio e outro no Colégio Militar no dia 28 de maio, onde as alunas tiveram a oportunidade de competir.

É importante realçar a melhoria do serviço por cima das alunas do nível E, bem como as suas finalizações no momento ofensivo.

O trabalho realizado ao longo do ano letivo foi bastante positivo, culminando com o grupo-equipa alcançando o 4º lugar no torneio de Lisboa no escalão de Infantis.

3.4.1 A inclusão das novas alunas no Desporto Escolar

Com base no balanço da 3ª etapa, continuei a realizar a avaliação formativa juntamente com a professora do DE, relativamente o processo de inclusão das alunas. De forma a ter um ponto de vista por parte das novas alunas, durante a etapa, centrei-me em elaborar um questionário (Apêndice XXI) de modo a perceber se as cinco alunas se sentiram incluídas durante o ano letivo.

3.4.2 Reflexão Final

Refletindo sobre o ano letivo, é importante salientar que todas as alunas conseguiram desenvolver as suas aprendizagens e níveis de jogo, especialmente as novas alunas do DE. A união, cooperação e assiduidade das alunas foram fundamentais para o seu desenvolvimento. A exposição constante das alunas a situações de jogo ao longo das quatro etapas foi crucial para a sua aprendizagem, pois permitiu-lhes compreender os fatores complexos envolvidos no jogo de Voleibol.

As alunas do nível E demonstraram uma evolução significativa, conseguindo realizar o serviço por cima e executar os três toques com finalizações intencionais. Quanto às novas alunas, no final do ano, alcançaram o nível I. Além de conseguirem manter a bola no ar, dando continuidade ao jogo, foram capazes de realizar a maioria dos passes em toque de dedos e executar um serviço por baixo direcionado.

Em relação ao projeto relacionado à área de Desporto Escolar, o objetivo de inclusão das novas alunas foi alcançado com sucesso. Desde o início do ano, as alunas mais competentes mostraram-se muito disponíveis para auxiliar as novas alunas, o que facilitou a execução do projeto. A avaliação formativa ao longo do ano com a professora do Desporto Escolar foi fundamental para entender melhor o processo de inclusão das alunas. O torneio interno 2+2 também foi uma experiência positiva para o grupo-equipa, proporcionando mais um momento de cooperação e inclusão, onde se notou a união entre as alunas mais competentes e as novas alunas do Desporto Escolar.

No que diz respeito à minha intervenção durante o Desporto Escolar, a escolha de trabalhar com o grupo-equipa foi benéfica para a minha formação como futuro professor de Educação Física, uma vez que o voleibol não era a minha especialidade. O "enigma inicial" da modalidade levou-me a realizar uma pesquisa aprofundada para encontrar a melhor abordagem para levar as alunas ao sucesso. O papel de liderança durante os treinos e as reuniões semanais com a professora responsável pelo Desporto Escolar foram essenciais para o meu desenvolvimento.

4. Seminário

Introdução

O projeto seminário corresponde à quarta área de intervenção do estágio pedagógico. Um professor não pode apenas realizar o que os outros estudam, para Bom e Brás (2003) um professor tem de ser também um investigador. Segundo os autores, o trabalho de seminário permite ao estagiário identificar problemas que podem ser resolvidos na EF

A realização de um seminário assume vários objetivos: contribuição e resolução de uma problemática no DEF; oportunidade do professor estagiário evoluir as suas capacidades através de uma reflexão sobre a EF; apresentar propostas concretas de forma a contribuir para o desenvolvimento da área.

4.1 1ª Etapa (Prognóstico)

Esta etapa obriga-nos a realizar o prognóstico, que foi fundamental e de extrema importância, começando por realizar uma avaliação rigorosa da situação-problema (Espaços de Educação Física da EBT). Esta avaliação permitiu-me verificar a exequibilidade e pertinência do estudo: “O problema de espaços em Educação Física”. Para sustentar a temática, procurei justificá-la recorrendo à revisão da literatura priorizando textos com valor científico. Procurei uma bibliografia que contribuísse para o entendimento relativo à problemática escolhida. Tentei também relacionar as teorias científicas pesquisadas com o desenvolvimento curricular da disciplina de EF.

Pertinência do estudo

Um projeto que procura ir ao encontro das preocupações e dos problemas existentes na escola. Nomeadamente, dar o seu contributo para melhorar as aprendizagens dos alunos em Educação Física, compreendendo que a disciplina de EF e o desporto poderá elencar elementos que os alunos utilizarão para um melhor desempenho escolar, oferecendo a possibilidade do sucesso educativo.

Importa salientar que os artigos referidos, foram escritos há mais de trinta anos. Existiu uma melhoria considerável nos espaços de Educação Física, incluindo a EBT, no entanto, a problema de polivalência e instalações de EF continua a ser um problema visível.

Uma das problemáticas encontradas foi o problema da polivalência de Espaços e instalações de Educação Física.

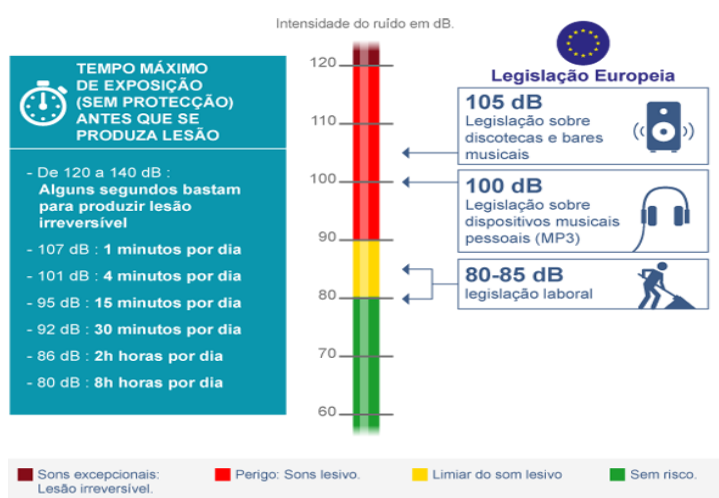
O estudo do meu seminário teve como principal referência o Professor José Eduardo Monteiro que escreveu vários artigos ligados à Caracterização dos Espaços de Educação Física. A irresolução do problema de espaços em Educação Física pode ter consequências bastante graves no desenvolvimento das nossas crianças e jovens, no sucesso educativo e no desenvolvimento cultural das nossas populações (Monteiro, 1996). Faz-se questão de existir uma “Educação Física para todos” visto que deve haver um espaço de reflexão por todos aqueles que se preocupam e patrocina o desenvolvimento, o bem-estar e o equilíbrio das populações.

As más condições que a Educação Física Escolar enfrenta, faz com que exista uma decadência gradual da disciplina e do papel social que lhe cabe cumprir, conforme se vê na grande generalidade das escolas onde existem os “ pavilhões gimnodesportivos” e os exteriores tipo “parada militar”. Em grande parte das escolas, há uma realização de três aulas

ao mesmo tempo separados por cortinas, o que na verdade, não separam nada (Monteiro, 1996).

Para que as crianças e jovens estejam concentradas e atentas, o ruído deve ser evitado a qualquer custo. Para além de afetar o clima da aula e a atitude dos alunos, tem consequências negativas na saúde dos professores e alunos. Vários estudos indicam que os professores apresentam um elevado grau de desconforto quando são questionados após a sua instrução e pelo esforço que dizem ter que fazer para a sua voz ser ouvida (Monteiro, 1996).

Tabela 25- Intensidade do ruído em dB



Conforme a tabela retirada da Diretiva do Parlamento Europeu, a partir dos 90 decibéis o ruído pode ter efeitos nocivos na saúde humana. O resultado neste tipo de instalações levanta preocupações a ter em conta, visto que os locais observados apresentam valores muito próximos do limite inferior, com riscos de trauma auditivo que rondam os 10%. A atividade diária de um professor varia entre seis e oito horas e exerce a sua atividade ao longo de mais de 30 anos, as preocupações são acrescidas.

Nos espaços exteriores, não existem condições de segurança indispensáveis à realização de atividades o que poderá colocar em risco a segurança dos alunos, fazendo diminuir a intensidade das aulas o que prejudica a melhoria das capacidades dos alunos. Geralmente, são os locais de recreio dos alunos transformando as aulas num “terminal”, onde ninguém se entende e se esgota o tempo a resolver a indisciplina (Monteiro, 1996).

A característica “Separadas do espaço do Recreio” referida pelo Professor José Monteiro é seleccionada por várias escolas, como uma qualidade que os espaços de aula de Educação Física devem ter. Um grande número de escolas só tem espaços exteriores ou que

muitas das suas aulas têm de ser realizadas no exterior (mesmo quando existem espaços interiores são insuficientes para o número de turmas que funcionam ao mesmo tempo).

Em inúmeras escolas, há referência de “várias turmas no mesmo espaço”, isto indica que os espaços não são construídos com as condições que permitam ter mais do que uma turma sem que haja uma perda de rendimento das aulas. Após diversas reuniões com o Núcleo de Estágio, entendi que existe um grande problema de espaços na EBT e é necessário à sua rápida resolução. Alguns dos fatores mencionados na pertinência de estudo, foram solucionados na EBT, mas existem vários problemas que se encontram por resolver o que me levou a definir o tema do meu seminário: ***“O problema dos espaços em Educação Física”***

Revisão de literatura

Antes de retirar qualquer ilação, precisa-se de ter em conta, dois conceitos referidos por (Monteiro, 1996): Quando é que se considera que uma escola tem instalações para a Educação Física? O que são instalações de Educação Física?

Uma escola tem instalações para a EF sempre que tem possibilidades de realizar obrigações pedagógicas para todos e cada aluno com regularidade e continuidade, independentemente das condições atmosféricas. Por instalações de EF, entendemos os espaços devidamente equipados, de acordo com os objetivos da Educação Física expressos nos PNEF. As instalações devem ser adequadas ao nível de ensino a que se dirigem e polivalentes de maneira a dar ferramentas ao professor. Possuir boas instalações, permite deliberar pedagogicamente de acordo com as necessidades de desenvolvimentos dos alunos. É importante referir que não são considerados espaços cobertos, todos aqueles que as escolas dizem ser adaptados, sem qualquer qualidade para o número de uma turma e para a prática da maioria das atividades a realizar nas aulas (ex.: Átrio de EF da EBT, espaço frente ao refeitório da escola).

Em pleno século XXI, continua a existir escolas sem balneários o que afeta drasticamente uma da finalidade da EF que considera a escola um lugar essencial para a Educação e saúde e aquisição de hábitos higiénicos.

Mesmo nas escolas com balneários, estes são escassos e não respeitam as condições mínimas de higiene e de privacidade, sendo, em muitos casos, um verdadeiro fator limitativo do cumprimento da carga curricular. É importante que a política e as

administrações das escolas, compreendam que este espaço é muito importante visto que é nele que adquirem regras de muito importantes nestas faixas etárias mais jovens.

A inexistência de arrecadações é um fator de degradação do material e de diminuição do espaço real de aula, porque na sua ausência, o material acaba por ser aí arrumado.

Após a análise dos artigos do Professor José Eduardo Monteiro, optei por seleccionar os seguintes objetivos para o meu seminário:

Tabela 26- Seminário: Objetivos específicos

Objetivos
Promover a reflexão sobre o problema dos espaços e instalações de EF
Apresentar uma proposta de melhoria na Escola Básica de Telheiras.

No final do meu seminário, espero que as minhas propostas para o departamento de EF sejam benéficas tanto para o futuro da EBT como para o AEVF. É importante referir que o Seminário é uma mais-valia uma vez que com as propostas debatidas aumentou-se uma maior solução de problemas relativamente aos espaços de EF da EBT.

4.2 2ª Etapa (Prioridades)

A etapa seguinte teve como objetivo de priorizar as escolhas mais críticas de forma a desenvolver o projeto Seminário. Deste modo, a etapa de prioridades encontra-se disponível no Apêndice XXII.

4.3 3ª Etapa (Progresso)

Na EBT, há problemas relacionados aos espaços e instalações de Educação Física. Como professor estagiário, pesquisei esses problemas a fim de encontrar soluções e apresentá-las aos professores do Departamento de Educação Física do Agrupamento de Escolas Vergílio Ferreira. Utilizei dois mapas do Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA) para entender os métodos mais adequados de aplicação, considerando as condições climáticas na EBT ao longo do ano.

Com base nessas informações, concluí que uma melhoria necessária nos espaços da EBT seria a criação de uma cobertura para o espaço exterior, que se adequaria às condições climáticas da região e apresentaria vantagens em termos de custos e uso pela comunidade. A ideia principal é cobrir e proteger os espaços exteriores 1 e 2, proporcionando uma iluminação adequada. A cobertura desses espaços seria uma excelente forma de melhorar

significativamente as instalações da escola. As paredes existentes ao redor dessa área poderiam ser aproveitadas adequadamente, o que reduziria os custos, já que a proteção contra vento e chuva poderia ser obtida utilizando essas paredes.

Além disso, é necessário interditar o acesso dos alunos ao espaço exterior 2, que atualmente é usado como área de recreio. Isso muitas vezes causa distração dos alunos durante as aulas. Durante o mesmo ano letivo, enquanto o Professor João Santos estava a dar aula de EF, uma turma sem aula invadiu o espaço 2 e acidentalmente danificou a coluna usada para os Testes de FIT Escola. Para evitar esse tipo de problema, propus que o acesso ao espaço exterior 2 seja permitido apenas durante as aulas de Educação Física. As tabelas de basquetebol estão em mau estado devido ao uso constante pelos alunos durante o recreio. É necessário melhorá-las para garantir boas condições de prática. Além disso, é importante fazer a poda das árvores para evitar que as bolas de basquetebol fiquem presas nelas.

Outra sugestão é a criação de uma arrecadação no espaço exterior, para que os professores e alunos evitem transportar materiais pesados, como postes de voleibol, colchões de ginástica, barreiras e bolas. Essa opção traria diversas vantagens em termos de instalações e aproveitamento dos espaços na EBT, liberando mais espaço nas áreas internas. A patinagem pode ser realizada no espaço 2 para os alunos iniciantes, pois deslizam mais devagar. No entanto, o local ideal para essa prática seria o campo exterior na entrada da escola, que atualmente está interditado devido às obras. Assim que o material for removido, o espaço ficará disponível. Para reduzir o ruído no ginásio, sugiro o uso de placas de esferovite para isolamento sonoro.

Por fim, é crucial que sejam instalados chuveiros com água quente o mais rápido possível. Os balneários e vestiários devem estar prontos a qualquer momento para que os alunos possam tomar banho e se vestir após as aulas de Educação Física chuveiros com água quente são essenciais para promover hábitos de higiene adequados na escola, pois os balneários são considerados espaços educativos importantes (Monteiro, 1996).

Em resumo, é necessário realizar melhorias nos espaços e instalações de Educação Física na EBT. A cobertura dos espaços exteriores, a interdição do acesso dos alunos ao espaço exterior 2 durante o recreio, a melhoria das tabelas de basquetebol, a criação de uma arrecadação no espaço exterior, a utilização do espaço 2 para a patinagem, o isolamento sonoro no ginásio e a instalação de chuveiros com água quente nos balneários são propostas que visam garantir melhores condições de prática e aprendizagem. Essas melhorias são

fundamentais para promover um ambiente adequado e seguro para os alunos e professores de Educação Física na EBT.

4.4 4ª Etapa (Produto)

Foi durante esta etapa que apliquei diversas propostas a curto, médio e longo prazo (Apêndice XXIV) ao DEF de acordo com as necessidades da EBT.

4.5 Balanço Seminário

No início do 2º período, pesquisei várias opções para escolher um tema relevante para o Desenvolvimento da Educação Física (DEF) no Agrupamento de Escolas Vergílio Ferreira (AEVF). A escolha do tema relacionado aos espaços e instalações de Educação Física (EF) revelou-se acertada, uma vez que esses locais não se encontram em boas condições.

Com o objetivo de garantir uma aprendizagem mais eficiente, é essencial adquirir as melhores condições para a prática da EF. Assim, busquei soluções para que o DEF pudesse refletir sobre os problemas existentes.

Durante o meu estágio pedagógico, juntamente com o núcleo de estágio, identificamos diversas dificuldades no ensino de certas matérias devido à falta das condições adequadas. Com base nisso, refleti sobre os problemas relacionados aos espaços e instalações de EF, com base na bibliografia consultada.

As propostas de melhoria e suas prioridades de intervenção foram aprovadas pelo DEF, que destacou a importância de implementá-las no próximo ano letivo, como a cobertura para a caixa de saltos e a proibição dos alunos brincarem no espaço exterior 2 durante o recreio.

Durante a apresentação do seminário, tivemos a presença da diretora do AEVF, Carla Baptista, e da diretora do Conselho Geral, professora Helena Marques, com o objetivo de aprofundar o tema além do âmbito do DEF. O apoio bibliográfico auxiliou-me na análise dos problemas existentes na escola e na determinação da melhor forma de contorná-los.

Os objetivos estabelecidos para a elaboração do Seminário foram alcançados com sucesso. Todas as propostas de melhoria na Escola Básica de Telheiras foram recebidas com grande interesse pelos professores após a minha apresentação, o que demonstra a relevância do tema.

Em suma, este tema ajudou-me, como professor estagiário, a tomar consciência dos

problemas enfrentados pelos espaços e instalações na EBT e em muitas outras escolas portuguesas.

É importante reconhecer que já houve uma evolução nas condições de prática graças aos esforços de várias entidades que trabalham diariamente para melhorar a disciplina de EF, como a Sociedade Portuguesa de Educação Física (SPEF) e o Plano Nacional de Educação Física (PNEF).

O professor de EF deve sempre considerar as características dos espaços disponíveis e deve desempenhar um papel ativo na escola onde trabalha, garantindo as melhores condições de aprendizagem e prática para os alunos.

Conclusão

O Estágio Pedagógico (EP) revelou-se o ano mais importante da minha trajetória académica. Foi um desafio exigente e o ano letivo que mais apreciei durante meu percurso como aluno na Universidade Lusófona.

O planeamento da 1ª Etapa, correspondente à Avaliação Inicial (AI), foi o meu primeiro desafio, permitindo-me conhecer os alunos, estabelecer objetivos e definir as matérias prioritárias que serviram como base para a etapa seguinte.

A AI foi seguida por um protocolo relacionado ao Plano Nacional de Educação Física (PNEF), que continha todos os indicadores de observação e critérios de avaliação necessários para o sucesso dos alunos em suas aprendizagens. Essa abordagem mostrou-se muito positiva, pois proporcionou uma avaliação mais precisa e permitiu compreender as aprendizagens que os alunos poderiam realizar com a ajuda do professor e dos colegas durante as aulas de Educação Física.

Segui o modelo por etapas, que consiste em organizar o tratamento das matérias ao longo do ano letivo, a fim de possibilitar a progressão das aprendizagens em direção aos objetivos do ciclo para todos os alunos.

A condução do processo de ensino-aprendizagem foi um desafio exigente, pois o tratamento das matérias não pode ser considerado apenas no âmbito de cada disciplina. É cada vez mais importante adotar uma perspetiva de integração curricular, abordando temas como promoção da saúde, formação cívica e matérias que pedagogicamente sejam importantes de articular com a linguagem das diferentes áreas disciplinares.

O princípio "ABCD" revelou-se uma ferramenta fundamental para a progressão dos alunos nos subdomínios das matérias de Educação Física, permitindo dar continuidade ao

trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo. A formação de grupos heterogéneos foi importante, pois possibilitou que os alunos mais habilidosos ajudassem aqueles com mais dificuldades nas matérias. A heterogeneidade foi um mecanismo que potenciou a aprendizagem.

A avaliação e a Avaliação Inicial ajudaram-me a tomar decisões para estabelecer objetivos adequados ao nível de aprendizagem dos alunos, especialmente na subárea dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), onde os alunos apresentavam dificuldades. No entanto, a realização de situações simples e reduzidas, facilitou o jogo e possibilitou a resolução de problemas táticos que surgiram ao longo do jogo. Além disso, foi importante diminuir o número de jogadores para que os alunos passassem mais tempo em situações de aprendizagem.

No final do ano, concluí que houve sucesso na subárea dos JDC. No entanto, enfrentei algumas dificuldades em matérias como Ginástica no Solo. Essas dificuldades surgiram devido à minha falta de conhecimento pedagógico e dificuldade em fornecer feedback adequado. No entanto, com a ajuda do meu orientador e colegas de estágio, consegui melhorar gradualmente minhas intervenções ao longo do ano letivo.

Outro aspeto a melhorar em relação ao clima das aulas foi o controlo dos alunos na sala de aula. Devido à presença de dois alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE), por vezes, não conseguia dar a atenção necessária para ajudá-los a progredir nas suas aprendizagens. No entanto, por meio das reuniões semanais, os meus colegas e orientador alertaram-me sobre a importância de manter o controlo de todos os alunos, garantindo não apenas o seu progresso, como também a sua segurança.

Por meio do projeto PTI, melhorei a gestão do tempo em sala de aula. No entanto, enfrentei algumas dificuldades na transmissão de feedback. As perspetivas foram identificadas por meio do protocolo MAGIC e o fato de ter realizado o projeto no início do ano me ajudou a adquirir mais competências na área de lecionação ao longo das etapas seguintes.

O projeto específico na área de Lecionação, intitulado "O desenvolvimento da flexibilidade", foi essencial para melhorar a flexibilidade dos alunos nos testes de FITescola. Na Avaliação Inicial, dezassete alunos apresentavam flexibilidade insuficiente. O trabalho mensal direcionado a esses alunos foi muito importante, pois nove alunos alcançaram uma flexibilidade adequada após a realização do projeto, e todos os alunos melhoraram sua flexibilidade.

A coadjuvação com a DrT (Diretor de Turma) ajudou-me a compreender melhor a função de um diretor de turma. Por meio das reuniões semanais com os encarregados de educação e da participação ativa nas reuniões de Conselho de Turma, desenvolvi um trabalho colaborativo com a DrT e com os professores das outras disciplinas. Ao longo do ano, também foi possível identificar estratégias para desenvolver os comportamentos escolares dos alunos e promover as suas aprendizagens. O projeto específico de Direção de Turma ajudou os alunos a trabalhar os seus comportamentos diários. A elaboração do projeto específico "Redução do sedentarismo e aquisição de hábitos alimentares" permitiu que os alunos praticassem atividade física recomendada pela Organização Mundial de Saúde e adotassem uma alimentação saudável, integrando-se com a disciplina de Ciências, já que o tema foi abordado durante o ano. A intervenção foi fundamental para promover hábitos alimentares saudáveis, uma vez que jovens que escolhem uma alimentação adequada têm maior probabilidade de mantê-la ao longo da vida.

A Saída de Campo (SC) foi um projeto construído em colaboração com os meus colegas de estágio e foi o projeto que mais apreciei no Estágio Pedagógico. Durante o projeto, desempenhei um papel ativo como Diretor de Turma. Assumi a responsabilidade pelo planeamento e organização da SC, bem como pela mobilização dos professores de Conselho de Turma para criar dinâmicas interdisciplinares antes, durante e após a semana. Também foi criada uma atividade relacionada às questões ambientais, que foi preparada em colaboração com o professor de Ciências.

No que diz respeito ao Desporto Escolar (DE), fui responsável pelo treino de Voleibol Feminino na categoria de Infantis. Escolhi uma modalidade na qual não me sentia totalmente à vontade para desenvolver diversas competências como professor estagiário, que serão ferramentas úteis para o futuro. Ao longo do ano, realizei uma pesquisa aprofundada sobre as melhores abordagens para promover o progresso de todas as alunas. Essa pesquisa foi benéfica para o avanço das alunas.

No início do ano, percebi que as alunas eram muito unidas e apresentavam bons níveis de competitividade. A competição nos treinos foi muito frequente, estavam motivadas a superarem-se. No entanto, procurei equilibrar o ambiente, valorizando o espírito de equipa e o desenvolvimento individual das alunas.

Relativamente ao Seminário elaborado, as referências bibliográficas foram um grande suporte para o desenvolvimento do projeto "O problema de espaços em EF". O projeto desenvolvido durante as quatro etapas foi muito importante para alertar os docentes

sobre os problemas de espaços de EF na EBT. O objetivo de promover a reflexão sobre o problema dos espaços e instalações de EF e propor uma melhoria nos espaços da EBT foi concluído com sucesso tendo dividido as prioridades de intervenção em curto, médio e longo prazo.

Em resumo, o EP foi um ano desafiador e enriquecedor. Através do planeamento, da avaliação e da realização de projetos específicos, pude aprimorar minhas habilidades como professor estagiário. Trabalhei em colaboração com os colegas de estágio, orientador e professores da escola, desenvolvendo um ambiente de aprendizagem positivo para os alunos.

O EP permitiu-me adquirir um conhecimento mais profundo sobre o 2º ciclo de ensino e fortalecer o meu papel como professor, contribuindo para o desenvolvimento dos alunos em diferentes áreas e promovendo a Educação Física e a saúde.

5. Referências Bibliográficas

- Achour Junior, A. (1995). Efeitos do alongamento na aptidão física de crianças e adolescentes. *Revista da Associação do Professores de Educação Física de Londrina*, 17, 36-45.
- Alter, M. J. (1999). *Ciência da Flexibilidade* (3ª edição). Artmed.
- American College of Sports Medicine (2014). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing Prescription*. Wolters Kluwer.
- Andrade, P. M. (2014). Relatório de estágio pedagógico na Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos Dr. Horácio Bento de Gouveia. Dissertação de Mestrado apresentada na Universidade da Madeira para a obtenção do grau de mestre, orientado por Hélder Lopes.
- Avelino, J. V., & Domingues, S. C. (2020). Aquecimento Global e a Educação Física: A conscientização a partir da corrida de orientação. *Revista Brasileira de Educação Ambiental*, 15(7), 20-32.
- Barata, P. (2018). *Manual de Apoio: Ginástica I*. ULHT.
- Barreiros, J., Catela, D., & Godinho, M. (1997). Organização Contextual da Atividade Motora. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 15/16, 49-57.
- Bastos, M. J., Graça, A., & Santos, P. (2008). Análise da complexidade do jogo formal versus jogo reduzido em jovens do 3º ciclo do ensino básico. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 8(3), 355-364.
- 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.
- Bom, L., Carreiro da Costa, F., Jacinto, J., Cruz, S., Pedreira, M., Rocha, L. (1992). A Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico. Ministério da Educação.
- Brás, J., & Monteiro, J. (1998). A importância do grupo para o desenvolvimento da Educação Física. *Revista Horizonte*, 15(86), 1-12.
- Brás, J., & Bom, L. (2003). Estágio para “dar aulas” ou para “ser professor”? O estágio será uma praxe. *Revista Horizonte*, 18(108), 15-24.
- Brito, I. (2011). Ansiedade e depressão na adolescência. *Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar*, 27(2), 208-14.
- Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of Physical Education*, 18, 7-10.

- Cardoso, A. R., Silva, A., & Felipe, G. R. (2006). A educação pela aventura: desmistificando sensações e emoções. *Motriz, Rio Claro* 12(1), 77-87.
- Carreiro da Costa, F. (1984). O que é um ensino eficaz das atividades físicas no meio escolar. *Revista Horizonte*, 1(1), 22-26.
- Carreiro da Costa, F. (2005). Mudar o currículo não significa necessariamente alterar as práticas educativas. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 39(2), 269-300.
- Carvalho, A. (2019). Carta aberta ao Sr. Ministro da Educação: sobre a situação da educação física e do desporto escolar nas escolas para o uso dos que por eles se interessam... e para os outros (Portuguese ed., pp.338). Mário Brito Publicações.
- Carvalho, C. (2004). Treino e desenvolvimento da força em crianças e jovens. *Publicaciones*, 33, 169-187.
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 10/11, 135-151.
- Casarin, R., Reverdito, R., Grebogg D., Carlos, A., & Scaglia A. (2011). Modelo de jogo e processo de ensino no futebol: princípios globais e específicos. *Movimento*, 17(3), 133-152.
- Chow, J. Y., Davids, K., Button, C., Shuttleworth, R., Renshaw, I., & Araújo, D. (2007). The role of nonlinear pedagogy in physical education. *Review of Educational Research*, 77(3), 251-278.
- Clemente, F., & Rocha, R. (2012). Jogos reduzidos na educação física: efeitos na intensidade de prática. *Brazilian Journal of Biomotricity*, 6(4), 254-260.
- Comédias, J. (2012). A Avaliação Autêntica em Educação Física - O Problema dos Jogos Desportivos Coletivos. Tese apresentada ao Instituto de Educação da Universidade Lusófona para obtenção do grau de Doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa.
- Comissão Organizadora 1ª CNEF (1989). Actas do 1º Congresso Nacional de Educação Física – Figueira da Foz. Tese dos Recursos. 51-60.
- Darling-Hammond, L., Hyler, M. E., & Gardner, M. (2017). *Effective Teacher Professional Development*. Learning Policy Institute.
- De Oliveira Castro, H., Laporta, L., Lima, R., Clemente, F., Afonso, J., Aguiar, S & Costa, G. D. (2021). Small-sided games in volleyball: A systematic review of the state of the art. *Biology of Sport*, 39(4), 995-1010.

- Dias, F. S. (2019). *Relatório de estágio pedagógico de educação física na Escola Básica de Telheiras* (Relatório de Estágio, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias). Repositório Científico Lusófona.
- Direção-Geral da Saúde. (2006) Divisão de Saúde Escolar. Programa Nacional de Saúde Escolar, 12, 045, Diário da República 110. Direção-Geral da Saúde.
- Federação Portuguesa de Atletismo (2012). Dossier do Professor - Fundamentos, correr, saltar, lançar. Federação Portuguesa de Atletismo.
- Ferreira, M. S. (2014). *O diretor de turma no papel de líder intermédio* (Dissertação de mestrado, Universidade Católica Portuguesa). Repositório Institucional da Universidade Católica Portuguesa.
- Fishman, S., & Tobey, C. (1978). *What's going on in gym: Descriptive studies of physical education classes*. Motor Skills.
- Fraga, F. (1987). *O ensino do voleibol*. Pelouro do Desporto da Câmara Municipal de Lisboa.
- Fredricks, J. A. & Eccles, J. S. (2005). Developmental benefits of extracurricular involvement: Do peer characteristics mediate the link between activities and youth outcomes? *Journal of Youth and Adolescence*, 34(6), 507-520.
- Garwin, A. W., Koltyn, K. F., & Morgan, W. P. (1997). Influence of acute physical activity and relaxation on state anxiety and blood lactate in untrained college males. *International Journal of Sports Medicine*, 28(6), 470-476.
- Gonçalves, J. (2009). *Voleibol: Ensinar Jogando*. Livros Horizonte.
- González, F. J., Darido, S. C., & Oliveira, A. A. (2014). *Esportes de marca e com rede divisória ou muro/parede de rebote: badminton-peteca-tênis de campo-tênis de mesa-voleibol-atletismo*. Editora da Universidade Estadual de Maringá.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(3), 401-421.
- Gréhaigne, J. F., & Richard, J. F., Griffin, L. (2005). *Teaching and learning team sports and games*. Routledge.
- Guerreiro, A., & Guerreiro E. (2010). *A Ginástica de Solo e Aparelhos: Material Didático de Apoio*. Unidade Curricular de Ginástica. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Guimarães, M. (2019). *Unidade Curricular de Ginástica*. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

- Harvey, S. (2006). *Effects of Teaching Games for Understanding on game performance and understanding in middle school physical education*. Oregon State University.
- Herbert, R. D., & Gabriel, M. (2002). Effects of stretching before and after exercising on muscle soreness and risk of injury: systematic review. *BMJ*, 325(7362), 468.
- Hord, S. M., & Sommers, W. A. (2008). *Leading professional learning communities: Voices from research and practice* (1st ed.). Corwin Press.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). Programas Nacionais de Educação Física – Reajustamento. Revisão dos PNEF (1989).
- Kirk, D., & MacPhail, A. (2002). Teaching Games for Understanding and Situated Learning: Rethinking The Bunker-Thorpe Model. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21(2), 177-192.
- Madeira, A. L. (2013). *Estudo de padrões de jogo de andebol em educação física—jogos com alunos do mesmo nível e com alunos de aptidão heterogénea* (Relatório de Estágio, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias). Repositório Científico Lusófona.
- Mallmann, S., Moesch, J., Tomé, F., Vieira, L., Ciqueleiro, T., & Bertolini, F. (2011). Comparação entre o efeito imediato e agudo de três protocolos de alongamento dos músculos isquiotibiais e para vertebrais. *Revista Brasileira Clínica Médica*, 9(5), 354- 359.
- Marques, A., & Carreiro da Costa, F. (2013). Educar para um estilo de vida ativo. Caracterização das aulas de um grupo de professores de Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 37, 109-123.
- Martens, R., Christina, R., Harvey, J., Sharkey, J. (1995). *Coaching Young Athletes*. Human Kinetics.
- Martins, M., Onofre, M., & Costa, J. (2014). Experiências de formação que tornam o futuro professor de educação física mais confiante no início do estágio. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 38, 27-43.
- Mesquita, I., Farias, C., & Oliveira, G. (2009). A intervenção pedagógica sobre o conteúdo do treinador de futebol. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 23(1), 2538.
- Ministério da Educação, (1992). A Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico. Direção Geral dos Ensinos Básicos e Secundários.

- Ministério da Educação, (2005). Programa Componente de Formação Sociocultural – Disciplina de Educação Física. Ministério da Educação.
- Ministério da Educação (2011). Documentos de Apoio à Organização Curricular e Programas de Educação Física. Ministério da Educação.
- Monteiro, J. E. (1993). As Instalações em Educação Física: Romper o estrangulamento. *Boletim da SPEF*, nº 7/8, 35-47.
- Monteiro, J. E. (1996) Caracterização das instalações da Educação Física Escolar. *Boletim da SPEF*, 13, 67-88.
- Monteiro, J. E. (1996). O Lugar da Educação Física: a situação (des) esperada. *Revista Horizonte*, Vol. XII, 73, 3-9.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). Teaching physical education: First online edition. *Spectrum Institute for Teaching and Learning*.
- Pehkonen, M. (2010). Quality of the Teaching Process as an Explanatory Variable in Learning Gymnastics Skills in School Physical Education. *Science of Gymnastics in Journal*, 2(2), 29-40.
- Quina, J. D. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. Edição do Instituto Politécnico de Bragança.
- Ramos, M. G., & Falsarella, G. R. (2008). *Flexibilidade em escolares: aptidão física direcionada à qualidade de vida*. UNICAMP, 147-155.
- Rega, G. C., Soares, T. A., & Bojikian, J. C. (2008). Desenvolvimento das capacidades coordenativas no voleibol. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 7(3). 20-21.
- Renshaw, I., Chow, J. Y., Davids, K., & Hammond, J. (2010). A constraints-led perspective to understanding skill acquisition and game play: a basis for integration of motor learning theory and physical education praxis? *Physical Education and Sport Pedagogy*, 15(2), 117-137.
- Resende, R., Mendes, C., Lima, R., Pimenta, N., Castro, J., & Sarmiento, H. (2014). Desporto escolar: A opinião dos alunos de uma escola cidadina. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, 1(3), 4-10.
- Saad, M. A., Both, J., & Milistetd, M. (2014). Impacto das metodologias empregadas pelos treinadores no desenvolvimento técnico-tático individual dos jogadores de futsal das categorias sub-13 e sub-15. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 22(2), 96-105.

- Salcedas, A. L. (2010). *Projeto curricular Turma: partilha de decisões e reflexões* (Dissertação de mestrado, Universidade da Beira Interior). Repositório Digital da Ubi.
- Santos, S. (2008). Que Motivações para os Jovens continuarem a prática da Natação Pura. *Revista Digital*, 13(127), 30-35.
- Santos, I. P. (2013). *A participação dos alunos: no jogo de cooperação de voleibol em grupos level e mixed* (Relatório de Estágio, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias). Repositório Científico Lusófona.
- Silva, R. J. (2013). *Relatório final de estágio desenvolvido na escola básica e secundária Quinta das Flores, junto do 10º A, no ano letivo 2012/2013: efeitos de exercícios de condição física nas aulas de educação física* (Dissertação de Mestrado, Universidade de Coimbra). Repositório Científico da Universidade de Coimbra.
- Soares, D., Proença, J., & Bom, L. (2002). Educação Física Escolar – o Tempo e a sua Gestão. *Gymnasium - Revista de Educação Física, Desporto e Saúde*, 1(1), 35-44.
- Stubbe, J. H., Moor, M. H., Boomsma, D. I., & Geus, E. J. (2007). The association between exercise participation and well-being: a co-twin study. *Preventive Medicine*, 44(2), 148-152.
- Tambosco, L., Percebois-Macadré, L., Rapin, A., Nicomette-Bardel, J., & Boyer, F. C. (2014). Effort training in Parkinson's disease: a systematic review. *Annals of Physical and Rehabilitation Medicine*, 57(2), 79-104.
- Teodorescu, L., & Curado, J. (1984). *Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos*. Livros Horizonte.
- Ubi, K. O., Ubi, D. E., & Ubi, R. B. (2015). O Desporto como meio facilitador do desenvolvimento de competências transversais. *Currículo e cidadania*, 311, 7-11.
- UNESCO (2003). *Superar a exclusão através de abordagens inclusivas na educação - Um Desafio & Uma Visão*. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
- UNESCO (2015). *Quality physical education: guidelines for policymakers*. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
- World Health Organization (2002). *The world health report 2002: reducing risks, promoting healthy life*. World Health Organization.
- Vargas, T. (2011). A importância do Treino de Força nas aulas de Educação Física. Estudo em alunos de ambos os sexos do 7 ano de escolaridade. (Dissertação de Mestrado,

João André Encarnação Pereira. Relatório de Estágio Pedagógico em Educação Física
Escola Básica de Telheiras

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias). Repositório Científico
Lusófona.

Veigas, J., Catalão, F., Ferreira, M., & Boto, S. (2009). *Motivação para a prática e não
prática no desporto escolar*. Psicologia.com.pt - O portal dos psicólogos.

Apêndices

Apêndice I- Horário Semanal do Estágio

ESCOLA BÁSICA DE TELHEIRAS

2022.2023

Horário do Núcleo de Estágio de Educação Física

João Luís Pedro	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8.15 – 9.00	8 ^º 4 ^a			8 ^º 4 ^a	9 ^º 2 ^a
9.00 – 9.45	8 ^º 4 ^a			8 ^º 4 ^a	9 ^º 2 ^a
10.00 – 10.45	Reunião estágio	8 ^º 3 ^a		9 ^º 3 ^a	Reunião estágio
10.45 – 11.30	Reunião estágio	8 ^º 3 ^a		9 ^º 3 ^a	Reunião estágio
11.45 – 12.30				9 ^º 1 ^a	
12.30 – 13.15		9 ^º 2 ^a	DE-voleibol	9 ^º 1 ^a	
13.45 – 14.30		Reunião estágio	DE- Futsal Masc		
14.30 – 15.15	DE- Futsal Masc	DE- Futsal Fem	DE- Futsal Masc	DE-voleibol	
15.30 – 16.15				8 ^º 3 ^a /DE- voleibol	
16.15 – 17.00	DE- Futsal Fem			8 ^º 3 ^a	
17.15 – 18.00	DE- Futsal Fem				

Prof. Coop João Santos – e DE/Voleibol

Professor Estagiário João Pereira – 9^º2^a, DT, OC e DE/ Voleibol

Professora Estagiário Luís Figueiredo – 8^º4^a, DT, OC e DE/

Professor Estagiário Pedro Gomes – 8^º3^a, DT, OC e DE/

Apêndice II- Avaliação Inicial

	Jogos Desportivos Coletivos				Ginástica			Atletismo	Raquetas	Dança	Patinagem	Gin. de Aparelhos				Atletismo					Aptidão física									
	Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol	Solo	Aparelhos	Acrobática					Trave	Minitramp.	Boque Plinto	Barra-fixa	C. Estafetas	C. Barreiras	L. Peso	Triplo Salto	Altura	IMC	Velocidade	Vaivém	Abdomin.	Flexões	Impulsão.H	Flex. M. I. DRT	Flex. M. I. ESQ	Flex. Omb	Flex. Omb
1	I	I	E	I		I	I	I	I	I		I	I	I		E	E	E	E	I	18,1	5,79	56	84	20	1,70	29	32	S	S
2		I		I	I		I	I		I		I	I			E	I	E	E	I	16,3	7,80	16	25	10	1,10	34	35	S	S
3	I	I	E	I		I	I	I	I	I		I	I	I		E	E	E	E	I	16,8	5,72	85	84	24	2,05	13	03	S	S
4				I			I	I	I	I		I	I			E	E	E	E	I	24,3	7,25	36	52	11	1,40	13	18	S	N
5	I	I	E	I	I	I	I	I	I	I		I	I	I		E	E	E	E	I	22,2	6,25	46	84	21	1,90	17	14	S	S
6																										12	11	N	N	
7	I	I	E	I	I	I	I	I	I	I		I	I	I		E	E	E	E	I	23,6	5,88	64	84	25	1,85	28	28	S	S
8	I	I	E	I		I	I	I	I	I		I	I	I		E	E	E	E	I	18,7	6,06	20	84	16	1,80	12	01	S	S
9	I	I	I	I	E	I	I	I	I	I		I	I	I		E	E	E	E	I	17,1	6,57	72	84	28	1,83	22	20	S	S
10	I	I	I	I		I	I	I	I	I		I	I	I		E	E	E	E	I	15,9	5,88	60	45	15	1,60	18	18	S	S
11		I		I			I	I		I		I	I			E	E	E	E	I	18,2	6,93	24	41	4	1,40	21	16	S	S
12	E	I	E	I		I	I	I	I	I		I	I	I		E	E	E	E	I	21,3	5,75	60	84	9	2,00	15	11	S	S
13		I		I		I	I	I	I	I		I	I	I		E	E	E	E	I	24,1	6,96	23	30	10	1,45	31	30	S	N
14		I		I		I	I	I	I	I		I	I	I		E	E	E	E	I	20,7	6,60	34	50	18	1,32	32	29	S	N
15		I	I	I	I	I	I	I	I	I		I	I	I		E	E	E	E	I	24,2	6,66	25	70	13	1,39	15	10	S	S
16	I			I			I	I		I		I	I			E	I	E	E	I	16,4	7,02	26	76	4	1,42	16	14	S	S
17																										9	13	N	N	
18	I	I	I	I	E	I	I	I	I	I		I	I	I		I	I	I	I	I	19,5	6,97	45	84	50	1,84	50	46	S	S
19	I	I	I	I		I	I	I	I	I		I	I	I		I	I	I	I	I	17,4	6,19	57	39	24	1,55	16	19	N	S
20	I	I	I	I		I	I	I	E	I		I	I	I		I	E	I	I	I	19,7	5,60	86	81	23	1,90	26	18	S	S
21	I	I	I	I		I	I	I	I	I		I	I	I		I	E	E	I	I	20,8	6,09	60	70	18	1,70	14	15	S	S
22	I	I	I	I		I	I	I	I	I		I	I	I		I	I	I	I	I	16,1	7,01	30	40	17	1,36	30	32	S	S

I- Cumpre o Nível Introdução
E- Cumpre o Nível Elementar
Encontra-se na zona saudável
Encontra-se fora da zona saudável

Apêndice III- Ficha- Guia Ginástica de Solo (2ª e 3ª Etapa)

2ª Etapa	
Nome	Sequência a trabalhar
Nº1	Introdução
Nº2	Elementar
Nº3	Introdução
Nº4	Introdução
Nº5	Introdução
Nº6	Elementar
Nº7	Introdução
Nº8	Introdução
Nº9	Elementar
Nº10	Introdução
Nº11	Introdução
Nº12	Introdução
Nº13	Introdução
Nº14	Introdução
Nº15	Elementar
Nº16	Introdução
Nº17	Introdução
Nº18	Parte do Avançado
Nº19	Introdução
Nº20	Introdução
Nº21	Introdução
Nº22	Introdução

3ª Etapa	
Nome	Sequência a trabalhar
Nº1	Introdução (Cambalhota à frente com pernas afastadas)
Nº2	Exercícios extra do Elementar
Nº3	Introdução (Subida para pino)
Nº4	Introdução (Cambalhota à frente com pernas afastadas)
Nº5	Introdução (Cambalhota à frente com pernas afastadas)
Nº6	Elementar
Nº7	Introdução (Cambalhota à frente com pernas afastadas)
Nº8	Introdução
Nº9	Exercícios extra do Elementar
Nº10	Elementar
Nº11	Introdução
Nº12	Introdução
Nº13	Introdução (Cambalhota à frente com pernas afastadas)
Nº14	Introdução
Nº15	Exercícios extra do Elementar
Nº16	Introdução
Nº17	Introdução
Nº18	Avançado
Nº19	Introdução
Nº20	Introdução
Nº21	Introdução
Nº22	Elementar

Apêndice IV- Matérias Prioritárias

Alunos nº	9º 2ª Matérias prioritárias
1	D – Cambalhota à frente com pernas afastadas P – G. Solo
2	D – Salto entre mãos no plinto transversal P- Andebol, futebol, gin. Aparelhos, Aptidão Física (Vaivém, velocidade)
3	D – P – G. Solo, Aptidão Física (Flexibilidade M.I)
4	D – P – Andebol, Basquetebol, g. solo, g. aparelhos, aptidão física (vaivém e flexibilidade)
5	D – P – G. Solo, aptidão física (flexibilidade M.I)
6	D – P – Basquetebol, Voleibol, G. Aparelhos
7	D – P – G. solo
8	D – P – G. Solo
9	D – P – Aptidão física (flexibilidade M.I)
10	D – P – G. Solo
11	D – P – Andebol, G. Solo, Aptidão Física (Vaivém, flexões, Flexibilidade M.I)
12	D – G. Solo P –
13	D – Andebol, Futebol, Aptidão Física (Flexibilidade ombros e vaivém) P –
14	D – P – Andebol, Futebol e G. solo, Aptidão Física (Vaivém e flexibilidade ombros)
15	D -- P – Andebol, Aptidão física (Flexibilidade M.I e Vaivém)
16	D – P – Basquetebol, g. solo, Aptidão Física (Vaivém, Flexões, Flexibilidade M.I)
17	D – P – Andebol, Voleibol, Basquetebol, G. Solo, Aptidão Física (Velocidade, flexibilidade M. I)
18	D – P –
19	D – P – G. solo, aptidão física (flexibilidade de M.I e de ombros)
20	D – P – G. solo, aptidão física (flexibilidade M.I)
21	D - P – G. solo, aptidão física (flexibilidade M.I)
22	D- P- G. solo, aptidão física (vaivém)

D- Dificuldades

P- Prioridades

Apêndice V- Horário PTI

Horário PTI “Professor Tempo Inteiro”

Professor João Pereira	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8.15 – 9.00		6 ⁰⁶ ^a		6 ⁰⁵ ^a	9 ⁰² ^a
9.00 – 9.45		6 ⁰⁶ ^a			9 ⁰² ^a
10.00 – 10.45			6 ⁰³ ^a		6 ⁰¹ ^a
10.45 – 11.30					6 ⁰² ^a
11.45 – 12.30				6 ⁰⁶ ^a	6 ⁰³ ^a
12.30 – 13.15		9 ⁰² ^a			6 ⁰³ ^a
13.45 – 14.30		6 ⁰⁵ ^a	6 ⁰² ^a		
14.30 – 15.15		6 ⁰⁵ ^a	6 ⁰² ^a		
15.30 – 16.15		6 ⁰¹ ^a			
16.15 – 17.00		6 ⁰¹ ^a			
17.15 – 18.00					

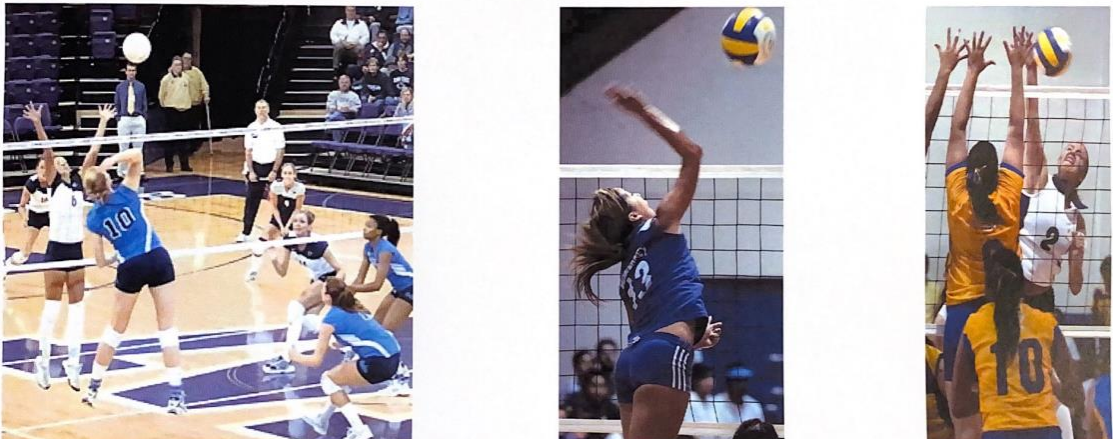
Professor Estagiário João Pereira – 6⁰¹^a, 6⁰²^a, 6⁰³^a, 6⁰⁵^a, 6⁰⁶^a, 9⁰²^a

Apêndice VI – Cartaz de Divulgação do Voleibol Feminino, escalão Infantis

DESporto ESCOLAR 2022.2023

ESCOLA BÁSICA DE TELHEIRAS

Voleibol Feminino Infantis B (NASCIDAS EM 2010 E 2011) e Infantis A (NASCIDAS de 2012 a 2014)



Horário: 4ª feira: 12:30 H - 13:15 H e 5ª feira: 14:30 - 16:15 H

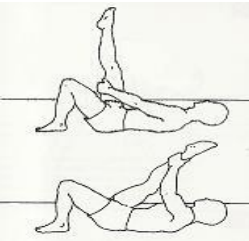
VEM TREINAR E DIVERTIR-TE!

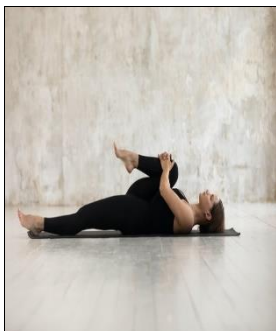
INSCREVE-TE JÁ!

Apêndice VII- Calendário do projeto específico de Lecionação

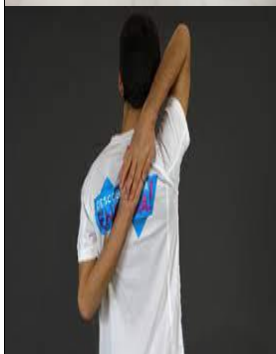
“O desenvolvimento da flexibilidade”				
Professor: João Pereira Indicações: - No dia 17 de março tens de devolver o calendário ao professor -Quando realizares os exercícios diários, o teu encarregado de educação deve rubricar frente ao dia correspondente. - Deves realizar os sete exercícios durante todos os dias. “Vamos lá esticar esses músculos”	Dia 1-	Dia 2-	Dia 3-	Dia 4-
	Dia 5-	Dia 6-	Dia 7-	Dia 8-
	Dia 9-	Dia 10 -	Dia 11	Dia 12-
	Dia 13-	Dia 14-	Dia 15-	Dia 16-
	Dia 17-	Dia 18-	Dia 19 -	Dia 20-
	Dia 21-	Dia 22-	Dia 23-	Dia 24-
	Dia 25-	Dia 26-	Dia 27-	Dia 28-
Dia 29 -	Exercício que mais gostaste:	Exercício que menos gostaste:	Sentes que estes exercícios contribuíram para a tua flexibilidade? (Sim/Não):	

Apêndice VIII - Exemplos e Explicação do projeto específico de Lecionação

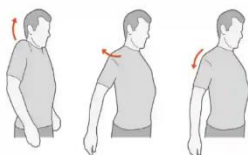
Exemplos:	Explicação dos exercícios
	1- Alongamento na parte posterior da coxa: o aluno deita-se barriga para cima, com as pernas esticadas e juntas. Deve flexionar uma das pernas e puxar para perto do tronco, forçando levemente por 40 segundos. Em seguida, repetir com a outra perna.
	2- Alongamento para os gêmeos: O aluno fica de pé e deve esticar as pernas, mantendo os pés no chão. O aluno deve tocar na pontas dos pés com as mãos. Manter a posição durante 1 minuto e repetir o alongamento duas vezes.
	3- Alongamento da parte interna da coxa: O aluno senta-se no chão com as pernas estendidas e a coluna reta. Depois, deve flexionar uma das pernas e cruzá-la por cima da perna que está esticada. Deve fazer uma ligeira pressão no joelho com uma das mãos durante 1 minuto e empurra para o lado onde a perna está dobrada. Fazer o mesmo com a outra perna.
	4- Alongamento dos isquiotibiais: O aluno senta-se no chão, com as pernas esticadas e afastadas. Tenta alcançar um dos pés com a mão do mesmo lado do corpo, levando a coluna para a frente, o máximo que puder, ao fim de 40 segundos, troca a perna.



5- **Alongamento lombar:** O aluno deve estar deitado e dobrar umas das pernas, trazendo-a para perto do peito e abraçando o joelho. Ficar nesta posição durante 30 segundos e trocar de lado.



6- **Alongamento de flexibilidade de ombros de acordo com o teste FIT Escola:** O aluno deve posicionar-se de pé numa posição neutra; deve colocar o braço direito por cima do ombro direito e atrás da cabeça com a palma da mão encostada às costas e os dedos apontados diretamente para baixo, entre as omoplatas; simultaneamente, o braço esquerdo deverá ser colocado atrás das costas, com a palma da mão virada para fora e os dedos apontados para cima; O aluno deve tentar tocar os dedos das duas mãos.



7-**Rotação de ombros:** Fique em pé, com a coluna alinhada, ombros relaxados e braços soltos ao lado do corpo. Levante os ombros e dirija-os para trás realizando um grande movimento circular. Realizar esta rotação por duas vezes durante um minuto.

Apêndice IX – Plano de treino para redução do sedentarismo



“Reduzir o sedentarismo” Programa de treino individual 20-03-2023 até 17-04-2023

Prepara-te para o teu novo desafio!

Nas 3 páginas seguintes terás o programa para te ajudar.

Alguma dúvida, pede ajuda ao teu professor e amigo que terá muito gosto em ajudar.

Bom trabalho!

Dias de treino:

20, 22, 23, 27, 29, 30 de março

3, 5, 6, 10, 12, 13, 17 de abril

Dias de descanso:

25, 26 e 27 de março

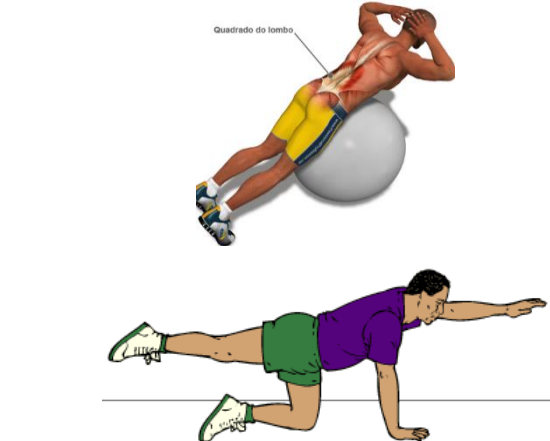
1, 2, 8, 9, 15 e 16 de abril

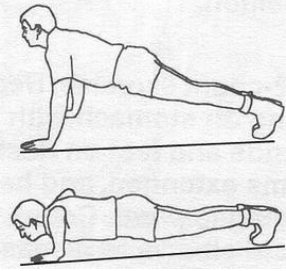
Capacidade aeróbia

Exercício		Protocolo	Intensidade	Objetivo	
				Adaptações fisiológicas	Melhorias no desempenho em jogo
1	Corrida contínua	2x10min. com 4min de recuperação	Moderada/média	Adaptação ao esforço	Nenhumas
2	Corrida intermitente	4x4min. com 3min de recuperação	Alta 90-95% da FC _{máx}	- Melhor o meu VO ₂ máx; - Melhor o meu limiar láctico;	- Aumento a minha capacidade para percorrer maiores distâncias no jogo; - Aumento o número de sprints

Força

*Abdominais/Lombares e Flexões

Exercício		Séries/Repetições
Reto abdominal		5x20 repetições
Lombares		3x15 repetições para cada exercício

Flexões		3x15; 4x15;
---------	---	----------------

Pliometria

Exercício	Distância	Altura	Repetições	Objetivos
				Fisiológicos
Skippings	15m	Baixa (10cm)	6 repetições	- Melhorar os mecanismos de produção de força e potência - Prevenção de lesões.
Skippings	15m	Média (12-18cm)	6 repetições	

Segunda-feira 20 de março	Quarta-feira 22 de março	Quinta-feira 23 de março	Segunda-feira 27 de março	Quarta-feira 29 de março
Capacidade aeróbia (1); Pliometria (1); Abdominais; Lombares; Flexões (3x15)	Capacidade aeróbia (2); Abdominais; Lombares	Pliometria; Abdominais; Lombares; Flexões (4x15)	Capacidade aeróbia (1); Pliometria; Flexões (4x15)	Capacidade aeróbia (2); Abdominais; Lombares; Flexões (3x15)
Quinta-feira 30 de março	Segunda-feira 3 de abril	Quarta-feira 5 de abril	Quinta-feira 6 de abril	Segunda-feira 10 de abril
Capacidade aeróbia (2); Pliometria; Abdominais; Lombares; Flexões (4x15)	Capacidade aeróbia (1); Abdominais; Lombares; Flexões (3x15)	Pliometria; Abdominais; Lombares; Flexões (3x15)	Capacidade aeróbia (2); Abdominais; Lombares; Flexões (3x15)	Capacidade aeróbia (2); Pliometria; Abdominais; Lombares; Flexões (4x15)
Quarta-feira 12 de abril	Quinta-feira 13 de abril	Segunda-feira 17 de abril	Quinta – feira 18 de abril Entrega do plano de treino	
Capacidade aeróbia (1); Pliometria; Abdominais; Lombares; Flexões (3x15)	Capacidade aeróbia (2); Pliometria; Abdominais; Lombares; Flexões (4x15)	Capacidade aeróbia (2); Abdominais; Lombares; Flexões (4x15)		

Apêndice X- Dieta alimentar “Alimentação saudável, vida formidável”

“Redução do sedentarismo e aquisição de hábitos alimentares”

Uma refeição do dia completa = 1 ponto

Duas refeições do dia completas = 2 pontos

Três refeições do dia completas = 3 pontos

Quatro refeições do dia completas = 4 pontos

Cinco refeições do dia completas = 5 pontos

Coloca um  nas refeições que completaste.

O teu Encarregado de Educação deve assinar os dias da semana de modo a assegurar

Dia da semana	Pequeno-almoço	Meio da manhã	Almoço	Meio da tarde	Jantar
Segunda EE:	- Pão escuro com queijo (magro ou fresco) - Leite ou iogurte de aroma - Maçã	-Iogurte de aroma - 4 bolachas maria/torrada	- Sopa de legumes - Bife de peru com arroz e salada verde - Morangos	- Compal essencial - Pão integral com fiambre de peru	- Sopa de legumes - Salmão grelhado com esparregado de brócolos e batata - Pera
Terça EE:	- Iogurte magro/aroma - Cereais não açucarados - Morangos	- Maçã - ½ Pão fiambre e Perú	- Sopa de Legumes - Arenque grelhado com batata-doce e salada alface e tomate -Melão	- Papa de frutas prontas - ½ pão com compota	- Sopa de legumes - Peito de frango com massa e espinafres - Ananás
Quarta EE:	Leite achocolatado (baixo teor de açúcar) - Pão cereais com compota de frutos vermelhos	- Banana - 4 água e sal Cream Cracker	- Sopa de legumes - Massa fusilli com atum natural e brócolos - Gelatina sem adição de açúcar	- Iogurte de aroma - Cereais de arroz tutado	- Sopa de legumes - Filete de pescada no forno com arroz de cenoura - Ananás
Quinta EE:	- Leite - Cereais não açucarados (flocos de aveia) com mel - Kiwi	- Maçã - 4 bolachas Maria Torrada	- Sopa de legumes - Omelete de alho francês, cenoura, espinafres, Salada de couve roxa e tomate - Gelado de leite	- Pacote de leite -Pão integral com queijo magro	- Sopa de legumes - Frango desfiado com arroz de espinafres e ervilhas - Melancia
Sexta EE:	- Batido de fruta (morangos e banana com iogurte de aroma leite e 3 bolachas Maria)	- Ovo cozido	- Gelatina sem adição de açúcar - ½ pão com fiambre de frango	- Gelatina sem adição de açúcar	- Sopa de legumes - Robalo grelhado com ervilhas e salada verde (alface, rúcula e salsa) - Maça assada com canela

Professor estagiário João Pereira

Obrigado, pela colaboração!

Apêndice XI – Documento Orientador Saída de Campo



Escola Básica 2, 3 de Telheiras

Saída de Campo realizada no âmbito da disciplina de Educação Física

Parque Natural da Arrábida



Professores Responsáveis:

Professor João Santos

Professor Estagiário João Pereira

Professor Estagiário Pedro Gomes

Professor Estagiário Luís Figueiredo

Lisboa

2023

Informações Gerais

Local

- Parque Natural da Arrábida



Data

- 31 de março de 2023 (Sexta-Feira)

Turmas Envolvidas

- 9^o2^a
- 8^o3^a
- 8^o4^a

Professores

- Prof. Estag. João Pereira
- Prof. Estag. Luís Figueiredo
- Prof. Estag. Pedro Gomes
- Prof. João Santos
- Prof. Helena Araújo (Matemática e DT)
- Prof. Pedro Narciso (Ciências)
- Prof. Ana (Físico-Química)
- Prof. Teresa Freitas (Educação Física)

Objetivos específicos

Objetivos
Criar uma interdisciplinaridade entre a EF e as outras disciplinas
O aluno nº 6 tem um bom envolvimento com os colegas;
Participação ativa de todos os alunos na SC

Atividades

Escalada;

- Canoagem;
- Orientação: 5 grupos, com pontos de controlo diferentes, incluindo atividades interdisciplinares.
- EF: Estafetas com Jogo do Galo (15 min) + Raquetes (15 min) + Jogos tradicionais (tração à corda, corrida de sacos) (30 min)
- Limpeza da Praia;
- Atividade em Círculo (63 alunos): Apresentação de um Medley musical dos alunos do IGL – Final do Dia

Organização das Atividades

Cronograma das Atividades					
Atividades	Escalada	Limpeza da Praia	Orientação	Canoagem	Jogos tradicionais/Raquetes
Horas					
08h00-08h15	Saída da Escola Básica de Telheiras				
1ª atividade 09h30-10h30	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5
10h50-11h05	Transição para as atividades				
2ª atividade 11h05-12h05	Grupo 5	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4
12h20-14h	Almoço + deslocação para as atividades				
3ª atividade 14h-15h	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3
15h-15h15	Transição para as atividades				
4ª atividade 15h15-16h15	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 1	Grupo 2
16h15-16h30	Transição para as atividades				
5ª atividade 16h30-17h30	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 1
17h30-18h30	Lanche + Medley Musical IGL				
18h30-20h	Saída da Arrábida + Chegada à Escola Básica de Telheiras				

Disciplinas Envolvidas e Atividades Interdisciplinares

- Educação Visual:
 - Elaboração do logotipo representativo da Saída de Campo;
 - Elaboração de vídeos e divulgação no site do AEVF;
 - Elaborar um cartaz com as fotografias tiradas na Saída de Campo para afixar na EBT. **8º e 9º ano (tudo)**
- Inglês:
 - Mapas de Orientação realizados em inglês – **8º e 9º ano**
 - Desportos Radicais – Aula de preparação para as atividades – **8 e 9º ano**
 - Texto sobre AEN em inglês antes da realização da Saída de Campo – **8 e 9º ano**
 - Construir uma redação em inglês sobre a importância das limpezas na praia/ Reported Speech. – **9º ano**
- Ciências:
 - Análise da areia da Praia do Portinho da Arrábida
- Matemática:
 - Isometrias;
 - Atividade do Teorema de Pitágoras e de trigonometria para calcular a altura da parede que vão escalar – **8º e 9º ano**
 - Atividade de aplicação de funções com as balizas da Orientação – **9º ano**

- Geografia:

Indicar o tipo de escala do mapa; **8º e 9º ano**

- Calcular a distância real entre a EBT em relação à Serra da Arrábida; **8º e 9º ano**
- Indicar qual a baliza localizada mais a ocidente; **8 e 9º ano;**
- Indicar o tipo de relevo em Setúbal;
- Perguntas de escolha múltipla em relação ao distrito de Setúbal

8º e 9º ano

Indicar qual o tipo de vegetação presente – **9º ano**

Aulas de geografia de revisão de leitura de mapas, para preparar a saída de campo
– **9º ano**

- Português:

- Elaboração de um texto argumentativo e reflexivo relativo à Saída de Campo;
- Ligação com os Lusíadas;

Elaborar um poema usando a natureza/Serra da Arrábida para a sua escrita (**8º e 9º ano**)

Ligação com o texto poético do séc. 20: contemporâneo (**8º e 9º ano**)

Afixação dos textos e poemas numa cartolina, na EBT.

- Físico-Química:

- Viagem de Autocarro- Na viagem de Lisboa até à Arrábida, o teu corpo encontrava-se em repouso ou em movimento?
- Escalada – Energia cinética e a tua energia potencial gravítica durante o movimento de subida na escalada;
- Canoagem – Conjunto de forças a que a canoa está sujeita quando está em repouso dentro de água;

- História:

- Perguntas de escolha múltipla durante a orientação sobre matéria referente ao 8º ano como revisão do teste do 2º período
- Perguntas de Perguntas de escolha múltipla durante a orientação sobre matéria referente ao 9º ano como preparação para o teste do 3º período

- Cidadania e Desenvolvimento:

- Limpeza da praia;
- Debate nas aulas (Projeto T.O.P) sobre a importância da reciclagem e os perigos de uma educação ambiental incorreta;

Atividades Pós Saída de Campo

- Afixação na EBT de cartazes com as fotografias da SC, elaborados pelo Núcleo de Estágio;
- Questionários aos alunos.

Alimentação a levar

(Refeições leves e saudáveis): Lanche de Manhã, Almoço, Lanche da Tarde, Snack para antes do Jantar.

Distribuição dos Docentes pelas atividades

Distribuição dos alunos pelas atividades	
Grupo 1	Prof. João Santos Prof. Pedro Narciso (Ciências Naturais)
Grupo 2	Prof. Helena Araújo (Matemática) Prof. Estagiário João Pereira
Grupo 3	Prof. Teresa Freitas (Educação Física) Prof. Ana (físico-química)
Grupo 4	Prof. Estagiário Luís Figueiredo
Grupo 5	Prof. Estagiário Pedro Gomes

Grupo para as atividades

	Professor Estagiário João Pereira
	Professor Estagiário Luís Figueiredo
	Professor Estagiário Pedro Gomes

Recursos Materiais

- Mapas de Orientação (x24);
- Balizas para a Orientação (x24);
- Raquetes de Madeira (x13),
- Bolas para as Raquetes (x7),
- Pinos;
- Corda (x1)
- Coletes para o jogo do galo (x6)
- Arcos (x9)
- Sacos para corrida de Sacos (x3)

Material a levar pelos Alunos

- Roupa e calçado desportivo para realizar AF;
- Chapéu para o sol;
- Muda de roupa quente e confortável;
- Toalha;

Grupo 1 (13)	Grupo 2 (12)	Grupo 3 (12)	Grupo 4 (13)	Grupo 5 (13)
Nº3	Nº15	Nº20	Nº8	Nº5
Nº14	Nº6	Nº6	Nº17	Nº15
Nº23	Nº7	Nº11	Nº7	Nº14
Nº11	Nº8	Nº1	Nº22	Nº1
Nº21	Nº4	Nº16	Nº20	Nº3
Nº21	Nº13	Nº4	Nº4	Nº5
Nº19	Nº21	Nº16	Nº9	Nº9
Nº1	Nº8	Nº3	Nº22	Nº12
Nº17 (NEE)	Nº19	Nº7	Nº20	Nº13
Nº2	Nº25	Nº10	Nº9	Nº24
Nº15	Nº19	Nº27	Nº2	Nº14
Nº10	Nº26	Nº17	Nº5	Nº18
Nº6 (NEE)			Nº16	Nº18

- Mochila;
- Caneta e Caderno;

- Protetor Solar;
- Fato de banho

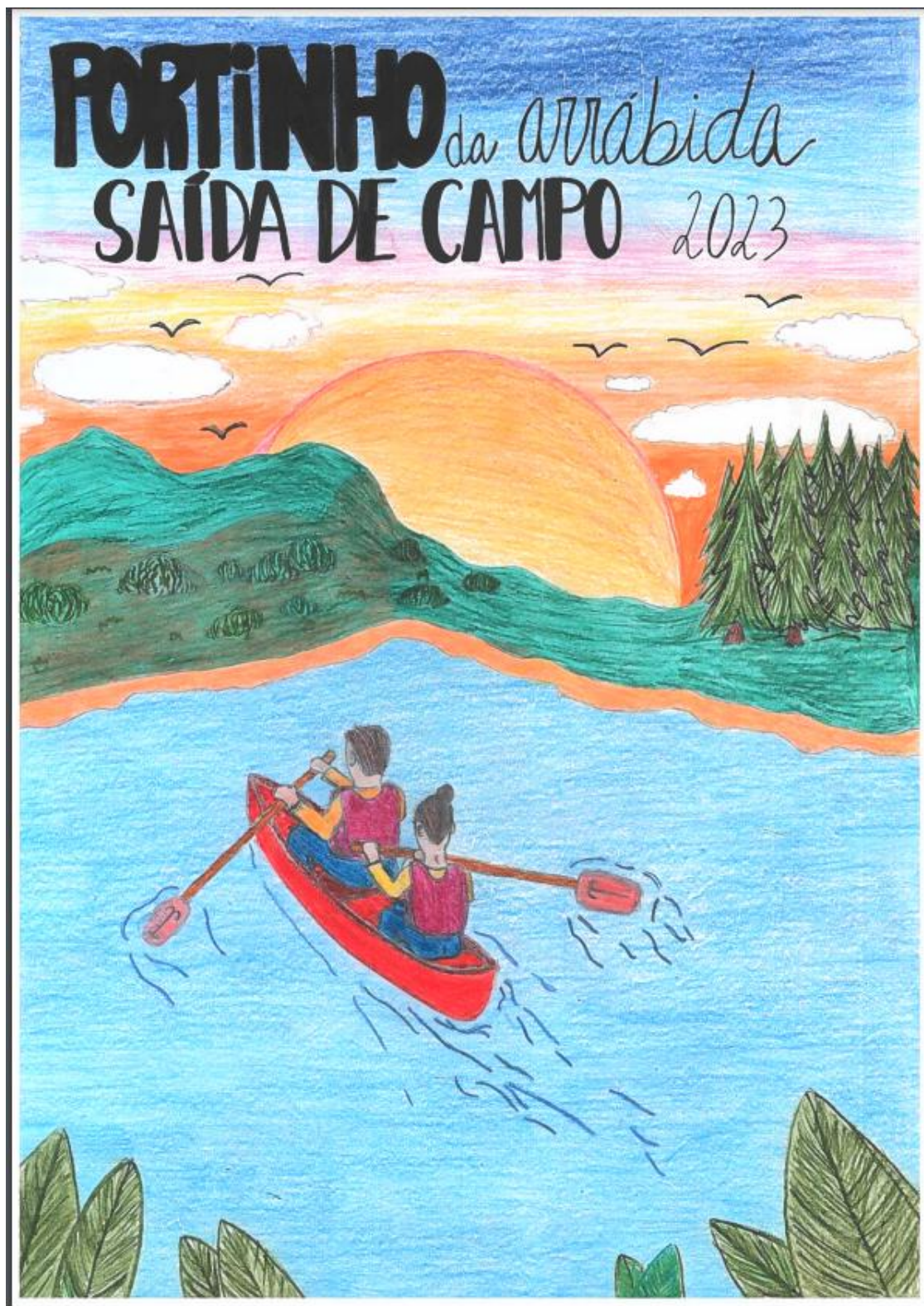
Entidades Envolvidas

- Escola Básica 2,3 de Telheiras
- Escola Secundária Vergílio Ferreira
- Visitas de Estudo AEVF (Transporte)
- Empresa Discover The Nature – Outdoor Events

Mapa Zonas de Limpeza da Praia



Apêndice XII – Cartaz de divulgação da Saída de Campo



Apêndice XIII - Avaliação sobre adaptações curriculares não significativas

Aluna nº: 17		1º P			2º P			3º P		
Matérias	Descritores de desempenho	A	AP	NA	A	AP	NA	A	AP	NA
FUTEBOL	Realiza com correção global, em exercícios critério, as ações: a) recepção e controlo da bola, b) remate, c) condução de bola e d) passe. Realiza situações de jogo, com defesa passiva.		x			x			x	
VOLEIBOL	Em concurso individual de Voleibol SUSTENTAR a bola com toques de dedos (com as duas mãos acima da cabeça), com flexão e extensão de braços e pernas, posicionando-se no ponto de queda da bola. Em situação de exercício, a 1,5 metros da rede, serve por baixo, colocando a bola no campo oposto. Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas, com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2.00m de altura) joga com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima, após agarrar a bola.		x			x			x	
BASQUETEBOL	Realiza em exercícios critério as ações: a) Recepção com as duas mãos, b) Passe, c)		x			x			x	

	paragens, d) rotações sobre um apoio, e) drible de progressão e f) lançamento na passada. Realiza situações de jogo, com defesa passiva.								
ANDEBOL	Realiza com oportunidade e correcção global, em exercícios critério, as acções: a) passe-recepção em corrida, b) recepção-remate em salto, c) drible-remate em salto. Realiza situações de jogo, com defesa passiva.		x			x			X
GINÁSTICA DE SOLO	1. A aluna realiza as seguintes habilidades e progressões: 1.1 Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a direcção durante o enrolamento. 1.2 Bolinha; 1.3 Rolamentos laterais; 1.4 Elementos de ligação (afundos, meia-pirueta) 1.5 Rotação da roda no banco sueco.	x				x			X
GINÁSTICA DE APARELHOS	Realizar SALTOS «de coelho» no solo, com amplitudes variadas, evitando o avanço dos ombros no momento do apoio das mãos. SALTO DE COELHO para o banco sueco, com chamada a pés juntos, com apoio na extremidade mais próxima,		x			x			x

	seguida de SALTO DE EIXO com o apoio das mãos à frente. No minitrampolim, com ajuda/apoio das mãos, saltita três vezes terminando com salto em extensão para receção equilibrada no colchão de quedas. Em equilíbrio elevado no banco sueco, realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio: - Marcha à frente e atrás olhando em frente. - Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente. - Meia volta, em apoio nas pontas dos pés. - No plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco), realiza salto de coelho para cima do Plinto longitudinal.								
GINÁSTICA ACROBÁTICA	Realizar o nível Introdução, previsto para 9º ano no Plano Plurianual de EF		x			x			x
ATLETISMO	Em concurso individual: - Efetua uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo		x			x			x

	uma elevada frequência de movimentos; - Efetua uma corrida de estafetas, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração. - TRANSPOR obstáculos sucessivos, em corrida, colocados a distâncias irregulares, sem acentuadas mudanças de velocidade. - SALTAR EM COMPRIMENTO após corrida de balanço e chamada a um pé numa zona, com queda na caixa de saltos ou colchão fixo (recepção a dois pés). - Saltar em altura com técnica de Fosbury Flop, com 3 passadas de balanço em curva. Apoia activamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.									
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	- Lançar de lado e sem balanço, o peso de 1 Kg, apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna. Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.								
RAQUETES	Realizar toques de sustentação com uma bola de espuma. Em concurso a pares, com uma raqueta e uma bola (tipo ténis) devolve a bola ao companheiro, após ressalto numa zona à frente do corpo, em equilíbrio.		x			x			X
DANÇA	Dança a Rumba Quadrada de nível elementar e Dança o Foxtrot social de nível Elementar.	x			x			X	

Legenda: A – Atingiu/ Executa sem erros; AP – Atingiu parcialmente/ Executa com erros e dificuldades; NA – Não atingiu/ não realiza.

Aluno nº: 6		1º P			2º P			3º P		
Matérias	Descritores de desempenho	A	AP	NA	A	AP	NA	A	AP	NA
FUTEBOL	Realiza com correção global, em exercícios critério, as ações: a) receção e controlo da bola, b) remate, c) condução de bola e d) passe. Realiza situações de jogo, com defesa passiva.		x			x		x		
VOLEIBOL	Em concurso individual de Voleibol SUSTENTAR a bola com toques de dedos (com as duas mãos acima da cabeça), com flexão e extensão de braços e pernas, posicionando-se no ponto de queda da bola. Em situação de exercício, a 1,5 metros da rede, serve por baixo, colocando a bola no campo oposto. Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas, com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2.00m de altura) joga com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima, após agarrar a bola.		x			x			x	
BASQUETEBOL	Realiza em exercícios critério as ações: a) Receção com as duas mãos, b) Passe, c) paragens, d) rotações sobre um apoio, e) drible de progressão e f) lançamento		x			x			x	

	na passada. Realiza situações de jogo, com defesa passiva.								
ANDEBOL	Realiza com oportunidade e correção global, em exercícios critério, as ações: a) pass-receção em corrida , b) receção-remate em salto , c) drible-remate em salto . Realiza situações de jogo, com defesa passiva.		x		x			x	
GINÁSTICA DE SOLO	Realizar o nível Introdução	x				x		x	
GINÁSTICA DE APARELHOS	Realizar o nível Introdução, - No plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos: 1. Salto entre-mãos (plinto transversal), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito 2. Salto de coelho seguido de salto ao eixo no Plinto longitudinal. - No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: 1. Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) 2. Salto		x			x			x

	engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) 3. Pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral) 4. Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço (saída ventral)									
GINÁSTICA ACROBATICA	Realizar o nível Introdução.		x			x			x	
ATLETISMO	Em concurso individual: - Efetuar uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé. Acelerar até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; - Efetuar uma corrida de estafetas, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração. - TRANSPOR obstáculos sucessivos, em corrida, colocados a distâncias irregulares, sem acentuadas mudanças de velocidade. - SALTAR EM COMPRIMENTO após corrida de balanço e chamada a um pé numa zona, com queda na caixa de saltos ou colchão fixo (recepção a dois pés).		x			x			x	

	- Saltar em altura com técnica de Fosbury Flop, com 3 passadas em curva. Apoia activamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente. - Lançar de lado e sem balanço, o peso de 2/3 Kg, apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna. Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.								
RAQUETES	Realizar toques de sustentação com uma bola de espuma. Em concurso a pares, com uma raqueta e uma bola (tipo ténis) devolve a bola ao companheiro, após ressalto numa zona à frente do corpo, em equilíbrio.		x			x		X	

DANÇA	Dança a Rumba Quadrada de nível Elementar e								
	Dança o Foxtrot social de nível Elementar	x			x				X
	Dança o Tacão e Bico de Nível Elementar								

Legenda: A – Atingiu/ Executa sem erros; AP – Atingiu parcialmente/ Executa com erros e dificuldades; NA – Não atingiu/ não realiza.

As adaptações curriculares são apenas no âmbito das áreas das Atividades Físicas. O aluno não foi avaliado ao nível dos conhecimentos. Os instrumentos de avaliação de conhecimentos terão apenas efeito formativo.

Apêndice XIX – Exemplos de Cartazes do Projeto “Redução do sedentarismo e aquisição de hábitos alimentares”



Apêndice XX – Avaliação 3º Período

	Jogos Desportivos Coletivos				Ginástica			Atletismo	Raquetas	Dança	Patinagem	G. Aparelhos			Atletismo						Aptidão Física													
	Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol	Solo	Aparelhos	Acrobática					Trave	Minitramp.	Boque Plinto	C. Estafetas	C. Barreiras	L. Peso	Triplo Salto	Altura	IMC	Velocidade	Vaivém	Abdomin.	Flexões.Br.	Impulsão H.	Flex. M. I		Flex. Ombros		Aptidão Física	Conhecimentos	NOTA FINAL		
D								E	S	N																								
1	I	I	E	E	I	I	I	E	I	E	I	E	E	I	E	E	E	E	E	18,1	5,72	45	80	20	1,70	27/28	S/S	5	APTO	5				
2		I		I	I		I	I	I	E		I	I		E	I	E	E	E	16,3	7,77	20	41	12	1,40	32/34	S/S	3	APTO	3				
3	I	I	E	E		I	I	E	I	E		E	E	I	E	E	E	E	E	16,8	5,70	36	80	24	2,05	27/26	S/S	5	APTO	5				
4	I			I		I	I	I	I	E		I	I	I	E	I	E	E	E	24,3	7,10	30	53	12	1,40	33/33	S/N	3	APTO	3				
5	I	I	E	E	I	I	I	E	I	E		E	E	I	E	E	E	E	E	22,2	6,20	48	80	21	1,90	20/21	S/S	5	APTO	5				
6																									15/14	N/N				4				
7	I	I	E	E	I	I	I	E	I	E		E	E	I	E	E	E	E	E	23,6	5,83	54	39	25	1,85	29/29	S/S	5	APTO	5				
8	I	I	E	I		I	I	I	I	E		I	I	I	E	E	E	E	E	18,7	6,07	23	35	16	1,80	12/14	S/S	3	APTO	3				
9	I	I	I	E	E	I	I	E	I	E	I	E	E	I	E	E	E	E	E	17,1	6,61	60	80	28	1,83	35/32	S/S	5	APTO	5				
10	I	I	E	E	I	E	I	E	I	E	I	E	E	E	E	E	E	E	E	15,9	5,83	52	80	15	1,60	24/23	S/S	5	APTO	5				
11		I		I			I	I	I	E		I	I	I	E	E	E	E	E	18,2	6,91	18	38	4	1,40	36/32	S/S	3	APTO	3				
12	I	I	E	E		I	I	E	I	E		I	I	I	E	E	E	E	E	21,3	5,76	40	44	15	2,00	18/22	S/S	5	APTO	5				
13	I	I		I		I	I	E	I	E		I	I	I	E	E	E	E	E	24,1	6,87	14*	40	13	1,45	33/33	S/N	4	APTO	4				
14	I	I	I	I		I	I	E	I	E		I	I	I	E	E	E	E	E	20,7	6,59	35	56	18	1,32	32/32	S/S	4	APTO	4				
15	I	I		E	I	I	I	I	I	E		I	I	I	E	E	E	E	E	24,2	6,60	18*	53	13	1,39	33/32	S/S	4	APTO	4				
16		I		I		I	I	I	I	E		I	I	I	E	I	E	E	E	16,4	7,01	32	35	10	1,42	37/32	S/S	3	APTO	3				
17																									15/15	N/N			APTO	4				
18	I	I	I	E	E	E	I	E	I	E	I	E	E	E	E	E	E	E	E	19,5	6,95	59	80	50	1,84	50/50	S/S	5	APTO	5				
19	I	I	I	I		I	I	E	I	E		I	I	I	E	E	E	E	E	17,4	6,13	70	43	24	1,55	21/17	N/S	5	APTO	5				
20	I	I	E	E		I	I	E	I	E		E	E	I	E	E	E	E	E	19,7	5,55	52	50	23	1,90	23/25	S/S	5	APTO	5				
21	I	I	E	E		I	I	E	I	E		E	E	I	E	E	E	E	E	20,8	6,08	44	43	18	1,70	17/23	S/S	5	APTO	5				
22	I	I	I	I		I	I	E	I	E		E	E	I	E	E	E	E	E	16,1	7,02	32	38	17	1,36	33/32	S/S	4	APTO	4				

Apêndice XXI – Questionário às novas alunas do Desporto Escolar

	Questionário “Inclusão das novas alunas no Desporto Escolar”	
1. Ao longo do ano, as alunas cooperaram contigo? Resposta:		
2. Sentes-te que após o torneio 2+2, adquiriste uma melhor relação com as tuas colegas? Resposta:		
3. Sentes que a cooperação dos jogos 2+2 com as alunas mais aptas, te ajudou a melhorar? Resposta:		

Apêndice XXII- 2ª etapa Seminário

Posteriormente à identificação de múltiplos problemas de espaços e instalações de EF nas escolas portuguesas, preocupei-me durante esta etapa, em caracterizar e identificar os problemas existentes na EBT.

Em tempos antigos, a escola possuía espaços exteriores de alcatrão em que não possuíam qualquer separação do espaço de recreio da escola. Atualmente, devido a um acordo realizado com uma entidade externa, possui um campo sintético separado do espaço de recreio com 60 metros de comprimento e 45 metros de largura, dando espaço para duas turmas. A construção de um novo espaço como se pode observar nas figuras seguintes, trouxe vantagens e desvantagens relativamente às condições de prática:



Ilustração 1- Espaço Exterior 1



Ilustração 2- Espaço Exterior 2

Tabela 27- Vantagens e desvantagens do espaço sintético

Vantagens	Desvantagens
Aumento de segurança dos alunos	Pouca polivalência de espaços
Espaço não faz parte do recreio dos alunos	

O campo sintético proporciona aos alunos, maior segurança na realização das atividades, criando menos riscos de lesões físicas. Seguindo as ideias de Monteiro (1996), o campo sintético é fechado e não permite que o espaço referido, seja um espaço de recreio.

A grande desvantagem identificada na construção do campo é facto de limitar a lecionação de matérias (Ex.: Bola de Andebol não salta no campo), ou até mesmo a impossibilidade das mesmas (Ex.: Sem condições de prática para a matéria de Basquetebol). Como se pode observar, a EBT continua a enfrentar diversos problemas a nível de espaços e lecionação de matérias.

Deste modo, no âmbito do meu seminário e da problemática identificada, elaborei uma tabela relativamente às possibilidades de lecionação das matérias:

Tabela 28- Possibilidades de Lecionação das Matérias

Possibilidades de Lecionação das matérias	E1			E2			G		
	I	S	B	I	S	B	I	S	B
Andebol			X			X	X		
Basquetebol	X					X	X		
Futebol			X			X	X		
Voleibol			X			X		X	
Ginástica de Solo		X			X				X
Ginástica de aparelhos	X			X					X
Ginástica acrobática			X			X			X
Atletismo			X			X	X		
Dança			X			X			X
Ténis de mesa	X			X					X
Badminton		X			X			X	
Patinagem	X				X			X	
Orientação			X			X			X

Legenda:

I- Insuficiente

S- Suficiente

B- Bom

A tabela ilustra a possibilidade das matérias nos três espaços disponíveis para a realização de Educação Física. O “Insuficiente” representa a incapacidade da realização da matéria no determinado espaço. O “Suficiente”, a matéria é lecionada no espaço com dificuldades. O “Bom”, refere que a matéria consegue ser realizada no determinado espaço.

Como se pode observar, existe a impossibilidade de realizar Jogos Desportivos Coletivos no Ginásio excetuando o Voleibol, que é realizado com dificuldades.

O Basquetebol só pode ser lecionado no espaço exterior 2 pois é o único que possui tabelas de basquetebol. É uma grande desvantagem para o jogo desportivo coletivo em si visto que a turma só tem acesso a esse espaço, quarenta e cinco minutos por semana.

A Dança e a Orientação são as únicas matérias que conseguem ser lecionadas em todos os espaços disponíveis.

A polivalência de espaços na EBT é um problema. A escola possui um ginásio muito pequeno o que torna impossível lecionar Jogos Desportivos Coletivos. Uma das características para o sucesso da EF seja é a dimensão. O ginásio que a EBT possui, não apresenta as dimensões recomendadas para o funcionamento de uma turma, sobretudo, para a consolidação de algumas matérias. Além disso, o ginásio não tem qualquer isolamento de som o que aumenta o risco de surdez tanto como os professores como para os alunos.

Em relação aos espaços exteriores, o espaço exterior 2 (campo de basquetebol e caixa de saltos) faz parte do espaço de recreio dos alunos. As tabelas de basquetebol estão partidas e necessitam de ser reconstruídas o mais rápido possível. As árvores que estão em cima do campo, interferem com as condições de prática visto que há vários acontecimentos em que as bolas ficam presas, a caixa de saltos não tem qualquer proteção o que leva a poucas condições de higiene visto que as crianças brincam no local durante o espaço de recreio.

A falta de uma arrecadação nos espaços exteriores, faz com que os alunos e o professor transportem materiais pesados e pouco acessíveis (ex.: postes de voleibol, postes de badminton, barreiras) e a impossibilidade de guardar material na arrecadação interior (colchões, boques, plintos). Na ausência de uma arrecadação, o material é arrumado dentro do ginásio, diminuindo o espaço real da aula.

A existência de chuva, devido aos espaços exteriores da EBT, não garante a continuidade das atividades e tem efeitos negativos na melhoria das capacidades dos nossos alunos, para além de prejudicar significativamente a consolidação das aprendizagens e o seu aprofundamento. A ocorrência de precipitação, obriga o professor a modificar unidades didáticas e adaptar a leção de matérias, por vezes, no próprio dia. Com o ginásio ocupado por um professor, o mesmo, tem de deixar o átrio de EF disponível para o professor que vem dos espaços exteriores, proveniente da chuva. O ginásio, por si só, já é muito pequeno. Com a entrada de mais uma turma com vinte e oito alunos para o átrio de EF faz com que possam existir num espaço pequeno, cinquenta e seis alunos. Infelizmente, vai de encontro aos problemas de espaços de Monteiro (1996) que mencionou a característica “Várias Turmas no mesmo espaço”. Os espaços presentes não foram construídos com as condições acústicas, de

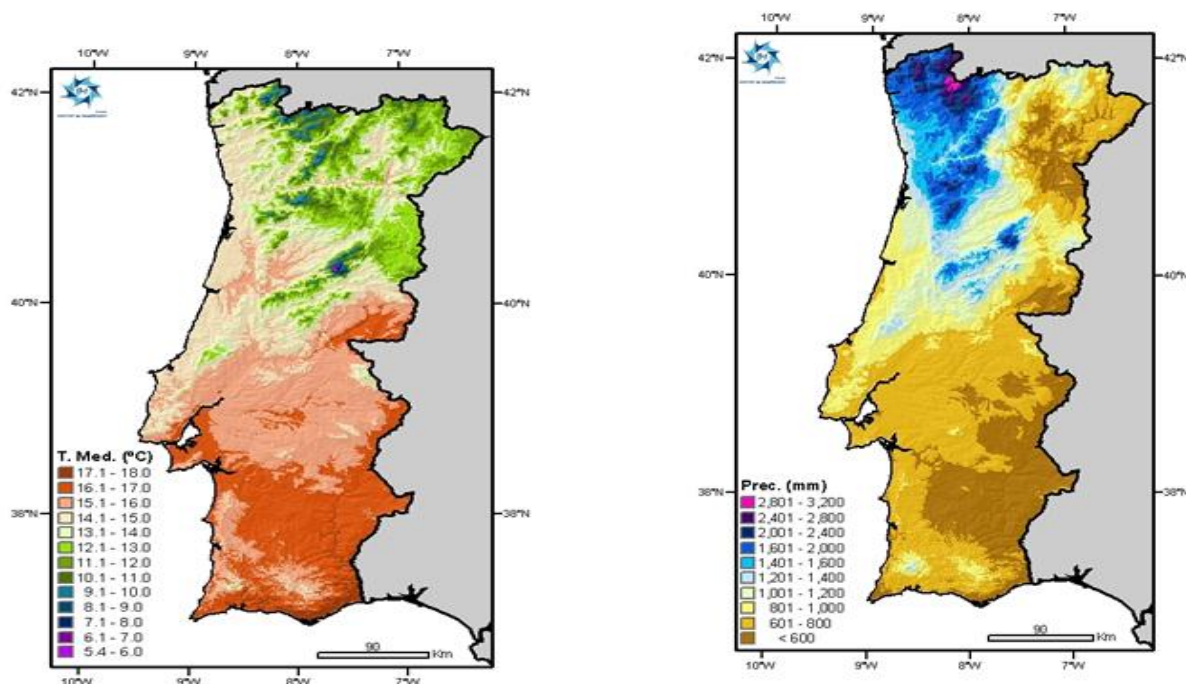
acessos e de articulação que permitam admitir mais do que uma turma, sem prejuízo do rendimento das aulas. É importante referir que o átrio da EF não é um espaço de aula definido, mas sim um espaço alternativo que os professores utilizam, para não se perderem aulas práticas, aproveitando ao máximo os recursos disponíveis.

A escola possui balneários que servem simplesmente para os alunos se equiparem para a aula de EF. Não nos devemos esquecer que este espaço é muito importante. Na escola, os alunos não aprendem apenas a fazer uma equação, a executar um lançamento da passada ou conhecer as grandes obras de Fernando Pessoa. Durante esta fase da vida, é extremamente necessário que concretizem as regras de higiene e de saber-estar. Infelizmente, os alunos não têm os devidos hábitos de higiene por culpa da própria escola visto que não existe água quente para que tomem banho e mesmo que os tivessem, não teriam tempo para o fazer devido às aulas de transição e do pouco tempo de intervalo.

Na etapa seguinte, o meu foco esteve nas propostas de melhoria de espaços de EBT e quais são as prioridades de intervenção de modo a existir uma reflexão por parte do DEF relativamente às minhas ideias.

Apêndice XXIII- Mapas Seminário

Temperatura média anual e precipitação acumulada anual, retirado do Instituto Português do Mar e Atmosfera:



Como se pode observar na ilustração, a Temperatura média anual onde se encontra a EBT é de 15.1-16°C, pelo que se pode constatar que a região tem um “Inverno pouco rigoroso” e um “Verão Fresco”. Devido às pequenas dimensões do ginásio, existe uma necessidade de criação de um espaço coberto na escola. O espaço coberto a que me refiro, não consiste num pavilhão gimnodesportivo visto que é bastante dispendioso e não é necessário para o local onde a EBT se encontra visto que espaços deste tipo exigem uma adequada ventilação que através de processos técnicos torne o ambiente interior climatizado e acolhedor (Monteiro, 1993).

Entende-se por “Milímetros de precipitação”, a quantidade de água que cai numa superfície com um “m²” por dia. Com se observa na ilustração 3, facilmente se identifica que quase dois terços do território tem uma pluviosidade inferior a 1000Mm. Esta área vai do Sul, passando por quase todo o litoral, até às zonas do Nordeste. Só uma pequena faixa que inclui o Minho, Douro litoral, Beira Alta e a zona da Serra da Estrela apresenta pluviosidade acima dos 2000 Mm de precipitação.

Isto aponta que, na grande maioria dos casos, privilegiar os espaços interiores sem quaisquer qualidades, técnicas e pedagógicas, não é de todo a melhor opção.

Apêndice XXIV- Propostas Seminário

Com base nas reflexões apresentadas, Os espaços e instalações de Educação Física devem permitir às crianças e jovens, desenvolverem os seus conhecimentos no âmbito da cultura física (atividades físicas desportivas e de expressão artística, jogos tradicionais, atividades de exploração da natureza, de promoção e manutenção da condição física, etc.), bem como aumentar o seu valor físico (melhoria das capacidades coordenativas e condicionais) conforme está explícito nos Programas Nacionais De Educação Física. Não se deve deixar de fazer por não termos condições e cabe aos professores de Educação Física lutar pelas condições de prática de modo a garantir sucesso educativo aos nossos alunos.

Em todas as escolas, sem exceção, deve existir instalações e materiais com vista a atividade física e polivalência de matérias. Propus ao Departamento de Educação Física refletisse sobre as seguintes sugestões tendo em conta as prioridades de intervenção:

A curto prazo:

- Impedir o recreio no espaço exterior 2;
- Arranjar uma cobertura para a caixa de saltos.

A médio prazo:

- Substituir pelo menos uma tabela de basquetebol;
- Arrecadação Exterior;
- Água quente nos Balneários;

A longo prazo:

- Repor as placas de esferovite no ginásio que foram retiradas no período das infiltrações que justificaram as obras;
- Corrimão para patinagem;
- Cobertura do espaço exterior polivalente.

Apêndice XXV- Tabelas de aptidão física

Avaliação Inicial Aptidão Física

Testes FITescola	Balanço (22 Alunos)
Vaivém	6 FZSAF
Senta e Alcança	15 FZSAF
Flexibilidade de ombros	4 FZSAF
Flexões de Braços	3 FZSAF
Impulsão horizontal	2 FZSAF
IMC	5 FZSAF
Velocidade 40m	1 FZSAF

Aptidão Física 3ª etapa

Testes FITescola	Balanço (22 Alunos)
Vaivém	4 FZSAF
Senta e Alcança	6 FZSAF
Flexibilidade de ombros	3 FZSAF
Flexões de Braços	1 FZSAF
Impulsão horizontal	0 FZSAF
IMC	5 FZSAF
Abdominais	0 FZSAF
Velocidade 40m	2 FZSAF

Apêndice XXVI- Planeamento do projeto específico de DT

Entrega dos questionários aos alunos	17 de março
Análise dos alunos sedentários e com maus hábitos alimentares	18 de março
Alunos críticos realizam o plano de treino	20 de março – 17 de abril
“Alimentação saudável, vida formidável”	24 de abril – 28 de abril
Afixação de cartazes sobre a importância de uma alimentação equilibrada e da atividade física	17 de maio

Anexos

Anexo I – Teste Diagnóstico



Agrupamento de Escolas Vergílio Ferreira
Escola Básica de Telheiras



Teste Formativo de Educação Física – 9º Ano

Nome: _____

Turma: _____ Data: ____/____/____

Classificação: _____

Grupo I

1- O conceito de Saúde foi evoluindo ao longo do tempo. Qual é a definição mais completa, considerada pela Organização Mundial de Saúde: (4%)

- a) ausência de doença.
- b) estado completo de bem-estar físico, mental e social.
- c) bem-estar global em equilíbrio com o meio ambiente.

2- Escolha a opção correta. A aptidão física é: (4%)

- a) a aptidão desportiva.
- b) o conjunto das capacidades motoras.
- c) o nível de desenvolvimento das capacidades motoras.

3 - Quais são os fatores que estão associados a um estilo de vida saudável? (14%)

- a) _____
- b) _____
- c) _____
- d) _____
- e) _____
- f) _____
- g) _____

4 - Indica três vantagens ou benefícios que o Desporto e a prática de Atividade Física têm para as pessoas a nível físico, a nível social e a nível cognitivo. (18%)

A nível Físico:

- a) _____
- b) _____
- c) _____

A nível Social:

- a) _____
- b) _____
- c) _____



A nível Cognitivo

- a) _____
- b) _____
- c) _____

Grupo II

5 - Assinale com um círculo (0) a opção correta (24%)

5.1. Em que cidade e em que ano se realizaram de forma organizada os primeiros Jogos Olímpicos:

- a) 776 a.C. em Roma;
- b) 776 a.C. em Olímpia;
- c) 770 a.C. em Roma;
- d) 770 a.C. em Olímpia

5.2. Que modalidades surgiram nos primeiros Jogos Olímpicos:

- a) Pentatlo, Luta, Boxe e Corrida de Bigas;
- b) Atletismo, Esgrima, Luta-livre e Ginástica;
- c) Pentatlo, Boxe, Esgrima e Corrida de Bigas;
- d) Atletismo, Luta, Ginástica e Corridas de Bigas.

5.3. Os Jogos Olímpicos da Era Moderna, surgiram em 1896 por iniciativa de:

- a) Sir Ludwig Guttman;
- b) Pierre de Coubertain;
- c) Imperador César;
- d) Henri Becquerel

5.4. Os Jogos Paralímpicos surgiram em 1960, em Roma:

- a) Destinados a pessoas sem qualquer deficiência;
- b) Destinados a pessoas portadoras de deficiência intelectual;
- c) Destinados a pessoas portadoras de deficiência motora;
- d) Destinados a pessoas portadoras de deficiência intelectual e/ou motora.

5.5. Em cada modalidade nos Jogos Paralímpicos os atletas são agrupados por:

- a) Diferentes escalões etários;
- b) Diferentes categorias de peso;
- c) Diferentes tipos e níveis de deficiência;
- d) Todas as alíneas estão erradas.



5.6. Atualmente todas as pessoas devem praticar exercício físico com objetivos de:

- a) afirmação pessoal,
- b) melhoria da saúde,
- c) socialização;
- d) Todas as alíneas estão corretas.

6. Responda as seguintes questões: (15%)

6.1. Qual é o lema dos Jogos Olímpicos?

6.2. Qual é o símbolo dos Jogos Olímpicos?

6.3. Qual é o significado de cada arco, na bandeira dos Jogos Olímpicos,?

7. Diga quais são os valores olímpicos ou os valores paralímpicos correspondentes a cada um dos textos apresentados: (21%)

_____ - imparcialidade, oportunidades e tratamentos iguais para todos sem olhar para religião, etnia, sexo, idade e sem qualquer discriminação, preconceito ou desigualdade.

_____ - atitudes e sentimentos positivos como simpatia, empatia, honestidade, compaixão, confiança e solidariedade.

_____ - dar o melhor de si próprio, tanto no desporto como na vida.

_____ - inclui o fair-play, a honestidade, tomar conta da sua saúde (não ao doping) e do ambiente. Sentimento positivo de consideração por outra pessoa, de outro país ou de outra religião.

_____ - busca a uma fonte que traga ideias para completar uma tarefa ou fazer algo de especial.

_____ - habilidade de enfrentar a dor, o sofrimento, o medo, o perigo, a incerteza e a intimidação.

_____ - dá-nos confiança e faz com que acreditemos em nós e continuemos a fazer o melhor que podemos, mesmo quando a situação está difícil.

Obrigado!

Anexo II - Teste escrito do 1º Período



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS VERGÍLIO FERREIRA
ESCOLA BÁSICA DE TELHEIRAS



TESTE DE AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 9.º ANO

Nome: _____	N.º: _____
Turma: _____	Data: ____ / ____ / ____
Classificação: _____	

1. O que é a Aptidão Física? (10%)

2. Explica como é que as componentes da aptidão física associadas à saúde estão ligadas à prevenção de doenças? (20%)

3. Na aptidão física é possível distinguir duas dimensões essenciais: uma relacionada com a Saúde e outra com o Rendimento Desportivo. À frente de cada componente da aptidão física coloque: (20%)

S – se está relacionada com a Saúde RD – se está relacionada com o Rendimento Desportivo

a) Agilidade

☐

b) Equilíbrio

☐

c) Força Muscular

☐

d) Eficácia Cardiorrespiratória

☐

e) Potência Muscular

☐

f) Velocidade

☐

g) Flexibilidade

☐

h) Composição Corporal

☐

i) Coordenação

☐

j) Resistência Muscular

☐

4. Quais os factores que estão associados a um estilo de vida saudável? (14%)

a) _____

b) _____

c) _____

d) _____

e) _____

f) _____

g) _____

5. Quais as consequências que um esforço intenso e regular sem o adequado repouso provoca no organismo? (20%)

6. *“O exercício físico é a melhor forma de podermos cuidar da nossa composição corporal”*. Considerando este aspeto em particular, quais são os ganhos a considerar na prática regular de atividade física? (15%)

Anexo III - Teste Conhecimentos 2º Período



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS VERGÍLIO FERREIRA
ESCOLA BÁSICA DE TELHEIRAS



TESTE DE AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 9.º ANO

Nome: _____	N.º: _____	2.º Período
Turma: _____	Data: ____ / ____ / ____	Classificação: _____

GRUPO I

1. Diga o que entende por Aptidão Física? (6%)

2. Na aptidão física é possível distinguir duas dimensões essenciais, uma relacionada com a Saúde e outra com o Rendimento Desportivo. Abaixo de cada dimensão escreve as respetivas componentes da aptidão física: (20%)

Saúde

Rendimento Desportivo

a) _____	f) _____
b) _____	g) _____
c) _____	h) _____
d) _____	i) _____
e) _____	j) _____

3. Quais os factores que estão associados a um estilo de vida saudável? (14%)

a) _____
b) _____
c) _____
d) _____
e) _____
f) _____
g) _____

GRUPO II

1. Quais são as principais instituições desportivas nacionais que formam a estrutura orgânica responsável pelas competições desportivas? (9%)

- a) _____
- b) _____
- c) _____

2. Quais os fenómenos associados às mudanças sociais limitativas da prática dos desportos e da atividade física? (12%)

- a) _____
- b) _____
- c) _____
- d) _____
- e) _____

3. O que é o sedentarismo? (12%)

4. Quais são as consequências do sedentarismo relativamente aos sistemas funcionais do corpo humano? (15%)

5. Explique porque razão o sedentarismo está diretamente relacionado com a evolução tecnológica? (12%)

2 / 2

Anexo IV – Ficha Biográfica do Aluno



Ficha Biográfica de Educação Física

Nome: _____ Ano: _____ Turma: _____ Nº: _____
Idade: _____ Data de Nascimento: ____ / ____ / ____ Naturalidade: _____
Morada: _____ Tel: _____
Concelho: _____ Cód. Postal: _____ - _____
Enc. de Educação: _____ Parentesco: _____
Telemóvel do Enc. de Educação : _____

Composição do Agregado Familiar

Parentesco	Idade (anos)	Habilitação Escolar	Profissão	Situação ★ Profissional

★ E - Efectivo(a); C - Contratado(a); R - Reformado(a); D - Doméstico(a); E - Estudante

Saúde

Tem dificuldades? ☐ Visuais; ☐ Auditivas; ☐ Motoras; ☐ de Fala; ☐ de Linguagem;
☐ Outras: _____
Doença(s) frequente(s): _____
Doença(s) permanente(s): _____
Cuidados especiais de saúde: _____

Prática Desportiva (Federada e Não Federada) ☐ Sim; ☐ Não

Se (sim):

Federada: Qual a Modalidade: _____

Nome do Clube: _____

Não Federada: Qual a Modalidade: _____

Quantas horas semanais: _____ Horas

O Professor de Educação Física

Anexo V- Critérios Específicos de Avaliação para o 9º ano



9.º ANO		DOMÍNIOS	Instrumentos de avaliação								
OBJETO de AVALIAÇÃO	CONHECIMENTOS / CAPACIDADES / ATITUDES	Para o sucesso nesta disciplina, o aluno tem que, cumulativamente, evidenciar sucesso nos três Domínios das Aprendizagens Essenciais: Área das Atividades Físicas (matérias), Área da Aptidão Física e Área dos Conhecimentos. ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS O aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO (I) e nível ELEMENTAR (E) de diferentes subáreas/matérias de acordo com as seguintes normas: • 2 níveis de uma matéria da Subárea JDC; • 1 nível de uma matéria da Subárea GIN; • 1 nível de uma matéria da Subárea ARE • 2 níveis das restantes matérias/ Subáreas Obtendo os níveis de classificação nesta área, de acordo com os critérios mencionados no seguinte quadro: <table><tr><th>Classificação (Val.)</th><th>Níveis / Matérias</th></tr><tr><td>3</td><td>5I + 1E</td></tr><tr><td>4</td><td>4I + 2E</td></tr><tr><td>5</td><td>3I + 3E</td></tr></table>	Classificação (Val.)	Níveis / Matérias	3	5I + 1E	4	4I + 2E	5	3I + 3E	• Testes orais; • Observação direta • Fichas de trabalho; • Questões aula; • Relatórios de trabalhos práticos e/ou teóricos individuais e/ou de grupo; • Registo de observação; • Rúbricas; • Aulas invertidas.
		Classificação (Val.)	Níveis / Matérias								
		3	5I + 1E								
		4	4I + 2E								
5	3I + 3E										
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA O aluno desenvolve as capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) do programa FITescola®, para a sua idade e género, com as seguintes condições para a atribuição de classificação: Para a atribuição do Nível 3 no Domínio das Atividade Físicas o aluno: Encontra-se na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF) em três testes de Aptidão Física. Para a atribuição do Nível 4 no Domínio das Atividade Físicas o aluno: Encontra-se na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF) num teste de aptidão aeróbia (vaivém/ corrida da milha/ marcha) e em três testes de aptidão neuromuscular, obrigatoriamente num de força e num de flexibilidade. Para a atribuição do Nível 5 no Domínio das Atividade Físicas o aluno: Encontra-se na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF) num teste de aptidão aeróbia (vaivém; corrida da milha, marcha) e em quatro testes de aptidão neuromuscular, obrigatoriamente num teste de força e num de flexibilidade.											
ÁREA DOS CONHECIMENTOS O aluno tem sucesso nesta área quando apresenta classificação positiva na avaliação dos seguintes conteúdos programáticos definidos para o respetivo ano de escolaridade. • O aluno realiza duas provas escritas individuais (teste escrito) ou, uma prova escrita individual e um trabalho, individual ou, de grupo.	• Testes escritos; • Trabalhos de projeto/ DAC;										

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DO ALUNO (ACPA)				
(A) Linguagens e textos	(B) Informação e comunicação	(C) Raciocínio e resolução de problemas	(D) Pensamento crítico e pensamento criativo	(E) Relacionamento interpessoal
(F) Desenvolvimento pessoal e autonomia	(G) Bem-estar, saúde e ambiente	(H) Sensibilidade estética e artística	(I) Saber científico técnico e tecnológico	(J) Consciência e domínio do corpo

Anexo VI - Ficha de Observação (Adaptado Siedentop & Tannehill, 2002)

Domínios	Parâmetros	Critérios	Frequência	Fraco	Suf	Bom
Instrução	Instrução Inicial	Clara				
		Refere objetivos de aula				
		Domina conteúdos				
	Durante a Atividade	Pertinência das tarefas				
		FB às execuções incorrectas				
		Incentivos não executantes				
		Relaciona-se com a totalidade dos alunos				
		Utiliza criteriosamente os FB				
		Diversificação de estratégias				
		Alunos a ajudar no alcance dos objetivos				
	Instrução Final	Clara				
		Sintetiza principais dificuldades referentes aos objetivos				
		Faz ponte para próxima aula				
Gestão	Posiciona-se e adequa a sua movimentação no espaço de aula					
	Ensino diferenciado quando se justifica					
	Mantém um bom ritmo de aula					
	Despende pouco tempo de aula em organização					
	Comportamentos de desvio					
	Aproveitamento do equipamento					
	A organização da aula e a arrumação dos materiais decorem eficazmente					
Clima	Segurança nas actividades					
	Mantém um controlo visual de toda a turma					
	Estratégias de incentivo					
	Formas valorização das prestações					
	Utiliza técnicas preventivas adequadas aos comportamentos de desvio					
Observações						

Comportamentos de desvio – F +4 p.m / S 2/3 p.m / B 1 ou menos p.m
 Aproveitamento equipamento – F –metade do material existente / S +metade / B todo
 Segurança (Nº de preocupações na segurança) – F nenhuma / S algumas / B todas
 Aproveitamento de tempos de espera (Nº) – F nenhuma / S algumas / B todas

Objetivo- Avaliativo, prescritivo, interrogativo, descritivo;
 FB Forma- auditivo, visual, quinestésico, misto;
 Direção- individual, grupo, classe;
 Valor- positivo ou negativo

Anexo VII - Plano Plurianual

ÁREA DAS ACTIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS		NÍVEIS DE ESPECIFICAÇÃO POR ÁREA DAS ACTIVIDADES FÍSICAS E ANO DE ESCOLARIDADE							
		PLANO PLURIANUAL							
		5º Ano	6º Ano	7º Ano	8º Ano	9º Ano	10º Ano	11º Ano	12º Ano
JOGOS	Jogos Pré-Desportivos	E	A						
JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Andebol		I6	I7	I8	I	E	E	2 opções
	Basquetebol		I6	I7	I8	I	E	E	
	Futsal/Futebol	I5	I6	I	E8	E9	E	E	
	Voleibol	I5	I6	I7	I	E9	E	E	
GINÁSTICA	Solo	I5	I6	I	E8	E9	E		1 opção
	Aparelhos	I5	I6	I7	I	E9	E ¹	E ²	
	Acrobática			I7	I8	I		E	
ATLETISMO	Corridas	I5	I6	I	E8	E9	E	E	
	Salto	I5	I6	I	E8	E9	E	E	
	Lançamentos	I5	I6	I	E8	E9			
ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS	D. S. Modernas			I7	I ³	I ⁴	I/E ⁵	E ⁶	1 opção
	D. S. Latino-Americanas	I5	I6	I7	I ³	I ⁴	I/E ⁵	E ⁶	
	D. Tradicionais	I5	I6	I7	I ³	E ⁴	E ⁵	E ⁶	
RAQUETAS	Badminton			I7	I8	I	E ³		1 opção
	Ténis de Mesa			I7	I8	I	E ³		
	Ténis de Campo			I7	I8	I		I/E	
PATINAGEM	Patinagem	I5	I6	I7	I8	I			
OUTRAS	Atividade de combate (Luta)	I5	I6						1 opção
	Orientação (Percurso)			I7				I/E	
	Jogos Tradicionais		I6						
	Meio Aquático								

Notas:

- 1 Aparelhos: Plinto, barra Fixa, trave (Nota do melhor)
- 2 Mini-trampolim
- 3,4 DS L-A- Rumba Quadrada; DS M - Foxtrot Social; DS T - Tacão e Bico
- 5 DS L-A- Chá-Chá-Chá; DS M - Valsa Lenta; DS T - Malhão Minhoto
- 6 DS L-A- Rod; DS M - Valsa Lenta; DS T - Todas (E)
- 7 Nota do melhor



3. Agora, pensa em todas as atividades **MODERADAS** que praticaste nos últimos 7 dias. Atividades **MODERADAS** são as atividades que requerem um esforço físico moderado e que fazem respirar de maneira um pouco mais forte que o habitual. Considera apenas as atividades que realizaste durante pelo menos 10 minutos seguidos de cada vez.

Nos últimos 7 dias, em quantos dias fizeste atividades MODERADAS como, por exemplo, transportar pesos leves, andar de bicicleta devagar, limpar a casa ou cuidar do jardim? Não inclui andar.

Nenhum dia	☐ [passar à questão 5]
1 dia	☐
2 dias	☐
3 dias	☐
4 dias	☐
5 dias	☐
6 dias	☐
Todos os dias	☐
Não sabe	☐ [passar à questão 5]

4. Na totalidade, habitualmente, quanto tempo gastas em atividade física MODERADA num desses dias?

|_|_|

horas por dia

|_|_|

minutos por dia

☐ Não sabe/Não tem a certeza

5. Pensa no tempo que **CAMINHASTE** nos últimos 7 dias. Incluindo o tempo a andar na escola ou em casa, a deslocares-te de um lugar para outro, outro tipo de caminhada que faças por lazer, desporto ou exercício.

Nos últimos 7 dias, em quantos dias CAMINHASTE durante pelo menos 10 minutos seguidos de cada vez?

Nenhum dia	☐ [passar à questão 7]
1 dia	☐
2 dias	☐
3 dias	☐
4 dias	☐
5 dias	☐
6 dias	☐
Todos os dias	☐
Não sabe	☐ [passar à questão 7]

6. Na totalidade, habitualmente, quanto tempo CAMINHAS num desses dias?

|_|_|

horas por dia

|_|_|

minutos por dia

☐ Não sabe/Não tem a certeza

7. Esta questão relaciona-se com o tempo que passaste **SENTADO(A)** durante os dias de semana (e não de fim de semana) nos **últimos 7 dias**. Inclui o tempo em que estás sentado a uma secretária, sentado em casa de amigos, a ler, ou a descansar, a ver televisão, ao computador ou a ouvir música. Inclui o tempo em que estás deitado(a), mas acordado(a).

Nos últimos 7 dias, quanto tempo em geral passaste SENTADO(A) num dia de semana?

|_|_| horas por dia

|_|_| minutos por dia

☐ Não sabe/Não tem a certeza

8. Quantas horas costumas dormir em média por dia?

Durante a semana |_|_| h |_|_| min

Fins de semana |_|_| h |_|_| min

9. As questões seguintes descrevem atividades do dia-a-dia.

Por favor, indica quantas vezes, no último mês, escolheste cada uma das atividades descritas.

	Nunca	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre que possível	Não aplicável
1. Subir escadas em vez de utilizar elevadores ou escadas rolantes (p.ex. no teu prédio, em centros comerciais, no local de trabalho, etc.).	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. Escolher estar em pé em situações em que podias estar sentado/a (p.ex. em casa, enquanto falas ao telefone, enquanto esperas em locais públicos, esperas pelo transporte, etc.).	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. Escolher caminhar quando habitualmente costumavas ir de carro ou transportes (p.ex. ir às compras, deslocares-te no bairro ou em percursos pequenos equivalentes a 5-10 min de carro, ir aos correios ou à farmácia, etc.).	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. Fazer pausas durante o trabalho/estudo ou ocupação habitual (se esta implica passar muito tempo sentado) e utilizar as pausas para caminhar, estar em pé ou movimentares-te mais.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

10. Costumas praticar algum tipo de atividade física de lazer programada e de forma regular (excluindo as aulas de educação física)?

Não ☐ [Terminar o questionário]

Sim ☐ [Passar à questão 10.1]

10.1. [Se sim], qual é o tipo de atividade física, e quanto tempo praticas por semana?

Tipo de atividade física	Nº de vezes por semana	Horas:minutos por semana
	_	_ _ : _ _
	_	_ _ : _ _
	_	_ _ : _ _
	_	_ _ : _ _

Anexo IX – Questionário hábitos alimentares

	<1 mês nunca	1-3 por mês	1 por semana	2-4 por semana	5-6 por semana	1 por dia	2-3 por dia	4-5 por dia	6 ou mais por dia
I. Produtos Lácteos									
1. Leite gordo									
2. Leite meio-gordo									
3. Leite magro									
4. Iogurte natural, magro									
5. Outros iogurtes									
6. Queijo magro, fresco									
7. Queijo tipo Flamengo, barra, fatiado									
8. Outros tipos de queijos: Niza, Évora, Serra da Estrela, ...									
II. Carnes, Peixes e Ovos									
9. Ovo									
10. Carne de porco									
11. Carne de frango, peru, coelho, ...									
12. Carne de vaca									
13. Carne de borrego, cabrito, ...									
14. Fígado de vaca, porco, frango, chispe, mão de vaca, língua, dobrada, coração de porco, rim, ...									
15. Fiambre, presunto, paio									
16. Mortadela, chouriço, alheira, salsicha									
17. Toucinho, bacon, entremeada									
18. Peixes gordos: sardinha, cavala, carapau, ...									
19. Peixes magros: pescada, faneca, linguado, ...									
20. Bacalhau									
21. Peixe em conserva: atum, sardinhas, ...									
22. Lulas, choco, polvo, ...									
23. Mariscos (bivalves, camarão, sapateira, ...)									
III. ÓLEOS E GORDURAS									
24. Azeite									
25. Óleos: girasol, milho, soja, ...									
26. Margarina									
27. Manteiga									
28. Natas									
29. Banha									
IV. PÃO, CEREAIS E DERIVADOS									
30. Pão branco, pão de forma, tostas									
31. Pão integral, mistura, centeio									
32. Broa de milho									
33. Flocos de cereais não açucarados (<i>Corn Flakes</i> , ...)									
34. Flocos de cereais açucarados									

João André Encarnação Pereira. Relatório de Estágio Pedagógico em Educação Física Escola Básica de Telheiras

35.	Flocos de cereais com frutos secos (<i>Muesli</i> , ...)								
36.	Arroz								
37.	Massas (esparguete, macarrão, ...)								

João André Encarnação Pereira. Relatório de Estágio Pedagógico em Educação Física Escola Básica de Telheiras

V. BOLOS, BOLACHAS, SOBREMESAS E DOCES	<1 mês ou nunca	1-3 por mês	1 por semana	2-4 por semana	5-6 por semana	1 por dia	2-3 por dia	4-5 por dia	6 ou mais por dia
38. Bolachas: maria, integral, água-e-sal									
39. Outros tipos de bolachas ou biscoitos									
40. Croissant, bolos pastelaria, bolos caseiros									
41. Chocolate em barra, chocolate em pó									
42. Marmelada, compota, geleia, mel									
43. Sobremesas lácteas: pudim flan, pudim de chocolate, ...									
44. Gelado									
45. Açúcar (de colher, pacote, ...)									
VI. HORTALIÇAS, LEGUMES E FRUTAS	<1 mês ou nunca	1-3 por mês	1 por semana	2-4 por semana	5-6 por semana	1 por dia	2-3 por dia	4-5 por dia	6 ou mais por dia
46. Sopas de legumes (sem carnes ou peixes)									
47. Saladas (tomate, alface, pepino, cebola, cenoura, pimento, ...)									
48. Legumes e hortaliças (couves, bróculos, grelos, nabiças, feijão verde, nabos, cebolas, cenouras, pimentos...)									
49. Leguminosas (feijão, grão, ...)									
50. Ervilhas, favas									
51. Batatas fritas									
52. Batatas cozidas, assadas, estufadas									
53. Fruta fresca (macã, pêra, laranja, banana, pêsego, melão, uvas, ...)									
54. Frutos enlatados (pêssego, ananás, ...)									
55. Frutos secos (amêndoas, amendoins, avelãs, ...)									
56. Azeitonas									
VII. BEBIDAS	<1 mês ou nunca	1-3 por mês	1 por semana	2-4 por semana	5-6 por semana	1 por dia	2-3 por dia	4-5 por dia	6 ou mais por dia
57. Vinho									
58. Cerveja									
59. Licores (vinho do Porto, vinho da Madeira, licor de whisky, martini, ...)									
60. Outras bebidas alcoólicas (brandy, whisky, aguardente, ...)									
61. Refrigerantes (cola, aromatizados, ice tea, ...)									
62. Sumos de fruta									
63. Sumos light									
64. Chás ervas (infusões), cevadas, descafeinados, ...									
65. Chá preto									
66. Café									
VIII. COMIDA RÁPIDA E MOLHOS	<1 mês ou nunca	1-3 por mês	1 por semana	2-4 por semana	5-6 por semana	1 por dia	2-3 por dia	4-5 por dia	6 ou mais por dia
67. Salgados (croquetes, rissóis, pasteis de bacalhau, empadas, ...)									
68. Pizza									

João André Encarnação Pereira. Relatório de Estágio Pedagógico em Educação Física Escola
Básica de Telheiras

69.	Hamburger (<i>fast-food</i> ; fora de casa)								
70.	Maionese								
71.	Ketchup								