

LUÍS EMÍLIO SIMÕES PINTO

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA**

Orientador: Prof. Doutor Mário Luís Castro Guimarães

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2022

LUÍS EMÍLIO SIMÕES PINTO

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA**

Relatório de Estágio defendido em provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino de Educação Física no Curso de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, perante o júri, com o Despacho de Nomeação N°99/2022, de 25 de março de 2022, com a seguinte composição:

Presidente: Prof^a. Doutora Eliana Cristina Veiga Carraça

Arguente: Prof. Doutor João Alberto Valente dos Santos

Orientador: Prof. Doutor Mário Luís Castro Guimarães

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2022

Agradecimentos

Ao meu Pai, Paulo, e aos meus Irmãos; Paulo, Bruno, Cláudia e Cátia.

Ao meu Treinador de Futebol, Fábio Matos.

À professora Isabel Figueiredo, Orientadora de Escola.

Ao professor Mário Guimarães, Orientador de Universidade.

Aos meus Colegas de Estágio, Inês Cruz e Bernardo Serra.

Ao Departamento de Educação Física e Desporto do Agrupamento de Escolas da Portela e Moscavide, em particular às professoras Teresa Alpiarça e Anabela Afonso.

Aos alunos da turma 10.º J do Agrupamento de Escolas da Portela e Moscavide do Ano Letivo 2019/20.

Ao corpo docente do Mestrado em Educação Física da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, em particular aos professores João Valente dos Santos, João Comédias e Luís Bom.

Agradeço a todos pelo apoio, amizade e colaboração indispensáveis durante a realização deste percurso académico.

Resumo

O presente documento é análise crítica do Estágio Pedagógico realizado no ano letivo de 2019/2020 na Escola Secundária da Portela (ESP), inserido no Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Foram quatro as áreas de intervenção: Lecionação, Desporto Escolar, Direção de Turma e Seminário.

A área de Lecionação incidiu sobre uma turma de 10.º Ano do Curso Profissional Técnico de Desporto. Dado este contexto, a promoção de aprendizagens, motivação, interesse e gosto pela atividade física eram características intrínsecas nestes alunos, o que implicou um desafio e cuidado maiores na avaliação e conclusões finais. Embora fossem muito interessados e empenhados nas aulas, tinham muitas dificuldades básicas (níveis introdução) nas diversas áreas de EF. A execução do nosso plano de ensino muito direto, diferenciado e mobilizador, permitiu resolver as principais dificuldades da maioria dos alunos, o que, sendo tardio, ganha ainda mais importância.

Na área da Direção de Turma, a intervenção ocorreu em dois planos. Em primeiro lugar, as formalidades na organização de documentos, ficheiros, atividades escolares e visitas de estudo. Em segundo lugar, e a intervenção mais significativa e prioritária, o plano da abordagem aos encarregados de educação, organizado de forma a realizar, estruturar e gerir reuniões intercalares e de finais de período. Perante a falta de conhecimento e as dúvidas relativamente às saídas académicas e profissionais na área do Desporto realizou-se o aconselhamento, instrução e análise acompanhada. Foi possível estabelecer uma relação de comunicação direta com os encarregados de educação, contribuindo para uma melhor definição das perspetivas futuras destes alunos.

Na área de Desporto Escolar, a intervenção foi realizada junto do grupo-equipa de Voleibol Masculino do escalão de Juvenis da ESP, acompanhando-se não só a vertente de treino como também a competitiva, em torneios e jogos interescolares. Sendo o Voleibol a modalidade mais popular e o *desporto-rei* nesta comunidade escolar, o nível de competência e desempenho dos alunos era genericamente elevado. Os alunos relativamente mais habilitados demonstraram uma atitude facilitadora no processo ensino-aprendizagem, potenciando o interesse de muitos outros colegas pela adesão à modalidade, resultando num grupo-equipa em que os alunos com maiores dificuldades cresceram notoriamente a nível físico, social e interpessoal. Alunos com claras dificuldades na matéria de voleibol e nas relações interpessoais foram incentivados a

ingressar no grupo. Os alunos foram assumidos como prioridade e o seu crescimento foi claro.

A área de Seminário incidiu sobre a problemática da intensidade e tempo útil das aulas de Educação Física na Escola Secundária da Portela. Neste âmbito, foi realizado um estudo com dados recolhidos, analisados e apresentados ao corpo docente de Educação Física. A questão foi considerada pertinente e condicionadora da qualidade de ensino da disciplina. Observava-se uma fraca intensidade de esforço dos alunos e reduzido aproveitamento do tempo útil.

Conseguiu-se uma análise concreta de práticas letivas específicas e de organização prévia das aulas, com vista à autocrítica, partilha de experiências e contributos do corpo docente. Deste modo, o Seminário resultou num contributo de melhoria das aulas de EF na Escola Secundária da Portela.

Palavras-chaves: Lecionação; Direção de Turma, Desporto Escolar, Seminário, Voleibol.

Abstract

This document is a critical analysis of the Pedagogical Internship carried out in the school year 2019/2020 at Escola Secundária da Portela (ESP), inserted in the Master's Degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education. There were four areas of intervention: Teaching, School Sports, Class Management and Seminar. The Teaching area focused on a 10th-year class of the Professional Technical Sport Course. Given this context, the promotion of learning, motivation, interest and taste for physical activity were intrinsic characteristics of these students, which implied a greater challenge and care in the assessment and final conclusions. Although they were very interested and engaged in the classes, they had many basic difficulties (introduction levels) in the different areas of PE. The execution of our very direct, differentiated and mobilizing teaching plan allowed us to solve the main difficulties of the majority of students, which, being late, gains even more importance.

In the area of the Class Direction, the intervention took place on two levels. Firstly, the formalities in organizing documents, files, school activities and field trips. Second, and the most significant and priority intervention, the plan for approaching parents or guardians, organized in such a way as to carry out, structure and manage interim and end-of-term meetings. Given the lack of knowledge and doubts regarding academic and professional opportunities in the field of Sports, counseling, instruction and accompanied analysis were carried out. It was possible to establish a direct communication relationship with the guardians, contributing to a better definition of the future perspectives of these students.

In the area of School Sports, the intervention was carried out with the Men's Volleyball team group of the Youth level at ESP, accompanying not only the training aspect but also the competitive one, in tournaments and interscholastic games. As Volleyball is the most popular sport and the king sport in this school community, the level of competence and performance of students was generally high. Relatively more skilled students demonstrated a facilitating attitude in the teaching-learning process, boosting the interest of many other colleagues in joining the modality, resulting in a team-group in which students with greater difficulties grew noticeably at a physical, social and interpersonal level. Students with clear difficulties in volleyball and in interpersonal relationships were encouraged to join the group. Students were made a priority and their growth was clear.

The Seminar area focused on the issue of intensity and useful time of Physical Education classes at Escola Secundária da Portela. In this context, a study was carried out with data collected, analyzed and presented to the Physical Education faculty. The question was considered relevant and conditioning the quality of teaching in the discipline. There was a low intensity of student effort and reduced use of useful time. A concrete analysis of specific teaching practices and previous organization of classes was achieved, with a view to self-criticism, sharing of experiences and contributions from the teaching staff. In this way, the Seminar resulted in a contribution to the improvement of PE classes at Escola Secundária da Portela.

Keywords: Teaching; Class Direction, School Sports, Seminar, Volleyball.

Abreviaturas

AEPM – Agrupamento de Escolas da Portela e Moscavide

AGIC – Protocolo de Avaliação, Gestão, Instrução e Clima

EE – Encarregados de

Educação

CT – Conselho de Turma

CPTD – Curso Profissional de Técnico de Desporto

DEFD – Departamento de Educação Física e

Desporto

DT – Diretor de Turma

EF – Educação Física

ESP – Escola Secundária da

Portela

EGC – Escola Gaspar Correia

FB - *Feedback*

AF – Atividade Física

PA – Plano Anual

PE – Projeto Educativo

PNEF – Programas Nacionais de Educação Física

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

UD – Unidade Didática

PCEF – Projeto Curricular de Educação Física

Índice

Introdução.....	13
1. Lecionação.....	22
1.1 Caracterização da ESP e do DEFD.....	22
1.2 Caracterização da EF na ESP	24
1.3 Educação Física no 10ºJ	31
1.3.1 AGIC	33
1.3.2 Avaliação das Três Áreas da EF.....	37
1.4.1 Primeira Etapa	39
1.4.2 Segunda Etapa	44
1.4.3 Terceira Etapa.....	51
1.4.4 Quarta Etapa	65
1.5 Balanço do PTI.....	66
2. Direção de Turma	77
2.1 Direção de turma na ESP.....	77
2.2 Caracterização da turma do 10ºJ.....	78
2.3 Função de Coadjuvância.....	79
2.4.1. Primeira Etapa	80
2.4.2 Segunda Etapa	81
2.4.3 Terceira Etapa.....	82
2.4.4 Quarta Etapa	84
2.5 Saída de Campo	84
3. Desporto Escolar	91
3.1 Realidade do Desporto Escolar na ESP.....	91
3.3.1 Primeira Etapa	94
3.3.2 Segunda Etapa	95
3.3.3 Terceira Etapa.....	98
3.3.4 Quarta Etapa	101
3.3.5 Reflexão pessoal do papel do estagiário no DE.....	101
3.4 AGIC	102
4. Seminário.....	105
4.1 Introdução.....	105
4.2 A intensidade das aulas de EF na ESP	106
4.3 Revisão da Literatura.....	108
4.4 Método.....	110
4.4.1 Desenho	111
4.4.2 Instrumento.....	111

4.4.3 Participantes	111
4.4.4 Procedimentos	111
4.5 Análise de dados e Resultados/Discussão	111
4.6 Balanço	112
4.7 Conclusão	112
Bibliografia.....	116
Referências Legislativas	122
Apêndices	123
Apêndice 1 Declarações obtidas através de conversação com a Funcionária da Escola Secundária da Portela:	123
Apêndice 2 Declarações obtidas através da conversação com um ex-aluno da Escola Secundária da Portela:	123
Apêndice 3 Entrevistas aos Docentes da ESP	123
Apêndice 4 - Folhas de Registo para Avaliação Inicial.....	137
Apêndice 5 - Unidade Didática e planos de aula da 1ª etapa.....	138
Apêndice 6 - Grupos de aprendizagem, objetivos, matérias e processos da 2ª etapa	145
Apêndice 7 - Documentos facultados aos alunos durante as aulas.....	151
Apêndice 8 - Planos de Condição Física	152
Apêndice 9- Folha “AGIC” utilizada para observar aulas dos colegas estagiários	153
Apêndice 10 - Questionário aos professores do DEF.....	154
Apêndice 11 - Documento da autorização para a saída de campo.....	155
Apêndice 12 - Questionário para projeto direção de turma	156
Apêndice 13 - Exemplo de Folha de Estatística para o Desporto Escolar de Voleibol ..	157
Anexos.....	158
Anexo 1 – Calendarização anual	158
Anexo 2 – Plano anual AGPM	158
Anexo 3 – Matriz Curricular	159
Anexo 4 – Folha de critérios de avaliação do Curso Profissional de Desporto	160
Anexo 5 – Folha de classificação para os testes de Aptidão Física (Masculino)	160
Anexo 6 – Folha de classificação para os testes de Aptidão Física (Feminino).....	161

Índice de Tabelas e Figuras

Figura 1- Quadro de orientação do estágio	18
Figura 2- Horário completo de estágio.....	20
Tabela 1- Polivalência dos espaços.....	27
Figura 3- Planificação do processo de avaliação inicial.....	42
Figura 4- Dados recolhidos das avaliações iniciais 10ºJ.....	43
Tabela 2- Classificação das características dos alunos da turma	44
Tabela 3- Planeamento das matérias a abordar em cada espaço na etapa 3	51
Tabela 5- Planeamento e objetivos para a etapa de Progresso	57
Tabela 6- Planificação antecedente do guião da atividade do PTI.....	68
Figura 5- Horário semanal da atividade do Professor a Tempo Inteiro	69
Tabela 7- quadro de orientação para os projetos de direção de turma	81
Tabela 8- Planificação da saída de campo ao Jamor	86
Tabela 9- Balizas da prova de orientação<	87
Tabela 10- Plano anual da componente do Desporto Escolar	93
Figura 6- Avaliação inicial dos alunos do DE.....	95
Tabela 11- Objetivos da segunda etapa o DE.....	96
Tabela 12- Objetivos para a terceira etapa no DE.....	100
Tabela 13-Objetivos do Seminário.....	105
Tabela 14- planeamento anual da área dos seminários	106

Introdução

O Estágio Pedagógico (EP) em Educação Física aqui apresentado e resumido foi o culminar de um percurso curricular composto por três anos para obtenção do grau de Licenciatura e dois anos para graduação em Mestrado, correspondendo o segundo ano desta última etapa ao referido EP, no qual se exige domínio e demonstração dos conhecimentos e experiência adquiridos durante os anos de estudo universitário. O EP é uma prática supervisionada, durante um ano letivo, das funções de Professor de Educação Física. Ao Estagiário compete intervir e desempenhar uma variedade de tarefas a distintos níveis numa turma de ensino básico ou secundário.

A elaboração deste relatório enquanto etapa de conclusão de Mestrado cumpre o objetivo de registo escrito para avaliação do rigor e empenho que o autor colocou, ao longo de 5 anos, na decisão de cumprir e levar a cabo a tarefa de aprender e desenvolver-se pessoal e intelectualmente com vista a obter autoridade e legitimidade para desempenhar a função Professor de Educação Física, uma meta à qual foram dados toda a prioridade e esforço.

O documento pretende caracterizar-se por uma análise descritiva e crítica, composta por dados recolhidos, pensados, analisados e interpretados o mais objetivamente possível. Em relação ao plano traçado inicialmente nesta intervenção, a conhecida crise social pandémica implicou algumas modificações na fase final do estágio, as quais são oportunamente descritas e analisadas neste relatório.

Dada a divisão das vertentes da EP nas áreas de Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário, a lógica e a coerência documental implicam uma estrutura de composição do relatório nestas mesmas quatro partes.

Tanto as áreas da Lecionação como a da Direção de Turma implicaram e ficaram dependentes da intervenção com a turma do 10º J da ESP, nas funções de Professor de Educação Física e Diretor de Turma durante o ano letivo de 2019 /2020. Na área do Desporto Escolar a intervenção correspondeu à responsabilidade pela equipa-grupo da modalidade de Voleibol, no escalão juvenis masculinos, acompanhado pela Professora Teresa Alpiarça. Por último, a quarta área correspondeu ao Seminário apresentado e

discutido com o Departamento de Educação Física da ESP para análise do tema “Potenciar os níveis de intensidade e o tempo de prática das aulas de Educação Física”. Especificamente, a questão colocada pelo autor foi a da rentabilização do tempo da aula com duração de 50 minutos. Deste modo, foi feita antecipada e metodicamente a prospeção e recolha de dados, cruzada posteriormente com as recomendações de literatura de vários autores e, por fim, o problema, as suas ramificações e sugestões de resposta foram colocadas à análise e consideração do DEFD da ESP. A partir desta discussão houve abertura e foi possível a este departamento criar respostas e implementar algumas medidas práticas para combater as necessidades observadas nas aulas de Educação Física da ESP.

No decorrer do estágio foi ainda realizada uma atividade de carácter obrigatório designada por Professor a Tempo Inteiro (PTI). Esta atividade visou dar ao estagiário a experiência, durante uma semana, do cumprimento do horário laboral real de um professor de EF, sendo-lhe dado o encargo de várias turmas para as quais deveria planear e lecionar as respetivas aulas. Com esta atividade, o estagiário teve a oportunidade de perceber a realidade do ensino a várias turmas, comparativa e inegavelmente muito mais exigente do que a responsabilidade da única turma intervencionada no restante do estágio. Ainda assim, o estagiário concluiu e praticou ser possível planear aulas para várias turmas, de diferentes escalões etários, e manter os alunos motivados num tempo de aula proveitosamente rentabilizado e de acordo com todos os outros ideais apreendidos ao longo do seu percurso académico. Devido ao núcleo de estágio da Portela ter optado pela realização desta atividade do PTI numa fase inicial do ano letivo, optou-se pela não realização do Semana de Ensino Intensivo (SEI).

Uma segunda atividade de carácter obrigatório, a Saída de Campo, foi realizada através de uma visita de estudo organizada e gerida pelos estagiários do núcleo de estágio da Portela (NEP), da qual o autor deste relatório tomou parte. Incluída no âmbito da disciplina de EF, os alunos das turmas intervencionadas pelos professores estagiários participaram numa combinação de práticas no ambiente e equipamentos desportivos do Parque do Jamor, localizado no Distrito de Lisboa, Concelho de Oeiras. Assim, diferentes alunos de diferentes anos abordaram em conjunto modalidades e tarefas relativas a esta disciplina, contribuindo para um momento de desenvolvimento interpessoal e de convivência entre alunos de turmas e áreas distintas.

Face a tal exigência do EP, e de modo a não falhar com nenhuma das orientações e meios de intervenção definidos na ESP, foram consultados e analisados documentos desta escola, fulcrais e elementares para a realização da intervenção de estágio, nomeadamente: Projeto Educativo (PE), Plano de Ação e Melhoria (PAM), Regulamento Interno (RI) e Plano Anual de Atividades (PAA).

O Agrupamento de Escolas da Portela e Moscavide (AEPM) está localizado no Distrito de Lisboa, Concelho de Loures, na freguesia da União das Freguesias de Portela e Moscavide. Os alunos provêm de meios distintos. A título genérico e de mero exemplo, observou-se que as localidades da Portela e a de Moscavide caracterizam-se, respetivamente, por estratos socioeconómicos médio-alto e médio-baixo.

A ESP está inserida no Agrupamento de Escola da Portela e Moscavide (AEPM). Este agrupamento é constituído por cinco escolas: Escola E.B. 1/JI da Portela, Escola E.B. 1/JI Quinta da Alegria, Escola E.B. 1 Dr. Catela Gomes, Escola E.B. 2,3 Gaspar Correia e a Escola Secundária Arco-Íris (Portela). O agrupamento existe desde 2003. A partir de 2010 a ESP juntou-se e tornou-se sede do mesmo.

A ESP foi escolhida como comunidade escolar de intervenção devido a recomendação de colegas, antigos estagiários nesta escola, boa reputação profissional do corpo docente, disponibilidade e apoio da Professora Orientadora e também, por uma questão de conveniência pessoal, proximidade geográfica às áreas de residência e de trabalho do estagiário.

A ESP tem como ofertas educativas o 3º ciclo do Ensino Básico (Ensino Regular) e Ensino Secundário. Este último divide-se pelos Cursos de Científico-Humanísticas, Ciências e Tecnologias, Ciências Socioeconómicas, Artes Visuais, Línguas e Humanidades e Profissional Técnico de Desporto. Entre os anos letivos 2011/2012 e 2018/2019 vigorou ainda a oferta do Curso Profissional Técnico de Apoio à Gestão Desportiva.

A Disciplina de Educação Física na ESP tem um forte impacto e popularidade nesta comunidade escolar. Neste Agrupamento os professores de EF caracterizam-se por um forte espírito de iniciativa. O Diretor da ESP é proveniente da área da EF, algo que facilita

e influencia o modo como a disciplina é lecionada e considerada. É igualmente perceptível o impacto da EF no envolvimento dos alunos e forte adesão destes às competições, torneios e práticas desportivas disponibilizadas e organizadas pela escola.

No início de cada ano letivo, o grupo da disciplina de EF reúne-se e discute o Plano Anual (PA). São designadas as diferentes atividades para todo o ano letivo, ficando definidos os responsáveis por cada uma. Durante a intervenção concluiu-se que cada professor ficou consciente do respetivo trabalho a realizar, o que teoricamente permitiria projetar e garantir a correção atempada de eventuais imprevistos. Este departamento de EF constituía-se pelos professores docentes da ESP e pelos da Escola Gaspar Correia (EGC) - Escola Básica pertencente ao mesmo agrupamento e localizada a poucos metros da ESP. Não obstante, constatou-se que os professores do departamento mantiveram entre si poucos contactos profissionais e curriculares, estando esse tipo de interação praticamente resumido às reuniões formais periódicas definidas na Lei e nos Programas de Ensino.

Estudado o Projeto Curricular da Escola Secundária da Portela constatou-se que o documento, supostamente baseado nos Planos Nacionais de Educação Física (PNEF), havia sido ajustado e adaptado às realidades e possibilidades que a escola oferece bem como às expectativas dos alunos. Este Projeto Curricular da ESP foi revisto pela última vez em 2016, mantendo-se em vigor até eventual nova análise. O Projeto Curricular (PC) foi outro dos documentos a que mais se recorreu para compreensão das dinâmicas escolares implementadas, sendo aquele onde estão designados os métodos e processos de avaliações dos alunos, especificamente, os protocolos de avaliação por matéria e por níveis dessas mesmas matérias. Analisados esses protocolos e cruzada o restante da informação disponibilizada com aquilo que foi ensinado ao estagiário durante os seus percursos de Licenciatura e Mestrado, constataram-se diferenças de método relativamente ao que está explícito nos Planos Nacionais de Educação Física ou, por exemplo, na tese de Doutoramento do Professor João Comédias. Com base no seu juízo crítico e na sua anterior formação e orientação académica, o estagiário tendeu a não concordar com os protocolos de avaliação da ESP.

O Regulamento Interno da ESP também foi analisado. Neste documento estão delineados os procedimentos e as regras de funcionamento da instituição, um

conhecimento necessário ao estagiário assim que se tornou parte e inseriu nesta comunidade escolar.

Foram ainda analisados documentos do Projeto Educativo da Escola e a do Plano de Ações e Melhorias, colocando-se assim o estagiário a par da missão, visão, objetivos e valores assumida pela ESP e restante Agrupamento de Escolas de Moscavide e Portela, bem como das dificuldades e questões problemáticas, incluindo alguns casos de indisciplina de alunos.

Relativamente aos recursos temporais, na ESP as aulas de EF ocorrem com a duração de 50 minutos divididas em três aulas semanais, havendo o cuidado em não realizar aulas em três dias consecutivos. Em todo o caso, algumas turmas, nas quais se incluiu a do 10º J, as aulas de EF efetivavam-se consecutivamente em dois dias. Desta forma, foi possível culminar alguns princípios de treino como a continuidade e progressão. Os alunos, ao realizarem atividade física (AF) obrigatoriamente três vezes por semana, estão assim mais próximos daquilo que são as recomendações académicas para estas faixas etárias. Marques A., Ferro & da Costa (2011), em análise comparativa entre aulas de 45 e 90 minutos de duração, referem que esta forma de organização é mais eficaz para o desenvolvimento dos alunos em EF.

Em recursos espaciais, a ESP possui um pavilhão desportivo, um espaço exterior com um campo de futebol 5 sintético, um campo de voleibol e um espaço próprio para a prática de atletismo que inclui zonas destinadas ao lançamento do peso, salto em comprimento e velocidade. A escola está ainda equipada com um ginásio, onde se encontra todo o material de ginástica. Todos os espaços apresentam potencialidades, sendo possível lecionar várias matérias em cada um deles, mas constataram-se algumas limitações que são abordadas no decorrer deste relatório.

Como objetivo de linha orientadora, foi elaborado antecipadamente um quadro, exposto abaixo, onde se explicita de forma cronológica, tendo em conta as várias etapas, a planificação das intervenções no estagiário nas áreas da lecionação, desporto escolar, direção de turma e seminário. A criação deste quadro serviu, numa fase inicial, para se ter uma ideia de como iria decorrer e ser organizado o estágio, assumindo-se também

alguma flexibilidade nessa previsão por necessidade de eventuais ajustamentos e adaptações.

Figura 1- Quadro de orientação do estágio

	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
	1º Período				2º Período			3º Período		
Lecionação	EROS		Prioridades		Progresso			Produto		
					SEI	PTI				
Direção de Turma	Reunião E.E		Reunião Intercalar	Reunião C.T	Saída de campo Reunião E.E		Reunião C.T	Reunião E:E		Reunião C.T
Desporto Escolar				1º Encontro			2º Encontro		3º Encontro	
Seminário			Pesquisa científica e apresentação do tema		Recolha e cruzamento de informação		Seminário: Conferência curricular	Balço e avaliação		Conferência curricular

A principal área de intervenção no EP é a Lecionação, sendo a mais contabilizada e valorizada no âmbito da avaliação de EP e, assim, também a mais exigente para o professor estagiário. Para melhor se descrever as estratégias, meios e crítica à intervenção realizada pelo estagiário junto dos alunos, o capítulo da Lecionação foi dividido em três áreas: Conhecimentos, Aptidão Física e Atividades Físicas (matérias).

No desempenho da Direção de Turma, o estagiário ocupou funções de professor coadjuvante com a diretora de turma do 10.º J. O estagiário reconheceu faltas de informação e conhecimento para esta tarefa, algo que se constatou ser comum a outros colegas de estágio. Durante o percurso académico foram raras as referências e abordagens às responsabilidades e funções de um DT. Para além das tarefas mais burocráticas que cabem a um DT – marcação e justificação de faltas, etc. - foram realizados vários contatos com os Encarregados de Educação (EE) dos alunos do 10º J. Sendo o estagiário da área de EF, a mesma do curso dos alunos, surgiram recorrentemente dúvidas e questões relacionadas. Assim, um dos projetos na área da Direção de Turma visou precisamente a orientação pós-curso, saídas profissionais, áreas alternativas e empregabilidade relacionada com o Desporto e a EF.

No decorrer de reuniões de Conselho de Turma do 10º J, o estagiário partilhou ainda experiências e conhecimentos com professores de outras disciplinas, desenvolvendo uma noção mais clara do papel do professor e da carreira de Ensino.

Na área do Desporto Escolar, uma nas quais o estagiário se sentiu pessoalmente mais confortável dado o seu gosto pela vertente do treino, a opção foi a modalidade do Voleibol, a qual obrigou a estudo e pesquisa pelos quais o estagiário se sentiu recompensado e melhorado em termos de conhecimento.

Ainda que a abordagem fosse a uma modalidade apenas, o planeamento foi realizado por etapas de forma a serem bem delineadas as questões da diferenciação pedagógica e do processo evolutivo de ensino e aprendizagem. O grupo intervencionado era heterogéneo; possuía desde alunos extremamente competentes na modalidade até alunos com dificuldades evidentes. Ainda assim, como resultado final constatou-se uma aprendizagem bem-sucedida. Tanto os que já competiam a nível federado como os *amadores* cresceram e melhoraram de acordo com os respetivos ritmos, expectativas e pontos de partida. Isto deveu-se a um espírito de grupo extremamente unido e focado em noções de entreajuda, solidariedade e companheirismo, valores que o estagiário também tentou sempre inculcar e reforçar.

O Seminário realizado teve como tema “Potenciar os níveis de intensidade e o tempo de prática das aulas de EF” e, por reunião ZOOM devido às limitações decorrentes da Pandemia Covid- 19, foi direcionado a todos os professores de EF do DEFD. O Seminário focou as recomendações científicas para o problema em análise e foi abordado à luz da situação real verificada nas aulas da ESP. Utilizando dados obtidos e provenientes de observação de aulas, tais como questionários e monitorização de aulas, os professores foram sensibilizados para a importância e pertinência da temática. A implementação do seminário resultou numa discussão com a participação de vários professores do DEFD do AEPM e onde foram retirados vários apontamentos, estratégias e soluções para se tornar as aulas mais intensas por forma a rentabilizar mais o tempo, focando sobretudo a prática. De modo geral, os efeitos do Seminário manifestaram-se na adesão e compreensão por parte dos professores, com indícios de que se passaria a ter em consideração a importância das aulas exigirem intensidade e aproveitamento letivo do tempo.

Figura 2- Horário completo de estágio

Tempos	Segunda	Sala	Terça	Sala	Quarta	Sala	Quinta	Sala	Sexta	Sala
8:20 – 9:10	11ºB EF Bernardo	GIN	Reunião Estágio				11ºB EF Bernardo	GIN	Reunião Estágio	
9:20 – 10:10			10ºJ EF Luís	GIN			10ºJ EF Luís	GIN	12º D EF Inês	GIN
10:30 – 11:20	DT Luís		Reunião Estagiários		DT Bernardo		Reunião Estagiários		DT Bernardo	
11:30 – 12:20	DT Inês DT Luís		12ºD EF Inês	GIN			12ºD EF Inês DT Bernardo	GIN	10º J EF Luís	GIN
12:30 – 13:20	DT Inês									
13:30 – 14:20			DE Inês DT Luís		DE Inês DE Luís	GIN	DE Luís	GIN		
14:30 – 15:20	DE Bernardo	PIS	11ºB EF Bernardo	GIN	DE Inês	GIN				
15:30 – 16:00										
16:00 – 16:30										

Após cada estagiário ter definida a respetiva turma de intervenção foi elaborado em conjunto o horário do NEP. Como se observa a carga horária e a densidade de momentos oportunos de formação para o estagiário são bastantes. O estagiário ao estar grande parte do tempo na escola insere-se, reflete e foca-se mais no seu papel. Esta organização potenciou os momentos de relação, oportunidades de reflexão e observação de aulas e escolhas e estratégias dos colegas. Para valorizar a importância do trabalho de grupo e da cooperação entre estagiários optou-se por duas reuniões semanais entre os estagiários, resultando numa boa empatia e compromisso de grupo. Para melhor interação e acompanhamento prestado pela orientadora de estágio foram também agendadas duas reuniões semanais com a professora Isabel Figueiredo, dando aos estagiários um suporte e acompanhamento mais sólido e constante.

Com o orientador de faculdade, professor Mário Guimarães, ficou definida uma reunião semanal com o NEP. Esta servia para aconselhamento, informação, observação, registo vídeo das aulas dadas pelos estagiários, análise e discussão das mesmas.

Abaixo, no seguimento do presente documento, relatam-se então todos os meios, processos e planeamentos desenvolvidos ao longo deste estágio realizado durante o ano letivo de 2019/2020.

LECIONAÇÃO

1. Lecionação

1.1 Caracterização da ESP e do DEFD

A ESP está inserida no concelho de Loures e na Freguesia de Moscavide e Portela. O AEPM é constituído por cinco escolas (três básicas, uma escola de 2º e 3º ciclo e uma secundária).

Após conhecimento e inserção ao longo do referido ano letivo, verifica-se que a ESP compõe características de modelo formal, em organização burocrática, temática abordada na unidade curricular de Análise e Desenvolvimento das Organizações Educativas (ADOE), no primeiro ano de mestrado com o discente João Valente dos Santos. O AEPM, de forma a garantir um alcance eficiente dos alunos, adequa os meios aos seus objetivos. O AEPM organiza-se na seguinte disposição hierárquica / organograma:

Conselho Geral, Diretor, Conselho Pedagógico, Coordenação de Estabelecimento e Conselho Administrativo – todos regulados pelo Decreto Lei n.º 137/2012.

Está assim assumida uma organização estruturada em autoridade hierárquica, encontrando-se o Conselho Geral, órgão que gere o agrupamento em conjunto com o Diretor, no topo da hierarquia. Além das características baseadas no modelo formal, a ESP assume igualmente algumas características do modelo colegial assemelhando-se a uma escola-democracia, com decisões tomadas através da discussão e partilha de opinião objetivando chegar-se a um consenso. Um modelo destes baseia-se na participação e na escola comum. Havendo na ESP um Conselho Geral composto por 21 membros de diferentes níveis – desde EE, professores, funcionários, alunos, e outras entidades – conclui-se assim a importância dada à participação da comunidade escolar na tomada de decisão.

Quando ao Departamento de Educação Física e Desporto (DEFD) do agrupamento, no qual se incluiu o estagiário durante a sua intervenção, é um grupo que funciona de uma forma bastante satisfatória, com organização e foco constante no aluno e no seu sucesso escolar. Dadas as características dos professores de EF, estes têm relevância social e profissional no meio escolar assumindo papéis de dinamização e criatividade nas mais diversas situações de organização e gestão. O grupo é eficaz e tem no diretor do departamento um papel fundamental, liderando este com distinção e autoridade, mas sem

desvalorizar as opiniões e contributos de outros. O ano letivo 2019/2020, foi o seu primeiro nesta função, por eleição dentro da organização escolar. Verificou-se que a sua gestão adota um misto de estilos das lideranças democrática e participativa. Enquanto o estilo democrático procura ir ao encontro das decisões da maioria, o estilo participativo aponta para uma maior consideração das opiniões das entidades diretamente interessadas numa decisão, nomeadamente outros membros da direção, professores ou auxiliares. No caso do NEP, houve receptividade e a atenção à proposta que este fez para a construção de um novo espaço destinado à prática de Atividade Física (AF) na escola. Ainda que, devido a diversas dificuldades e impedimentos, não tenha sido possível iniciar tal projeto, foi um exemplo de como todas as decisões ou propostas apresentadas são valorizadas, debatidas e definidas em grupo.

O Coordenador assume o papel de líder nas reuniões do DEFD, fomentando a importância da participação e opinião de todos os professores, incluindo os professores estagiários.

Demonstrou-se que a organização de Conselho Geral, e em particular do DEFD, primou pela capacidade e eficácia durante este ano letivo. Trata-se de um ambiente escolar atento aos aspetos que têm de ser melhorados e corrigidos, ocorrendo constantemente palestras e reuniões que visam o desenvolvimento do agrupamento, professores e alunos. O sucesso e a aprendizagem de qualidade são um dos aspetos mais valorizados por esta organização escolar. Em ano de início no cargo de Diretor, o mesmo criou e divulgou um *slogan* que resume o espírito pretendido, “Todos Juntos Conseguimos”, uma frase com a qual costuma finalizar as reuniões, um pequeno exemplo do esforço para se criar um ambiente de otimismo, esperança e boa vontade perante as dificuldades.

No Departamento de EF, verificou-se uma boa relação profissional entre todos os professores do DEFD, docentes experientes e capazes, com interesse no contato, aprendizagem e troca de experiências e conhecimentos com os estagiários, os quais são considerados e recebidos como um contributo positivo para este departamento. No plano do ensino, nota-se alguma discrepância de métodos, incoerência e variedade nos processos, o que resultará em eventual prejuízo para alguns alunos visto que os hábitos e classificações não são uniformes no departamento, variando por cada professor.

Havendo a vantagem dos professores da escola básica pertencerem ao mesmo departamento da escola secundária, podia ser este um fator que viesse a contribuir para um ensino mais adequado, específico, acompanhado e de melhor qualidade para os alunos. A interação entre os professores deveria ser também proveitosa de forma a haver uma maior continuidade e um processo ensino-aprendizagem com maior consciência e conhecimento de cada aluno e das suas necessidades na disciplina. Se esta interação fosse potenciada poderia prevenir-se problemas e repetição de abordagem de conteúdos, contrariar o efeito carrossel e realmente contribuir-se para o crescimento e educação dos alunos. Uma solução possível refletida no grupo de estágio passava pela aplicação real das horas previstas para “trabalho de pares” nos horários dos professores.

1.2 Caracterização da EF na ESP

As aulas de EF na ESP ocorrem em três sessões semanais em aulas com duração de 50 minutos. Há uma intenção por parte do órgão que estrutura os horários em não organizar as aulas de EF de forma a serem em três dias consecutivos. Em algumas turmas a pior hipótese é acabarem por terem aulas de EF dois dias seguidos, no entanto, três dias consecutivos jamais ocorreu em nenhuma das turmas. De acordo com os PNEF, a carga horária semanal atribuída deveria exercer “no mínimo de 135 minutos, tempo útil de aula, o que cria a possibilidade de manter o número de sessões de prática desejável, com a distribuição em três sessões de 45 minutos semanais em três dias não consecutivos (Jacinto, Comédias, Mira & Carvalho, 2001, p.20).

Também focando as recomendações dadas pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 2010), que recomendam a prática diária de Atividade Física (AF) às crianças e jovens, entre os 5 e os 17 anos, esta forma de organização do horário da EF na ESP, havendo 3 sessões semanais, ajuda os alunos a estarem mais próximos de alcançarem aquilo que são estas recomendações para a saúde.

Na ESP, especificamente para as aulas práticas da EF, existe um pavilhão gimnodesportivo, um espaço exterior e um ginásio, sendo que o pavilhão se divide em dois de forma a puderem coexistir mais turmas a realizarem aula de educação física em

simultâneo (P1 e P2). Para além destes espaços específicos, grande parte do recinto escolar pode ser usado para a lecionação apesar de não ser específico para tal.

O recinto escolar, mais concretamente os pavilhões e a sua disposição e localização, permitem servir como referência para uma matéria de Atletismo (1000m) por exemplo; também para um dos testes do FitEscola (a milha); treino da aptidão física, entre outras. Tendo analisado as distâncias e dimensões do espaço, entendeu-se que, por exemplo, a realização de quatro voltas aos pavilhões C, D e G, acumulam uma distância de 1000 metros, e que, se em vez das quatro se efetuarem seis voltas e mais uma ao pavilhão G acumula a distância de cerca de 1625 metros, algo relevante de se conhecer pois acaba por ser um método possível para exercer/abordar o treino da resistência, concretamente, o teste da milha (aproximadamente 1609 metros).

Ainda em relação aos espaços específicos para a disciplina de Educação Física, o espaço P1 é constituído por 1/3 do campo de futsal (aproximadamente 13 metros por 6,75 metros), incluindo uma parede de escalada e 3 tabelas de basquetebol, e o P2 compõe os restantes 2/3 (aproximadamente 26,5 metros por 13,5 metros), contendo uma das balizas e 6 tabelas de basquetebol. Comum a estes dois espaços está, normalmente disponível, a zona da bancada do pavilhão onde é também possível abordar algumas matérias como a condição física, ginástica de solo, alguns exercícios de progressão ao atletismo como lançamentos e saltos, e qualquer outro exercício mais simples devido ao espaçamento ser reduzido e irregular.

No caso de haver más condições meteorológicas que impossibilitem a lecionação de uma aula no espaço exterior, a turma que deveria estar nesse espaço integra, durante o seu tempo de aula, o interior (pavilhão), dividindo-se então o campo de futsal por 3, ficando 1/3 de campo disponível a cada uma das 3 turmas. Ou seja, a turma que naquele conjunto de aulas teria à sua disposição 2/3 do campo terá de ceder uma das suas metades à turma que não tem espaço para realizar a aula. Esta dinâmica torna-se positiva na perspetiva de quando assim suceda a turma que estaria impossibilitada de realizar a aula no exterior pudesse ainda assim ter aula prática. Contudo, do ponto de vista do planeamento e gestão, do clima de aula, espaços, rotações e intervenção, as turmas e os seus professores saem prejudicados pois terá de haver uma adaptação/ajuste quase que imediato naquilo que seria o plano de aulas inicial idealizado para determinado espaço. De qualquer forma, esta situação realçou a importância que há em cada professor ter a capacidade de se adaptar e de improvisar com base no seu conhecimento, preparando as suas intervenções com alguma flexibilidade para o *imprevisto*. Como afirma o autor

Francisco Carreiro da Costa num dos seus artigos sobre a o ensino eficaz das atividades físicas no meio escolar, o professor eficaz é aquele que é consciente e que não age sem reflexão sobre as suas finalidades e os processos didáticos (Francisco Carreira da Costa, 1984). Acompanhando as afirmações do professor Carreiro da Costa, o estagiário considera que no seu processo de intervenção devia obviamente decidir com base na sua consciência e pensando criticamente a sua intervenção. Sempre que fosse necessário “improvisar” devido a contingências e limitações físicas de organização externa, esperava-se que o estagiário demonstrasse versatilidade e adaptação à situação exigida, sempre tendo por base o seu conhecimento e capacidades. Desta forma, não se pode considerar realmente que o professore reage a um imprevisto, antes apresenta uma escolha nova para algo que já havia pensado como provável de suceder.

No que diz respeito ao roulement de espaços, por acordo dos professores do departamento de Educação Física, as trocas de espaços ocorreram de duas em duas semanas, permitindo uma melhor consolidação das matérias e um ensino por etapas mais proveitoso por parte dos alunos. No entanto, no primeiro mês de aulas esta regra de rotação de espaços funciona de forma diferente: existe rotação dos espaços não de duas em duas semanas, mas sim semanalmente. Ou seja, sendo as aulas de duração de 50 minutos, onde as turmas compõem 3 aulas de EF semanais, durante a primeira semana de aulas cada turma tem 3 aulas por semana no mesmo espaço e, passada essa semana, terá aula já num outro espaço diferente. Esta forma de organização deve-se ao facto de, na primeira etapa, existir o objetivo de avaliar o mais plenamente possível o nível dos alunos nas diferentes matérias. Visto que nem todos os espaços são completamente polivalentes, de forma a facilitar a avaliação dos alunos nas várias matérias, a rotação ocorreu assim, durante o primeiro mês de aulas, de semana a semana.

De forma a qualificar a polivalência de cada espaço foi elaborada uma tabela que demonstra a relação de cada espaço com a lecionação das diferentes matérias da disciplina de educação física. Como se observa na legenda, foram criados 3 tipos de classificações relativamente à polivalência dos espaços, sendo que para a classificação “bom” considerou-se o cumprimento dos seguintes requisitos: reunidas condições para organizar as tarefas e acesso a zonas com tabelas, redes e materiais. Nestes espaços classificados como “bons” assumiu-se ser possível incluir, para além de outras, tarefas mais contextualizadas como sejam situações de jogo reduzidas e situações de jogo formal.

Os espaços caracterizados como “suficiente” consideram-se aqueles onde seria possível abordar determinada matéria tendo apenas de ajustar, gerir e compensar as áreas e as tarefas implementadas para essa zona, tendo sempre em consideração turmas compostas por cerca de 25 alunos cada.

Já os espaços classificados como “insuficiente” são aqueles onde se considera muito difícil ou praticamente impossível abordar determinadas matérias exigidas em lecionação. São espaços que condicionam definitivamente o papel do professor, os quais, ainda que seja possível abordar neles alguma matéria, têm a sua utilidade praticamente limitada a exercícios estritamente analíticos ou pequenas progressões que possam ser controladas e supervisionadas de perto pelo professor.

Tabela 1- Polivalência dos espaços

Matérias/ Espaços	Pavilhão 1 (p1)	Pavilhão 2 (p2)	Exterior	Ginásio
Futebol	B	B	B	B
Basquetebol	B	B	B	B
Voleibol	B	B	B	B
Andebol	B	B	B	B
Ginástica Aparelhos	I	I	I	B
Ginástica de Solo	S	S	S	B
Atletismo	S	S	B	S
Badminton/Ténis de Mesa	B	B	S	S
Luta/Judo	S	S	S	B
Patinagem	B	B	I	S
Dança	B	B	B	B
Ginástica Acrobática	S	S	S	B
Orientação	S	S	B	I
Corfebol	B	B	B	S
Râguebi	S	B	B	S
Basebol/Softebol	S	B	B	S
Escalada	B	I	I	S
Aptidão Física	B	B	B	B

Bom- B; Suficiente- S; Insuficiente- I

A tabela acima foi criada de forma a demonstrar a análise e reflexão feita a respeito dos espaços, da sua polivalência e a sequência rotacional espacial, ou seja, o roulement. Na coluna mais à esquerda observam-se as diversas modalidades passíveis de serem lecionadas e já lecionadas até à data na ESP. A primeira linha retrata os espaços

disponíveis na ESP para a prática e lecionação e estes estão expostos de acordo com a ordem sequencial, respeitando o roulement já estipulado e existente na escola.

Partindo da premissa de que um professor deve ter características de plasticidade e flexibilidade, entende-se, portanto, que deve ser capaz de se demonstrar ao seu melhor nível tendo à sua mercê os recursos espaciais e materiais existentes. O professor deve ter sempre como prioridade o desenvolvimento dos alunos e buscar a melhor forma de promover aquilo que eles mais necessitam solucionando meios com aquilo que possui.

Esta tabela resume a análise do estagiário no que concerne às possibilidades que cada espaço oferece ao professor que nele exerce. Observando a situação de forma contextualizada, existem alguns aspetos nos quais o estagiário, em reflexão e análise crítica, não se revê. Por exemplo, existiram impedimentos e proibições impostas pela organização escolar que não se coadunam com o bom desenvolvimento do aluno na disciplina de educação física. Relativamente às diferentes matérias e à sua relação com os espaços, é possível verificar, analisando a tabela, que o ideal seria lecionar-se no Ginásio a ginástica acrobática, de solo e aparelhos, mas também a dança, a condição física e, até, salto em altura (matéria de atletismo) devido às características que este espaço dispõe. É importante referir que uma das portas do ginásio dá acesso a um espaço exterior, o que podia ser aproveitado para incidir e relacionar outras matérias, em vez deste equipamento ser considerado apenas um espaço para ginástica. Como já foi abordado, se ao professor for permitido não se limitar aquilo que lhe é dado, pode criar e intervir tornando a sua lecionação mais rica, relacionando matérias e indo ao encontro daquilo que cada aluno, ainda que inserido numa turma de disciplina coletiva, particularmente necessita. Neste caso, e voltando ao exemplo do Ginásio, era possível ao professor, caso lhe fosse autorizado, fazer coexistir a matéria de ginástica de solo ou de aparelhos com a matéria do atletismo no exterior, circulando pelo espaço e aproveitando o facto de a porta do ginásio dar acesso a esse referido espaço exterior.

Tal como foi o estagiário instruído na disciplina de Técnicas e Estratégias de Ensino, durante a licenciatura, é necessário adaptar as situações e alternar pela utilização entre estações, percursos, circuitos, vagas, situações de jogo formal, consoante o momento, espaço ou grupo de alunos. O professor deve poder antever, refletir e decidir qual o melhor caminho de chegar a determinado fim.

É também fundamental referir que todas estas matérias, e a forma como são lecionadas, sofrem ainda a influencia dos protocolos de avaliação da escola. Isto é, o

departamento de Educação Física tem previamente definidas as situações de avaliação para os diferentes níveis (I/E e E/A). Trata-se de um protocolo elaborado sobre as orientações dos PNEF, porém, como citam documentações próprias da ESP, adaptado às realidades da escola. Desta forma, o estagiário, enquanto professor da escola, apesar de ter liberdade de escolha para as suas intervenções e métodos de ensino aos alunos, teve de o fazer levando em consideração de algumas situações já definidas pela escola.

Como referido anteriormente, na ESP existem procedimentos avaliativos específicos aos quais o estagiário reconhece algumas insuficiências. Por exemplo, segundo o documento do protocolo de avaliação em vigor na ESP, na matéria de futebol para nível introdução, a situação de avaliação compõe-se de exercício de controlo de bola em slalom seguido de uma situação de 2x1 com finalização. No entendimento do estagiário, desta forma não será possível observar o critério que se designa por desmarcação oportuna à distância do passe, pois em situação de 2x1 aquilo que se poderá observar e posteriormente avaliar será principalmente a capacidade de decisão entre passar ou progredir, não sendo a desmarcação tão explícita, clara e observável. Sendo este um de vários exemplos, e ainda que fosse dever do estagiário orientar-se pelos documentos da escola, em todo o caso cabia-lhe também observar se o exercício da sua intervenção estava a ir ao encontro daquilo que aprendera e desenvolvera como noção do papel de professor de educação física. Entendeu então o estagiário, quando alguma situação ou forma de lecionação não fosse analisada como propósito da função, que o correto seria modificá-la e/ou adaptá-la. A dignidade e o zelo do profissional do ensino exigem constante reflexão, adaptação, avaliação e análise. (Santos, 2001). É papel do professor desafiar-se, se necessário for testando e experimentando também outros métodos quando deparado com a ineficácia de procedimentos já estabelecidos. Abordando então este exemplo do método aconselhável pela ESP para avaliar a modalidade de futebol em nível introdução, o estagiário, em consciência, estudo e por informação de retorno obtida de diferentes meios, decidiu não seguir as orientações desse protocolo, optando antes por criar um método que se considerou mais facilitador e adequado à avaliação dos seus alunos

Olhando para os casos retratados no quadro e assinalados com a classificação “insuficiente”, marcados a cor vermelha, o critério de análise do estagiário levou em consideração serem modalidades muito difíceis de abordar satisfatoriamente no processo ensino-aprendizagem, tem em conta aspetos fundamentais e preponderantes como a organização espacial, a progressão e respeito pelo princípio da continuidade e,

essencialmente, a segurança. Não se podem deixar de criticar, com lamento pessoal, procedimentos estipulados na ESP que prejudicam o desenvolvimento e aprendizagem global do aluno, condicionam e desrespeitam as noções do plano plurianual e encaminham para a facilitação clara de um ensino por blocos. Na ESP é proibido e de mau tom, ainda que haja pedido antecipado, deslocar alguns materiais entre espaços.

Olhando por exemplo para as modalidades de ginástica de solo e de aparelhos, estas ficam condicionadas e quase condenadas ao fracasso pela organização escolar que impõe que só devem ser lecionadas no espaço do Ginásio. Como consequência, esta imposição de restrição espacial implica um grande espaçamento temporal entre o ensino das matérias. Visto que cada turma tem, numa semana normal, seis aulas seguidas por cada espaço e só depois se efetiva a rotação, saindo-se do espaço ginásio apenas se irá voltar a abordar aspetos das modalidades de ginástica de solo e de aparelhos passadas seis semanas. Ou seja, cria-se um ritmo de duas semanas no espaço exterior, mais duas semanas no espaço p1, seguidamente duas semanas no espaço p2 e, só depois, o regresso ao ginásio. Esta situação dificulta e desmotiva o professor para o ensino contínuo e prioritário dos alunos. Um aluno que careça de mais ginástica de solo ou de aparelhos por demonstrar menos aptidão, não poderá “treinar-se” nem exercitar o seu desenvolvimento com a assiduidade necessária. Desde cedo, o estagiário criticou esta situação e esforçou-se para a alterar, tentando requerer aparelhos gímnicos para outros espaços. Contudo, raras foram as tentativas bem acolhidas e sucedidas. Assim, como forma de compensação do prejuízo que esta medida infligia ao processo de crescimento e aprendizagem dos alunos, o estagiário optou por utilizar materiais alternativos e exercícios mais simplificados, sem nunca se conformar com a prática da escola de concentrar e impor os diferentes tipos de ginástica num único espaço. Considera-se, assim, que as organizações escolares, na gestão dos seus equipamentos desportivos, devem ter em consideração o conhecimento e a formação do professor na criação dos roulements. Esta tomada de decisão deve ser orientada por professores capazes e inseridos nos temas da disciplina de EF, valorizando o desenvolvimento plurianual, um ensino multilateral e diferenciado, focando em primeira instância as prioridades e necessidades, o processo evolutivo e a aprendizagem efetiva do aluno na disciplina de EF, e não as questões de logística e de facilitismos de arrumação e gestão de zonas (Roldão 2007).

1.3 Educação Física no 10ºJ

Sendo a turma intervencionada pertencente ao curso profissional de Desporto, a sua composição curricular distingue-se ligeiramente daquilo que são as turmas do ensino regular, o que, num momento inicial, deixava antever desafios ao estagiário relativamente à forma de lecionar e planear adequadamente. Por regra, em escolas com cursos profissionais que funcionam por módulos as planificações acabam por se direcionar para o ensino por blocos, especialmente na disciplina de educação física, ensinando-se de forma massiva: lecionada determinada matéria passa-se para a seguinte. No entanto, tal não se verificou ser a prática vigente na ESP, sendo assim possível ao estagiário realizar o EP de acordo com os fundamentos básicos ensinados na Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona.

A turma do 10ºJ inseria-se no 1º ano do curso profissional técnico de desporto. Para além de outras disciplinas específicas do curso, este incluía, necessariamente, a disciplina de Educação, sendo esta composta pelos módulos: JDC I, GIN I, A/R/P I, DANÇA I, APTIDÃO FÍSICA, CONTEXTOS E SAÚDE I.

Ainda que a constituição da matéria se organize por módulos, o processo de ensino e aprendizagem deve basear-se no planeamento por etapas, o que não obriga nem recomenda que os professores de Educação Física dos cursos profissionais tenham de abordar módulo a módulo, realizando ensinamentos massivos ou caminhando por matérias de forma individualizada e supérflua. O exigido é que os professores de EF dos cursos profissionais, como no caso do estágio relatado, abordem a plenitude dos módulos ao longo do ano letivo, gerindo-os pelas aulas disponíveis em função dos programas curriculares e das necessidades e aprendizagens dos alunos.

Na ESP, somente no final do ano letivo devem os professores dar uma nota diferente a cada módulo que compõem o curso. Ou seja, não se dá nota de avaliação pela disciplina de educação física no seu global, mas sim a cada um dos módulos que compõem a disciplina. De referir ainda que no módulo da aptidão física este orienta-se também pelo FITescola, tal como todas as outras turmas do ensino regular, diferenciando-se apenas no facto da classificação positiva do aluno em aptidão física exigir o requisito da zona saudável de aptidão física. Ou seja, cumprindo o aluno o requisito da zona saudável,

poderá, consoante o número das repetições que realiza, obter classificações mais elevadas neste módulo. Existe uma tabela de valores estipulada para cada teste do FITescola com os valores definidos da relação entre o número de repetições e as diferentes classificações no módulo da aptidão física (em anexos).

Como exigido e já introduzido acima, mesmo lecionando uma turma com organização por módulos, o estagiário criou e guiou um planeamento de etapas. Somente a nível do procedimento da atribuição de classificações houve uma gestão diferente. Apesar dos alunos esperarem nota de avaliação apenas no final do ano escolar, o estagiário procedeu ao registo e avaliação constantes da turma, de forma a ir reajustando os planeamentos e objetivos de cada aluno, consoante aquilo que era o nível de resultados e aquisições de conhecimentos. Relativamente às orientações da ESP para os cursos profissionais, existe um documento específico para o CPTD. No entanto, considerando-se este desajustado perante as realidades das turmas e da escola, após aconselhamento com a professora orientadora o estagiário utilizou o projeto curricular comum, desenvolvendo a intervenção pelas orientações expostas nesse documento.

Apesar dos razoáveis desempenhos de alguns alunos da turma do 10ºJ na disciplina de educação física, observou-se a existência de alunos que, apesar do desporto como área de eleição pessoal, mesmo assim manifestavam várias carências em alguns conteúdos, dificuldades essas injustificadas e incompreensíveis numa fase de ensino secundário. Tratam-se de etapas que poderiam ter sido supridas, talvez, com melhor acompanhamento em EF desde o ensino básico. Fazendo a ESP parte de um agrupamento no qual existem professores que lecionam nas escolas básica e na secundária, essa vantagem poderia e deveria ser aproveitada para evitar o chamado *efeito carrossel*. Foi bastante perceptível nas observações do estagiário que alguns destes alunos, quando chegados ao ensino secundário, tiveram necessidade de aprender conteúdos e habilidades que já deveriam ter consolidados há vários anos letivos anteriores.

1.3.1 AGIC

Durante grande parte do EP, em cooperação, o núcleo de estágio aplicou entre si, na observação das aulas, o protocolo AGIC. O grupo elaborou uma tabela de registo inspirada num artigo de Onofre (1995), tabela essa exposta em anexos. O protocolo AGIC procura avaliar o desempenho do professor em três dimensões, durante a lecionação das aulas. Numa fase inicial, por vezes, o grupo não utilizava as folhas de observação de forma tão regular quanto desejável, contudo a partir da segunda etapa e até ao findar das aulas presenciais, foi utilizada a folha de observação AGIC e após o seu preenchimento, foram observados e analisados questões mais superficiais como o gasto de tempo, a falta de utilização de feedback, entre outras.

Foi notória a evolução de cada estagiário nos diferentes aspetos: gestão, clima e feedback, tendo havido uma reflexão e discussão sobre estes pontos. Sempre que algum tema foi abordado em grupo, cada estagiário levou em consideração as análises coletivas realizadas. A utilização desta ferramenta contribuiu decisivamente para melhores intervenções e atenção a eventuais erros e debilidades de análise

Várias aulas dadas pelos estagiários foram observadas e gravadas pelo Orientador de Faculdade, Professor Mário Guimarães, tendo esses registos sido posteriormente disponibilizados para que os mesmos pudessem analisar vários pontos assinalados no protocolo AGIC.

Quanto à colocação em aula, o estagiário considera ser uma componente que executou de forma correta, tendo sempre presente em aula o cuidado especial de circular pelo espaço de uma forma global, procurando locais estratégicos que permitissem observar toda a turma e sem deixar algum aluno ou grupo de alunos desamparados nas aprendizagens. Durante os períodos de instrução, inicialmente, o estagiário não realizava muitos questionamento aos alunos, algo que, através das reflexões feitas, teve de alterar. O questionamento aos alunos é um método decisivo para que estes tenham uma participação mais ativa nos vários momentos da aula, e também uma garantia da atenção prestada aos conteúdos e objetivos das aulas. Observada a forma como aplicava o feedback aos alunos, o estagiário reconheceu que deveria alterar alguns aspetos para melhorar a sua intervenção, nomeadamente na lecionação. Na utilização do feedback,

outro desafio das intervenções, o estagiário conseguiu observar devidamente os desempenhos dos seus alunos, identificando rapidamente aspetos a melhorar. Além disso, foram bem-sucedidas, sempre que foi exigido durante o EP, as tentativas de explicar o mesmo assunto de diferentes maneiras, de modo a garantir a correta e eficaz transmissão de conhecimentos. Ou seja, o estagiário esforçou-se por adaptar as suas intervenções consoante o aluno ou o grupo de alunos disponíveis e respetivas características e níveis de aprendizagem. Sabendo que, por exemplo, existem alunos que carecem mais de reforço positivo e outros que precisam de ouvir feedbacks mais específicos em relação aos movimentos e gestos técnicos, houve o cuidado de diferenciar e ajustar o nível do feedback indo ao encontro daquilo que seria melhor para cada momento. Um problema verificado, identificado prematuramente graças às indicações dadas pela professora orientadora e das reflexões feitas pelos colegas estagiários, foi o facto de raramente se cumprir corretamente o ciclo do FB. Muitas vezes, o estagiário realizava correções, mas não se mantinha no local para observar se o aluno conseguira melhorar naquilo que lhe tinha sido apontado. Tendo então plena noção de que o ciclo do FB era um aspeto no qual não estava a cumprir, o estagiário passou a prestar mais atenção a esta questão e a tentar melhorá-la, dia após dia, aula após aula.

Um outro aspeto fundamental e onde se evidenciaram melhorias durante o EP foi a gestão da aula. Neste ponto inserem-se aspetos como a organização, o controlo do tempo e do espaço de aula, materiais e turma. O fator tempo de aula disponível foi um aspeto que certamente obrigou a ter mais atenção às noções de gestão. Sabendo que 50 minutos de aula passam “a voar” teve de se garantir sempre todas as questões organizacionais e espaciais de acordo com o planeado. Outra dificuldade neste campo foi o número de elementos que compunham a turma, 28 alunos, muitos deles com características e personalidades animadas e cheias de energia. A gestão e controlo da atividade foi sempre um ponto de prova exigente na área da lecionação.

De forma a garantir mais tempo nas aulas, ao iniciar uma UD nova despendia-se mais tempo no discurso e explicação, de forma a garantir a assimilação por parte dos alunos e assim evitar ter de voltar a despendar mais tempo em aulas posteriores.

Verificadas dificuldades na gestão, organização dos grupos e transições, para a tentar superar o estagiário começou por utilizar técnicas e métodos que ajudariam nos grupos/equipas por área e nos momentos de transição. Para cada aula foram criadas folhas

com todos os respetivos detalhes. Disponibilizando sempre a cada grupo de alunos estas folhas, todos eles passaram desde logo a conhecer a constituição dos grupos, as formas de organização, a constituição das equipas, o tempo de transição, etc. Numa fase inicial estas rotinas custaram a ser compreendidas, mas no decorrer das aulas foi muito satisfatório observar melhorias significativas a nível da redução dos tempos de transição, dos tempos gastos para iniciar as tarefas em cada área e dos episódios de comportamento de desvio. pois todos passaram a saber o que deveriam estar a realizar a cada momento. Algo que também foi implementado e que se situa na questão da gestão foram tarefas para os tempos de espera e para os momentos de transição. Em várias aulas, ocorrendo a rotação de grupos por área, em vez destas ocorrerem de forma misturada, foram realizadas rotações ligeiramente intervaladas sendo que durante a troca de zonas os alunos teriam de realizar alguma tarefa, normalmente focando o domínio da aptidão física, por exemplo aguentar um minuto em prancha de antebraços. Estas estratégias faziam com que, nas trocas de espaços os alunos não as realizassem com desorganização, mas como parte da aula, permitindo que esta não parasse totalmente a cada rotação, passando a haver uma mudança de zonas organizada e estruturada. Para garantir a ocupação e intensidade de cada aluno, nos momentos em que esperavam para realizar a tarefa principal da zona foram incluídas sempre tarefas para os tempos de espera. Por exemplo, na ginástica, foi colocada várias vezes na trave zonas nas quais os alunos em espera puderam exercitar o seu equilíbrio caminhando sobre o banco sueco virado ao contrário ou, outro exemplo, no desporto coletivo de basquetebol, estando um determinado número de alunos num exercício reduzido ou até mesmo em situação de jogo, havendo algum aluno de fora teria de realizar um percurso de drible contornando obstáculos e terminando com lançamento na passada. Ao ter sempre em consideração os dois aspetos referidos anteriormente, conseguiram-se prevenir a episódios de indisciplina e de desorganização, tendo sempre os alunos estado cientes das suas funções e objetivos. Por estarem sempre ocupados, tornou-se praticamente impossível desviarem-se daquilo que era pretendido. Este é um dos princípios da intervenção pedagógica para a prevenção da disciplina, segundo Onofre (1995): “Garantir que os alunos não se envolvam em comportamentos contrários as regras de conduta estabelecidas para a aula”.

Piéron (1999) afirma que a instrução inicial deve transmitir uma informação simples e clara, com conteúdo, ou seja, explicar os objetivos e como se devem realizar as atividades. Tendo sempre consciente o pouco tempo de aula disponível, esta questão do

tempo despendido na instrução foi algo que o estagiário tentou sempre cumprir apesar de, nas aulas iniciais, ter investido muito mais tempo do que aquele que deveria.

Nas aulas seguintes, já durante a etapa das prioridades, notando os erros cometidos, o estagiário tentou melhorar e ser mais sucinto, assertivo e direto aos pontos que deveria focar em cada aula.

Em relação à questão do clima relacional e motivacional, foi um dos aspetos nos quais o estagiário se sentiu mais confortável durante o ano letivo. A turma atribuída era composta por alunos compreensivos e que acolheram bem o professor desde o início. O clima em aula nunca se mostrou ser um problema, tendo sido propício à aprendizagem ao longo do ano. Consequentemente, a relação professor-aluno ocorreu sempre de uma forma desejável, havendo respeito mútuo. Mesmo a relação entre alunos, e havendo alguns extremamente competitivos, ocorreu sempre satisfatoriamente sem registo de conflitos de maior. A exceção foi, em alguns momentos, o aluno nº16, mas em situações que se resolveram pronta e eficazmente dentro da sala de aula. Genericamente, os demonstraram bom comportamento e receptividade de aprendizagem, sendo os alunos números 4, 22, 17, 21 e 28 os que se mostraram mais interessados e cooperantes.

Um aspeto no qual o estagiário reconhece dificuldades ao longo do EP foram os momentos de conclusão de aula. Por vezes o pouco tempo disponível e as tarefas relativas à direção de turma conflitaram e sobrepuseram-se ao tempo definido para o retorno à calma ideal. Ainda assim, todas as aulas terminaram com uma reflexão e uma antevisão do que seriam as aulas seguintes.

O AGIC, de uma forma global, assumiu-se como uma “ferramenta” fundamental no processo de evolução durante todo o ano letivo. Sem dúvida, foi útil para definir e delinear aspetos a melhorar nas intervenções. Permitiu maior consciência sobre tudo aquilo que envolvia a aula e ajudou a encontrar alternativas eficazes para os problemas observados.

1.3.2 Avaliação das Três Áreas da EF

Apesar da turma intervencionada estar inserida no curso profissional de técnico de desporto (CPTD), na disciplina de EF a avaliação realizou-se com base nas três áreas componentes – Atividades Físicas, Conhecimentos e Aptidão Física. Visto que a disciplina se insere no CPTD, funcionando este por módulos, existem algumas variações em comparação à disciplina de EF em turmas de ensino regular. Para cada uma destas áreas da EF, existem módulos referentes a diferentes matérias. Temos então, na área das atividades físicas os módulos de Jogos Desportivos Coletivos I (JDC I), e Jogos Desportivos coletivos II (JDC II), Ginástica I e Ginástica II (GIN I e GIN II), Atletismo, Desportos de Raquete e Patinagem e outras (ARP) e Dança (DAN). Na área dos conhecimentos os alunos são avaliados em dois módulos o módulo 14 e 15 e devem abordar temáticas de contexto para a saúde. Na área da aptidão física os alunos do 10º. J do CPTD são primeiramente avaliados, tal como no ensino regular, utilizando os testes do FITescola e, assim observados relativamente ao critério de inclusão na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF). Caso a avaliação ZSAP seja positiva, por definição e apenas com esse teste, os alunos atingem desde logo 10 valores na escala de avaliação (0 /20)

Devem depois, obrigatoriamente, ser testados ao nível da resistência aeróbia, através do teste do vaivém, avaliados na força média executando o teste de abdominais e, por fim, terão de escolher um de vários testes (flexibilidade de membros inferiores, teste de velocidade, teste da milha, entre outros), o qual também será considerado na nota de avaliação do módulo da aptidão física. Para esta avaliação resultar numa classificação ao módulo, existe uma folha de valores, exposta nos anexos, que define os critérios. Tendo em conta o número de repetições nos diferentes testes, sabe-se que a nota mínima positiva se assume pelo número de repetições mínima necessário para, a cada teste, se ter avaliação ZSAP positiva.

No âmbito das atividades físicas, tendo de apenas dar notas no final do ano letivo devido à característica de curso profissional a funcionar por módulos, o observado foi um crescimento e um desenvolvimento bastante positivo na turma. Numa fase inicial, a maioria dos alunos demonstrou bom domínio nas diferentes matérias. Ainda assim, ao longo de todo o percurso houve oportunidade para evolução, crescimento e desenvolvimento bastante satisfatório. Alguns alunos, especificamente os nºs 8, 13, 19, 21 e 22 apresentaram dificuldades, especialmente ao nível dos jogos desportivos

coletivos. Tendo havido um cuidado e uma atenção extra a nível de planeamento e ajuste dos objetivos para estes alunos, o seu crescimento foi sem duvida surpreendente. Uma das matérias onde a turma evidenciou mais dificuldades foi a ginástica de solo e, assim, a inclusão desta matéria, mesmo com as limitações de espaços menos facilitadores para a sua prática, foi sempre um aspeto que o estagiário quis focar. Desta forma, mais na etapa de progresso, incluiu-se em quase todas as aulas momentos para a prática e o desenvolvimento da matéria de ginástica de solo, desde criação de sequências gímnicas mais simplificadas até à inclusão de progressões para se partir do fácil para o difícil. A matéria de Dança, menos conhecida e confortável para o professor estagiário, apresentou-se inicialmente como um desafio a superar. Havendo 24 alunos do sexo masculino em 28 alunos, houve a expectativa de uma eventual falta de interesse da turma em aderir e cumprir com as aprendizagens necessárias. Contrariamente ao esperado, a turma, aderiu plenamente à prática desta matéria, não só nas danças tradicionais, mas também nas danças sociais. A única dificuldade verificada foi conseguir executar algumas das danças quando realizadas em locais observáveis a outras turmas. Ou seja, em locais mais isolados, como o ginásio ou espaços exteriores, dançavam sem inibições focados nas tarefas a desempenhar. Já quando em locais partilhados com outras turmas, por inibição havia recusa e incapacidade de realizar as danças de forma correta. No módulo de atletismo, desportos de raquete e patinagem, conseguiu-se incluir ainda a matéria de escalada. Tal decisão foi tomada pelo estagiário, com o consentimento da professora orientadora, e permitiu aumentar a motivação em aula de alguns alunos, acabando por servir como uma recompensa pelo bom comportamento e adesão às aulas de EF. Os alunos nºs 4, 16, 17, 25, 27 e 28, os quais evidenciavam grande facilidade nos conteúdos abordados mas que acabaram por se revelar pouco motivados dada a repetição de conteúdos nos quais garantiam facilmente boas classificações, foram o principal motivo para o estagiário decidir incluir uma matéria – a de escalada – de modo a aumentar o leque de modalidades praticadas, desenvolver noções que serão necessárias nos anos seguintes do curso e deixar os alunos mais motivados e focados nas aulas de EF.

Apesar de, como referido anteriormente, apenas ser necessário atribuir classificações no final do ano letivo, houve sempre o cuidado do estagiário em manter a turma ciente daquilo que os alunos necessitavam de conseguir realizar e atingir para terem determinadas classificações. Foram, por várias vezes, apresentados parâmetros de avaliação e respetivos critérios necessários a cada uma das matérias ou áreas da disciplina. Estas apresentações refletiam-se sempre numa discussão individual, ou seja, com cada

aluno, de modo ao estagiário perceber se a turma tinha noções daquilo que já alcançara até à data. Em complemento, foi também criada uma folha de autoavaliação destinada somente ao CPTD, algo que não existia na ESP. Como tal, estas avaliações e reflexões intermédias não ocorriam com outras turmas da escola.

Na área dos conhecimentos, começou-se pela formação de grupos de trabalho, seguida da escolha dos temas já indicados na composição modular do curso. Pediu-se assim aos alunos para realizarem trabalhos de grupo escritos, onde deveriam abordar temas relacionados com atividade física e hábitos de vida em contexto de educação para a saúde. Depois deste trabalho escrito, os alunos realizaram apresentações para a turma e, por fim, foram encarregados de acrescentar mais informações e corrigir alguns erros que o estagiário e professora orientadora apontaram, acabando o novo trabalho escrito por ficar mais completo e adequado. Na fase final do ano letivo, devido à pandemia e à impossibilidade de ocorrerem aulas presenciais, foi implementada mais uma tarefa como critério de nota de avaliação na área dos conhecimentos: planos de treino visando a condição física. Concretamente, os alunos tiveram de criar planos semanais, realizá-los e registá-los, fazendo pequenas reflexões escritas sobre a qualidade desses seus treinos e dos efeitos de os realizarem.

1.4.1 Primeira Etapa

Em balanço da etapa da Avaliação Inicial/Prognóstico, a qual ocorreu aproximadamente ao longo de 4 semanas, o objetivo primordial foi a observação do desempenho dos alunos da turma nas diferentes matérias da disciplina de Educação Física. Esta etapa tornava-se fundamental e preponderante nas planificações. Como tal, foi desde logo dedicada prioridade e empenho de trabalho neste momento da intervenção. Aos alunos, o estagiário tentou também passar a ideia de que esse momento presente poderia ser condicionante do desenrolar das aulas seguintes, sendo a turma informada para a necessidade de cooperar nas tarefas propostas. Uma avaliação inicial realizada com algum cuidado e detalhe pode ser determinante para a receptividade, adesão e sucesso escolar dos alunos ao longo do ano letivo.

É com base nas informações obtidas nesta etapa que o professor deverá decidir, adaptar, diferenciar, dar prioridade e projetar as suas intervenções e escolhas futuras. Uma avaliação inicial na qual exista uma boa observação e interpretação dos desempenhos dos alunos permitirá uma melhor elaboração dos planos onde estão delineados os objetivos

que cada aluno deverá e poderá atingir na disciplina. É nesta fase que se torna possível identificar aquilo que cada um precisa de abordar de uma forma mais concreta e também as matérias que cada aluno prefere e demonstra melhores aptidões. Segundo Ferraz et al. (1994), antes de desencadear um processo de ensino-aprendizagem, a avaliação permite diagnosticar, à partida, a situação dos alunos e decidir a orientação a tomar no desenvolvimento desse processo. Sendo este um momento crítico das etapas de um professor de EF é fundamental entender que não conseguir definir e enquadrar cada aluno num nível de desempenho em uma ou várias matérias dos programas, ou não conhecer cada um deles minimamente nesta fase inicial, irá certamente condicionar o percurso do aluno na disciplina. “Assim, os professores devem evitar estabelecer objetivos cuja concretização exige conhecimentos e competências muito exigentes, relativamente ao que os alunos possuem (Sieijts et al. 2012).

O compromisso dos alunos com os objetivos assegura que se empenharão nas tarefas para os atingir. Para tal, é determinante que os objetivos definidos sejam específicos, claros e adaptados às respetivas capacidades. Quando os alunos acreditam que podem alcançar os objetivos, o compromisso de realização conduz a maior desempenho e aprendizagem. Mesmo alunos de baixo rendimento beneficiam do estabelecimento de objetivos desafiadores e ajustados (Rubie-Davies, 2015)”.

Tendo estes aspetos em consideração, o estagiário encarou esta primeira etapa do processo com toda a seriedade na recolha de informações e dados necessários a um desenvolvimento seguro e fiável desta fase do trajeto de EP.

Para o momento de avaliação inicial (AI), a ESP segue as orientações expostas no protocolo de avaliação inicial, e como tal, estando o estagiário inserido nesta escola também o teve de utilizar. Este protocolo compõe um conjunto “situações de jogo” nas várias matérias entre modalidades desportivas coletivas, a ginástica de solo, o badminton, e outras. Para cada matéria está designado um conjunto de aquisições que os alunos devem ser capazes de apresentar para se situarem em determinado nível. De forma a poder realizar uma boa observação das capacidades dos alunos, e tendo noção que ainda não havia sequer memorizado as caras e os nomes da turma, o estagiário criou então uma folhas de observação para os grupos de alunos que o próprio elaborou. Nessas folhas de observação constavam fotos passe de cada um dos alunos e, abaixo, os critérios das matérias da unidade didática em lecionação. Estas folhas facilitaram bastante o processo de observação e distinção dos alunos podendo-se assim observar facilmente os níveis a que cada aluno se situava nas várias matérias. Foi a forma encontrada pelo estagiário para

mais rapidamente identificar os alunos que se pretendiam observar e avaliar. (folhas de observação da etapa da AI em apêndices).

De forma a facilitar e a melhorar a organização do momento de prognóstico, fez-se recurso à elaboração de uma tabela onde constam as matérias que os alunos da turma do 10º. J realizariam na avaliação inicial, bem como os espaços físicos e equipamentos da ESP onde ocorreram as aulas desta primeira etapa.

Figura 3- Planificação do processo de avaliação inicial

Agrupamento de escolas da Portela e Moscavide						
Ano Letivo 2019/2020						
Planeamento 1ª Etapa – Prognóstico (Avaliação Inicial)						
Turma: 10ºJ		Alunos: 28	Aulas Previstas: 10	Total de aulas dadas: 8		
Objetivos Gerais	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conhecer os alunos e as dinâmicas da turma ✓ Recolher informações a fim de estabelecer objetivos de aprendizagem para as etapas seguintes ✓ Definir os níveis de desempenho dos alunos nas diferentes matérias ✓ Diagnosticar os alunos mais hábeis nas diferentes matérias ✓ Diagnosticar as dificuldades mais evidentes dos alunos nas diferentes matérias ✓ Promover o gosto pelas aulas de Educação Física 					
			Espaços			
			P2	Exterior	P1	Ginásio
			Semanas			
Planeamento			16/09-20/09	23/09-27/09	30/09-04/10	07/10-11/10
			Unidade Didática 1	Unidade Didática 2	Unidade Didática 3	Unidade Didática 4
	Módulos	Andebol	X	X	X	
		Basquetebol		X	X	
		Futebol	X	X		
		Voleibol		X	X	
		Ginástica de Solo				X
		Ginástica de Aparelhos				X
		Atletismo		X		
		Badminton e Ténis de Mesa			X	
	FitEscola				X	
Outras	Jogos Pré-Desportivos	X				
	Condição Física	X	X	X	X	

Após o término do conjunto de aulas destinadas à AI, orientando-se pelo protocolo de avaliação inicial, foi possível ao estagiário recolher informações aos níveis da personalidade dos alunos e dos respetivos desempenhos motores e aquisições nas diferentes matérias do currículo. Com a observação dos desempenhos dos alunos, em conjunto com fichas de observação e registos de competências e os critérios a considerar, recolheu-se e registou-se, praticamente na totalidade, os desempenhos dos alunos em cada uma das matérias abordadas, obtendo-se por este método o nível apresentado por cada um deles nesta fase inicial.

Figura 3- Dados recolhidos das avaliações iniciais 10ºJ

Nomes alunos codificados		AG 1	AA 2	AP 3	AV 4	BM 5	BP 6	BgP 7	BG 8	CA 9	DC 10	DP 11	DbC 12	DIC 13	FR 14	FG 15	GG 16	GS 17	IL 18	ID 19	JG 20	LF 21	LC 22	LE 23	LS 24	MH 25	MB 26	RO 27	VV 28	
Atividades Físicas	JDC	Futebol	A	A	I	A	A	E	E	I	E	E	E	I	I	E	E	E	I	E	I	I	E	I	E	A	E	E	I	
		Basquetebol	I	E	I	E	I	I	I	E	A	I	I	E	I	E	I	E	E	A	I	E	I	I	I	I	E	I	E	E
		Voleibol	I	E	A	I	E	I	I	E	I	E	I	E	I	E	I	E	E	E	I	I	I	I	I	I	E	E	I	A
		Andebol	E	E	E	E	E	I	E	I	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	I	E	I	I	I	E	E	E	E	E
	ATL	Comprimento	E	E	A	A	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	I	E	E	E	A	E
		Peso	E	E	I	E	E	I	A	A	E	A	A	E	A	I	A	A	A	A	E	I	E	I	I	I	E	E	E	E
		40 Metros	A	A	A	A	A	A	A	E	A	A	A	E	E	E	A	A	A	A	E	E	A	E	I	A	E	E	A	A
	Gi	Solo	I	I	E	E	E	I	I	I	I	E	E	E	I	I	I	I	E	I	E	I	A	I	E	I	E	I	I	I
	Outras	Badminton	E	E	I	I	E	I	E	I	I	I	I	I	E	E	E	E	E	I	I	E	E	E	E	E	E	I	E	E
		Ténis de mesa	E	E	I	E	I	I	E	I	I	I	I	I	I	I	E	E	E	E	I	I	I	I	I	E	I	I	I	E
		Vaivém	A	A	A	A	A	A	A	NA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	NA	NA	A	A	NA	NA	A	A	A	A
		Força abdominal	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	NA	A	NA	NA	A	A	A	A
		Força superior	A	NA	NA	A	NA	A	A	NA	NA	NA	A	A	A	NA	NA	A	A	A	A	A	NA	A	NA	A	A	A	A	A
		Flex. Superior	A	A	A	A	A	A	A	A	NA	A	A	A	A	A	A	A	A	NA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	NA
		Flex. Inferior	NA	NA	NA	A	A	A	NA	NA	A	NA	A	NA	A	NA	A	A	A	NA	A	NA	A	NA	A	A	A	NA	A	NA

Em análise à informação exposta na tabela observa-se que, apesar de alguns alunos evidenciarem nesta fase inicial bons desempenhos a nível das aprendizagens nas várias matérias, existem algumas áreas que são mais prioritárias na intervenção com os alunos da turma. De forma a facilitar a avaliação inicial, o estagiário definiu como classificação “I” aqueles alunos que teriam de trabalhar ao nível de introdução de determinada matéria, por não atingirem ainda esses domínios. À classificação “E” correspondem os alunos que já cumpriam o nível introdução da matéria e, como tal, teriam de trabalhar no nível elementar. Finalmente, os alunos com classificação “A” seriam os que já cumpriam o nível “E” e iriam passar por intervenção ao nível avançado da matéria em questão.

Refletindo sobre os dados obtidos a partir da AI, tendo já algumas noções dos alunos que compunham a turma, o estagiário pode assumir matérias prioritárias e distintas para diferentes alunos, conforme as necessidades destes. Daqui, surgiu a necessidade de estruturar e criar grupos de aprendizagem ajustados às características da turma, iniciando-se a 2ª etapa do processo focando as matérias prioritárias de cada aluno e planeando o conjunto de unidades didáticas (UD) a lecionar no decorrer do percurso.

Foi deste modo assumida a responsabilidade enquanto professor na construção e organização de grupos. Após estudo e análise, o estagiário procurou encontrar soluções que o levassem a elaborar grupos que focassem as necessidades e as etapas seguintes do percurso de cada aluno. Deste modo, no caso da etapa das prioridades os alunos tiveram assim melhores respostas educativas às suas necessidades e maiores possibilidades de sucesso escolar.

1.4.2 Segunda Etapa

Como ponto de partida para a construção dos grupos de aprendizagem nas diferentes unidades didáticas que compuseram a 2ª etapa, optou-se pela elaboração da tabela exposta abaixo, a qual permitiu imediatamente destacar e diferenciar alunos com características mais específicas. Classificou-se como “alunos preocupantes” aqueles que demonstraram muitas dificuldades em várias das matérias abordadas numa fase inicial, sobretudo com carências a nível de aquisições que já deveriam possuir nessa altura do seu trajeto como alunos em EF. Também, na mesma categoria, foram inseridos aqueles alunos que não atingiam alguma competência necessária na vertente da aptidão física. “Alunos com algumas dificuldades” foi uma categoria definida para aqueles alunos que tinha já algumas competências adquiridas em determinada(s) matéria(s) mas que noutras evidenciavam dificuldades óbvias e preocupantes. Na última categoria, “alunos com facilidades e/ou bons cooperantes”, foram incluídos aqueles alunos que demonstravam bons níveis motores na generalidade das matérias e que também manifestavam características benéficas no contributo e ajuda ao desenvolvimento dos outros alunos da turma, seus colegas.

Tabela 2- Classificação das características dos alunos da turma

Alunos Preocupantes	Alunos com algumas dificuldades	Alunos com facilidades e bons cooperantes
Nº21, Nº23, Nº19 e Nº8	Nº16, Nº22, Nº24, Nº3, Nº13, Nº11, Nº5	Nº4, Nº9, Nº28, Nº10, Nº25

De forma a facilitar o planeamento para a segunda etapa, foi elaborada uma nova tabela na qual se registou e podem observar as áreas mais prioritárias onde os alunos, durante esta fase, iriam incidir de uma forma mais significativa. Ao iniciar a tarefa de identificar quais seriam então essas matérias mais prioritárias para cada aluno, o estagiário teve presente a seguinte citação de Marcos Onofre;

“Para além de diversificar as atividades, o professor deve salvaguardar que estas sejam adequadas ao nível de capacidade dos alunos. Os alunos aderem de uma forma mais motivada à atividade que, para eles, sejam mais fáceis de realizar. Os professores têm a perceção, e muitas vezes tendem a privilegiar a abordagem de atividades que os

alunos já sabem fazer. Contudo, não nos podemos esquecer que as aulas visam a atividade de aprendizagem, pelo que as experiências que os alunos vivem não devem ser coisas que eles já sabem fazer: só se aprende fazendo aquilo que não se sabe fazer. Mas por outro lado, é necessário que eles aprendam com um sentimento elevado de que são capazes (sucesso) de aprender, o que não é compatível com a colocação de desafios muito elevados para as suas possibilidades.”, Marcos Soares Onofre.

Em síntese, este autor explica que para manter os alunos motivados não se pode, numa fase inicial, dar-lhes tarefas demasiado exigentes e difíceis. Pelo contrário, é suposto identificar, dentro das suas dificuldades, aquelas em que o aluno terá maiores possibilidades de superação, êxito e resultados satisfatórios. Numa fase posterior, passa então a haver a necessidade de focar outras matérias nas quais o aluno precisa de melhorar mais competências, partindo da premissa de que só se melhora fazendo aquilo que ainda não se sabe fazer. Com base nestas noções, o estagiário tomou decisões para cada aluno, designando as matérias onde cada um deles poderia atingir resultados mais rapidamente, por forma a potenciar a entrega e motivação para a disciplina e práticas de EF. Mais tarde, com o progresso de cada aluno, teve de haver um reajuste de matérias, definindo-se novos objetivos em função de dificuldades diferentes surgidas e que também se queriam superadas. Definiram-se os objetivos para cada aluno dentro das suas matérias avaliadas como prioritárias, com objetivos realistas, pois foi assumido, com o conhecimento disponibilizado, que seriam alcançáveis até ao final da etapa. Definindo as matérias prioritárias, os objetivos e as estratégias de aprendizagem para cada aluno da turma, o estagiário analisou os contextos e criou grupos de aprendizagem a serem utilizados na maioria das unidades didáticas da 2ª etapa. Em APENDICE 6 encontra-se a documentação referente aos grupos de trabalho, os objetivos de cada aluno e as matérias prioritárias a que cada um deles esteve ligado durante esta etapa do processo de ensino-aprendizagem

A criação das tabelas facilitou em muito a planificação das aulas e a escolha das matérias a abordar no decorrer da etapa, como se pode observar nos planos de aula e planos de unidade didática, expostos em apêndice. Houve um cuidado para cada aluno estar o mais direcionado possível naquilo que seriam as suas necessidades prioritárias. Em alguns casos, de forma a cumprir e ir ao encontro da prioridade, ocorreu que um dos grupos se ocupou de uma área de trabalho mais tempo do que outro, notando-se aqui a implementação da diferenciação pedagógica no que diz respeito ao tempo disponibilizado para a prática. Em algumas aulas, também ocorreu que determinado grupo abordou

determinada matéria enquanto outro grupo que possa não ter passado por essa matéria em questão, abordou, no entanto, outras. Tudo isto resultou de escolhas e planificações que tentaram ir ao encontro das necessidades de cada aluno, associando os grupos e as rotações nas tarefas. Desta forma manifestou-se assim, uma vez mais, a diferenciação nos processos de ensino implementada pelo estagiário durante as suas aulas.

Ainda na etapa das prioridades, para além de receberem informações para a aula em questão durante o momento de instrução inicial, o estagiário teve o cuidado de facultar a cada grupo folhas de explicação (em apêndice) nas quais os alunos puderam observar e relembrar as formas de organização da aula, as matérias, os objetivos, a rotação entre áreas de trabalho, as formas de exercício por área, a equipa adversária, a equipa em que participariam, quais as práticas em competição ou em cooperação, etc. Estas folhas foram sempre facultadas aos alunos a partir do início da aula, logo a seguir ao aquecimento, sendo este o momento que antecedia a parte fundamental e, assim, foi criada uma oportunidade para lhes relembrar os aspetos e objetivos de cada aula que se iria realizar.

Ainda na 2ª etapa, tendo na última semana de aulas sido realizadas principalmente situações formais de avaliação e também repetição de alguns testes de condição física para os alunos que precisavam de melhorar os seus resultados, os grupos de aprendizagem sofreram algumas alterações. Também nas duas semanas anteriores a essa, sendo o Ginásio o espaço físico no qual o estagiário lecionou conseqüentemente a organização e a estruturação das aulas sofreram várias mudanças relativamente as aulas ocorridas noutros espaços (P2,P1, Exterior). Uma das matérias abordadas nesta unidade didática (U.D. 8) com duração de 2 semanas, foi a Dança, especificamente a abordagem com os alunos à dança Sariquite, a qual, segundo o projeto curricular da escola encontrava-se ao nível de matéria elementar. Ainda nesta UD, foi incluída a ginástica de solo. Apesar de alguns alunos terem demonstrado anteriormente boas aquisições nesta matéria, um grande grupo de alunos demonstrava ainda dificuldades em algumas execuções, optando-se então por maximizar os momentos de prática e melhoria para os alunos mais necessitados.

Também se abordou a ginástica de aparelhos, matéria que durante a primeira etapa havia ficado em parte prejudicada visto que o tempo disponibilizado para a abordar se demonstrou bastante reduzido. Sabendo isto, o estagiário encontrou e desenvolveu soluções para estas aulas de ginástica de aparelhos servirem também para complementar a pouca informação que havia sido prestada e lecionada aos alunos. Ou seja, conseguiu-

se nesse momento concretizar junto de alguns alunos noções da AI na matéria de aparelhos. Ainda na etapa das prioridades, o estagiário decidiu continuar a abordar constantemente a condição física dos alunos da turma, quer através da dança do saraquite, que se torna exigente do ponto de vista físico quando executada corretamente e/ou repetidamente, como também pelos exercícios de iniciação à escalada, uma modalidade prevista para a terceira etapa, utilizando-se para esse efeito o espaldar.

Fazendo uma apreciação quantitativa e qualitativa da 2ª etapa, pelo vivenciado e demonstrado pelos alunos, verificou-se que alguns deles conseguiram atingir os objetivos estipulados até ao final da segunda etapa. Principalmente nos jogos coletivos onde o êxito foi mais evidente, provavelmente devido ao facto de terem sido estas as matérias que mais se manifestaram e ocorreram nas aulas desta etapa. Os alunos nºs 23, 19 e 21, durante a primeira etapa, demonstraram muitas dificuldades nas aquisições básicas dos jogos desportivos coletivos, nomeadamente ao nível do passe e receção de bola, progressão e desmarcação. Por isto, o estagiário decidiu ocupar-lhes a maior parte do tempo letivo com tarefas que os ajudariam, nomeadamente jogos pré-desportivos, exercícios de passe e receção ou jogos de drible, conseguindo atingir melhorias significativas, adquirindo esses alunos competências que até ao momento da avaliação inicial não demonstravam ter. Observou-se ainda que na matéria de voleibol quase todos os alunos necessitados de desenvolvimento, essencialmente nas execuções técnicas do passe e deslocamentos, melhoraram essas aptidões, com exceção dos alunos nºs 19 e 24 que continuaram até ao final da 2ª etapa a demonstrar várias dificuldades na matéria. Na matéria de desportos de raquete, onde foram abordados o badminton e o ténis de mesa, todos os alunos demonstraram melhorias significativas. Aqueles alunos com maiores dificuldades conseguiram já, no final desta etapa, realizar, em cooperação, várias passagens de rede de forma controlada e também aqueles que inicialmente demonstraram já alguma facilidade nesta matéria tornaram-se capazes de iniciar o jogo 1x1 de forma competitiva, variando os tipos de batimento, como foram exemplos os alunos nºs 4 e 10. O aluno nº12 teve uma progressão muito rápida nesta matéria. Observando isso, e estando o aluno inicialmente orientado para exercícios de cooperação, dadas as suas facilidades de execução e progresso o professor estagiário decidiu inclui-lo diretamente num grupo de aprendizagem diferente onde poderia realizar jogos, fossem de badminton, ténis de mesa ou outras situações de competição 1x1, exigindo-se assim mais das suas aquisições e potenciando o seu desenvolvimento.

Na matéria do Futebol e de Andebol, apresentaram-se algumas dificuldades na leção devido ao número extenso de alunos desta turma. Além disto, por vezes o espaço disponível era reduzido, principalmente quando atribuído o espaço P1 (1/3 do campo). Sendo que as situações de jogo com finalizações exigem a utilização de balizas, a concretização deste objetivo tornou-se bastante difícil devido a todas as adaptações e escolhas implicadas a nível do espaço e organização. Apenas no espaço do Exterior foi possível abordar a matéria de Andebol com alguma qualidade, trabalhando-se as transições e progressões no terreno e ataque à baliza através do remate em salto. Dadas estas dificuldades, a solução encontrada pelo estagiário foi a realização de jogos mais simples, como a bola ao fundo ou bola ao objetivo, envolvendo variantes que de alguma forma iam ao encontro da matéria de andebol, tais como a obrigatoriedade de o último passe para realizar ponto na bola ao fundo ter de ser realizado simulando um remate em salto.

Na matéria de futebol, foram utilizados campos reduzidos e balizas de menor dimensão, em jogos nos quais os golos contavam caso se passasse com a bola controlada por uma pequena baliza formada por cones. Vivenciando estas situações, o estagiário tomou consciência de que, para a etapa seguinte, seria fundamental adaptar os planos de forma a conseguir lecionar e abordar as matérias com os alunos incidindo sobre os critérios que teria de observar, quer no andebol, quer no futebol. A matéria com resultados melhor alcançados foi, sem dúvida, a modalidade de basquetebol. Grande parte dos alunos, entre os quais os nºs 7, 23, 5, 11, 26, 7, 2, 16 e 25, começou a realizar o corte para o cesto após o passe e, encontrando-se em situações de finalização, lançavam para pontuar. Ainda assim, notou-se uma falta de eficácia nesses lançamentos, uma constatação que viria ser importante para os projetos futuros pensados pelo estagiário. Também com a realização do torneio de basquetebol 3x3, no final do primeiro período escolar, o estagiário conseguiu observar alguns aspetos no jogo dos seus alunos que teriam sido impercetíveis em contexto de aula. Foi bastante satisfatória a participação da equipa feminina da turma nesse torneio, apresentando qualidade de entendimento do jogo e demonstração de empenho. Na opinião do estagiário, destacaram-se as alunas nºs 21 e 23, sobretudo a última pois, numa fase inicial, demonstrava muitas e claras dificuldades no basquetebol. Em relação às equipas masculinas da turma que se apresentaram no torneio, observaram-se muitos lançamentos realizados na passada, poucos deles com sucesso, o que evidenciou ao estagiário a necessidade de abordar na etapa seguinte, com

maior regularidade, esta questão dos lançamentos. O que possibilitou estes bons resultados nas aprendizagens dos alunos nas modalidades desportivas coletivas deveu-se sobretudo ao estagiário ter privilegiado situações de jogo reduzido como estratégia de promoção da aprendizagem; o jogo passou a ser visto como a referência central para o processo de aprendizagem (Comédias, 2012, p.20).

Fazendo também um balanço à matéria de ginástica de solo, houve alunos que não conseguiram sequer atingir e realizar as tarefas adequadas ao nível mínimo. Muitos alunos, casos dos n.ºs 1, 2, 8, 14, 24 e 26, demonstraram grande dificuldade na realização da sequência de nível introdução na ginástica de solo, tendo muitas carências a nível de controlo e equilíbrio corporal. Observando isto, o estagiário assumiu que, com estes alunos, teria de haver um trabalho mais específico e mais direcionado às suas dificuldades durante a próxima etapa, de modo a puderem transitar no módulo de ginástica. De acordo com o projeto curricular, no mínimo, os alunos têm de atingir o nível de introdução na ginástica de solo.

Os alunos para os quais a matéria ginástica de solo se apresentou como uma prioridade, casos dos n.ºs 28, 16 e 25, conseguiram alcançar parte dos objetivos propostos para aquela etapa, realizando adequadamente o rolamento à frente e roda e a subida para pino com ajuda. Apesar dos receios iniciais por se tratar de uma turma maioritariamente composta por rapazes, a matéria da dança revelou-se uma matéria na qual os alunos foram competentes. Apesar de tradicional, a dança abordada foi de nível elementar, mas, ainda assim, nenhum aluno demonstrou dificuldades em executá-la corretamente. Apenas o aluno n.º16 demonstrou um pouco mais de lentidão de aprendizagem, não pelo facto de não conhecer os passos requeridos, mas antes pela exigência de se dançar com um par, com o conseqüente contato físico, sendo esta dificuldade ultrapassada com o passar das aulas.

Quanto ao domínio da aptidão física, apesar de se ter trabalhado esta componente ao longo de toda a etapa, focando-se a condição física em cada aula, eram ainda alguns os alunos que, no final da 2ª etapa, demonstravam dificuldade em alcançar os níveis mínimos, nomeadamente e sobretudo no teste das flexões de braços. Foram os casos dos alunos n.ºs 8 e 23, os quais não se encontravam na ZSAF. No teste do vaivém - avaliação da resistência aeróbia - apenas o aluno n.º19 passou do estado não apto para apto, dando

ao estagiário a indicação da necessidade prioritária de, na terceira etapa, ser focada esta questão dos alunos que não se incluíam ainda na ZSAF.

No domínio dos Conhecimentos, os alunos da turma tiveram de realizar até ao findar desta etapa um trabalho de grupo, definindo um tema. Antes de cada grupo os apresentar à turma, esses trabalhos foram enviados para correção e retorno do estagiário. Em cada uma das apresentações, feitas na etapa de progresso, o estagiário estipulou que haveria sempre um grupo responsável por colocar questões referentes à apresentação escutada.

De uma forma global, em balanço da 1ª e 2ª etapas, até este momento a turma correspondeu de uma forma satisfatória. Finalizada a 2ª etapa constatou-se uma boa relação entre professor e alunos, as prioridades definidas para cada aluno terão sido apropriadas, o que pode ser confirmado pelos resultados, melhorias e objetivos alcançados. O estagiário conclui ter havido motivação dos alunos com os conteúdos em que estiveram inseridos, havendo exceções. Infelizmente, nesses casos, houve uma má aceitação da organização da aula: uma parte da turma não compreendia a razão da diferenciação do ensino nem por que tinham de realizar mais matérias do que outras. O estagiário tentou esclarecer estas dúvidas; era importante os alunos estarem cientes da prioridade de cada um desenvolver-se naquilo que onde havia maior potencial e, assim, haver motivação nas aulas de EF.

No campo do comportamento, o estagiário notou uma melhoria significativa, principalmente a nível da atenção colocada nos momentos de instrução e também no esforço para se cumprir a pontualidade. Terminada esta segunda etapa, o processo de ensino-aprendizagem prosseguiu então para a etapa seguinte: o Progresso.

1.4.3 Terceira Etapa

Iniciada a terceira etapa deste processo de ensino-aprendizagem, o estagiário conhecia plenamente as capacidades dos alunos. Foram criados novos objetivos com a ideia da turma avançar nas diferentes matérias e, cumprindo o propósito desta etapa, adquirir mais conteúdos. Planeando a terceira etapa, o estagiário desenvolveu o quadro abaixo, o qual serviu de guião para a intervenção de Progresso com a turma do 10º J.

Tabela 3- Planeamento das matérias a abordar em cada espaço na etapa 3

Data	Espaço	Matérias
7/01/2029 10/01/2020	a P2	- Basquetebol; - Voleibol; - Badminton; - Aptidão física (força superior, fora média e flexibilidade).
14/01/2020 24/01/2020	a Exterior	- Futebol; - Andebol - Voleibol; - Atletismo (saltos, milha) - Aptidão física (força superior, força abdominal, força inferior e flexibilidade).
28/01/2020 7/02/2020	a P1	- Ténis de Mesa; - Voleibol - Escalada (iniciação) - Aptidão física (força superior, força inferior, força abdominal, flexibilidade e aptidão aeróbia).
10/02/2020 21/02/2020	a Ginásio	- Ginástica de Solo e Aparelhos; - Atletismo (salto em altura); - Dança social Foxtrot - Aptidão física (força superior, força inferior, flexibilidade e aptidão aeróbia); - Luta (iniciação) - FitEscola (flexões e abdominais)

PAUSA DE CARNAVAL		
27/02/2020 06/03/2020	a P2	- FitEscola (vaivém) - Andebol - Basquetebol - Badminton - Futebol - Corfebol (iniciação)
09/03/2020 20/03/2020	a Exterior	- Atletismo (lançamentos e corrida de velocidade) - Andebol - Futebol - Râguebi - Aptidão física (força superior, força inferior, flexibilidade e aptidão aeróbia);
24/03/2020 27/03/2020	a P1	- Escalada - Corfebol - Voleibol - Ténis de Mesa - Aptidão física (força superior, força inferior, flexibilidade e aptidão aeróbia);
FINAL DO 2º PERÍODO		

Analisada a situação da turma nas atividades físicas, verificou-se que a maioria dos alunos atingiam o nível introdução nos níveis das matérias e da aptidão física, não havendo casos de alunos em situação de não transitar à generalidade das matérias da disciplina. No entanto, ainda que a maioria da turma cumprisse grande parte dos critérios, era preciso manter a motivação e passar a ideia de que as aprendizagens de cada aluno podiam ainda evoluir muito. O estagiário procurou sensibilizar os alunos para os benefícios e vantagens que esse desenvolvimento proporcionaria, em avaliação e rendimento escolar na disciplina, mas também a nível pessoal.

Nos jogos de invasão, os alunos com maiores dificuldades foram os nºs 3, 8, 15, 19, 21, 22, 23 e 24. Como tal, o estagiário assumiu progressivamente nesta 3ª etapa o dever de ir estimulando as aprendizagens dos alunos que se encontravam nesse nível. Foram criadas situações de exercício mais simples, onde os alunos tiveram mais oportunidades de aprender durante cada aula. Estas insistências nos exercícios mais

simplificados possibilitariam situações de sucesso mais regulares. Incluíram-se situações com e sem oposição. Quando houve oposição foi condicionada, utilizando-se a “defesa sombra”, entendendo o estagiário ser isso o melhor para potenciar as aprendizagens. Geralmente, estes alunos eram incluídos em situações de superioridade numérica evidente, o que lhes garantia mais opções e soluções na fase do ataque, de modo a que tivessem mais tempo para perceber, valorizar e executar a tomada de decisão. Na matéria de voleibol, os alunos n.ºs 23, 21 e 22 passaram a conseguir manter a bola no ar durante tempo aceitável e razoável, dominando a execução da técnica de passe/”auto-passe”, passando progressivamente a ser incluídos em situações de jogo onde participavam alunos mais desenvolvidos nesta modalidade. No decorrer da etapa, o estagiário tentou sempre agrupar os alunos menos aptos aos alunos mais aptos, impondo particularidades nos exercícios. Por exemplo em situação de jogo 2x2, os alunos com maiores dificuldades deveriam receber o serviço e dar o 3º toque. Com esta solução, acabavam por tocar mais vezes na bola durante cada jogada.

Na matéria de basquetebol, um grupo de alunos compunha facilmente as aquisições do nível introdutório, casos dos n.ºs 4, 9, 10, 13, 18 e 28. Como tal, o estagiário começou por abordar conteúdos de níveis mais avançados: situações de jogo com duas tabelas para desenvolvimento na transição defesa-ataque, aclaramento, situações de 1x1, deslocções em situação de jogo e, ainda, algum trabalho mais avançado de drible e de lançamento. Para os restantes alunos da turma, foi dada prioridade aos jogos reduzidos com superioridade numérica, utilizando-se em alguns momentos os jokers, potenciando-se as desmarcações e o corte para o cesto. Com estes alunos foram também adicionados, para além das situações jogadas, exercícios e/ou jogos de drible e de lançamentos. Dadas as suas dificuldades específicas, os alunos n.ºs 19 e 24 tiveram mais oportunidades para melhorar as técnicas de drible, lançamentos na passada e em apoio. No início desta etapa, um dos objetivos estipulados foi a utilização das bolas de basquetebol nos períodos de aquecimento, focando o movimento de lançamento na passada. Dessa forma, os alunos aqueciam e, simultaneamente, preparavam-se para as exigências da aula trabalhando essa que era a sua maior dificuldade.

Na matéria de voleibol, a turma demonstrava então índices razoáveis. Os alunos n.ºs 1, 2, 3, 5, 7, 9, 10, 18 e 28 eram os mais desenvolvidos e, com estes, foi possível abordar questões mais táticas do jogo: proteção ao ataque próprio, técnicas de bloco, remate e serviço por cima, as zonas específicas de cada posição e respetivas funções

ofensivas e defensivas. Para os alunos com maiores dificuldades, casos dos alunos n.ºs 8, 19, 11, 21, 23, 24 e 26, mantiveram-se os jogos reduzidos, condicionados de modo a exigirem mais toques na bola por jogada. Foi benéfico para os alunos n.ºs 23, 19 e 8 a realização de exercícios mais específicos de serviço por baixo, focando a técnica de manchete e também os deslocamentos. Para esses alunos, nesta etapa o objetivo intermédio passava por continuar a tentar que mantivessem a bola no ar por tempo razoável/aceitável e que se deslocassem rápida e eficazmente para o ponto de queda da bola, desenvolvendo a qualidade dessas execuções técnicas.

Nas matérias de Futebol e Andebol, sabendo-se das competências adquiridas até ao momento e, ainda, que todos os alunos teriam de abordar a totalidade das matérias, foi possível incluir a maior parte da turma em situações de jogo envolvendo variações baliza-a-baliza. Quando lecionava no espaço do Exterior, onde havia acesso a um campo inteiro de piso sintético - 40mx20m, aproximadamente – o estagiário pôde incluir essas situações sempre que as condições meteorológicas o permitiram. Para os alunos n.ºs 3, 28, 8, 19, 20 e 14 foram criadas situações mais contextualizadas nessas matérias, com tarefas específicas de controlo e passe de bola, nas quais lhes era pedida a realização de passes bem-sucedidos na direção pretendida e o completar de trajetos que exigiam mudanças de direção com a bola controlada e junta ao pé.

Em matéria de Dança, para a 3ª etapa teriam sido supostamente abordadas as danças sociais do Foxtrot e da Valsa Lenta. No entanto, tendo sido abordada somente uma dança tradicional até à terceira etapa, o estagiário optou também por iniciar nesta fase apenas uma dança social simples. Ainda que tenha conseguido consolidar suficientemente a matéria de Foxtrot, abordar a Valsa Lenta não teria sido uma tarefa fácil para a turma: eram óbvias as debilidades dos alunos na compreensão das danças sociais.

Nesta terceira etapa, a matéria de Atletismo foi lecionada com maior profundidade e detalhe. Devido a condições meteorológicas adversas, falta de espaço e prioridades escolhidas, tal matéria não havia sido tão concretamente abordada nas anteriores. Quando passou a haver mais tempo disponível, o estagiário decidiu então incluir mais dos conteúdos de Atletismo. Para além de muitos dos alunos demonstrarem capacidades e espaço para margem de progressão nesta matéria, sua inclusão – essencialmente com a prática de corridas mais longas - pretendeu facilitar aspetos no domínio da aptidão física.

Os exercícios progressivos incluídos nas UD durante a 2ª etapa, contribuíram para bons resultados na etapa conseqüente do progresso. Na abordagem à matéria dos lançamentos, realizando o desejável dentro do possível, o estagiário optou pelas aulas no espaço interior e recorrendo a bolas medicinais como alternativa aos pesos. Ainda nesta matéria de atletismo, os alunos da turma incidiram sobre a matéria do salto em comprimento, focando inicialmente a corrida de balanço e, posteriormente, as fases do salto. O estagiário deu-lhes progressões pedagógicas para melhorarem as suas execuções nessa matéria, tais como: aproximação progressiva à tabua de chamada – corrida de balanço progressivamente iniciada às distâncias de 4, 8, 12 e sucessivos passos da tábua de chamada. Nas fases do salto foram ainda utilizados obstáculos, colocados à frente da tábua de chamada, de modo a forçar o aluno a atingir altura mais elevada e um salto mais eficaz. Em fase final da etapa, abordou-se ainda a fase da receção/aterragem, o objetivo passou pelo ganho de maior distância e receção feita com os pés, tentando-se aproximar o mais possível os glúteos aos calcanhares.

Quanto ao salto em altura, apesar de não o ter abordado de forma significativa nas etapas anteriores, com os alunos nºs 4, 7, 11, 17 e 28 foi possível avançar e incluir nessa altura a técnica do Fosbury Flop. Estes elementos da turma demonstravam as capacidades necessárias para abordagem a esta matéria de Atletismo.

Ainda na matéria de Atletismo, nas últimas aulas da etapa foi feita uma abordagem à corrida de barreiras, diferenciando-se as ações específicas e as formas corretas de execução da perna de ataque e da perna de impulsão.

Na ginástica de aparelhos, o estagiário teve de garantir que todos os alunos cumprissem, no mínimo, o nível introdução em pelo menos em um dos aparelhos abordados. Este critério é requerido no projeto curricular e condição necessária para ser considerado “apto” no módulo de GIN I. Foram então incluídos aparelhos da trave, boque, minitrampolim e barra fixa. A trave é aquela onde a maioria atinge pelo menos o nível I; enquanto, em sentido contrário, a barra fixa é aquela onde menos alunos atingem esse nível mínimo. Importa sublinhar que, de acordo com o currículo, os alunos não teriam de atingir uma classificação mínima a cada aparelho. Para obterem nota positiva nesta matéria, tinham, isso sim, de apresentar o nível de introdução em pelo menos um

dos aparelhos. Caso ambicionem classificações mais altas, em concordância teriam então de apresentar níveis mais altos nos diferentes aparelhos. Notando que o sucesso na barra fixa estava a dado momento difícil de atingir – é um aparelho extremamente exigente – o estagiário decidiu prescindir deste, dando foco aos outros restantes. Deste modo, também garantiu mais espaço nas aulas.

No planeamento antecipado para a terceira etapa, o estagiário estipulou, sem sucesso, a abordagem da Luta, matéria que teria dado uma satisfação particular ao estagiário por ter sido uma das que mais o interessou e agradou pessoalmente durante o seu percurso académico anterior.

Outra matéria projetada durante a etapa de progresso foi a da Escalada, já superficialmente abordada em etapas anteriores. Sendo uma modalidade que comporta algum risco e exige concentração e cuidados especiais, a ideia do estagiário foi usar esta matéria para aumentar os níveis de atenção e compromisso dos alunos durante as aulas. Compreensivelmente, a Escalada foi introduzida ao nível da iniciação, com a utilização do espaldar Boulder. Com o decorrer da etapa de progresso foi depois possível abordar esta matéria de forma concreta, utilizando-se as paredes de escada no espaço P1. Deu-se especial foco às questões de segurança, ajudas, materiais e técnicas de subida.

Havendo aspetos a melhorar no basquetebol, nomeadamente as desmarcações constantes, o estagiário inseriu, já perto do findar do 2º Período, a matéria de Corfebol, modalidade que, devido à intensa movimentação exigida, serviu para trabalhar desmarcação, movimentos sem bola, condição física e resistência aeróbia.

A abordagem de matérias relatada acima teve como base um quadro de planeamento para a 3ª etapa, no qual se especificavam os objetivos para cada um dos alunos da turma na etapa de progresso, tendo-se começado por levar em conta os desempenhos verificados no seu início.

Tabela 3- Planeamento e objetivos para a etapa de Progresso

Matérias	Objetivos para a 3ª etapa		
	Nível Introdução	Nível Elementar	Nível Avançado
Basquetebol	<p>Nº3, nº11, nº15, nº19, nº21, nº22, 23, nº24</p> <p>Objetivo: Lançamento na passada</p> <p>Desmarcar ofensivamente após o passe</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desmarcação ofensiva - Decide bem quando passar ou quando driblar - Lançamento na passada <p>Exercícios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Percurso de lançamento na passada - Jogo 3x3 sem drible - Exercício de 2x1 - Situação 2x2 com Joker 	<p>Nº1, nº 2, nº4, nº5, nº6, nº7, nº8, nº11, nº12, nº14, nº16, nº17, nº20, nº25, nº26, nº27, nº28, nº29</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desmarca-se ocupando racionalmente o espaço - Participa no ressalto - Passa e corta ou aclara reagindo ao drible <p>Exercícios:</p> <p>Exercício de passe e corte</p> <p>Jogo dos 6</p>	<p>Nº9, nº10, nº13, nº18, nº28</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os colegas - Garantir transição defesa ataque - Orientar os colegas dentro do campo

Voleibol	<p>Nº 19, nº11, nº 15, nº 24</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 passagens de rede seguidas - Manter a bola no ar <p>Exercícios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sustentação da bola no ar - Exercícios de 1+1 em autopasse passe - Jogo 2+2, “quem recebe é quem finaliza” 	<p>Nº1, nº2, nº 4, nº 5, nº6 , nº7, nº8, nº9, nº 10, nº12, nº13, nº 14, nº 16, nº17, nº20, nº21, nº22, nº23, nº25, nº26, nº27</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Serviço por cima para zona de difícil receção - Remate ou passe colocado <p>Exercícios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogo 3x3 - Jogo 4x4 - Exercícios de remate/passe colocado - Exercício de serviço por cima 	<p>Nº 3, nº18, nº28</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bloco, proteção ao bloco e ao ataque - Cooperação com os colegas - Orienta os colegas dentro do campo
-----------------	---	---	--

Futebol	<p>Nº3, nº8, nº9, nº11, nº19, nº 21, nº23</p> <p>Objetivos: (ser capaz de)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Receber e passar a bola com qualidade - Progredir pelo campo - Contornar obstáculos com a bola em posse - Rematar parado perto da baliza <p>Exercícios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de passe e receção 2 a 2 - Percurso de obstáculos com finalização - Situação de 3x0 - 4x1x1 	<p>Nº10, nº13, nº20, nº28</p> <p>Objetivos: (ser capaz de)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manter a posse de bola quando pressionado - Roubo de bola - Receção orientada - Remate <p>Exercícios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Situações de jogo reduzidas com finalização 4x2x2 com GR - Situações de posse de bola - situações de superioridade numérica 	<p>Nº1, nº2, nº4, nº 5, nº6, nº7, nº12, nº 14, nº16, nº17, nº22, nº24, nº25, nº26, nº27</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabalho de receção - Drible 1x1 - Combinações diretas e indiretas - Contenção - Qualidade nas execuções - Cooperação com os colegas - Orienta os colegas dentro do campo <p>Exercícios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Situação de jogo 5x5
----------------	---	---	---

Andebol	<p>Nº1, nº2, nº3, nº4, nº5, nº6, nº7, nº8 nº9, nº11, nº12, nº13, nº14, nº15, nº16, nº17, nº19, nº21, nº22, nº23, nº24, nº25, nº26, nº27,</p> <p>Objetivos: (ser capaz de)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar boa pega da bola - Passar com o braço armado - Desmarcar-se à distância de passe - Finaliza com remate em salto <p>Exercícios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Situações analíticas de passe - Circuito de passe e remate em salto - Situação de 2x0 , 2x1, 3x1 	<p>Nº10, nº18, nº20, nº28</p> <p>Objetivos: (ser capaz de)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ultrapassa o defesa direto - Marcação individual - Marcação de controlo - Contra-ataque rápido e Ataque posicional <p>Exercícios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de vagas 	<p>Objetivos: (ser capaz de)</p> <p>.</p>
Badminton	<p>Objetivos: (ser capaz de)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adotar a posição base - Deslocar - Colocar o volante ao alcance do colega 	<p>Nº1, nº2, nº3, nº 5, nº6, nº8, nº9, nº10, nº14, nº15, nº16, nº17, nº19, nº20, nº21, nº22, nº23, nº24, nº 25, nº26, nº27</p> <p>Objetivos: (ser capaz de)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Serviço curto e comprido - Amorti e drive - Provocar desequilíbrio do colega <p>Exercícios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Servir para diferentes zonas - Jogo 1x1 - situações de cooperação utilizando os diferentes batimentos 	<p>nº4, nº7, nº11, nº12, nº13, nº15 nº18, nº28</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Remate - Aplicação das diferentes técnicas em jogo de pares. <p>Exercícios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Em cooperação, um aluno remata e o outro devolve o volante. - Jogo 2x2

Ténis de Mesa	<p>Nº6, nº19, nº21, nº23</p> <p>Objetivos: (ser capaz de)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pega da raquete - Dar início ao jogo - Devolução simples à direita e esquerda <p>Exercícios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercício de cooperação deixar a bola bater na mesa e devolve ao colega - Exercício analítico de dar toques com a raquete 	<p>Nº1, nº3, nº5, nº8, nº9, nº10, nº11, nº12, nº13, nº14, nº15, nº16, nº17, nº18, nº19, nº20, nº22, nº26, nº28</p> <p>Objetivos: (ser capaz de)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pega da raquete - Serviço curto e comprido - Devolução simples à direita e esquerda - Serviço com corte superior e inferior <p>Exercícios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercício de cooperação serviço e devolve de direita e de esquerda - Exercício analítico de dar toques com a raquete 	<p>Nº2, nº4, nº7, nº12, nº16, nº24, nº25, nº27</p> <p>Objetivos: (ser capaz de)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Topspin ou Sidespin - Smash (bola puxada) - Amorti <p>Exercícios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercícios em cooperação para realizar as técnicas - Jogo formal 1x1
Ginástica Solo	<p>Nº1, nº2, nº6, nº8, nº9, nº14, nº15, nº20, nº22, nº23, nº24, nº26, nº27, nº28</p> <p>Cumprir toda ou parte da Sequência de NI</p>	<p>Nº3, nº4, nº5, nº7, nº10, nº11, nº12, nº13, nº16, nº18, nº19</p> <p>Cumprir toda ou parte da Sequência de NE</p>	<p>Nº17</p> <p>Nº21 → cooperar com os colegas</p> <p>Cumprir toda ou parte da Sequência de NA</p>
Ginástica De Aparelhos	<p>Atingir NI a um aparelho</p>	<p>Nº1, nº2, nº3, nº4, nº5, nº6, nº7, nº8, nº9, nº10, nº12, nº13, nº14, nº15, nº16, nº19, nº20, nº22, nº23, nº24, nº25, nº26, nº27, nº28</p> <p>Atingir NI a mais de um aparelho e atingir pelo menos NE a um aparelho</p>	<p>Nº11, nº17, nº21</p> <p>Atingir NI a todos os aparelhos e atingir pelo menos NA a um aparelho</p>

Dança	<p>Foxtrot Social</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respeita a estrutura rítmica do Foxtrot Social - Domina o alinhamento espacial - Respeita a estrutura rítmica de 6 tempos (Lento, Lento, Rápido, Rápido) - Mantém a “Posição Fechada” durante a dança - Realiza os passos promenade, passe de canto e passo de espera <p>Dança rítmica e expressiva</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elabora, em pequenos grupos, uma composição livre de movimentos e habilidades, num total de 32 tempos. 			
Atletismo	Salto em altura	<p>Nº 1, nº2, nº3, nº4, nº5, nº6, nº7, nº8, nº9, nº11, nº12, nº13, nº14, nº15, nº16, nº18, nº19, nº20, nº21, nº22, nº23, nº24, nº25,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar a transposição da fasquia com técnica de tesoura - Realizar uma corrida de balanço de 5 a 8 passadas, com as últimas 3/4 passadas em curva. 	<p>nº10, nº26, nº27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar transposição da fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado” 	<p>nº17, nº28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Executar a técnica FlosburyFlop

	Salto em comprimento	<p>nº8, nº21, nº23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coordenar a corrida de balanço com a distância para a tábua. - Saltar o mais longe possível fazendo receção a dois pés. 	<p>nº2, nº3, nº5, nº6, nº9, nº10, nº11, nº13, nº14, nº15, nº16, nº18, nº19, nº20, nº22, nº23, nº24, nº25,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realiza uma corrida de balanço de 8 a 12 passadas e impulsão na tábua de chamada. - “Puxa” a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo, tocando o solo o mais longe possível, com flexão do tronco à frente; 	<p>Nº 1, nº4, nº7, nº12, nº26, nº27, nº28</p> <p>Em competição, após uma corrida de balanço ajustada e uma impulsão ativa na tábua de chamada, «puxa» as pernas e os braços (paralelos) para a frente e para baixo com inclinação do tronco à frente na receção</p>
	Lançamento do Peso	<p>Nº3, nº8, nº21, nº23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar lançamentos, parado de frente para a zona de lançamento - Realizar o lançamento com extensão total do cotovelo, empurrando e não lançando o peso. 	<p>nº2, nº5, nº6, nº9, nº10, nº11, nº12, nº14, nº15, nº16, nº18, nº19, nº22, nº23, nº24, nº25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar de costas com duplo apoio e roda sem balanço, avançando a bacia do lado do peso com extensão total das pernas e do braço do lançamento para empurrar o peso para a frente e para cima, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco. 	<p>Nº 1, nº4, nº7, Nº13, Nº20, nº28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão de perna, empurrando o peso com extensão total dos segmentos e flexão da mão, trocando de pés, após a saída do peso, em equilíbrio.

	Corrida de Barreiras	nº8, nº21, nº23 - Ultrapassar obstáculos em corrida	nº2, nº3, nº5, nº6, nº9, nº10, nº11, nº13, nº14, nº15, nº16, nº18, nº19, nº20, nº21, nº22, nº23, nº24, nº25, - Ataca a barreira com elevação do joelho e extensão da perna de ataque. - Realiza uma passagem com trajetória rasante.	Nº 1, nº4, nº7, nº12, nº26, nº27, nº28 - Passa as barreiras com trajetória rasante e em equilíbrio, mantendo um ritmo de 3 passadas entre barreira durante toda a corrida.
--	----------------------	--	--	---

A respeito da aptidão física, até ao final desta terceira etapa os alunos classificados como “não apto” no teste do vaivém tinham como objetivo atingir o nível “apto”. Tendo em conta o número de repetições que realizaram nos últimos momentos de avaliação, o estagiário calculou que poderiam atingir facilmente o mínimo definido para cada um. Os alunos foram motivados e chamados à atenção para os resultados práticos da aptidão nos testes do fitEscola: permitem uma avaliação positiva e melhoram as avaliações que já o são. Nas aulas e exercícios, o estagiário destacou sempre a importância da aptidão física, através de diversas situações de jogo, exercícios específicos - como são exemplo os planos de exercícios realizados em aula (APÊNDICE Nº 5) - utilização da tabata e exercícios em tempo de espera durante as transições ou no final das aulas. No método tabata, cada aluno trabalhou o que mais necessitava tendo em conta os resultados nos testes do FITescola. A diferenciação e adequação dos exercícios às necessidades foram levadas em consideração pelo estagiário. O aluno nº 8 necessitou de aumentar significativamente a sua força superior, tendo o mesmo desenvolvido a noção e o empenho para suprir essa necessidade, não só no tempo de aulas, mas também em sua casa.

Assim, realizados novamente os testes de aptidão física, a maioria da turma melhorou os seus valores no FITescola e, como era objetivo definido, no final do mês de março todos os alunos cumpriam os critérios e estavam incluídos na ZSAF. Foi possível alcançar esta meta com o esforço imposto pelos alunos; o estagiário passou-lhes sempre a mensagem da importância de estarem devidamente preparados quando voltassem a ter oportunidade de melhorar os valores do FITescola.

Quanto ao domínio dos conhecimentos, nesta etapa os grupos de trabalho realizaram breves apresentações dirigidas a toda a turma e, como planeado, houve em cada apresentação um grupo responsável pelo questionamento e crítica à apresentação assistida. Não foi possível a realização de todas as apresentações em sala devido à interrupção das aulas imposta pela pandemia Covid-19. Como alternativa, os grupos em falta realizaram as apresentações por reunião via ZOOM.

1.4.4 Quarta Etapa

A quarta etapa- etapa produto – corresponde ao momento do qual um professor pode retirar maior satisfação *profissional* avaliando a sua competência global e verificando os resultados práticos da sua dedicação ao desenvolvimento dos alunos. São então visíveis, ou não, a transformação, evolução e aprendizagem da turma ao longo de um ano letivo. Como tal, neste caso, e mais uma vez devido à pandemia Covid-19, lamenta-se não ter sido possível efetivar a etapa de acordo com o inicialmente idealizado pelo estagiário.

Tal como outras disciplinas, as aulas de EF foram suspensas abruptamente. Depois de muita polémica e de opinião diversa entre cidadãos, especialistas, políticos e governantes, foi decidido iniciar-se o 3º Período escolar por aulas via ZOOM, plataforma designada para reuniões e/ou aulas por videochamada. Sendo a EF, enquanto área de intervenção, uma disciplina fortemente sustentada pela vertente prática, as alternativas para a continuação das aulas eram limitadas, tendo sido este um momento muito desafiante no contexto do EP. Sendo impossível a presença física na ESP, deu-se por concluído a componente prática do estágio pedagógico, assumindo-se todo o processo desenvolvido até ao momento como a base da avaliação do estagiário. Para manter o acompanhamento da turma, tentou-se evitar o abandono completo das funções de professor minorando os malefícios da tendência para o sedentarismo inerente ao confinamento social da quarentena obrigatória, ficando definida uma reunião semanal via ZOOM – para acompanhamento, ajuda e orientação de treinos semanais de condição física - entre o professor estagiário e os seus alunos. De um ponto de vista pedagógico e científico, é óbvio que a EF não são treinos de condição física, mas, tendo em conta o

panorama vivido na altura, foi esta a única maneira do estagiário continuar a intervir com os alunos do 10º J até ao findar do ano letivo 2019 / 2020.

1.5 Balanço do PTI

A atividade de Professor a Tempo Inteiro (PTI), uma das tarefas mais exigentes e desgastantes durante o EP, proporciona aos estagiários o contato com práticas e noções fundamentais no Ensino. O propósito da atividade PTI é dar ao estagiário a oportunidade de experimentar os horários e carga laboral semanal efetiva de um professor. Segundo Bom e Brás (2003), as formas de ser bem-sucedido nesta tarefa dependem de um eficaz trabalho em equipa com os restantes professores do departamento e das turmas lecionadas. Consequentemente, na experiência pessoal do estagiário assim foi necessário dialogar, refletir e compartilhar ideias com os outros docentes.

O estagiário optou por realizar a atividade de PTI em data próxima à interrupção do carnaval: semana de 17 a 21 de fevereiro. Esta escolha deveu-se ao facto de corresponder a um momento do estágio relativamente confortável: as aulas estavam devidamente planeadas, os objetivos claramente definidos e a redação do relatório em fase avançada. Reconhecendo a exigência da tarefa, o estagiário percebeu que neste momento seria mais fácil articular os diferentes horários e, assim, deu início à atividade de PTI evitando adiamentos e eventuais perdas de tempo mais à frente.

Após o processo de estágio ocorrido até então com a referida turma de 10º ano do curso profissional de desporto, surgiu a oportunidade, com a PTI, do estagiário acumular experiência na leção a alunos com outras características e personalidades.

Atempadamente, foram observados e analisados alguns aspetos como suporte das escolhas da turma e do momento em que atividade teria de começar. O estagiário observou colega seus responsáveis pelo ensino a turmas de 11º e 12º, anos em que já surge o regime de opções. Foram notadas diferenças a nível de planeamento das próprias aulas e nos aspetos considerados necessários a um professor de turma com regime de opções. Os alunos do estagiário –turma do 10º J- por estarem incluídos na área do desporto eram, entre outras características distintas, mais ativos, o que pode facilitar e influenciar a leção em geral ou a forma de intervir do professor de EF. Para definir ou dar critério a avaliações, objetivos e resultados, deve-se ter plena noção destas diferenças na

disposição, atitude mental e pontos de partida entre turmas de cursos profissionais de desporto e turmas de cursos regulares compostas por vários alunos sem qualquer hábito ou prática de atividade física. Para além destes aspetos, a questão das idades também podia ser levada em consideração. Assim, estando a lecionar ao secundário, o estagiário considerou interessante experimentar o ensino a alunos mais novos, de modo a perceber, por comparação, as exigências e diferenças do ensino básico. Comparativamente a alunos mais velhos, o estagiário supôs que os mais novos se revelassem mais concentrados, motivados e atentos quando colocados em situações e exercícios desafiantes. Em contrapartida, a escolha de uma turma do ensino básico podia ser mais exigente do ponto de vista comportamental e disciplinar, no caso de atribuição de uma turma com desenvolvimento anterior fraco em regras elementares adquiridas. De qualquer modo, o estagiário considerou essa possibilidade como mais uma oportunidade e desafio útil ao seu processo de EP.

Abaixo, mostra-se o planeamento antecipado da atividade do PTI, constando as tarefas, objetivos e focos antecipadamente definidos. A apresentação faz-se dividida pelos vários momentos e etapas do EP:

Tabela 4- Planificação antecedente do guião da atividade do PTI

ETAPAS			
ANTES	DURANTE		DEPOIS
PROGNÓSTICO	PRIORIDADES	PROGRESSO	PRODUTO
<p>- Tenciono experienciar o que é desempenhar a função de professor a tempo inteiro, lecionando a diferentes turmas, várias aulas ao dia.</p> <p>- Tenciono desenvolver a capacidade de adaptação das minhas intervenções face às turmas a que se leciona, tendo em conta ano escolar, idades, áreas, géneros.</p> <p>- Tenciono lecionar a turmas de anos inferiores (7ºs/8ºs/9ºs anos) e se possível 12º ano.</p>	<p>- A escolha das turmas foi ao encontro dos meus objetivos com o PTI e principalmente tendo como base os horários das aulas dos outros professores de forma a conciliar a minha disponibilidade com os horários das turmas possíveis.</p>	<p>- Elaboração dos planos de aula com base nas informações disponibilizadas pelos professores das turmas e com os objetivos para os anos escolares em questão.</p> <p>- Realização do PTI na segunda semana de fevereiro.</p>	<p>- Análise das fichas de observação facultadas e preenchidas pelos professores das diferentes turmas.</p> <p>- Reflexão das aprendizagens que a experiência do PTI me proporcionou.</p>

O plano elaborado para a atividade do PTI revelou-se de importância fundamental. Embora não tenha sido possível realizar tudo como planeado, tratou-se de um verdadeiro guião para esta intervenção.

Infelizmente, por diferentes motivos – entre os quais horários - não foi possível lecionar a nenhuma turma de 11º ou 12º anos. Esta impossibilidade implicou falta de experiência no planeamento e intervenção com turmas nas quais ocorra o regime de opções, o que poderia ter preparado melhor o estagiário para essa eventualidade no Ensino.

Assim, com essa limitação, o estagiário teve então de escolher as turmas a intervir. Para uma melhor organização, nesta fase foi elaborado um horário semanal de atuação em PTI, exposto abaixo:

Figura 4- Horário semanal da atividade do Professor a Tempo Inteiro

Horas	Segunda	Espç.	Terça	Espç.	Quarta	Espç.	Quinta	Espç.	Sexta	Espç.
8:20h 9:10h									9 ^o C (Teresa)	P1
9:20h 10:10h		Ext.	10 ^o J	GIN	9 ^o C (Teresa)	Ext.	10 ^o J	GIN		
10:30h 11:20h	Direção de Turma		8 ^o A (Sara)	P1						
11:30h 12:20h								10 ^o J	GIN	
12:30h 13:20h					8 ^o A (Sara)	P1				
13:30h 14:20h										
14:30h 15:20h	8 ^o F (Pedro J)	P2			8 ^o F (Pedro J)	P1	8 ^o F (Pedro J)	P2		
15:30h 16:20h									8 ^o A (Sara)	P1
16:30h 17:20h			9 ^o C (Teresa)	Ext.						

Para a definição das turmas e respetivos horários semanais, levou-se somente em consideração os professores de EF titulares das turmas de ensino básico. As escolhas pesaram ainda a necessidade de não coincidir horários de aulas com outras tarefas do EP ou aulas de outros colegas estagiários.

No plano pessoal, a escolha das turmas pode-se considerar acertada; a atividade foi uma oportunidade bem-sucedida e satisfatória para o estagiário, possibilitando-lhe contato com alunos que lhe merecem toda a estima e professores de excelência ao nível profissional e humano.

Com base naquilo que os professores reportaram das suas turmas – já que o estagiário não as havia intervencionado nem conhecia anteriormente os alunos – foram planeadas três aulas por turma. Em preparação das aulas, cada professor foi questionado a respeito da sua turma em critérios como: número de alunos, médias de aproveitamento nas diferentes matérias, níveis de aptidão física geral, casos de aluno necessitados de atenção e acompanhamento diferenciado, tipos de exercícios abordados nas diferentes matérias, etc. Deste modo, foram recolhidas informações fundamentais para as escolhas e linhas de pensamento do estagiário relativamente a como e ao que devia lecionar. No entanto, para esta semana de PTI foi assumido pelo estagiário que a atividade não se limitaria a uma mera réplica das aulas que os professores das turmas em questão

lecionavam. Não dando prioridade a conhecer em detalhe todos os hábitos de ensino e formas de intervenção, o estagiário podia também assim protagonizar a PTI partindo para o “desconhecido”. Esta decisão foi bem acolhida pelos professores das turmas escolhidas. Apesar de expectativas iniciais contrárias, graças à reação favorável e ao apoio dos professores, o estagiário acabou por se reconhecer confiante, livre e autónomo para planear e decidir. Dando este “voto de confiança” ao estagiário - ignoravam previamente o que ia sendo abordado nas aulas - estes professores disponibilizaram-se a conhecer novas formas de intervir nas diferentes matérias e processos de gestão de uma aula.

Podendo intervir apenas três vezes com cada turma, o estagiário não podia – nem pretendia- aspirar a melhorar tudo nem realizar ao *milímetro* tudo o que idealizara. Havia também de se levar em consideração os hábitos de ensino e métodos de trabalho já inculcados pelos professores nestes alunos.

Assim, o estagiário planeou as aulas focando essencialmente três objetivos:

- Aulas intensas e com o menor tempo possível desperdiçado em pausas e transições.
- Aulas participadas e recreativas.
- Aulas devidamente organizadas e corretamente estruturadas.

Relativamente às turmas lecionadas, durante a intervenção com o 9ºC, a pedido específico da professora, houve a oportunidade para abordar a Escalada. Dado ser uma matéria desconhecida para grande parte dos alunos, foi preciso investir mais tempo nela, sem, contudo, prejudicar nem excluir aquilo que os alunos estavam a aprender com a professora titular nessa fase do ano letivo. Os alunos aderiram com participação motivada e empenhada na matéria da Escalada, demonstrando genericamente facilidade e compreensão nos conteúdos referentes aos materiais e às técnicas básicas de subida e de segurança. Para além de se ter podido iniciar os alunos numa matéria que lhes era até então desconhecida, a professora de EF do 9º C também aproveitou esta oportunidade para rever e melhorar os seus conhecimentos.

Com todas as turmas, mas mais em particular com a do 8ºA, foram incluídas tarefas e exercícios que visaram o trabalho da aptidão física. Utilizaram-se vários jogos de competição intergrupala, revelando-se estes bastante funcionais e também momentos

de convívio e recreação para os alunos envolvidos em competição e jogos de grupo. Confirmando o que se havia percebido e ouvido anteriormente, esta turma evidenciou alguns casos de mau comportamento e indisciplina, tendência que o estagiário tentou inverter e contrariar demonstrando-se mais exigente e inflexível no cumprimento de regras.

De modo contrário, na turma do 8ºF, composta por menos elementos, as regras e a disciplina não foram uma questão, decorrendo as três aulas num ambiente mais agradável. Com estes alunos foi abordada a Dança, matéria onde revelavam as maiores dificuldades e na qual o professor da turma havia admitido e reconhecido algum desconforto e incapacidade. Desde a primeira aula com esta turma, o estagiário percebeu que alguns aspetos teriam sido mal consolidados anteriormente, daí as dificuldades de aprendizagem. Como tal, o estagiário decidiu reformular parcialmente as planificações e, ainda, reservar mais tempo de aula a esta matéria.

Estando então na etapa do progresso, a estruturação das aulas lecionadas seguiram forma semelhante. Para as aulas dos anos 8ºA, 8ºF e 9ºC, foram planeados para início da primeira aula semanal alguns jogos de aquecimento com base em matérias de Atletismo: velocidade, saltos e transposição de obstáculos. Prevendo ainda uma ajuda ao desenvolvimento da aptidão física, utilizaram-se ainda jogos de força - no caso específico da turma do 8º A o estagiário utilizou o método “tabata” por saber que os alunos haviam sido habituados pela sua professora nessa prática.

Para formar os grupos, não tendo ainda o estagiário percepção nem ideia clara dos níveis de desenvolvimento e de comportamento dos alunos, as turmas do 9º C e do 8º F foram sub-agrupadas aleatoriamente: cada aluno foi numerado entre 1 e 4, formando-se os grupos pela junção dos elementos com o mesmo número. Esta estratégia de formação parece resultar quando se pretende separar alunos com tendência para se juntarem sempre ao mesmo colega.

Devido às referências de mau comportamento da turma do 8º A, a professora optou por ajudar o estagiário na formação de grupos, trocando elementos sempre que achou necessário. A definição dos grupos também foi sendo cada vez melhor afinada pelo

estagiário: durante o PTI anotava quais eram os alunos necessitados de mudança de grupo e esses registos iam sendo levados em conta na(s) aula(s) seguinte(s).

A forma organizacional utilizada nas aulas do PTI, em especial com as turmas do 8º ano de escolaridade, compôs-se de áreas de trabalho com rotações e tempo de tarefa igual. Somente com a turma de 9ºano foi utilizada outra forma de organização da parte fundamental da aula, quando houve necessidade de investir mais tempo na explicação inicial da matéria de Escalada. Auxiliado pela respetiva professora, o estagiário conseguiu dividir esta turma de forma a que todos os alunos tivessem o mesmo tempo de explicação da matéria e, saídos dessa zona, realizassem os exercícios em função das suas necessidades e maiores dificuldades. Para além da Escalada, nas aulas da matéria de voleibol desta turma foi criada uma zona de com dois jogos em situação 2+2, sendo o objetivo realizar 15 passagens. Ao grupo de 4 elementos capaz de realizar as 15 passagens era atribuído um ponto. Desta forma, os alunos conseguiram trabalhar o passe e o deslocamento no voleibol - a dificuldade mais óbvia da turma – e, em simultâneo, houve uma participação e motivação acrescidas tendo em conta o carácter “competitivo” do método de pontuação escolhido.

Como já referido, com as turmas do 8ºA e 8ºF, o estagiário abordou com especial foco os aspetos da aptidão física, recorrendo a alguns exercícios de tabata, prática na qual, para cada exercício, incluiu variações que tornavam a tarefa mais ou menos exigente em função das diferenças de níveis e aptidões verificadas entre os alunos da turma.

Sendo o 8ºF uma turma com menos rotinas implementadas e autonomia, o estagiário ajustou as planificações de modo a poder abordar a dança com toda a turma. Antes de dividir os alunos pelas áreas de trabalho foi utilizado o estilo de ensino comando, com o intuito de garantir que todos conseguiriam acompanhar e entender a dança abordada. De modo contrário, com a outra turma de 8º ano, foi possível incluir a dança numa das áreas de trabalho; enquanto os alunos lá permaneciam, de forma autónoma, desenvolviam prática ouvindo as indicações e correções dadas pelo estagiário.

Uma de outras matérias incluídas nas aulas com as turmas de 8º ano foi o Futebol, com situação de vagas 3x1 e finalização controlando a bola através de balizas reduzidas. Este exercício suscitou inicialmente resistência e dúvidas nos alunos, em grande parte por estarem habituados a praticar a modalidade Futebol somente em “jogo formal”. Ainda no

Futebol, para um número reduzido de alunos o estagiário criou um percurso para abordar o controlo de bola utilizando as diferentes partes do pé: zonas interior e exterior.

Decidiu ainda, por ser uma matéria necessitada de melhorar pelos alunos, incluir exercícios de badminton e de basquetebol. Na matéria de badminton foi incluído um exercício de jogo em carrossel tendo por objetivo realizar o máximo de batimentos sem o volante cair ao chão. Colocou-se um número mínimo de batimentos como objetivo. Completado esse desafio, e à medida que os alunos atingiam o objetivo inicial, aumentava-se o número mínimo de batimentos exigidos, por forma a potenciar o desenvolvimento dos alunos nos deslocamentos e nos batimentos, focando-se em simultâneo a participação empenhada e motivada na aula, bem como os aspetos de recreação e ajuda ao desenvolvimento da aptidão física.

Para o exercício de basquetebol, verificando na maioria dos alunos a necessidade de melhorar as noções de desmarcação, o estagiário incluiu nas aulas semanais exercícios de vagas em situação de 3 contra 2 com finalização, pontuando-se os cestos e os roubos de bola. Com este exercício, observou-se uma evolução e progresso evidente na tomada de decisão; os alunos desenvolveram noção da importância de “ler” o jogo antes de agir. Se não é pensada e decidida antes de executada, não há verdadeiramente uma tomada de decisão, mas antes uma ação meramente condicionada pela ação do adversário e/ou situação de jogo.

Na última aula da semana com a turma de 9º. ano, a pedido da professora, o estagiário realizou a avaliação formal do teste da milha. Por não a ter realizado ainda com a sua turma na vertente da lecionação, esta oportunidade revelou-se um desafio e experiência importante para o estagiário.

Analisando o momento de PTI com base nos conceitos do AGIC o papel do estagiário demonstrou-se bastante satisfatório. Como foi relatado acima, as turmas ofereciam características distintas umas das outras, como tal, a adaptação e flexibilidade de processos de ensino-aprendizagem foi necessária. A categoria da gestão demonstrou-se como uma dificuldade acrescida devido ao facto de as turmas serem novas para o professor. A simples questão de querer dar um feedback ou advertir um aluno de algum comportamento e o professor não conseguir identificar rapidamente o nome de

determinado aluno dificulta muito o processo. Como solução optou-se pela inclusão de jogos nos aquecimentos que contribuíssem para o destaque e identificação dos alunos, por exemplo ao passar a bola dizer o nome do colega. Lecionar a uma turma nova, sem processos e algum desconhecimento das características obriga a uma maior atenção, preparação e prevenção por parte do professor. Sentiu-se uma dificuldade acrescida na gestão de tempo, transições e momentos de organização. A solução encontrada, como já referido acima, passou pelo enquadramento relativamente à turma através dos professores. Houve o cuidado de recolher informação dos alunos mais e menos cooperantes e conhecer algumas rotinas possíveis de aproveitar e assim potenciar as aprendizagens. A nível da instrução sentiu-se um certo “deslumbramento” por parte dos alunos para com o professor. A surpresa por terem um professor diferente e mais jovem que o habitual a dirigir as aulas fez com que a sua atenção e curiosidade pelas instruções aumentassem. Desta forma sentiu-se que alunos curiosos são alunos mais disponíveis para aprender e experienciar conteúdos não vivenciados. Apesar de algumas nuances neste conjunto de aulas o professor estagiário conseguiu trazer um clima adequado à aprendizagem dos alunos. A preocupação prévia de conhecer ao máximo as características dos alunos e turmas possibilitou uma planificação mais adequada. O fascínio e a adesão dos alunos às aulas do professor estagiário contribuíram para um inicial interesse e foco nos conteúdos de EF abordados.

Em suma, todo o processo do PTI foi, sem dúvida, uma experiência enriquecedora para a eventual prática futura do estagiário enquanto professor de EF. A anterior vertente de lecionação com a turma do 10º J havia capacitado bastante o estagiário para este momento. Na lecionação, havia sido possível reunir informação para uma prática reflexiva o que, segundo Crum (2000), é necessário nos profissionais de EF.

Nesta intervenção de estágio o maior desafio era manter a disciplina e a atenção das turmas, com as quais o estagiário não havia tido qualquer contato. Não havia tempo nem oportunidade para ir melhorando e conhecendo os alunos; nessa primeira e única semana a gestão das aulas tinha de ser pensada e executada da melhor e mais eficaz forma possível. Para tal, uma das primeiras decisões do estagiário passou por assegurar uma maior assertividade e seriedade *profissional* na sua relação com os alunos, de modo a garantir o cumprimento das regras e da disciplina. Desse modo, as turmas teriam de compreender rapidamente que as aulas iriam decorrer com o professor e alunos focados

nas matérias e objetivos a cumprir. Esta opção do estagiário revela-se a mais acertada, mas, ainda assim, é reconhecido que nesta meta de assegurar o controlo das turmas pode ter sido investido tempo excessivo ao nível da instrução, dada a preocupação em referir todos os pontos de forma detalhada.

Tendo a noção da importância de cumprir o ciclo do FB, durante os tempos de tarefa houve o cuidado de ir dando feedback às turmas: retornos positivos para motivar os alunos; e retornos prescritivos com vista à melhoria ou correção.

De modo geral, esta experiência de aulas lecionadas a mais de seis turmas deu ao estagiário a oportunidade de conhecer o ritmo quotidiano e carga horária de um professor de EF, bem como as responsabilidades e dificuldades inerentes. As transições de aulas, montagem de espaços e o planeamento para diferentes turmas foram verdadeiros desafios. O estagiário compreendeu a necessidade de disponibilidade do professor para adaptações constantes. Tendo como referência a turma do 10º J, composta por alunos mais velhos e com predileção pelo desporto, com os quais era necessário saber gerir e pausar momentos de *euforia*, o estagiário percebeu durante esta semana que noutras turmas passa-se e exige-se o oposto. Foi o caso, por exemplo, da turma 8º F, em cujas aulas teve de haver maior esforço para incluir e motivar os alunos.

DIREÇÃO DE TURMA

2. Direção de Turma

2.1 Direção de turma na ESP

Segundo Roldão (1995), o Diretor de Turma (DT) é um agente educativo importante no processo de ensino desempenhando o papel de interlocutor/mediador entre os professores, alunos e encarregados de educação

Observando o regulamento interno da ESP, artigos 14 °,15° e 16° do Caderno 2, constam referências específicas sobre as funções do DT para com os EE, CT e alunos. Aparentemente, este regulamento indiciava ao estagiário uma valorização do papel de DT dentro da ESP. No entanto, constatou-se ao longo do EP que nem todos os professores encarregados de Direção de Turma assumiam o cargo de bom grado e de modo profissional. Nomeadamente, alguns não cumpriam as indicações definidas no Projeto Educativo (PE).

O professor com este cargo deve ter características de liderança, dinamização, proatividade, espírito de equipa e de entreajuda. É também exigido a um DT boas capacidades de comunicação e relacionamento com os EE e outros professores, sendo um mediador de situação que tem por objetivo o desenvolvimento dos alunos da turma que dirige. Ou seja, não é uma mera tarefa administrativa ou burocrática; exige determinado perfil e nem todos os professores têm capacidade ou aptidões pessoais para a desempenhar.

Tendo estado envolvido nos processos e tarefas da DT, o estagiário considera que as maiores dificuldades surgem quando o cargo não é uma escolha e desagrada ao professor. Para além dos aspetos de comunicação, um DT tem de investir tempo em trabalho burocrático, preenchendo, criando e orientando vários documentos referentes a assuntos da comunidade escolar, aos alunos, aos EE e aos professores. É, sem dúvida, um cargo exigente que requer empenho. Infelizmente, nem todos os professores têm noção de se tratar de um cargo fundamental e de extrema importância, o qual pode facilitar ou condicionar relações entre professores e EE's, professores e alunos, professores e professores e, no final de tudo, influenciar, corrigir e melhorar a disciplina e o aproveitamento escolar dos alunos.

2.2 Caracterização da turma do 10ºJ

Na ESP, o estagiário ficou encarregado de intervir, em conjunto com a professora e orientadora Isabel Figueiredo, na turma do 10º. J, lecionando a disciplina de Educação Física. O 10ºJ integrava o 1º ano do curso profissional de técnico de desporto. A turma era inicialmente constituída por 28 alunos – no fim do ano letivo havia menos um aluno – sendo a maioria do sexo masculino: 24 rapazes e 4 raparigas. As idades dos alunos variavam entre os 14 e os 19 anos, sendo a média de idades 16.03, ligeiramente elevada dado o ano de escolaridade em causa. A maior parte dos alunos da turma eram de nacionalidade portuguesa, havendo dois alunos de nacionalidade romena e um aluno de nacionalidade brasileira. Cerca de metade da turma proveio da Escola Secundária da Portela. Cinco alunos eram oriundos de anos anteriores na Escola Básica Gaspar Correia (GC) - inserida no Agrupamento de Escolas da Portela e Moscavide – enquanto os restantes alunos tiveram como proveniência as Escolas: Básica da Bobadela, Piscinas dos Olivais, Básica dos Olivais, Básica de Santa Iria da Azóia, Secundária António Damásio e ainda – caso de um único aluno - Colégio Pedro Arrupe. Relativamente às zonas de residência destes alunos, observa-se uma grande variedade de localizações de moradas: 7 na Portela, 6 em Moscavide, 4 no Prior Velho, 2 em Santa Iria da Azóia, 2 na Bobadela e 1 aluno da turma em cada uma destas zonas: Camarate, Sacavém, Santo António dos Cavaleiros, Sobralinho, Loures, Vale de Figueira e São João da Talha. Esta grande diversidade de proveniência escolar e de zonas de residência demonstrava inexistência e contato anterior de vários dos alunos entre si. Sendo para muitos o primeiro ano em que se conheciam, o estagiário teria de levar em consideração este aspeto, quer a nível do planeamento como também na elaboração das aulas e unidades didáticas, estando atento ao ambiente da turma e às relações interpessoais, sobretudo nas atividades com foco nas dinâmicas de grupos.

Foi também possível observar e comprovar, dada a média de idades da turma, que vários alunos teriam já reprovado alguns anos. O estagiário considerou importante ter uma ideia geral do estrato sócio- económico geral da turma para, relacionando-o com o número de retenções anteriores dos alunos, compreender uma ligação direta com as informações do autor Azevedo (2012), segundo o qual o nível socioeconómico e sociocultural das famílias mais desfavorecidas é o principal fator para o insucesso escolar,

sendo os alunos provenientes deste meio os que mais reprovam ao longo do seu percurso escolar.

Em relação ao horário destinado à disciplina de EF, no qual o estagiário esteve mais ligado à turma, foram atribuídas três aulas semanais, cada uma com a duração de 50 minutos. As aulas distribuíram-se semanalmente às terças, quintas (com início às 9h20m) e às sextas-feiras (com início às 11h30m).

2.3 Função de Coadjuvância

Com exceção das tarefas formais e responsabilidades burocráticas do DT, a vertente da direção de turma apenas pode ser plenamente conhecida e aprendida durante a intervenção no EP. Este papel dentro da comunidade escolar exige ao estagiário disponibilidade e empenho, devendo ter noção da influência que esse trabalho pode ter no desenvolvimento e aproveitamento dos alunos.

Nesta sua intervenção, o estagiário foi acompanhado por uma professora que, para além de DT, ocupava também o cargo de professora de Desporto 1 (disciplina do curso técnico de desporto). Sendo uma profissional da mesma área do estagiário, houve maior disponibilidade para troca de informações e ideias. Foi marcada uma primeira reunião com a professora, a qual definiu uma forma cooperativa de trabalho, delegando e confiando ao estagiário algumas tarefas. De forma autónoma, o estagiário também teve algumas iniciativas suas, como a elaboração de um dossier com as fichas individuais de cada aluno da turma. Consequentemente, fez uma análise detalhada ao perfil de cada aluno, apurando informações relevantes, entre as quais classificações e retenções anteriores, necessidades especiais, anotações, entre outras. Para além de lhe dar a conhecer esses dados, a professora DT permitiu igualmente ao estagiário o acesso a documentos/plataformas necessários às tarefas de direção de turma: programa de justificação de faltas, atestados médios, mapas de atividades, identificação dos alunos, etc.

Esta relação de trabalho com a DT do 10º. J revelou-se produtiva para o estagiário, permitindo-lhe conhecer e exercer a função com relativa autonomia e bastantes progressos numa área que lhe era, até então, desconhecida.

2.4.1. Primeira Etapa

Na 1º etapa da direção de turma, o estagiário procurou fazer uma caracterização e avaliação dos três elementos desta vertente: Alunos da Turma, Encarregados de Educação e Professores do Conselho de Turma (CT).

A análise da turma deu-se com recurso aos documentos individuais e à convivência com os alunos durante as aulas e outras atividades.

Nesta etapa, apenas foi possível conhecer os EE perto do final do 1º período escolar, quando ocorreu a primeira reunião.

A primeira abordagem com os professores do CT ocorreu numa das reuniões realizadas no início do ano letivo, na qual se definiram alguns pontos e regras para o decorrer das aulas. Vários professores componentes do CT eram da área do desporto, com os quais o estagiário já havia desenvolvido uma boa relação e comunicação eficaz pela convivência diária no pavilhão da escola.

O estagiário decidiu desde cedo estar atento e pensar aspetos do âmbito da direção de turma que fossem para além das formalidades (registo e organização de fichas individuais dos alunos, elaboração de atas de reuniões, etc.). Notava-se antecipadamente que muitos dos alunos da turma, embora frequentassem por sua escolha uma área profissional na área do desporto, não tinham ideias claras nem definidas sobre os possíveis rumos e caminhos que poderiam tomar depois de findado o curso. Em inquéritos realizados junto dos alunos, o estagiário confirmou esta dificuldade, o que lhe suscitou o interesse em ajudá-los a ganhar algum conhecimento das alternativas e perspetivas para o seu futuro académico ou laboral. Pelo percebido, alguns dos alunos ingressam nesta área apenas pelo gosto pessoal pelo Desporto, não devido a alguma aspiração ou desejo de seguir uma profissão concreta na área. Assim, em complemento e nesse sentido, o estagiário definiu como objetivo uma relação e comunicação eficaz com os EE.

Tabela 5- quadro de orientação para os projetos de direção de turma

1ª Etapa Prognóstico	2ª Etapa Prioridades	3ª Etapa Progresso	4ª Etapa Produto
<ul style="list-style-type: none"> - Caracterização dos alunos da turma. - Iniciação do trabalho burocrático do diretor de turma - Conhecer a turma, os professores os encarregados de educação - Criação de processos individuais dos alunos - Presença nas reuniões com os encarregados de educação 	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicação dos questionários referentes às ambições futuras dos alunos - Reunião com os alunos da turma para estipulação de metas - Presença nas reuniões de conselho de turma. - Trabalho burocrático de marcação de faltas 	<ul style="list-style-type: none"> - Realização da Saída de Campo - Elaboração dos planos dos alunos - Primeira intervenção com os encarregados de educação dos alunos da turma - Trabalho burocrático de marcação de faltas 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrega dos planos realizados pelos alunos aos encarregados de educação - Reunião Conselho de Turma - Condução da reunião com os encarregados de educação

Foi elaborado um quadro de forma a orientar o papel e percurso do estagiário na direção de turma. Os objetivos definidos abordaram então o projeto de ajuda e encaminhamento dos alunos a respeito das saídas que o seu curso permitia e o plano para abordar e possivelmente gerir reuniões e palestras aos EE. Acima estão alguns desses objetivos estipulados para as etapas seguintes.

2.4.2 Segunda Etapa

Após análise e reflexão dos dados obtidos e das metas estabelecidas na primeira etapa, o estagiário resolveu iniciar de forma mais concreta a sua intervenção no âmbito da direção de turma. Após uma primeira reunião com os alunos da turma, as suspeitas confirmaram-se: a grande maioria ingressara no curso profissional de desporto dando apenas relevância à componente prática do curso e desvalorizando a componente teórica e/ou as suas saídas profissionais. Consequentemente, não lhes era possível definir objetivos e ambições futuras a nível do avanço no ensino ou na entrada no mercado de trabalho.

Neste momento, foi assumida pelo estagiário a intenção de esclarecer e ajudar os alunos a vislumbrarem (mais) alternativas e possibilidades que o seu curso disponibiliza

no mundo laboral ou académico. Como refere Susana Alho e Cristina Nunes (2009), o papel do diretor de turma passa também por assegurar um acompanhamento individualizado dos alunos. Desta forma, ajudando os alunos a perspetivarem objetivos para o seu futuro, o estagiário considera ter ido ao encontro do papel diretor de turma no seu dever de influenciar a motivação para as aprendizagens e melhorar o aproveitamento escolar. No âmbito deste projeto, o estagiário facultou aos alunos uma aula na qual, com recurso à biblioteca escolar, se realizaram, a pares, tarefas de pesquisa de saídas profissionais do curso profissional de desporto. Desde modo, os alunos ganharam alguma consciência, desenvolveram e foram conhecidas algumas das suas ambições para o futuro. Enquanto alguns assinalaram o desejo de, tal como o estagiário, virem a ser professores de EF ingressando no Ensino Superior, outros definiram como objetivo a área do treino de modalidades específicas - sendo que alguns desses já o faziam de uma forma *amadora*. Até então, em grande parte da turma havia um desconhecimento e falta de ambição pelo que poderia vir a ser o seu futuro profissional e académico. Mesmo os que já tinham gosto ou interesse por uma área, eram alunos que ignoravam os requisitos e caminhos exigidos para atingirem o seu *sonho*. Assim, neste ponto, o estagiário definiu objetivos para fase seguinte do projeto, solicitando a cada aluno a elaboração de um plano de alternativas académicas ou laborais para a sua vida futura.

Na segunda etapa da DT, o estagiário participou em reuniões com os EE mas de modo passivo e pouco ou nada interventivo, sendo notório um certo desconforto devido ao desconhecimento dos EE dos motivos da sua presença e da falta de experiência do próprio. Assim, para ocasiões futuras, o estagiário decidiu pensar e elaborar formas de interação e comunicação mais eficaz com os EE, percebendo que seria fundamental as reuniões, e as suas intervenções em particular, terem objetivos e assuntos definidos.

2.4.3 Terceira Etapa

Para a etapa 3 do projeto de DT referente à orientação profissional dos alunos do 10º. J, estipulou-se que seriam os próprios alunos a realizar o trabalho de pesquisa, tendo o estagiário a disponibilidade e atenção para o esclarecimento de dúvidas ou dificuldades. O estagiário procedeu à elaboração de uma listagem com as várias profissões ambicionadas pelos alunos da turma e, de forma a organizar as tarefas, a mesma foi dividida. Enquanto um determinado grupo de alunos devia realizar trabalho de pesquisa

focando, por exemplo, a profissão de professor de EF - quais os requisitos necessários para se poder ingressar nesta profissão, quais as universidades que incluíam esta áreas no seu conjunto de curso universitários, quantos anos de estudo são necessários, como se procede ao ingresso na universidade, etc - o mesmo foi solicitado para os restantes grupos focando outras profissões da área: o treino personalizado, os ginásios, os treinadores de modalidades, os preparadores físicos e ainda a área da fisioterapia na qual um grupo de alunos revelou particular interesse. Para se conseguir melhor gerir este processo, após criados os grupos de trabalho diferenciando as diferentes ambições, o estagiário elaborou uma escala com momentos definidos para reunir com os diferentes grupos de trabalho e ajudá-los com indicações e sugestões de pesquisa. Esta forma de trabalho permitiu aproximar mais os alunos da turma; o facto de alguns deles terem as mesmas ambições e desejos para o futuro permitiu a criação de laços, cooperação e entreaajuda que depois se transportou para as aulas em geral.

Com estes grupos de trabalho de pesquisa, os alunos tornaram-se mais conscientes daquilo que devem focar para alcançar objetivos futuros. Complementando este projeto, o qual decorria satisfatoriamente nesta fase entre os alunos, o estagiário decidiu tentar incluir os EE nos trabalhos de pesquisa. Desta forma, poderiam cumprir-se dois objetivos: encaminhar os alunos no seu desenvolvimento pessoal e garantir que os EE participariam na vida escolar dos seus educandos. Foi assim proposto aos alunos que concluíssem este projeto de pesquisa com a ajuda dos seus EE.

Ainda na terceira etapa, realizou-se assim uma reunião com os EE gerida por inteiro pelo estagiário, após preparação conjunta com a professora DT onde se desenvolveu a apresentação direcionada aos EE, focando aspetos e pontos para aquele momento do ano letivo. Apesar da inexperiência e algum desconforto inicial do estagiário, no global os objetivos foram cumpridos e a reunião correu satisfatoriamente, com participação e intervenções dos EE, tendo sido alguns esclarecidos pelo estagiário nas suas dúvidas durante e após o termo da reunião. Foi possível desempenhar funções de mediador, tentado compreender o ponto de vista dos EE e focando sempre o desenvolvimento dos alunos. A maior parte das dúvidas e questões dos EE prenderam-se sobre o modo como as aulas de EF decorriam e respetivo desempenho e aproveitamento dos seus educandos. Sabendo-se que o estagiário se encontrava em fase de terminar o seu percurso académico na área do ensino da EF, houve também muitos pais colocando

dúvidas e questões sobre requisitos e universidades com oferta do curso de desporto. Com estes questionamentos, o estagiário confirmou a pertinência do seu projeto: incluir os EE no processo de pesquisa dos seus educandos ajudou ao interesse e motivação de pais e alunos. A ligação e interesse dos EE pela vida escolar é fundamental pois, como Ducle (2006) afirma, “(...) o êxito escolar de um aluno depende, em grande parte, da participação ativa dos pais (...)”.

2.4.4 Quarta Etapa

Devido à pandemia Covid-19, as escolas de todo o país encerraram ainda no mês de março de 2020, uma semana antes das férias da Páscoa. Esta situação inesperada obrigou a alterações e condicionou o EP, sendo impossível realizar reuniões, aulas ou palestras presenciais. Para além da direção de turma, todas as outras áreas de intervenção foram afetadas, obrigando a reajustes e limitações àquilo que era possível. Assim, impossibilitados de continuar, os projetos foram assumidos como concluídos. Fazendo um balanço geral da componente DT, muitos objetivos foram cumpridos e o processo implicou muita aprendizagem pessoal, chamando a atenção do estagiário para a importância das funções do cargo do diretor de turma. Com os projetos estipulados, os alunos foram melhor encaminhados no seu desenvolvimento. Através do projeto de orientação para as suas vidas futuras, onde se conseguiu incluir o contributo dos pais, foi melhorado o acompanhamento dos encarregados de educação à vida escolar dos seus educandos. O projeto mais pessoal do estagiário relativo à comunicação e orientação com os encarregados de educação foi também bem-sucedido. Foi possível gerir e guiar uma reunião com os pais, esclarecer situações referentes aos seus educandos, incluindo temas como o aproveitamento nas outras disciplinas. O estagiário, de modo global, considera ter desempenhado bem e ido ao encontro do que é exigido quando são assumidas funções de diretor de turma.

2.5 Saída de Campo

A Saída de Campo é uma atividade inserida na área da direção de turma, uma entre muitas atividades a realizar ao longo do ano letivo de EP. É também uma oportunidade dada aos alunos para desenvolverem aprendizagens num contexto diferente.

Os estagiários do NEP analisaram o histórico de saídas de campo da EP, de modo a perceber quais os locais anteriormente visitados e, se possível, evitar uma escolha repetida. Tendo ainda de se levar em conta os custos da atividade, nos quais se incluíam os de transporte, e havendo a possibilidade de deslocação gratuita em autocarro dentro do Concelho de Loures, a primeira escolha foi o Parque de Montachique. No entanto, cedo se percebeu tratar-se de um espaço com custos injustificados para as possibilidades e autonomia que (não) haveria na organização das atividades dentro desse espaço. Graças à empresa que manteve o transporte sem custos mesmo tratando-se de uma deslocação para fora de Loures, o Parque do Jamor, no Concelho de Oeiras, revelou-se a melhor escolha.

O local foi visitado pelo NEP para se definir a lista de materiais necessários à realização da atividade. Deu-se atenção às condições de segurança oferecidas, marcando-se o terreno para estabelecer pontos de encontro, a organização das diferentes atividades, disciplinas a interagir e os momentos para o convívio entre alunos.

Após esta primeira visita de reconhecimento, o núcleo reuniu novamente e projetou a saída de campo. Ficou decidido realizá-la durante o turno da manhã, com saída às 8:30h e regresso marcado para as 15:30h. Nesta questão horária, o NEP ficou limitado à disponibilidade da empresa transportadora.

Foram decididas duas matérias durante a atividade: – Arborismo e Orientação – sendo os alunos divididos em dois grupos:

Tabela 6- Planificação da saída de campo ao Jamor

Horas	Saída de campo – Estádio do Jamor Atividade 27/01/2020	
8:15	Encontro com os alunos á porta da ESP	
8:30	Saída para o estádio do Jamor	
9:30/10h	Início da atividade Grupo 1 - Arborismo	Início da atividade Grupo 2 – Orientação
11:45		Grupo 2 - Pausa para almoço
12:30	Grupo 1 – Pausa para almoço	Grupo 2 - Arborismo
13:15	Grupo 1 – Orientação	
15:00	Saída do estádio do Jamor	
15:30	Chegada á ESP	

A prova de orientação foi de score máximo e com tempo limite de 60 minutos para a sua realização. Foram distribuídas 10 balizas por todo o Parque do Jamor (mapa em apêndice), tendo os alunos a tarefa de chegar ao máximo de pontos possível, definindo as suas próprias estratégias, com vista ao desenvolvimento de maior autonomia, trabalho de cooperação e valorização da tomada de decisão. Na opinião dos estagiários, realizar a prova neste modelo, tendo em conta o ano de escolaridade e os níveis de desempenho dos alunos, pareceu a decisão mais adequada.

Limitar o tempo da prova teve por objetivos criar um desafio mais exigente aos alunos e proporcionar um controlo eficaz da atividade, garantindo-se os tempos de transição de uma atividade para outra e que todos os alunos teriam tempo para as concluir.

Tendo em conta que o Arborismo seria uma matéria mais demorada, o tempo para a prova de orientação levou em conta esse aspeto e o tempo da pausa necessária para almoço.

Relativamente à pontuação, as balizas mais distantes valiam mais pontos do que as mais próximas do ponto de partida. Em algumas balizas havia perguntas relacionadas com as diversas disciplinas, a matéria intervencionada, o Desporto de modo genérico ou o próprio espaço visitado.

Tabela 7- Balizas da prova de orientação<

Organização da prova									
Baliza 1	Baliza 2	Baliza 3	Baliza 4	Baliza 5	Baliza 6	Baliza 7	Baliza 8	Baliza 9	Baliza 10
Pergunta: 11ºB e 12ºD -Biologia 10ºJ – Estudo do movimento	Pergunta: Matemática	----- -	Pergunta Educação Física	Pergunta: Diferentes áreas	----- -	Pergunta: Português	Atividade: Circuito de manutenção do parque.	-----	Pergunta: Aplicações Informáticas

Para além das balizas, a prova incluiu dois desafios com pontuação extra atribuída. No final da prova, os grupos tiveram de entregar o seu cartão de controlo para contagem dos pontos ganhos e correção das respostas. Assim, a prova de orientação foi a atividade principal da Saída de Campo. Trata-se de uma atividade que facilita a estimulação física e a cooperação e transmissão de valores entre alunos. (Lozano,2015) Rodrigues e Ferreira (2011), reforçam ainda como objetivos deste tipo de provas a possibilidade do aluno avaliar os seus próprios recursos na construção do seu projeto, efetuando o melhor itinerário possível, reduzindo as paragens em duração e em número, seguindo as suas ideias sem se deixar influenciar pelos outros.

De forma a obter o retorno sobre a qualidade da organização e da satisfação dos envolvidos, no final da atividade o NEP distribuiu um pequeno questionário aos professores e alunos que acompanharam e participaram nela.

Em resumo, a Saída de Campo foi organizada e intervencionada pelo NEP, na área da direção de turma e em parceria com os professores do DEFD. Tendo sido um

trabalho conjunto, a maior parte das decisões foram tomadas pelos estagiários com o acompanhamento da professora orientadora, o que tornou esta atividade num desafio superado ao nível da autonomia e da capacidade de organização. Foram definidos e cumpridos os seguintes objetivos:

- Promoção da interdisciplinaridade;
- Contato e convívio entre alunos do ensino regular e alunos de cursos profissionais.
- Prática de atividade física fora do contexto urbano;
- Promoção do interesse pelas atividades de exploração da Natureza;
- Reforçar a importância de preservação do meio ambiente.
- Mobilização dos diversos professores do conselho de turma;
- Cumprimento dos critérios de sucesso referidos no PCEF para a matéria de Orientação.

Na questão da interdisciplinaridade e mobilização dos vários professores, o tema foi abordado em diferentes Conselhos de Turma e os professores convidados a participar.

Tendo em consideração que o 11º e o 12º são anos de exame nacional, foi mais difícil definir os professores que iriam acompanhar a turma. Segundo alguns docentes, “perder” um dia na Saída de Campo comprometia o planeamento e as aulas de algumas turmas. Sendo difícil o equilíbrio de atender à necessidade desses alunos e realizar a atividade como havia sido pensada, ainda assim foi possível incluir nela dois professores de cada conselho de turma. Segundo afirmam Harun e Salamuddin (2014), a educação ao ar livre envolve a cooperação e a interação entre professores e alunos.

Na promoção do interesse pelas atividades de exploração da natureza, enquanto a matéria de orientação até poderia ter sido abordada dentro da escola, o arborismo significa quase necessariamente um contacto direto com a Natureza, implicando que os alunos saiam do seu contexto quotidiano e contatem com o (quase) desconhecido. Tal vai ao encontro de um dos valores presentes no projeto educativo: criar desafios e dinâmica de superação pessoal aos alunos. Segundo reforça Lozano (2015), o arborismo é uma

atividade propícia ao desenvolvimento do trabalho de equipa e à tomada de decisão, valores sociais importantes, e traz benefícios físicos, de equilíbrio e concentração.

Das quatro turmas participantes na atividade, duas eram do ensino regular e duas de cursos profissionais. Tendo em conta que ao longo do dia o grupo foi dividido em dois -estratégia de organização e gestão da atividade - o NEP tomou a decisão de juntar uma das turmas do curso profissional de desporto a uma das turmas do ensino regular, cumprindo-se um dos objetivos da atividade.

Relativamente à experiência do estagiário com a turma do 10º.J da EP, genericamente esta saída reforçou o espírito de cooperação e amizade existente entre os alunos. Na construção dos grupos para a prova de orientação, o estagiário teve o cuidado em separar os alunos nºs 16 e 26, já que este último tendia a ser negativamente influenciado pelo primeiro. De modo contrario, o aluno nº 15 foi propositadamente incluído no mesmo grupo do aluno nº21 por se entender que este último o podia influenciar positivamente nas aprendizagens e na socialização com a restante turma.

DESPORTO ESCOLAR

3. Desporto Escolar

3.1 Realidade do Desporto Escolar na ESP

Entre outras, a ESP dispõe de vários núcleos desportivos nas modalidades de Futebol, Basquetebol, Voleibol, Badminton, Natação, Boccia, Ginástica Artística, Vela e Canoagem. Num primeiro momento, sendo o estagiário um praticante federado de Futebol, esta modalidade foi pensada como primeira escolha, por ser aquela onde tem maior conhecimento e satisfação pessoal. No entanto, levando em consideração os horários dos treinos bem como a possibilidade de um desafio maior e o aprofundar de conhecimentos noutra modalidade, a escolha recaiu na modalidade de voleibol, bastante popular e prestigiada na ESP. O estagiário ficou responsável pelo escalão de juvenis masculinos.

De facto, podemos dizer que o voleibol é o *desporto-rei* na ESP. Durante os intervalos das aulas, em vez de jovens a praticar futebol - o mais comum desde sempre na maioria das escolas do país - o observado são vários grupos de alunos usando bolas de voleibol nos recreios, em jogos de passe e de sustentação da bola no ar. Ao decidir-se por este núcleo, o estagiário percebeu logo que o mesmo certamente estaria repleto de alunos com boas capacidades e motivação para a aprendizagem.

O escalão de juvenis masculinos do núcleo de desporto escolar de voleibol da ESP surgiu entre 2002 e 2004, estando hoje à responsabilidade da Professora Teresa Alpiarça, docente extremamente competente e dedicada. Os treinos ocorrem 3 vezes por semana: às terças e quintas feiras durante o horário das 13:30h às 14:20h; às quartas-feiras, no horário das 14:00h às 14:50h.

Às 3^{as} e 5^{as} feiras os treinos ocorrem em simultâneo com o escalão de voleibol juvenis femininos, o que se revela benéfico na gestão do espaço, exercícios e grupos, sendo por vezes possível juntar alunos de géneros diferentes e tendo em conta os diferentes níveis de aprendizagem. Esta é uma boa solução para potenciar o desenvolvimento dos alunos.

Como já referido, é forte a adesão da comunidade escolar a esta modalidade, o que se traduz em imensas inscrições no núcleo de DE. A média de presenças por treino é superior

a 20 alunos. As terças-feiras são os dias com mais presenças; muitos dos alunos com aulas à tarde frequentam o desporto escolar durante a pausa para almoço, provavelmente porque ao final do dia não terão tanta disponibilidade. O estagiário e a Professora Teresa Alpiarça tiveram o cuidado para a marcação dos treinos e respetiva pontualidade horária dos alunos não implicasse que almoçassem à pressa.

Muitos dos rapazes presente no grupo do escalão de juvenis deste ano letivo já frequentavam o DE de voleibol da escola em anos anteriores, revelando-se bastante entendedores e capazes, com a maioria dos alunos a demonstrar níveis elevados de desempenho. Os mais competentes fazem parte de equipas de voleibol fora do desporto escolar, sendo alguns desportistas federados da modalidade em campeonatos nacionais. A turma distribuía-se genericamente pelos níveis A e E, havendo uns quantos alunos no nível I, correspondentes ao que ingressaram no voleibol apenas neste ano letivo e em contexto de DE, revelando-se os menos aptos e mais necessitados de acompanhamento e aprendizagem.

Uma das características que este grupo agrega, bastante facilitadora para as aprendizagens, é um admirável espírito de cooperação e entreajuda os alunos do grupo. Todos os alunos têm noção do nível em que encontram e é satisfatório observar que, muitas vezes, são os próprios alunos mais aptos que ajudam, ensinam e corrigem autonomamente os seus colegas menos aptos. Como tal, observando as dinâmicas positivas que existiam, o estagiário perspetivou desde logo em muitos dos alunos espaço para uma enorme margem de progressão a nível das aprendizagens e aptidões.

No grupo, existiam ainda 4 elementos que, devidamente autorizados pela direção da escola e assinando um termo de responsabilidade, frequentavam este núcleo de DE não sendo já alunos da ESP. Demonstraram ser uma grande ajuda e contribuíram para a correta execução das unidades de treino.

As planificações foram ao encontro das competições mais próximas em que o núcleo iria participar, sendo que a primeira marcada para o mês de janeiro do ano 2020. Na verdade, o voleibol de DE na ESP demonstra ser muito focado para a vertente competitiva, algo que se compreende tendo em conta o nível dos alunos participantes. Ao existirem três sessões de treino, a modalidade é muito considerada e levada a sério pela

escola. Em todo o caso, o objetivo do DE também deve passar por favorecer os alunos menos aptos, para que melhorem as suas aprendizagens e disponham de mais tempo na modalidade em que se precisam desenvolver. Levando em consideração que o DE é tarefa para um professor, o desporto escolar ajudá-lo-á a ser um melhor profissional. Tal como referem os autores Bom & Brás “*As atividades de complemento curricular, designadamente o Desporto Escolar, pela sua importância no desenvolvimento dos alunos, constituem também um objeto da formação inicial dos professores de Educação Física, se é que se trata, como acreditamos, de um facto de qualidade das escolas.*” (Bom & Brás, 2003, p.2).

3.2 Plano Anual

Tabela 8- Plano anual da componente do Desporto Escolar

1ª Etapa - Prognóstico	2ª Etapa - Prioridades	3ª Etapa - Progresso	4ª Etapa - Produto
<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação inicial dos alunos; - Criação de regras e rotinas; - Caracterização do grupo 	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendizagem e consolidação das competências prioritárias de os alunos aprenderem; - Desenvolvimento da relação professor alunos; 	<ul style="list-style-type: none"> - Preparação para a competição (1º Encontro) - Aumento das aprendizagens 	<ul style="list-style-type: none"> - Balanço das aprendizagens; - Consolidação; - Último encontro do DE - Torneio Voleibol de final de ano

A elaboração deste quadro de plano anual serviu como orientação para aquilo seria a intervenção do estagiário a nível do desporto escolar, durante todo o ano letivo. Todas as escolhas, situações de aprendizagem, objetivos e exercícios estão definidos em baixo.

3.3 Etapas

3.3.1 Primeira Etapa

Na primeira etapa da componente do DE correspondente à avaliação inicial, a intervenção iniciou-se com as primeiras observações de treinos, de modo a conhecer os níveis e capacidades dos alunos inseridos neste grupo/equipa de DE. Foram montados vários campos para que a análise ocorresse em situações de jogo formal. Após exercícios de aquecimento específicos para esta modalidade, procedeu-se à criação de grupos para vários jogos em situação 6x6, seguindo-se assim as orientações expressas no regulamento específico de voleibol em vigor para o desporto escolar. Como está definido, para o escalão de juvenis a situação de jogo é o 6X6, utilizando-se as dimensões 18m de comprimento sobre 9 metros de largura, com rede a 2 metros e 35 cm. Sendo um grupo constituído por rapazes, utilizou-se a bola de modelo Mikasa MVA 200. No momento de avaliação inicial não foi aplicado o regulamento no que diz respeito às indicações para a duração dos jogos - 3 sets obrigatórios ou “à melhor” de sets - pois obviamente isso iria implicar desperdício de tempo e, ainda, tendo em conta o pouco espaço físico disponível, seria impossível incluir todos os alunos numa avaliação inicial executada nesse molde. (DGE | Regulamento Específico de Voleibol 2019-2020). Durante o período de avaliação inicial, os alunos perçetível e evidentemente menos aptos foram colocados em exercícios mais ajustados às suas capacidades, de forma a não se sentirem desajustados jogando com alunos mais aptos. Enquanto alguns alunos participavam sem grandes dificuldades em situação de jogo 6x6, os alunos que evidenciaram, logo à partida, mais incapacidades, foram colocadas em exercícios de cooperação 3+3 ou 4+4 numa outra rede, ligeiramente mais baixa.

As observações realizadas e a definição dos níveis dos alunos tiveram em consideração os critérios estabelecidos e expressos no projeto curricular da escola resultaram nas seguintes classificações de níveis de desempenho dos alunos. (De forma a proteger a identidade dos alunos, foi atribuído um número a cada um. Apesar de muitos treinos terem tido mais participantes do que os enumerados, optou-se pelos 26 referidos pois foram os que se demonstraram presencialmente mais assíduos e comprometidos ao longo do ano letivo)

Figura 5- Avaliação inicial dos alunos do DE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
E	A	E	E	E	E	I	A	E	A	E	I	I	A	E	I	I	E	A	E	I	E	E	E	A	E

3.3.2 Segunda Etapa

Obtidos os resultados da avaliação inicial, para facilitar a estruturação dos objetivos e das situações de aprendizagem foram criados 3 grupos distintos com base no nível que evidenciaram, sendo que o grupo “I” diz respeito aos alunos em trabalho de aquisições de nível introdução (nº7, nº12, nº13, nº16, nº17, nº21), o grupo “E” corresponde aos alunos que trabalharam no nível E (nº1,nº3,nº4,nº5,nº6,nº9,nº11,nº15,nº18,nº20,nº22,nº23,nº24,nº26) 2 e, por fim, o grupo “A” inclui os alunos de nível avançado no voleibol (nº2,nº8,nº10,nº14,nº19,nº25), como se observa na tabela abaixo.

Tabela 9- Objetivos da segunda etapa o DE

Grupo	Nº de alunos	Prioridades	Objetivos	Situações de aprendizagem
I	nº7, nº12, nº13, nº16, nº17, nº21	Manutenção da bola no ar; deslocação para o ponto de queda da bola; serviço por baixo	Realizar, em situação de 2+2, 10 transposições de rede havendo a dinâmica dos 3 toques por lado, iniciando com serviço por baixo, realizar 8 em 10 serviços por baixo com êxito e 20 toques de dedos.	Jogos de cooperação em situação de 2+2 com alunos mais aptos (dinâmica dos 3 toques, aluno mais apto toca mais vezes), exercícios de “auto-passe”, exercícios de competição de número de toques de cabeça, jogos de serviço, jogos de competição entre duplas para ver quem faz mais transposições.
E	nº1, nº3, nº4, nº5, nº6, nº9, nº11, nº15, nº18, nº20, nº22, nº23, nº24, nº26	Melhorar as execuções de manchete, serviço por cima, remate e bloco, melhorar receção aos serviços	Melhorar a eficácia dos serviços 8 em 10 com êxito, melhorar a qualidade das execuções técnicas de manchete e remate. Ter conhecimento da ocupação espacial de cada posição.	Realizar jogos com condicionantes nas técnicas (por exemplo, só manchete), jogos de serviços direcionados, exercício analítico de remate à entrada e à saída da rede. Jogos reduzidos 4x4, 5x5.
A	nº2, nº8, nº10, nº14, nº19, nº25	Serviço por cima em suspensão, proteção ao próprio ataque, proteção ao bloco, passe de costas, passe para remate rápido.	Melhorar a responsabilidade das funções individuais e cada posição, acertar todos os serviços no campo adversário	Situações de melhoria da técnica isolada, treino isolado da técnica de serviço. Situações de jogo 6x6

Observados os níveis em que se encontravam estes alunos, para a segunda etapa foram projetadas novas formas e estratégias de intervenção, mais diferenciadas às necessidades de cada um, correspondendo às necessidades dos alunos em fase inicial.

Sabendo-se que o grupo era extenso em número e heterogéneo nas capacidades de jogo, sem esquecer o que havia a melhor nos alunos mais capacitados, tarefa assumida em grande parte pela Professora Teresa Alpiarça, a prioridade do estagiário foi dada aos alunos que apresentavam maiores dificuldades nos seus desempenhos. De outra forma, dada a popularidade e forte adesão que esta modalidade de DE tinha entre os alunos da ESP, não teria sido possível gerir o grupo e as diferentes necessidades dos imensos participantes.

Assim, o estagiário tentou desenvolver nos alunos à sua responsabilidade as competências fundamentais da modalidade de modo a que pudessem progredir nas suas aprendizagens. Foi disponibilizado mais tempo em execução e o nível dos exercícios foi adaptado. Foram usadas bolas mais leves e organizados jogos de cooperação com o contributo dos alunos mais aptos, em torneios intergrupais onde os jogos tinham objetivos adaptados e reais para o contexto dos menos aptos. Por exemplo, um desses momentos implicava tentar o máximo de passagens de rede em competição com outro grupo com igual tarefa. Ficou ainda estipulado para estes alunos menos aptos o objetivo de realizar dez passagens de rede dando no mínimo dois toques por cada lado, em situação de 3+3, participando em cada lado da rede um dos alunos mais aptos. Além deste objetivo mais coletivo, estes alunos tiveram como objetivo individual, até ao final da 2ª etapa, conseguir realizar com sucesso oito em cada dez serviços por baixo e ainda vinte auto passes, sozinhos, acima da cabeça e sem a bola cair no chão. Para atingir este fim, definiram-se tarefas progressivas do aumentando da dificuldade, tais como exercícios de toques de cabeça; dar um toque, deixar a bola tocar no chão e rapidamente colocar-se debaixo desta dando continuidade aos toques; entre outros.

Como resultado final, comparando aquilo que foi inicialmente projetado e posteriormente atingindo nesta 2ª etapa, a maioria dos objetivos foram alcançados por estes alunos. Os alunos nºs7, 12, 13, 16, 17 e 21, intervencionados pelo estagiário de forma mais direta, conseguiram alcançar estas metas intermédias e executar as várias passagens de rede de forma cooperativa e os toques de dedos de forma individual.

Todo o restante grupo demonstrou uma melhoria nas execuções técnicas, as quais passaram a ser desempenhadas com maior qualidade nos jogos de cooperação; a bola passou a estar mais tempo *no ar*, sendo notória a evolução e o progresso dos alunos, o que reforçou os níveis de assiduidade, empenho e motivação.

3.3.3 Terceira Etapa

Para a 3ª etapa do Desporto Escolar do voleibol de juvenis masculino, assumiu-se a necessidade de aumentar a exigência dos exercícios. Ao refletir sobre o processo desenvolvido, havendo facilidades na compreensão e aprendizagem dos conteúdos até ao momento inseridos nos treinos, notou-se ser possível inserir novos conteúdos dentro da modalidade. A maioria de alunos inicialmente menos aptos, nesta fase já se conseguia incluir nos exercícios mais complexos e em situações de jogo mais avançadas. Como exemplo, os alunos nº s 12, 16 e 17 demonstraram uma progressão muito notória, já se deslocavam rapidamente para o ponto de queda da bola, executavam a técnica de passe acima da cabeça e conseguiam manter a bola no ar em tempo aceitável e razoável. Perante isto, foram estipulados novos objetivos de 3ª etapa para estes alunos. Decidiu-se abordar com os alunos inseridos no grupo de nível elementar (NE) (Nº1, Nº3, Nº4, Nº5, Nº6, Nº9, Nº11, Nº12, Nº15, Nº16, Nº17, Nº18, Nº20, Nº22, Nº23, Nº24) as técnicas de remate e de serviço por cima. Ainda que alguns dos alunos de NE carecessem de algumas aquisições optou-se pela sua inclusão em situações de jogo 6x6 em conjunto com os alunos de nível avançado (NA) onde se definiram noções mais táticas, como sejam as posições e as funções de cada jogador em função do momento de jogo. Como os alunos de NA (Nº2, Nº8, Nº10, Nº14, Nº19, Nº25, Nº26) demonstravam nesta altura desempenhos muito bons, definiram-se como objetivos a melhoraria das execuções técnicas dos gestos mais difíceis, tais como serviço por cima em salto, remate e proteção ao bloco, utilizando-se para esse efeito algumas situações de exercícios mais analíticas e isoladas. Um aspeto observado desde o início desta intervenção foi no momento de serviço, em que são fundamentais o foco e a concentração, alguns alunos demonstrarem fraca gestão da componente emocional, o que resultava em recorrentes falhas nos serviços, erros não forçados pela equipa adversária, os quais, mais do que incapacidade técnica de execução, se deviam quase sempre a essas tais falhas de concentração e controlo das emoções. Notando isto, também nesta etapa foram desenvolvidas e aplicadas várias situações de treino em que estes alunos puderam corrigir tal aspeto através de exercícios onde, intencionalmente, se

tentava desviar-lhes o foco e a concentração através da reprodução de música muito alta ou comentários desmotivadores no momento da execução do serviço. Pelo observado, a partir deste momento foi notória uma intenção clara e assumida pelos alunos de executar eficazmente o momento de serviço de jogo. Este método de tentativa encenada de destabilização emocional, caracterizada pela participação mais lúdica e bem-humorada do grupo, na prática contribuiu para que estes alunos mantivessem o foco e a atenção nas tarefas a desempenhar independentemente do que pudessem pensar ou ouvir vindo do ambiente externo ao jogo. Também na terceira etapa, decidiu-se incluir momentos para a melhoria da condição física pois durante a 2ª etapa observou-se que alguns alunos, tais como os N°7, N°12, N°14, N°5, N°6, N°9, N°11, N°12 evidenciavam, em alguns momentos, baixa velocidade de reação, resistência e agilidade, todas elas capacidades importantes na modalidade. Assim, incluíram-se em alguns treinos exercícios destinados a incidir sobre este aspeto da condição física. Utilizaram-se exercícios de velocidade, corridas e estafetas para desenvolver o tempo de reação e outros exercícios de força e resistência como os “burpies” ou os “suicídios”.

De forma a evidenciar os objetivos específicos, nesta terceira etapa do processo foi elaborado o quadro abaixo que evidencia o nível em que cada aluno se encontrava e as respetivas metas a atingir, especificando-se quais as situações de aprendizagem idealizadas para esse fim.

Tabela 10- Objetivos para a terceira etapa no DE

	Objetivos para a 3ª etapa		
	Nível Introdução	Nível Elementar	Nível Avançado
Desporto Escolar Voleibol Masculino	N°7, N°13, N°21 Objetivo principal: Manter a bola no ar Objetivos: - Deslocar-se para o ponto de queda da bola - Manter a bola acima da cabeça - Tocar a bola com a ponta dos dedos Exercícios: - Exercícios analíticos de toques de dedos, tocar a bola para cima deixar bater no chão e rapidamente colocar-se debaixo dela - Situação de jogo 2+2 com alunos mais aptos	N°1, N°3, N°4, N°5, N°6, N°9, N°11, N°12, N°15, N°16, N°17, N°18, N°20, N°22, N°23, N°24 Objetivos: - Melhorar as execuções de manchete, remate, chamada para remate, serviço por cima, receção ao serviço Exercícios: - Jogos de serviços direcionados, - Jogos reduzidos 3x3 com obrigatoriedade de dar 3 toques por equipa - Exercícios analíticos da técnica de remate - jogos 4x4 focando o remate e as ações do passador	N°2, N°8, N°10, N°14, N°19, N°25, N°26 Objetivos: - Cooperar com os colegas - Orienta os colegas dentro do campo - Melhorar a eficácia dos serviços por cima em suspensão - Melhorar o tempo de reação e a direção dos remates

Tendo em consideração a aproximação de encontros de desporto escolar na terceira e quarta etapas foram incluídas em vários treinos a situação de jogo, simulando-se partidas com a maior formalidade regulamentar possível de modo a preparar os alunos para esta realidade. Nomeadamente, foram usadas redes oficiais, com as varetas devidamente colocadas, definidos árbitros e registados os pontos. Para observar os desempenhos de forma mais criteriosa utilizaram-se folhas de registo de estatística das percentagens de passes acertados, serviços com êxito, receções aos serviços com êxito, falhas técnicas, etc. Tendo ocorrido na terceira etapa dois encontros de DE, foi assim possível posteriormente realizar análises e reflexões a respeito da forma como ocorreram estes encontros, visando sempre a correção dos aspetos passíveis de melhoria. Tentou-se então, com fundamentação nos registos das folhas de estatísticas do jogo, mostrar aos alunos os seus resultados de forma a consciencializá-los para as suas necessidades mais iminentes (Marques & Arruda, 2016).

3.3.4 Quarta Etapa

Dada a situação da pandemia do COVID-19 as escolas do país encerraram, o que impossibilitou a continuidade e acompanhamento de grupo de voleibol juvenil masculino da ESP no resto do ano letivo. Estando ainda proibidas aglomerações de pessoas e práticas coletivas de desporto e atividade física, todos os encontros de DE foram cancelados. Infelizmente não foi possível dar continuidade ao processo de intervenção no DE apesar de se perspetivar uma 4ª etapa muito positiva não só no desenvolvimento dos alunos do grupo/equipa, mas também na manutenção de bons resultados nos encontros desportivos.

Fazendo uma retrospectiva, notava-se já neste momento uma aquisição de muitas rotinas por parte dos alunos. Na última etapa prevista iriam ser essencialmente focados os aspetos mais pormenorizados das execuções, intervenção na qual os alunos com maiores dificuldades poderiam ter tido mais oportunidade de participação e desenvolvimento na modalidade. Algo que os alunos sempre pediram, e que se poderia ter facilmente proporcionado se o processo tivesse seguido o curso normal sem pandemia, foi a inclusão do professor/ treinador na prática do grupo durante alguns treinos, uma intervenção que reforçaria certamente a boa relação existente entre todos. Estava projetado também para esta última etapa a realização de um treino conjunto com a equipa de voleibol sénior feminina do Sporting Clube de Portugal, o que seria benéfico e *memorável* para os alunos participantes, com um gosto e motivação tão apurados pela modalidade. Infelizmente, pelo motivo de força maior sobejamente conhecido também não foi possível realizar essa atividade.

3.3.5 Reflexão pessoal do papel do estagiário no DE

Em análise mais subjetiva desta componente, o estagiário considera ter cooperado beneficemente no desporto escolar, lutando sempre para ser prestável e disponível, tendo criado uma boa comunicação e relação escolar com a professora Teresa Alpiarça, cuja dedicação ao desporto escolar considera exemplar, bastante profissional e motivadora para alunos e restantes professores.

Avaliando a sua postura, o estagiário considera ter evoluído e aprendido bastante. Não tendo estado tão inserido e participante inicialmente, dado que a professora Teresa Alpiarça possui uma vasta experiência e assumia alguns momentos dos primeiros treinos, numa fase posterior o estagiário foi assumindo o protagonismo exigido, conseguindo ao

fim de algum tempo gerir o grupo de DE de voleibol juvenil masculino sem grandes dificuldades. Esta inserção no grupo/equipa de voleibol permitiu ao estagiário conhecer e apurar o gosto por esta modalidade. Por necessidade, foi obrigado a assumir uma iniciativa de aprendizagem e pesquisa autónoma relativamente a aspetos do Voleibol que até então desconhecia.

3.4 AGIC

Em relação ao AGIC, ao contrário da área da Lecionação, para o DE não foi utilizada nenhuma folha de observação. De uma forma geral, existiu uma melhoria em todos os pontos do AGIC, talvez devido à dedicação imposta, à pesquisa e procura pela melhoria e provavelmente pelo aumento do tempo de prática nesta componente.

Em relação à instrução, diferenciando a lecionação, no DE verificou-se maior conforto e oportunidades para a demonstração como garantia da compreensão dos alunos. Assumindo a noção dada por Onofre (1995), segundo o qual a informação visual é mais eficaz do que a verbal, procurou-se maximizar também aqui no DE a utilização da demonstração feita pelo professor ou, por norma, por um aluno mais desenvolvido e capacitado.

Houve a preocupação para que cada aluno tivesse sempre noção dos seus aspetos a melhorar e objetivos realistas e definidos para cumprir já que a falta de consciência e participação orientada dos alunos é a principal causa de desmotivação e fraco aproveitamento na disciplina de EF.

Contrariamente a outros grupos de DE, como o Badminton ou a Ginástica Artística, o grupo de Voleibol masculino teve uma adesão bem sucedida, com uma média de 25 participantes. Desta forma a questão da gestão e organização equiparou-se como desafio semelhante à componente da Lecionação na qual a turma também era extensa em número de alunos.

Sem qualquer dúvida, houve um contributo do grupo que permitiu efeitos tão positivos e notórios nos alunos que apresentaram tão bons índices de desenvolvimento. A existência de boas relações sociais e de disciplina hierárquica entre o professor e o aluno, bem como entre os alunos nas tarefas de aprendizagem é fundamental. (Siedentop3 citado por Onofre, 1995). O facto desta atividade de DE ser de carácter voluntário fez

com que os participantes estivessem sempre motivados nos treinos, o que potenciou um bom clima de aula, nunca ocorrendo nenhuma situação desagradável ou de indisciplina, condição essencial para o treino da modalidade e propícia às aprendizagens.

SEMINÁRIO

4. Seminário

4.1 Introdução

O seminário constituiu a quarta área do estágio pedagógico na qual o professor estagiário tem de intervir. A realização desta atividade é de caráter científico pedagógico, tal como definido no Regulamento de Estágio 2019-2020, tendo importância significativa no desenvolvimento do estagiário e no processo de formação do docente de EF. Assim, foi realizada uma análise da ESP e da sua forma de funcionamento. Perante a realidade de todas as aulas de EF na ESP terem apenas 50 minutos de duração, o estagiário sentiu uma dificuldade enorme em conseguir gerir as suas aulas de uma forma satisfatória e, ao mesmo tempo, proporcionar aos alunos aulas intensas e com o máximo de tempo de prática.

Tabela 11-Objetivos do Seminário

Objetivos do Seminário	
Objetivo 1	Questionar ao DEFD acerca da pertinência do meu seminário
Objetivo 2	Observar se as aulas de EF da ESP conseguem ser intensas e com poucas perdas de tempo
Objetivo 3	Comparar os dados obtidos das aulas de EF com as recomendações
Objetivo 4	Consciencializar e procurar estratégias para tornar as aulas mais intensas e com pouco tempo desperdiçado

Sentindo esta dificuldade, tentou-se adaptar as intervenções e ao fazê-lo surgiu a dúvida sobre como este problema seria então enfrentado pelos professores do departamento ou se era sequer reconhecido de todo.

Tabela 12- planeamento anual da área dos seminários

1ª Etapa - Prognóstico	2ª Etapa - Prioridades	3ª Etapa - Progresso	4ª Etapa - Produto
<ul style="list-style-type: none"> - Análise da escola e DEF, estudo. - Escolha do tema; <i>“Potenciar os níveis de intensidade e o tempo de prática das aulas de Educação Física”</i> - Recolha de informação e evidência sobre o problema; - Investigação e pesquisa (McKenzie; Prof. Alves Dinis; Prof. Valente dos Santos; Marques A., Ferro & da Costa, ...) 	<ul style="list-style-type: none"> - Apresentação do problema; - Realização de inquéritos aos professores do DEF (apêndice 3) - Pesquisa e enriquecimento literário (“Prioridades de formação didática em Educação Física.” Onofre 1995; Evaluation of a two-year middle-school physical education intervention de Mckenzie); 	<ul style="list-style-type: none"> - Recolha e interpretação de informação; - Monitorização dos níveis de intensidade das aulas de EF na escola (SOFIT,1991) - Análise comparativa dos dados obtidos com as recomendações desejáveis - Marques A., Ferro & da Costa (2011). <i>Análise comparativa da intensidade das aulas de educação física de 45 vs 90 minutos;</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Apresentação do Seminário ao DEF; -Discussão e introspeção das aulas de EF na ESP; -Avaliação do processo e resultados; -Observações regulares da qualidade e impacto das medidas implementadas; (trabalho de pares, reflexões regulares das intervenções e reuniões de DEF visando a temática)

Assumidos estes objetivos, criou-se o quadro acima referente ao planeamento anual de forma a ajudar e organizar a intervenção do estagiário na componente de seminário.

4.2 A intensidade das aulas de EF na ESP

A ESP é uma escola que tem, a vários níveis, aspetos a melhorar na sua organização. Assumindo a sua pouca experiência, e sempre com a intenção de melhorar as intervenções focando o objetivo de promover um ensino de qualidade na disciplina de Educação Física, o estagiário procurou identificar e observar quais os professores mais experientes, com a noção de que estes poderiam ajudá-lo a tornar-se mais competente. Verificando outras aulas que ocorriam no recinto escolar, ainda que a maioria das estratégias, formas de abordar matérias e exercícios primassem pela competência, constataram-se por vezes ações que não vão ao encontro daquilo que é o desejável nas funções de um professor de EF.

Na unidade curricular de Técnicas e Estratégias de Ensino com a professora Lúcia Gomes e com o professor João Martins aprendemos que se torna crucial um professor de Educação Física ser capaz de reduzir o número e a duração dos episódios organizativos, resultando na maior dinamização da aula. Para isso deve implementar rotinas, logo a partir das primeiras aulas, planeando, ensinando e proporcionando a prática das atividades organizativas e responsabilizando os alunos. Também a rápida, correta e segura montagem e desmontagem do material contribui para o melhor funcionamento da aula. Formar rapidamente os grupos de trabalho, garantir mudanças rápidas de transição entre as atividades, utilizar jogos simples de organização e divulgar os resultados aos alunos são outros momentos e ações que se devem ter em atenção.

Observando então algumas das aulas lecionadas por professores da ESP, registaram-se algumas que não iam ao encontro destas recomendações. Havendo a particularidade de, na escola da Portela, as aulas de educação física durarem apenas 50 minutos, seria fundamental rentabilizar e potenciar ao máximo as aprendizagens dos alunos em tão curto espaço de tempo destinado à prática (Adilson Marques, Nuno Ferro & Francisco Carreiro da Costa, 2011).

Vários autores, tais como Marina Marques Kremer Felipe Fossati Reichert, Pedro Curi Hallal (2012), concluíram que na maioria das aulas de educação física, além do tempo de aula reduzido, os estudantes praticam atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa apenas em um terço da aula, resultando numa baixa contribuição significativa para o nível de atividade física dos estudantes. A prática de atividade física deve conter exercícios de reforço muscular e ósseo, pelo menos 3 vezes por semana. Exercícios com durações superiores a 60 minutos acrescentam grandes benefícios para a saúde e desenvolvimento. Sabendo que nem todos os alunos cumprem com estas recomendações para a sua faixa etária, as aulas de educação física em que estão obrigatoriamente inseridos devem ser utilizadas também para promover as práticas desejadas e ajudá-los a atingir os objetivos mínimos previstos nos Programas de Ensino e até recomendados pela OMS, beneficiando-se assim saúde, motricidade e aprendizagens.

Tendo ainda como sustentação a cadeira de metodologia de treino, transitada no ano anterior, focou-se a importância das aulas de educação física deverem proporcionar níveis de intensidade desejáveis aos alunos nelas participantes. Identificando alguns casos de más práticas por parte de alguns professores, principalmente a nível da organização e

do controlo da atividade dos alunos, considerou-se que seria importante abordar esta temática através de um Seminário dirigido pelo estagiário e partilhado com o departamento de educação física da ESP. A pertinência deste Seminário prendia-se com a necessidade de potenciar e melhorar as suas intervenções dos professores com os alunos, efetivando um ensino de qualidade ao proporcionar aulas que tivessem os níveis de intensidade desejados e recomendados e onde os alunos se pudessem desenvolver de uma forma global, também para fins de saúde mas principalmente para cumprir os princípios fundamentais do Ensino da Educação Física (Stuart & Gareth, 2005).

4.3 Revisão da Literatura

Como revisão literária para abordar esta temática procuram-se então informações relacionadas com o assunto da intensidade das aulas de EF e da rentabilização do tempo de aula. Como vários autores referem, na maioria das aulas de educação física, além do tempo de aula reduzido, os estudantes praticam atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa apenas em um terço da aula (Marina Marques Kremer Felipe Fossati Reichert, Pedro Curi Hallal, 2012).

Esta situação demonstra a dificuldade que existe nas capacidades de planeamento, gestão, organização e controlo por parte dos professores de EF. Muitas vezes, o principal problema não é a escolha desajustada de tarefas para as aulas, nem o mau controlo dos alunos em aula, é mesmo a falta de consciência, resultado da falta de reflexão, acerca da importância de promover aulas intensas para os alunos em EF.

Citando o artigo de André Manaças, João Martins, Adilson Marques & Francisco Carreiro da Costa (2017), com o tema: “*Será que os Adolescentes Portugueses Cumprem e Conhecem as Recomendações de Atividade Física e Apresentam uma Perceção Adequada do seu Estilo de Vida?*” atualmente as nossas crianças e jovens efetivam baixos níveis de AF praticada, sendo que em muitos casos, o único momento em que estão inseridos em atividades deste teor é durante as aulas de EF.

Este estudo demonstrou que em ambos os sexos os níveis de AF são reduzidos, mas tendem a ser mais baixos entre as raparigas. Os resultados apresentados demonstram que os adolescentes não conhecem as recomendações de AF para a saúde, sendo este facto muito preocupante. Como tal, é necessário que os professores de Educação Física influenciem os jovens a adotar e manter uma consciência dos seus estilos de vida, de modo a que sejam ativos e saudáveis, abandonando o sedentarismo e a inatividade. Sabe-

se ainda que, de acordo com a organização mundial de saúde (OMS), crianças e jovens devem realizar diariamente, atividade física de intensidades moderada a vigorosa durante 60 minutos. A maioria da prática de atividade física deve conter exercícios de reforço muscular e ósseo, pelo menos 3 vezes por semana. Exercícios com durações superiores a 60 minutos acrescentam grandes benefícios para a saúde. Este conjunto de recomendações é desconhecido por grande parte da população, situação que pode condicionar o também o desconhecimento de realizar AF regularmente.

Como aprendeu o estagiário, durante as suas aulas em percurso académico e é recomendação dada aos futuros professores de EF, quando se dão aulas de 50 minutos os alunos têm de as terminar a *suar*, sem desperdício de atenção e esforço.

Como refere o autor William E. Simon Jr. na obra: “*Break a Sweat, Change Your Life – The Urgent Need for Physical Education in Schools*” publicado por *AuthorHouse* no ano de 2018, a infância extremamente stressante da era contemporânea exige todos os benefícios emocionais e cognitivos que a atividade física pode garantir, mas em vez disso as crianças ocupam demasiado tempo à frente de ecrãs, sentadas em sofás e dentro das casas. Segundo o autor, se queremos dar aos nossos jovens o início de vida saudável que merecem, a Escola- enquanto lugar onde as crianças passam a maior parte do tempo quando acordadas - deve desempenhar um papel maior no ensino da literacia da EF e da disponibilidade de recursos para atividade física.

Curiosamente, ao estagiário acabaria por lhe ser atribuída uma escola para intervenção de EP na qual todas as aulas de EF tinham a duração de 50 minutos. Na prática, constatou-se o grande desafio de todo o processo de planeamento organização e gestão do decorrer de aulas tão curtas.

Alves P. (2016) na sua tese com vista à obtenção do Grau de Doutor em Ciências da Educação na Especialidade de Didática da Educação Física e Desporto, orientado por Professor Doutor Adilson Passos da Costa Marques, Lisboa, demonstrou que implementando intensidades altas em percursos combinados de basquetebol e ginástica, é possível trabalhar e melhorar a componente cardiorrespiratória. Ou seja, é possível intervir nas diferentes matérias e ainda assim garantir intensidades altas decurso da aulas, para além das aprendizagens específicas o tempo também é proveitosamente utilizado para os objetivos da atividade e condição física dos alunos.

O artigo base para a implementação deste tema de seminário foi retirado da revista *Healthy People (2010)*. No mesmo, o respetivo autor refere que a atividade física moderada equivale a uma caminhada rápida ou a andar de bicicleta. Já a atividade física vigorosa produz grandes aumentos na capacidade respiratória e no batimento cardíaco, e pode consistir em corrida, dança aeróbica ou ciclismo em subidas. No mesmo artigo recomenda-se que crianças e adolescentes participem de pelo menos 60 minutos de atividade moderada a vigorosa na maioria dos dias da semana, de preferência diariamente.

Para ajudar a atingir esse objetivo, o *Healthy People 2010*, uma iniciativa dos *centros de controlo e prevenção de doenças e do conselho do presidente sobre a atividade física*, recomenda que os alunos se envolvam no MVPa por pelo menos 50% do tempo das aulas de educação física. Neste sentido, pretendeu-se observar então se as aulas de EF conseguiam cumprir com a recomendação de 50% do tempo ocupado com atividades moderadas a vigorosas.

Um outro artigo veio sustentar e provar que é possível tornar as aulas mais intensas, “Avaliação de uma intervenção de educação física de dois anos no ensino médio” de Thomas I. MCKENZIE et al. (2004). O documento descreve a realização de um estudo comparativo entre duas escolas, tendo uma práticas comuns e generalizadas de EF e outra onde se tornaram as aulas mais intensas. Dois anos depois, conseguiu-se verificar uma diferença superior de 18% do tempo de aproveitamento das aulas onde foram aplicadas intensidades moderadas a vigorosas.

Para o momento da recolha de dados na ESP utilizou-se o documento do SOFIT, também de Thomas L. McKenzie, para realizar o registo e análise das aulas de EF na ESP.

4.4 Método

O método utilizado para a implementação do Seminário passou pela observação da situação real das aulas da ESP, recolha de dados, análise dos dados obtidos, cruzamento com literatura e pesquisas realizadas por autores sobre a temática da intensidade das aulas e, por fim, em forma de apresentação, o problema foi levado em Seminário ao departamento de educação física e desporto da ESP

4.4.1 Desenho

O desenho foi observacional. Este tipo de estudos com desenhos observacionais caracterizam-se pelo facto do investigador ter um papel de “espectador” na recolha de informações/dados, não tendo nenhuma influência nos resultados obtidos.

4.4.2 Instrumento

Como instrumento para a realização deste estudo foi utilizado o sistema de observação SOFIT de Thomas L. Mckenzie.

4.4.3 Participantes

Os participantes do estudo foram os professores do DEFD da ESP e os alunos que se inseriram nas aulas de EF observadas, cerca de 100 alunos e 15 professores.

4.4.4 Procedimentos

Foi realizada uma análise primordial da situação da ESP, de seguida realizados questionários aos professores do DEFD de forma a garantir que a escolha do tema era pertinente, seguidamente partiu-se para a observação e registo de aulas utilizando o sistema de observação SOFIT monitorizando os níveis de atividade que os alunos atingiam em 4 aulas distintas de EF

4.5 Análise de dados e Resultados/Discussão

Em análise aos dados obtidos, em 4 aulas apenas numa se conseguiu proporcionar aos alunos atividade moderadas a vigorosa durante 50% do tempo de aula. Em todas elas desperdiçou-se muito tempo em episódios de gestão, organização, montagem e desmontagem de material. Ao apresentar ao DEFD estas dados, a primeira reação foi de dúvida em relação à veracidade factual dos mesmos. Posteriormente, com análise conjunta e resposta a várias dúvidas, houve colaboração, participação e empenho para se resolver o problema. Vários professores sugeriram estratégias de organização, implementação de rotinas e tarefas para os tempos de espera e transição, tudo sempre com o único objetivo de tornar as aulas mais intensas e com mais tempo de aula prática rentabilizado.

4.6 Balanço

Em resumo da intervenção de Seminário o estagiário reconhece, numa fase inicial, algum desconforto e indecisão quanto ao modo de implementação e até mesmo escolha do tema. No entanto, assim que deparado com a situação particular das aulas de EF na ESP terem sempre a duração de 50 minutos, foi desde logo desde assumida a rentabilidade do tempo de aula como temática. O trabalho de pesquisa, obtenção e análise de dados foi sem dúvida a componente mais exigente. A necessidade de assistir, gravar aulas e posteriormente analisá-las utilizando o SOFIT exigiu esforço para compatibilizar horários e rotinas pessoais. O processo de pesquisa da literatura não se mostrou ser tão difícil pois da formação universitária percorrida até então constavam já variados artigos focando a temática da intensidade das aulas de EF.

O momento de implementação do Seminário, dada a situação pandémica verificada apresentou como dificuldades a interação entre participantes, feita por transmissão ZOOM. No entanto, durante a sua apresentação, o estagiário sentiu-se mais confortável fazendo-a por este meio à distância. Concluída tal apresentação, verificou-se um retorno satisfatório por parte dos professores do departamento, tendo os mesmos felicitado o estagiário pelo mérito do seu trabalho, onde se incluiu um agradecimento pessoal do Diretor por ter sido trazido a discussão um tema que o próprio lembrou e considerou muito importante. Passados uns dias da implementação do Seminário foi enviado um pequeno inquérito a cada professor do departamento de forma a avaliarem a apresentação feita, tendo sido a apreciação genericamente positiva.

4.7 Conclusão

Em balanço geral do EP, termina este trajeto de formação movido pelo objetivo pessoal do estagiário em poder exercer a profissão de Professor de Educação Física. O documento relatou os desafios e problemas transitados no decorrer do EP, uma etapa e experiência marcantes na formação do estagiário.

A primeira escolha passava por determinar a escola onde se iria realizar esta prova final de forma a ser avaliado para poder concluir a sua formação e ingressar no mundo laboral. Esta escolha teve de ser tomada de forma totalmente consciente e refletida pois, uma vez tomada, não podia ser alterada. A Escola intervencionada pode ser um facto

determinante para o êxito ou insucesso do EP. Consoante a escola escolhida, o estagiário encontrará diferentes orientadores, realidades, desafios, professores e alunos. Por este motivo torna-se preponderante o estagiário planear antecipadamente qual o caminho a escolher, o que requer um trabalho de pesquisa de instituições escolares em que tenha boas possibilidades de se inserir.

Para que o EP se inicie da melhor forma, desde cedo, o estagiário deve realizar uma boa caracterização da escola em que possa intervir no seu EP. Estar bem inserido no meio em que vai desempenhar as suas funções é essencial. Deve então realizar uma caracterização forte e objetiva das instituições possíveis de escolha. Quanto mais conhecimento puder garantir, melhor para o seu desenvolvimento. Para tal, o estagiário deve aprofundar os documentos sobre os quais as escolas se orientam (Regulamento Interno e Projeto Educativo). Sustentando-se nestes documentos o estagiário poderá estar seguro daquilo que realiza de forma a não estar em dissonância com a forma de atuar da instituição em que se insere. Uma vez que irá atuar sobre a disciplina de EF, o estagiário deverá estudar o Projeto Curricular da disciplina, caso exista, mas sem nunca desvalorizar os Planos Nacionais de Educação Física.

Como vimos, no seu EP o estagiário intervém nas 4 dimensões do estágio – a Lecionação, a Direção de Turma, o Desporto Escolar e o Seminário. Em relação à área da lecionação, a escolha da turma é um fator muito relevante, pois cada ano ou ciclo de ensino colocam desafios diferentes. O estagiário, se tiver possibilidade, deverá escolher a turma onde se sinta mais confortável pois será a sua turma até ao final do ano letivo. No caso do EP relatado neste documento, essa escolha não foi possível, tendo sido a atribuição feita de forma aleatória. O facto de ter sido atribuída uma turma de curso profissional, especificamente de Desporto, trouxe desafios e exigências distintas. A maior dificuldade foi a necessidade de se criar do zero um plano anual para intervir durante o EP, um plano complexo e que condiciona o rumo desta etapa final de percurso académico. É por este motivo que a primeira etapa ganha um aspeto tão importante no decorrer do EP, é esta etapa e a sua análise que permitirá ao professor estagiário delinear o caminho a tomar, assumindo sempre a possibilidade deste plano ser reajustado quantas vezes forem necessárias. Atuar de uma forma benéfica na componente da Lecionação faz com que o estagiário necessite de estar constantemente a ponderar, decidir, refletir e estudar. Todas as decisões e planeamentos do estagiário devem ser focados no aluno e

no seu desenvolvimento, ganhando o estagiário um papel fundamental no processo de ensino e aprendizagem.

A componente da Direção de Turma prepara o estagiário para a possibilidade de, um dia, já desempenhando as funções de professor, ser necessário assumir o cargo de DT. Durante o EP verificou-se ser uma tarefa preponderante no êxito de uma turma ou de um aluno. Exige capacidades de liderança, de gestão de conflitos, empatia e compreensão pelo próximo. O diretor de turma é o elemento de ligação entre EE, alunos e professores, existindo como suporte, acompanhamento e garante do sucesso escolar.

A área de intervenção do Desporto Escolar permitiu ao estagiário ligar-se a uma modalidade de forma mais direta, tendo assumido o processo de ensino e aprendizagem tal como se verifica na vertente da Lecionação. Não devendo ter um carácter ligado exclusivo de competição, o desporto escolar deve também funcionar como auxílio às dificuldades dos alunos nas diferentes modalidades. Sendo o Voleibol uma modalidade na qual o estagiário não se sentia completamente confortável e conhecedor, esta experiência obrigou-o a superar-se e a procurar mais informação, ajustando-se àquilo que se exigia saber. O grupo de DE intervencionado facilitou bastante o papel do estagiário. Por ser um grupo de participação facultativa, alunos nele inseridos, ambicionam realmente crescer e melhorar os seus desempenhos, contrariamente aquilo que por vezes se manifesta na vertente da Lecionação.

A componente de Seminário é uma atividade útil para promover no estagiário características inerentes ao perfil de um professor. O Seminário faz com que o estagiário realize trabalho autónomo de pesquisa e de reflexão, algo que se manifestou desafiante de executar, tendo depois de transmitir e difundir esse mesmo espírito crítico junto dos restantes professores do departamento. Na implementação do Seminário, o estagiário deve funcionar com um gestor de ideias que guia entre os professores a discussão de um tema abordado e estudado por si. Sabemos que, entre outros aspetos, um seminário é bem implementado quando o estagiário é o que nele menos participa; o objetivo principal, depois de fundamentar devidamente um tema, problema ou questão, é que a intervenção do estagiário tenha pertinência, objetividade, dados e factos que permitam ao departamento um contributo participativo crítico.

Em suma, o EP assumido pela Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias tratou-se de uma derradeira prova para avaliar competências fundamentais para o ensino da EF. Toda a exigência científica, curricular e pedagógica contida neste curso, bem como os elevados ideais elevados que assume, garantem e constituem uma formação-base, conhecimento e experiência fundamentais para os futuros profissionais que consigam superar este desafio.

Bibliografia

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational behavior and human decision processes*, 50(2), 179-211.
- Allal, L., Cardinet, J., Perrenoud, P. (1986). *A avaliação formativa num ensino diferenciado: Actas do colóquio realizado na Universidade de Genebra, Março de 1978*. Coimbra: Almedina.
- Alho, S. M. da S. P., & Nunes, C. (2009). *Contributos do director de turma para a relação escola-família*. *Educação*, 32(2).
- Alves, P. (2016). *Os professores de educação física e a promoção de um estilo de vida ativo*. Tese elaborada com vista à obtenção do Grau de Doutor em Ciências da Educação na Especialidade de Didática da Educação Física e Desporto, orientado por Professor Doutor Adilson Marques, Lisboa;
- Amaral, M. J., Moreira, M. A., & Ribeiro, D. (1996). *O papel do supervisor no desenvolvimento do professor reflexivo: Estratégias de supervisão*. In I. Alarcão, *Formação reflexiva de professores - Estratégias de supervisão* (pp. 89-122). Porto: Porto Editora.
- Andaló, C. S. D. A. (2001). *O papel de coordenador de grupos*. *Psicologia Universidade de São Paulo*, 12(1), 135-152.
- Antunes, S., & Sampaio, J. (2003). O ensino do Basquetebol através do conhecimento tático. In S. J. Ibáñez & M. M. Macias (Eds.), *Propuestas para la mejora en el proceso de formación y rendimiento en baloncesto*. Cáceres: Editores.
- Aranha, Á., & Teixeira, N. (2007). Relação entre a prática de actividade física e o estado de bem-estar em adolescentes. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (32), 21-30.
- Araújo, A., & Taveira, M.C. (2006). Activação do desenvolvimento vocacional na infância: O papel promotor dos pais e professores. In J. Tavares, A. Pereira, C. Fernandes, & S. Monteiro (Orgs.), *Actas do simpósio internacional: Activação do desenvolvimento psicológico* (pp. 315-322). Aveiro: Universidade de Aveiro.
- Araújo, F. (2017). A avaliação e a gestão curricular em educação física – um olhar integrado. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (32), 121-133.
- Bom, L., Pedreira, Mira, J., Carvalho, L., Carreiro da Costa, F., Cruz, S., Jacinto, J. & Rocha, L. [Ministério da educação] (1989). *Programas Nacionais de Educação*

Física, 1^o- 12^a ano. Lisboa: Direcção Geral dos Ensinos Básico e Secundário, Ministério da Educação.

- Bom, L. (2014). *Programa de Planeamento e Avaliação em Educação Física e Desporto, 3^o ano da Licenciatura EFD.* Faculdade de Educação Física e Desporto. Lisboa: Universidade Lusófona. Acesso: <https://www.ulusofona.pt/licenciaturas/educacao-fisica-e-desporto/planeamento-e-avaliacao-em-educacao-fisica-e-desporto/ULHT495-1-8677>.
- Bom, L., & Brás, J. (2003). *Estágio Para “Dar Aulas” ou para “Ser Professor”?* *Será o Estágio uma Praxe?* *Revista Horizonte*, 18(108), 15-24.
- Brás, J. (2005). O labor da direcção de turma como uma estratégia de desenvolvimento organizacional. *Gymnasium - Revista de Educação Física, Desporto e Saúde*, (4), 7-18.
- Cariço da Silva, M. (2007). O director de turma e a gestão curricular no conselho de turma — Consenso ou conflito?. Dissertação apresentada para obtenção do grau de Mestre em Administração e Planificação da Educação à Universidade Portucalense Infante D. Henrique, orientado por Alcina Manuela de Oliveira Martins. Acedido em 19 de Setembro de 2017 em <http://repositorio.uportu.pt/bitstream/11328/181/2/TME%20356.pdf>.
- Comédias, J. (2006). Como organizar as provas de avaliação aferida dos JDC? *Revista Horizonte*, 21(122), 3-7;
- Comédias, J. (2012). *A Avaliação Autêntica em Educação Física – O Problema dos Jogos Desportivos Colectivos.* Tese apresentada ao Instituto de Educação da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para a obtenção do grau de doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco. Lisboa: ULHT.
- Costa, J., Onofre, M., Martins, M., Marques, A., & Martins, J. (2017). A relação do trabalho coletivo do grupo de Educação Física com a gestão da ecologia da aula. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (37), 61-80.
- Correia, E. (2005). O papel do director de turma nas suas múltiplas vertentes. *Gymnasium - Revista de Educação Física, Desporto e Saúde*, (4), 49-51.
- Coutinho, M. (1994). *O Papel do Director de Turma na Escola Actual.* Porto: Porto Editora.
- Fairclough, Stuart & Stratton, Gareth. (2005). Physical Activity Levels in Middle and High School Physical Education: A Review. *Pediatric Exercise Science*. (17). 217-236. 10.1123/pes.17.3.217.

- Gonçalves, J. (1992). Voleibol - Progressões na aprendizagem através do jogo. *Revista Horizonte*, 8(47), 184-191.
- Gonçalves, J. (2009). *Voleibol - Ensinar Jogando*. Lisboa: Livros Horizonte
- Heacox, D. (2006). *Diferenciação Curricular na Sala de Aula*. Lisboa: Porto Editora.
- Hino et al (2007) Observação dos níveis de atividade física, contexto das aulas e comportamento do professor em aulas de educação física do ensino médio da rede pública. *Revista Brasileira da Atividade Física e Saúde*. 12(3):21-30.
- Marques, A., & Matos, Z. (1988). Metodologia do desenvolvimento da força, da velocidade, da flexibilidade e da resistência na escola. *Revista Horizonte*, 5(27), 79–85.
- Marques, A., Ferro, & Costa. (2011). *Análise comparativa da intensidade das aulas de educação física de 45 vs 90 minutos*.
- Marques Junior, N.; Arruda, D. (2016). Análise do jogo de voleibol: ensino da execução dessa tarefa com Excel®. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. 10. Num. 57. 112-130.
- Martins, A. I. M. (2011). *A observação no estágio pedagógico dos professores de Educação Física*. Tese apresentada à Universidade Lusófona para a obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário,, orientada por Luís Bom, Lisboa.
- Martins, J. (2015). *Educação Física e Estilos de Vida: Porque são os adolescentes fisicamente (in)ativos?* Tese apresentada ao Departamento de Educação Ciências Sociais e Humanidades da Universidade de Lisboa - Faculdade de Motricidade Humana, para a obtenção do grau de doutor, orientado por Francisco Carreiro da Costa, Lisboa.
- Martins, J., L., G., & Costa F, C. (2017). *Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade* (R. Catunda & A. Marques, Orgs.; p. 53–82). Casa da Educação Física.
- Marques Junior, N. (2016). *Estudo teórico sobre o saque tipo tênis do voleibol com a técnica rotacional*. (Vols. 100-Cs. (2) Num. 2. p.69-82).
- Matias, C.; Greco, P. (2009). Análise de jogo nos jogos esportivos coletivos: a exemplo do voleibol. *Pensar a Prática*. 12(3).1-16.
- Matos, M. D. F., & Cruz, J. F. A. (1997). Desporto escolar: Motivação para a prática e razões para o abandono. *Psicologia: Teoria, investigação e prática*, 2, 459-490.

- McKenzie, T., & Sallis J. (1991). SOFIT: System for Observing Fitness Instruction Time. *Journal of Teaching in Physical Education: JTPE 11(2)*, 195-205.
- McKenzie, T. L., Sallis, J. F., Prochaska, J. J., Conway, T. L., Marshall, S. J., & Rosengard, P. (2004). Evaluation of a two-year middle-school physical education intervention: M-SPAN. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36(8), 1382–1388.
- Nóvoa, A. (1992). *Os professores e a sua formação*. Lisboa: Dom Quixote.
- Onofre, M. (1995). Prioridades de formação didáctica em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (12), 75-97.
- Prego & Mata (2016) Percepções dos professores face à importância do envolvimento dos pais na vida escolar dos filhos. Actas do 12.º Colóquio Internacional de Psicologia e Educação: Educação, aprendizagem e desenvolvimento: *Olhares contemporâneos através da investigação e da prática (pp. 1421-1432)*. Lisboa: ISPA - Instituto Universitário.
- Pereira, A. M., & Cesário, M. (2011). A ginástica nas aulas de educação física: o “aquecimento corporal” em questão. *Revista da Educação Física/UEM*, 22(4), 637-649.
- Pereira, P., da Costa, F. C., & Diniz, J. A. (2009). A motivação dos alunos em Educação Física: Um estudo na perspectiva da orientação de objectivos de realização. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 34, 109-120.
- Petrucci, R. (2001). Formação inicial de professores: Caracterização institucional, organizacional e formativa do estágio pedagógico. Tese apresentada à Universidade de Lisboa para a obtenção do grau de Mestre, orientada por Maria de Fátima Chorão da Fonseca Cavaleiro Sanches, Lisboa
- Piéron, M., & Juan, F. R. (2010). Opiniones del alumnado de enseñanza secundaria sobre la educación com comportamiento y nivel de actividad física de tiempo. *Gymnasium-Revista de Educação Física, Desporto e Saúde*, 1(1), 29-65.
- Pombeiro, M., & Proença, J. (2013). A educação física nos nativos digitais. *Gymnasium-Revista de Educação Física, Desporto e Saúde*, 4(1), 23-36;
- Proença, J., & Brás, J. (2010). Formação, mudança e identidade profissional em educação física. *Gymnasium - Revista de Educação Física, Desporto e Saúde*, 1(3).
- Rocha, L., Comédias, J., Mira, J., & Guimarães, M. (2011). *Metas de aprendizagem de Educação Física: Ensino Secundário*. Instituto de Educação, Universidade de Lisboa e DGE- Ministério da Educação

- Roldão, M. D. C. (1995). *O director de turma e a gestão curricular*. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.
- Roldão, M. (2007). Questões e razões: Colaborar é preciso - Questões de qualidade e eficácia no trabalho dos professores. *Revista NOESIS*, 71, 24-29.
- Rogado B. (2004). A Segurança nas Atividades de Ar Livre e Exploração da Natureza. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 10(115), 33-38.
- Roldão, M. D. C., & Almeida, S. (2018). *Gestão curricular - Para a Autonomia das Escolas e Professores*. Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação.
- Santos, S. C. D. (2001). *O processo de ensino-aprendizagem e a relação professor-aluno: aplicação dos" sete princípios para a boa prática na educação de Ensino Superior"*.
- Santos, F., Martins, J., & Adilson, A. (2014). Conhecimento dos alunos acerca das recomendações da prática de atividade física. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, 1(3), 15-19.
- Silverman, S. (2017). Attitude research in physical education: A review. *Journal of Teaching in Physical Education: JTPE*, 36(3), 303–312.
- Simon Jr, W.F. (2018) *Break a Sweat, Change Your Life – The Urgent Need for Physical Education in Schools*, Bloomington: AuthorHouse. Acesso em: https://books.google.com/books/about/Break_a_Sweat_Change_Your_Life.html?hl=pt-PT&id=ZlplDwAAQBAJ
- Sousa, R. P. (2010). A promoção do aluno e do critério na aula de Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 36, 85-92.
- Schön, d. A. (1998/2000). *Educando o profissional reflexivo: um novo design para o ensino e a aprendizagem* (R. C. Costa, Trad.) Porto Alegre, São Paulo: ARTMED Editora.
- Sobral, F. (2017). Desporto escolar e desporto federado: os traços de diferença. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (2-3), 11-19.
- Sousa, R. P. (2010). A promoção do aluno e do critério na aula de Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (36), 85-92.
- Quina J., Costa F., & Diniz, J. (1995). Análise da Informação Evocada pelos Alunos. *Boletim da Sociedade Portuguesa da Educação Física*, 12, 9–29.
- Vargas, T. A. N. (2011). A importância do Treino de Força nas aulas de Educação Física: Estudo em alunos de ambos os sexos do 7º ano de escolaridade. Relatório de Estágio

Luís Pinto. Relatório de Estágio Pedagógico de Educação Física na Escola Secundária da Portela.

apresentada à Universidade Lusófona para a obtenção de grau de Mestre, orientado por Jorge Proença, Lisboa.

Vidal, A. P. R. M. (2011). A segurança nas actividades de ar livre e de aventura. Relatório apresentada à Faculdade de EFD da Universidade Lusófona para a obtenção do grau de mestre em ensino da Educação Física, orientado por Jorge Proença, Lisboa.

Referências Legislativas

Projeto Educativo 2015/2019

Regulamento do programa do desporto escolar 2019/2020.

Regulamento Interno 2015/2019

Documento de estratégia nacional para a cidadania

Despacho n.º7638-A/2019

Decreto Lei n.º95/91 de 26 de Fevereiro. Diário da República

Diário da República, 1ª série—N.º 172—5 de setembro de 2012

Diário da República, 2.ª série — N.º 129 — 6 de julho de 2018

Decreto-Lei n.º 14-G/2020, de 13 de Abril.

Deliberação n.º 531/2020, de 30 de Abril.

Apêndices

Apêndice 1 Declarações obtidas através de conversação com a Funcionária da Escola Secundária da Portela:

“Olá Luís. Sim a escola funciona bem. Os alunos são simpáticos educados. Por aquilo que ouço das outras escolas nos estamos no Paraíso. Há muitas atividades desportivas tanto para os alunos e pessoal não docente. Quando ocorre o corta mato a escola para e é uma atividade muito amada pelos alunos de todo o agrupamento. A secundária da Portela recomenda-se.”

Apêndice 2 Declarações obtidas através da conversação com um ex-aluno da Escola Secundária da Portela:

“ Penso que a escola secundária da Portela está bastante organizada , quer a nível do planeamento de atividades extra curriculares (ligadas ao desporto) as mesmas tinham bastante aderência por parte dos alunos e revelavam estar muito bem estruturadas. Os professores, nomeadamente os de educação física eram extremamente competentes, tentavam sempre cativar o máximo de alunos para as suas aulas , apesar de existir uma minoria que evitava esta disciplina “mais prática”... em suma está era uma escola bastante ligada quer à disciplina de educação física quer ao desporto em si. Revelavam se sempre pioneiros em organização de novas atividades tais como torneios. Em suma está disciplina era bastante relevante apesar de alguns a evitarem, a nível de planeamento das aulas , muitas vezes tinha de ser adaptado às capacidades de alguns alunos , visto que era uma disciplina que exigia uma aptidão física e nem todos tínhamos as mesmas capacidades ”

Apêndice 3 Entrevistas aos Docentes da ESP

Entrevista Professor Ricardo

P: Que informação é que lhe parece importante ter conhecimento relativamente aos documentos da escola ou regras de funcionamento quando chega por exemplo a uma escola, e quais são os documentos ou as regras?

R: O plano de educação física que eles têm na escola, os critérios de avaliação e depois também tenho de conhecer o regulamento interno minimamente na escola, depois os critérios de avaliação é o essencial tanto que os coordenadores mandam sempre.

P: Trabalha ou trabalhou com os PNEF e com os diferentes níveis de desempenho?

R: Ainda não.

P: Trabalha por etapas, por blocos ou de outra forma?

R: Quando eu trabalhei já à uns anos atrás era por blocos, nós tínhamos o bloco de futebol, fazíamos-lo todo, depois fazíamos o bloco de volei, agora nesta colocação já não estava a lecionar à alguns anos, é diferente, aqui as modalidades são todas abertas, ou seja, tu comesças com futebol no primeiro período e vais até ao terceiro, e eu acho que é muito melhor assim, acho que assim se funciona muito melhor, mas também em relação ao espaço tem de haver ali uma gestão muito grande do espaço.

P: Então o que é para si trabalhar por etapas?

R: Estás a falar da etapa de aprendizagem dos miúdos?

P: Por exemplo existe a aprendizagem por etapas e a aprendizagem por blocos.

R: Então quando estás a perguntar por etapas, o que quer dizer etapas para vocês?

P: Por exemplo, por blocos como disse era trabalhar a mesma matéria durante um período de aulas, depois não trabalhar mais e passar para outra, etapas é construir um plano do início até ao fim.

R: Que é o que esta escola funciona então por etapas. Eu acho que é melhor por etapas, por blocos acho que fica muito fechado a aprendizagem dos miúdos, eles têm futebol imagina que no primeiro período, se não voltarem a ter mais. E é o primeiro ano que estou a lecionar assim a nível da classificação do A de E e do I, na altura não era assim, à uns anos atrás não era assim, e também acho que é muito melhor assim, dá menos trabalho.

P: Qual é a sua opinião sobre o PCEF?

R: É o que é, está bem assim, está muito bem elaborado.

P: Só tenho mais uma pergunta, o que é para si a avaliação formativa e qual a sua opinião sobre ela?

R: É aquela avaliação que fazes ao logo do ano todo, acho que é importante, não só a sumativa, mas a formativa, as duas juntas acho que dá a avaliação, a formativa uma

peessoa vai tirando as notas durante a aula, depois da aula e acho que assim a avaliação de um aluno acho que é muito melhor e não se perde tanta informação pelo meio, a sumativa estás a falar dos testes e assim, acho que também é importante, para mim não devia ter tanto peso como a formativa.

Entrevista professor Paraíso

P: Que informação parece ser importante relativamente aos documentos da escola e às regras de funcionamento?

R: Há vários documentos, começando pelo regulamento interno da escola, a forma como funciona a escola, as regras de funcionamento de cada departamento, depois numa zona mais específica, as regras como funciona a própria disciplina em si, os critérios de avaliação, a forma como é desenvolvido o trabalho no grupo de Ef de forma a que seja feito um trabalho uniforme entre os vários professores, cada um tem a sua forma de trabalhar mas os critérios têm de ser o mesmos para haver uma avaliação justa, acho que estes são os documentos principais.

P: Trabalhou com os PENF e os níveis de desempenho?

R: Sim.

P: A nível do planeamento trabalha por etapas, por blocos?

R: Estava habituado a trabalhar por blocos nas escolas onde estive colocado funcionavam por blocos, definíamos as matérias que iam ser dadas e distribuíamos ao longo do ano letivo e assim que elas finalizavam basicamente depois já não as usávamos, uma vez ou outra esporadicamente, mas estavam encerradas e partíamos para outras modalidades, aqui na escola ainda me estou a ambientar, à partida já não funciona assim, tenho por exemplo 11^{os} e 12^{os} e eles funcionam em matérias que eles escolhem, escolhem seis matérias para serem avaliados e à partida as matérias vão estar sempre abertas até ao final do ano, aqui já não será tanto por blocos, será por esses níveis.

P: A nível de trabalhar por blocos ou por etapas o que acha?

R: Acho que ambas têm aspetos positivos outros podem ter negativos, mas na questão dos blocos um aspeto positivo em termos de planeamento, é mais fácil de planear a rotação dos espaços, em duas rotações ou três consegues fechar uma modalidade, por exemplo, em 10 15 aulas e fica fechada, e isso pode ser também mau, porque eu posso

iniciar por exemplo com futsal mas para o ano eu não estou aqui colocado e o outro professor começa a utilizar o futsal no terceiro período imaginemos, ou seja, eles podem estar um ano letivo sem usar o futebol, nesse aspeto é mau. Por etapas como está sempre um bocadinho mais aberto eles vão evoluindo mais tempo nessas modalidades e vão passando ao longo do ano mais tempo nessas modalidades, nesse aspeto é mais positivo que os blocos, dificulta depois é em nível de planeamento, como é um trabalho feito mais a longo prazo tem de se fazer um planeamento de forma diferente, portanto ambos têm aspetos positivos e negativos, apesar de eu preferir o de etapas.

P: A nível da sua opinião sobre o PCEF?

R: Sou sincero ainda não consegui ver aquilo com olhos de ver, vi assim de uma forma transversal, também estou aqui à pouco tempo, mas acho que está bem definido, não há dúvidas de quem ler aquilo, o mais complicado é pegar naquilo, no meu caso não tenho estado habituado a trabalhar por etapas, pegar naquilo e passar para a prática, porque em termos de descrição acho que está simples, tem tudo bem definido o anos letivos o que tem de se abordar o que não tem, agora é passar aquilo para a prática aí é que pode dificultar mais porque transferir da teórica para a prática há coisas que podem falhar, mas em principio não haverá problema.

P: O que é a avaliação formativa e qual a sua opinião?

R: Eu acho que é positivo, porque a avaliação formativa é que me dá a indicação daquilo que eu tenho de preparar na próxima aula, consoante o desempenho que os alunos têm, aquilo que eles fizeram hoje eu vou tomar em atenção já na próxima aula, o que eles precisam de melhorar, aquilo que já está bom e que se calhar não é necessário recair tanto sobre esse trabalho ao fim ao cabo nós trabalhamos tudo na mesma mas se calhar direcionamos mais atenção para onde eles têm mais dificuldade, os feedbacks se calhar vão mais direcionados para esses aspetos que eles têm de melhorar de forma a atingir os níveis que eles pretendem que à partida será o nível avançado que é onde eles podem ter mais positivo, portanto acho que é fundamental a avaliação formativa, retirar todos os dias ou semanalmente alguns dados que nos permitem planear, senão depois o planeamento não está de acordo com aquilo que nós pretendemos porque chegar aqui e fazer um planeamento uniforme e fazer basicamente em todas as aulas o mesmo é difícil haver evolução, eles vão chegar a um ponto em que vão estagnar, portanto é importante.

Entrevista professora Ana Zacarias

1- O que é para si o trabalho por etapas?

*Vocês já sabem então o que é etapas vs blocos certo? É, primeiro que tudo, a ver o planeamento do ano, conseguir dividir quais as etapas que querem fazer, quantas etapas vão fazer, a as cinco etapas, vão ser mais ou menos, não sei quantas vocês tem no vosso planeamento. O que é? É conseguir dividir os objetivos, pelas etapas, não dar tudo condensado logo no primeiro período, tipo o basquete, despachar no primeiro período, mas fazer por etapas. Como é...Eu sei onde é que quero chegar, então dividir isto ao longo do ano. Começando por uma avaliação Inicial do miúdos, ver o que é que tu consegues fazer ou não, o que é que eles podem vir a trabalhar, saber até onde é que pronto, até onde é que a turma pode ir, caracterizar a turma, para definir os objetivos de acordo com os programas nacionais e depois tentar dividir aquilo, ao longo do ano, para conseguir chegar ao final do ano letivo e com todos a cumprir os objetivos. Que é difícil porque cada miúdo tem o seu taining diferente, há miúdos em **estados** diferentes não é? Porque há miúdos que não alcançam o nível, há outros que já alcançaram, é tentar.. e depois o mais difícil ainda, dentro disso tudo, é fazer... ahah... dar objetivos a cada um, diferenciados né? (...) de uns nesta etapa podem ser diferentes dos outros que estão na mesma etapa mas tem objetivos diferentes para ser aliciante para todos. Porque só ... normalmente só olhamos para os que tem mais dificuldades e depois esquecemo-nos dos outros que também tem de ter estímulo para poderem evoluir.*

2- E por blocos?

Oh por blocos já sabes, é pegas no basquete.. dás um mês de basquete inteiro, no espaço, também não consegues fazer isso muito bem mas é tentar ... o que é que é blocos? É redigir os objetivos num curto espaço de tempo, só voltam a repetir aquilo se calhar no ano seguinte não é?! Etapa não, obriga-te a estar constantemente a tentar abordar todas as matérias com regularidade, para.. para que eles estejam sempre em contacto com a matéria e não passem muito tempo... olha a ginástica, eu tive numa escola onde se dava a ginástica de solo no primeiro período, os miúdos tavam um ano sem voltar e os professores diziam " não não, tem que se fazer no 1º. Período, ali, logo e avaliar". E depois do ano? Não faziam. Os miúdos estavam um ano inteiro, todas as aprendizagens que alcançam no primeiro período desaparecem porque o crescimento dos miúdos vai

*sendo cada vez maior. Para nós, eu acho que estudamos todos na mesma, na mesma casa, não faz muito sentido não voltares a pegar na matéria durante o ano, podes fazer aulas pluritematicas, não é? Porque tem mais de uma matéria pela aula e não se **ingira** ao espaço, porque os espaços até são mais ou menos polivalentes, nós conseguimos ir buscar o material, os colchões para conseguires por exemplo, tares no p1 ou no p2, tens os desportos coletivos mas tens sempre ali uma matéria de ginástica se for preciso, os miúdos para tarem em contacto com a matéria e não estarem um bloco inteiro, um período inteiro sem pegar na matéria não é?!*

3- Próxima..., qual é a sua opinião sobre o projeto curricular ?

Primeiro é muito importante o projeto curricular da escola sim. É muito importante para que? O trabalho tem... é assim toda a gente centra nos programas nacionais de educação física, mas nós depois para o 10°. Ano onde é que estão as prioridades , no 11 °. Para ser uniforme em toda a escola não é? Sabendo também que toda, mais ou menos toda a escola trabalha por etapas não é? É todos sigem pelo mesmo projeto que ... para saber que os miúdos que acabam o 6°. Ano dali da Gaspar correia, todos os alunos tem o mesmo, tiveram o mesmo percurso, as mesmas matérias e que saiem ao final de um ciclo sabendo, garantindo que aquilo esta tudo adquirido pelo menos tentasse não é?! As matérias, as danças que vão ser abordadas no 10°. As (..) 11°. Pronto, tá tudo uniformizado para os miúdos estarem todos... acho que é muito importante de haver um e ate devia ser revisto, não sei se vocês já pensaram nisso. Há coisas que se podem melhorar ? E... já não sei mais.

4- O que acha das dinâmicas existentes no grupo de educação física?

Eu acho que trabalhamos bem, trabalhamos em equipa, ahh.. temos vários pontos que eu acho que são positivos, ahhh, falamos muito, as reuniões, acho que as reuniões também são a nível ,pronto, também ajudam pronto, a haver trabalho no mesmo sentido, se calhar devíamos fazer mais conferências curriculares, se calhar fazemos e não fazemos, ali formal para tentar perceber os, como é que estão os miúdos do 7°. Ano, como é que estão, como é que estão no 9°. Para perceber se estão muito longe face aos objetivos ou é só a minha turma que isto acontece. Acho que podíamos falar um bocadinho mais , mas por exemplo nós fazemos formação interna, que é importante para quando alguém não tem

tanta à vontade , conseguir ir buscar junto com outro colega que tá aqui na escola. Temos algumas dinâmicas que vão correndo bem. Temos algumas também, temos alguma abertura para juntar turmas quando estamos, fazer avaliação cruzada pronto olha deixa-me lá ver, juntar, ver como é que tu avaliza aqui , mas o que é que tu achas disto, ai muitas vezes ate digo.. " Olha vem cá ver este , o que é que tu achas disto, tá bem, tá não sei que, porque é que é este nível de jogo" e ahh, a nível de trabalho em conjunto , conseguimos quando estamos no p1/ p2, conseguir juntar turmas para os miúdos, entre eles é desafiante, excedem sempre um bocadinho mais , um bocadinho mais além mas nós, especialmente olha eu vejo o que é que o colega faz, vejo outras formas de abordar a matéria. Eu acho que essas dinâmicas são, são boas, positivas e são coisas a manter. Eu gosto de manter, acho que podemos fazer ainda mais , por exemplo, sei lá , tentar fazer uma prova de aferição num 7 °. Ano , perceber como é que eles chegam à escola , sei lá , depois fazer no 9°. Podemos fazer assim algumas , ainda mais não é?! Para perceber e todos a avaliarem , é importante porque ? Eu acho que é eu saber o que é que é o meu E, o teu E , se corresponde à mesma coisa, se tou a ver a mesma coisa. Por exemplo ao nível de jogo, o jogo de volei, epa eu acho que os miúdos já tao no E, epa ainda falta aquilo, não tem intenção, não, não sei... as vezes o falar. O badminton, o que é que é o I para ti, será que já está no I, não está no I. As vezes pode haver aqui diferenças, por exemplo o meu aluno faz assim mas eu não lhe dou o I, "não mas eu dou", então espera ai, a avaliação tem de ser mais ahh.. ser uniforme pela escola toda não é? Porque um miúdo, o meu aluno de I tem de ser igual ao meu aluno de I. Isso está previsto nos programas de educação física, mas as vezes a maneira como avaliamos em jogo pode inferir não é?

5- o que é que pode ser melhorado?

Olha algumas propostas de melhoria. Ahh não sei, pronto, talvez as conversas com os encarregados mais formal, se calhar instituir então alguns momentos de avaliação, avaliação cruzada, outros colegas avaliarem os meus alunos e depois eu tentar perceber o que é que, pronto as vezes também o avaliar no momento, é diferente de avaliar o ano inteiro né? Eles veem uma vez, ou o aluno excedeu naquele dia e está muito bom, depois à dias que ... ou pode acontecer o contrário que ele não tava num dia bom, não conseguiu, estava nervoso, ou tava outros professores. Pronto há sempre essas coisas mas é importante para gente esta troca de.. tudo, quanto mais trabalharmos juntos

melhor, acho que vai ser a nossa qualidade para ensino nas aulas. O ver os outros, as vezes dizem “olha nunca tinha visto, nunca tinha pensado fazer aquilo, pronto olha que giro.”. Tenho dificuldades no futebol, vamos lá ajudem-me aqui. Este tipo de coisas pode acontecer mais. O ano passado já tivemos, por exemplo da ginástica, tivemos aí uma ação de formação, este ano vamos fazer canoagem. Se calhar um coletivo agora a seguir para... o ano passado tivemos uma, pronto os estagiários fizeram, uma de jogos coletivos, uns fizeram dança. Se calhar a dança, há gente que precisa de algo mais prático, não tão teórico, de como é que é de como é que se deve fazer, como é que se deve dividir pelos anos. Mas se calhar uma coisa mais prática, como é que se ensina isto, ou como é que .. que passe é que se ensina daquilo, não sei. Por exemplo ao nível da patinagem sugestões, nós também tivemos um seminário de patinagem, ahh mas se calhar ainda usamos pouco aquilo que tivemos, se calhar foi um início, se calhar voltar a reforçar, façam a patinagem estes exercícios de iniciação pronto. Também ver como é que as coisas estão , se as coisas tão prontas para trabalhar. Vocês também podem pronto, em termos de estagiários, não é? É fazer.. podem ser dinâmicos na escola e obrigar-nos também a nós a sair das nossas... se calhar chegas um ponto que caímos na rotina, fazemos aquelas coisas confortáveis, obrigam-nos a sair da nossa zona de conforto. A vocês estamos a fazer isso, a sair da zona de conforto, obriguem também a nós, façam-nos mexer.

6- o que é para si a avaliação formativa?

A avaliação formativa, é assim.. se tu passas um período inteiro com os miúdos e depois só no final do período fazes a avaliação formal, sentadinho, ali com o papel, a registar.. aquilo para os miúdos é o sim ou não , é pouco né? Regularmente, vais tirando, eu uso o olhometro, muitas vezes os miúdos “ahh a professora nunca escreve nada no caderno.”, eu não preciso, não é? Tenho, não preciso no momento, tar a dar aula com o caderno na mão e a apontar coisinhas mas uma avaliação é formativa, eu ir dizendo regularmente, como é que tu estas em relação aos teus objetivos tas longe, olha, podes fazer isto, olha ainda te falta fazer aquilo. Para que? Tem mesmo, as vezes, o papel de autoavaliação , só passa no final do período, devia ser passado se calhar, olha se fosse agora no final do período que notas é que tu terias? Como é que estas longe dos objetivos ou não? Essa avaliação... porque eles, “é calma ainda não tenho o I aqui, o I ali, aqui tenho o E...” eles já conseguem, eles próprios tarem a ir , sistematicamente envolvidos na avaliação deles, para perceberem, epa tou perto tou longe, para que? Para não ser só uma vez,

vários momentos de avaliação formativa não é? Olha hoje a avaliação é só fazer cambalhota à frente correta, sem colocar as mãos para subir, para eles perceberem o quanto estão longe e que isto hoje era a avaliação, a professora só queria ver um critério não é? Era só uma cambalhota à frente e como é que eu me saí relativamente a isso ou eu sei que a cambalhota é uma sequencia de elementos mas se eu não faço cambalhota atrás, já sei que não vou cumprir o I, até ao final do período pronto e depois determinar pequenos objetivos, agora vais fazer a cambalhota atrás e depois podes acabar de joelhos, a seguir já vai fazer.. pronto ir traçando pequenos objetivos 'zinhos, também para ele saber como é que vai lá chegar e que passinhos tem que fazer até lá chegar. Eu acho que é muito importante a avaliação formativa e regular. Tem de ser uma coisa regular no tempo.

7- Qual a sua opinião sobre a avaliação formativa?

Então é muito importante

Professor Pedro Jorge:

- 1- Ora bem, o trabalho por etapas, portanto é um trabalho que é, dá-se X aulas e vamos trabalhar essas aulas durante um período. Os blocos, o trabalho por blocos, é um trabalho mais massificado, e posso-vos dizer que trabalho mais por áreas, quando posso tenho uma aula de blocos mas é mais por áreas.*
- 2- Acho que é um projeto bastante equilibrado, em que temos os valores para cada área atribuídos, o domínio cognitivo, o domínio dos conhecimentos, da aptidão física e portanto, das atividades.*
- 3- Há bastante dinâmica, com muitas atividades e com os alunos, com os estagiários a participarem com vários seminários que são muito importantes para nós.*
- 4- Era interessante às vezes fazermos avaliações cruzadas, portanto trabalhar um bocadinho nisso para nós. Pronto, o problema que se põe é que depois não temos os anos idênticos quando estamos a fazer isso no final do período, às vezes não é possível e é pena.*

- 5- *Portanto temos as duas, a sumativa e a formativa, não é? Em que uma é mais, portanto, o sentido é mais virada para a nota final e a outra não. No início do ano temos de fazer avaliações iniciais, é importante para ver o que vamos trabalhar mais ou menos, dependendo do nível dos alunos.*

Coordenadora Diretores de Turma do Secundário:

1 – A coordenação dos diretores de turma tem por objetivo delinear, definir estratégias comuns a todas as turmas do ensino secundário. Portanto para que não haja grandes diferenças e... definir orientações, definir atividades que sejam comuns a todas as turmas do ensino secundário, esse é o grande objetivo de haver a coordenação, portanto coordenar e planificar as atividades da direção de turma de todas as turmas. Depois é evidente que há uma margem para que o diretor de turma desenvolva atividades e defina estratégias de acordo com o perfil da turma e com a característica das turmas. De qualquer forma as orientações são importantes. E também sou representante dos diretores de turma no conselho pedagógico, não é? Portanto também sou um elo de ligação entre o conselho pedagógico e os diretores de turma. Portanto, tanto as orientações do pedagógico para mim, como eu também levo ao pedagógico determinadas questões sobre a direção de turma.

2- Pronto, o diretor de turma é um elo de ligação entre os alunos, os professores, os E.E e os órgãos de gestão da escola, não é? Pronto, é o diretor de turma que faz essa ligação, que coordena, e que faz essa ligação entre todos estes elementos da comunidade educativa.

3- No conselho de turma, o diretor de turma é o presidente do conselho de turma também. Portanto no conselho de turma temos de definir, temos de fazer o diagnóstico da situação da turma, não é? Temos que, de acordo com as características da turma, temos que definir estratégias que sejam comuns a todas as disciplinas. E depois há, há a avaliação e as atividades do PAA, também do domínio de autonomia curricular, a cidadania e desenvolvimento, tudo atividades que são definidas no conselho de turma. E, temos que,

às vezes é difícil, tentar motivar os alunos para as atividades que são desenvolvidas, não é? O diretor de turma, além disso, tem de estar atento a cada aluno individualmente, todos são diferentes, tem de estar atento às características de cada aluno, detetar problemas de vários tipos, não é só a nível pedagógico, mas também a nível socioeconómico às vezes, não é? A nível familiar, e essa ligação com os EE também é importante, para que os problemas sejam resolvidos atempadamente, para que se encontrem soluções para isso. E tentar motivar depois os alunos para as atividades da própria escola.

4- Pronto, eles no 9º ano, durante o 9º ano, existe um trabalho com o serviço de orientação e psicologia em que todas as turmas, às vezes grupos de alunos, têm sessões, com o serviço de orientação e psicologia. Nós aqui na escola, também de 2 em dois anos, fazemos sempre uma mostra, este ano deve-se realizar, o ano passado não se realizou, este ano deve-se realizar, uma mostra de ofertas educativas, onde convidamos várias instituições de cursos superiores, para virem à escola e mostrar. E também tentamos que, principalmente os profs de algumas, de vez em quando chamar pessoas fora da escola para vir fazer sessões de esclarecimento aos alunos e isso. Depois há alunos que não têm dúvidas nenhuma, mas depois há alunos em particular que contém mais dúvidas ou que querem colocar questões, portanto o DT tenta uma orientação nesse sentido.

5- No 12º ano, é assim, tem de haver sempre também algum esclarecimento, até junto dos pais, dos EE, para sabermos quando eles... No 12º ano é sempre uma decisão eu acho que, mais esclarecida já, mais consciente. Um aluno nesse caso, se quer mudar de curso é porque é uma decisão que já revela uma certa consciência, não é? Nesse caso, tenta-se a mesma coisa, que o aluno... Se ele quer mudar é porque já sabe mesmo o que quer, portanto tem de seguir esse percurso.

6 – Existe. Aqui na escola existe no início do ano. Para já a nível do conselho pedagógico e também existe um grupo de autoavaliação do agrupamento, que fazem um trabalho, que tentam fazer um trabalho de coordenação entre ciclos, e portanto a nível mesmo dos conteúdos, de disciplina para disciplina, e relatórios por exemplo de final de ciclo que depois é transmitido para o ciclo seguinte, professores do ciclo seguinte. E no início do ano, agora, houve reuniões entre os diretores, por exemplo os professores titulares do 4º ano e os diretores do 5º ano. Entre os DT do 6º e os do 7º, e do 9º para 10º também,

portanto para delinear estratégias, não é? Portanto, para o início do novo ciclo que é sempre diferente.

Diretor do Agrupamento:

- 1- *Eu acho que isso tem a ver com o facto de eu ter assumido a liderança do agrupamento. O que eu acho que tem de mudar é um pouco a mentalidade das pessoas, e as pessoas serem mais proactivas, e essa é a minha principal mensagem, aquilo que procuro transmitir às pessoas. Hoje tivemos um bom exemplo disto, não é? Por uma iniciativa de professores e de alunos, desenvolvemos uma coisa que vai ser notícia os telejornais hoje, amanhã e que no fundo é as pessoas tomarem consciência daquilo que são. Acho que o nosso agrupamento, durante muito tempo as pessoas estavam aqui, davam aulas e iam-se embora, reclamavam porque a sala não estava limpa ou porque não sei quê e não sei que mais, quando os problemas da educação são muito mais gerais, passam por uma atitude que nós queremos alterar nos nossos alunos que é, toda a gente acusa estas gerações de serem gerações pouco ativas, pouco determinadas, pouco envolvidas nas coisas, portanto a lógica é por os alunos a pensar, dar-lhes capacidade de decisão, dar-lhes opinião, e acho que isso é o bem maior da escola. Essa eu acho que é, é mudar as mentalidades para mim a principal função desta entrada do ano. Motivar as pessoas, porque eu acho que os professores, principalmente os professores estavam muito pouco motivados no nosso agrupamento. Também é normal, sem criticar ninguém, temos umas diretora à 30 anos e isso mal ou bem, as pessoas vão-se acomodando, e eu tenho uma ótima impressão da diretora, mas as coisas entram numa rotina, vocês que são do desporto sabem, o Ferguson era só um e teve 20 e tal anos a treinar uma equipa. Porque é que os treinadores mudam? Por muitas coisas, uma delas é o acomodar, se se acomodam e não sei quê os resultados baixam e há coisas desse género. Por isso, a primeira coisa era motivar também as pessoas. Mas assim em termos práticos e no terreno, e no que concerne às disciplinas, eu aposto num ensino muito mais de projetos, em muito menos fechados na sala de aula. Por isso, essa é também a principal mensagem que eu gostava de transmitir às pessoas e que eu procuro apoiar, são os projetos. É um ensino através dos projetos. Dou o exemplo de alguns projetos que são muito importantes aqui, como sejam a robótica. Portanto, por isso é criar uma escola que funcione muito por projetos, a minha, eu tenho um perfil. Vou-vos dizer isto, vocês depois têm de gerir isto com algum cuidado, isto não pode ser dito desta forma tão radical. Nós temos a*

avaliação formativa e a av. sumativa. Eu, na minha perspetiva no limite não deveria existir no nosso ensino av. sumativa, só deveria haver formativa. Pronto, é para isso que aponta a gestão flexível do currículo e é para isso que temos muito bons exemplos como sendo a suécia e a Finlândia que não têm avaliação sumativa. Para o ingresso das universidades quem tem que definir qual é o perfil dos alunos que precisa são as universidades não somos nós. Por isso quem tem de fazer as provas de admissão às faculdades não somos nós, são as faculdades essa é a minha visão nua e crua das coisas. Por isso, dentro destes parâmetros o que é que nós podemos aproveitar daí, o que podemos fazer. Uma avaliação formativa, e sumativa em 3 momentos, que é no final do 1º período e dos outros. Esta é a minha visão das coisas. Claro que quem conhece bem este meio, quem conhece a Portela, sabes que isto não se faz de um dia para o outro.

- 2- *Pronto, no fundo, a educação física é para mim aquela disciplina que é transversal e vertical e estruturante de todo o processo da escolaridade obrigatória. Ela tem de ter um espaço e tem de estar, tem de ter um espaço até muito mais que o português, que são as duas que são transversais, penso que português ainda é, do pré-escolar ao 12º ano. Mas, acho que a educação física tem um papel nessa verticalidade fundamental, e ela deve-se assumir sem dúvidas no projeto educativo como matéria central. Por isso também defendo que o nosso agrupamento tem, toda a gente me fala do “lobby” da educação física. “Ah o nosso agrupamento tem um grande lobby de educação física”, eu acho que o lobby da ed. Física é o que é, é aquilo que tem de ser, porque nós temos de centrar muito da nossa atividade na educação física, mais a mais com os perigos todos que, diariamente, desde os computadores ao fast food, tudo isso nós temos de criar uma cultura virada para a educação física.*
- 3- *Acho que era fantástico. Não sei se vocês sabem, se têm conhecimento, houve uns miúdos o ano passado que ganharam um projeto na câmara, que receberam que receberam 1000 e tal euros, precisamente para a reabilitação desse espaço. Já veio cá um grupo, uma empresa, fazer uma avaliação, porque eu lhes pedi para terra planar, fazer um orçamento para terra planar o terreno, meter ali matéria para aquilo ficar um chão mais sólido, em vez de ficar aquele mato, e pronto estamos à espera desse orçamento para poder. Acho fantástico se vocês mobilizarem esse tipo de, se fizerem um projeto mesmo com as estações, nós podemos construir ali, já sabem que nunca haverá muito dinheiro para nada, mas acho que era fantástico se vocês fizessem uma proposta para ali. Era ir ao*

encontro de tudo o que vos estou a dizer, uma escola interventiva com criação de espaços multifacetados que permitam também todo esse tipo de valências, mais.

4- *Penso que não, a equipa de horários e que fez os horários este ano, é uma equipa que vem já de trás, eu não me debrucei muito até porque estava a tomar posse e a aperceber-me de tudo, e não me debrucei muito sobre os critérios que eles estavam a usar na construção dos horários, etc. Isso é sem dúvida um dado importante que era importante que vocês me fizessem chegar, para que no próximo ano possamos tentar ter em conta essa situação. Na prática vocês vêm isso, não? Não vêm, penso que não, não deve haver mesmo. Penso que não há, porque eles não são de educação física, por isso não têm preocupação, os primeiros horários que fazem são precisamente os de educação física, têm que obrigar aquelas regras da hora do almoço, e procuram estabelecer isso. Como critério, a articulação das turmas de modo a que pudesse haver a avaliação cruzada eu penso que não. Mas é um dado que gostava que me fizessem chegar.*

Apêndice 4 - Folhas de Registo para Avaliação Inicial



Níveis de desempenho na avaliação inicial

Número	Futebol	Basquetebol	Voleibol	Observações
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				

Legenda:
Níveis de desempenho: I – Introdutório; E – Elementar; A – Avançado

	Indicadores de observação		
	Futebol	Basquetebol	Voleibol
Jogo de nível I	- A bola passa algum tempo dentro de campo; - Surgem alguns remates; - Não há aglomeração em torno da bola;	- Existe progressão no campo; - Jogo jogado de costa a costa e de oeste a este; - Muitas situações de finalização não protagonizadas;	- A bola passa algum tempo no ar sem ser "estilo ping-pong";
Jogo de nível E	- Há "toque de bola"; - Joga-se no campo todo; - Posse de bola; - Muitos remates, alguns golos;	- Quando a bola é recuperada a progressão é feita pelo corredor central; - Observamos os 5 abertos no ataque organizado; - Situações de 1x1; - Posição base defensiva entre bola cesto; - Muita luta nos ressaltos	- Utilização da dinâmica dos 3 toques; - 2º toque é preferencialmente feito pelo jogador da zona 3; - Finalizações intencionais; - Qualidade nas execuções técnicas



Níveis de desempenho na avaliação inicial

Número	Basquetebol	Badminton	Ténis de mesa	Observações
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				

Legenda:
Níveis de desempenho: I – Introdutório; E – Elementar; A – Avançado

	Indicadores de observação		
	Basquetebol	Badminton	Ténis de mesa
Jogo de nível I	- Existe progressão no campo; - Jogo jogado de costa a costa e de oeste a este; - Muitas situações de finalização não protagonizadas;		- A bola passa algum tempo no ar sem ser "estilo ping-pong";
Jogo de nível E	- Quando a bola é recuperada a progressão é feita pelo corredor central; - Observamos os 5 abertos no ataque organizado; - Situações de 1x1; - Posição base defensiva entre bola cesto; - Muita luta nos ressaltos		- Utilização da dinâmica dos 3 toques; - 2º toque é preferencialmente feito pelo jogador da zona 3; - Finalizações intencionais; - Qualidade nas execuções técnicas



Níveis de desempenho na avaliação inicial

Número	Basquetebol	Badminton	Ténis de mesa	Observações
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				

Legenda:
Níveis de desempenho: I – Introdutório; E – Elementar; A – Avançado

	Indicadores de observação		
	Basquetebol	Badminton	Ténis de mesa
Jogo de nível I	- A bola passa algum tempo dentro de campo; - Surgem alguns remates; - Não há aglomeração em torno da bola;	- Existe progressão no campo; - Jogo jogado de costa a costa e de oeste a este; - Muitas situações de finalização não protagonizadas;	- A bola passa algum tempo no ar sem ser "estilo ping-pong";
Jogo de nível E	- Há "toque de bola"; - Joga-se no campo todo; - Posse de bola; - Muitos remates, alguns golos;	- Quando a bola é recuperada a progressão é feita pelo corredor central; - Observamos os 5 abertos no ataque organizado; - Situações de 1x1; - Posição base defensiva entre bola cesto; - Muita luta nos ressaltos	- Utilização da dinâmica dos 3 toques; - 2º toque é preferencialmente feito pelo jogador da zona 3; - Finalizações intencionais; - Qualidade nas execuções técnicas

Apêndice 5 - Unidade Didática e planos de aula da 1ª etapa



Plano de Unidade Didática



Data: 19/09/2019 até 11/10/2019	Hora: 9:20h	Duração: 50 minutos	Período: 1º
Etapa: Avaliação inicial	Aulas: da 2ª até 12ª aula	Turma: 10ºJ	Nº Alunos: 28
Unidade Didática: Jogos Pré-Desportivos, Jogos Desportivos Coletivos (Futebol, Voleibol, Andebol, Basquetebol), Atletismo, Ginástica de Solo e parte Testes de Aptidão Física.		Local: Pavilhão (P2 e P1), Exterior e Ginásio.	
Objetivos: Observar desempenhos nas diferentes tarefas motoras			
Recursos Materiais: 10 cones, sinalizadores, 6 bolas de futebol, 7 bolas de basquetebol, 6 bolas de andebol, 7 coletes, 3 bolas de voleibol, 6 colchões de ginástica, 3 mesas de ténis de mesa, 7 raquetes de ténis de mesa, 7 raquetes de badminton, 4 volantes de badminton, coluna e áudios dos testes do FitEscola.			
Grupos			
<u>G1:</u> 1,2,3,4,5,6,7	<u>G2:</u> 8,9,10,11,12,13,14	<u>G3:</u> 15,16,17,18,19,20,21	<u>G4:</u> 22,23,24,25,26,27,28

Aquecimento

Exercícios	Organização	Componentes Críticas	Tempo
Aquecimentos: Jogo da apanhada 2 a 2 (apanhar com tocar de bola após passe) a dupla apanhada deve fazer 4 burpies *fora do terreno de jogo*	Num espaço amplo 15mx25m 2 Duplas a apanhar *com a hipótese de haver uma terceira*, os restantes de mãos dadas em duplas	Observar locomoções, destreza, agilidade, velocidade, armação do braço, motivar para a atividade	8'

Parte Fundamental

Exercício	Organização	Componentes Críticas	Tempo
Jogos pré desportivos Futebol Basquetebol Voleibol Andebol Atletismo Ginástica	Grupos de 7 elementos 4 estações/áreas Rotação a cada 10 minutos	E1- técnica de lançamento, elevação do cotovelo, extensão total do m.s. E2- Tempo de reação, componente cognitiva, velocidade de corrida, agilidade, destreza. E3 e E4- Manuseamento de bola, passe e receção, enquadrar para o objetivo, desmarcar após o passe, capacidade de decisão	(10'+10'+10'+10') 40'

Retorno à Calma

Exercício	Organização	Componentes Críticas	Tempo
Conversa a respeito das impressões iniciais		Feedback Correções	2'

Reflexão Crítica

--



Plano de Unidade Didática



Data: 19/09/2019	Hora: 9:20h	Duração: 50 minutos	Período: 1º Período	Local: Pavilhão (P2)
Etapa: Avaliação Inicial	Aula nº: 2	Turma: 10ºJ	Nº de alunos: 29 alunos	
Unidade Didática: Jogos Pré-Desportivos e gestos específicos de modalidades coletivas.				
Objetivos: Observar desempenhos nas diferentes tarefas motoras.				
Recursos Materiais: 4 cones, sinalizadores, 8 bolas de basquetebol, 1 bola de futebol, 4 bolas de andebol, 8 coletes.				
Grupo1: 1,2,3,4,5,6,7	Grupo2: 8,9,10,11,12,13,14	Grupo3: 15,16,17,18,19,20,21	Grupo4: 22,23,24,25,26,27,28,29	



INSTRUÇÃO INICIAL:	
	Tempo
<ul style="list-style-type: none"> • Presenças • Apresentação dos objetivos da aula • Conhecer e observar a turma na componente dos jogos • Explicação da estrutura da aula 	5'



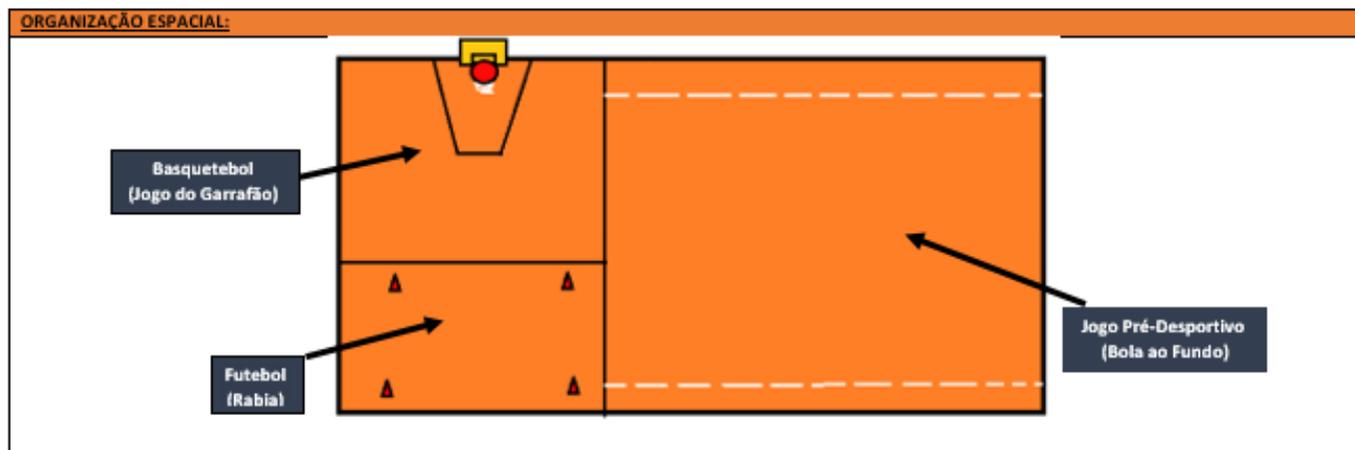
Plano de Unidade Didática



AQUECIMENTO:				
Exercício	Organização	Objetivos	Fatores a observar	Tempo
Jogo da apanhada 2 a 2 (apanhar com o tocar de bola após passe) a dupla apanhada deve fazer 4 burpies *fora do terreno de jogo*	Primeiramente organizar a turma em duplas, definir 2 duplas que estarão a apanhar. Inicialmente o terreno de jogo será mais reduzido, seguidamente, a área de jogo pode aumentar assim como o número de duplas a apanhar	Aumento gradual da FC Iniciar a ativação motora para a aula Descontração e divertimento	Observar locomoções, destreza, agilidade, velocidade, armação do braço	10'
PARTE FUNDAMENTAL:				
Exercício	Organização	Objetivos	Fatores a observar	Tempo
Grupo1 e Grupo2: Jogo da bola ao fundo	Organização da turma por estações/áreas de trabalho. Os alunos estarão 8 minutos em cada estação.	Trabalhar o passe e a desmarcação Receção e orientar para o objetivo Jogo coletivo	Capacidade de observar o jogo Capacidade de tomada de decisão Qualidade das ações de manuseamento da bola	8'+8'
Grupo3: Jogo da rabia (Futebol)	*apenas na estação da "bola ao fundo", cada grupo estará lá 16 minutos (2 jogos a cada grupo).	Trabalhar o controlo de bola Passe e receção Tomada de decisão	Capacidade de controlo de bola Qualidade técnica das ações de passe e receção	8'
Grupo4: Jogo do Garraão (Basquetebol)		Trabalhar técnica de lançamento de várias zonas do garraão	Qualidade da técnica de lançamento Força dos membros superiores	8'

Plano de Unidade Didática

RETORNO À CALMA:	Tempo
<ul style="list-style-type: none"> • Juntar a turma • Falar a respeito do funcionamento da aula • Referir pontos positivos • Feedback • Informações sobre a próxima aula 	3'



Exemplos de Unidades Didáticas e planos de aula da 2ª Etapa

Plano de Unidade Didática

Estagiário Luís Pinto



Data: 15-10-2019 até 25-10-2019	Hora: 9:30h e 11:30h	Duração: 50 minutos	Período: 1º
Etapa: Prioridades	Aula nº: 1 – 6	Turma: 10ª	Nº Alunos: 28
Unidade Didática: 5		Local: F2	
<p>Objetivos: Basquetebol: lançar parado a curta distância (C); passa a um companheiro mais ofensivo; desmarca-se oferecendo linha de passe mais ofensiva (A); lança na passada e em apoio de curta distância (A); participa no ressalto ofensivo e defensivo (B,C); assume uma atitude defensiva (C); enquadra-se ofensivamente; oferece linha de primeiro passe (B,C); aclara o drible (A); progride preferencialmente pelo corredor central (A,B)</p> <p>Voleibol: serviço por baixo (B,C); dinâmica dos 3 toques (A,B,C); desloca-se para o ponto de queda da bola (B,C); utiliza a manchete quando necessário (A)</p> <p>Badminton: coloca o volante ao alcance do companheiro (3); manter uma posição base e regressar a esta posição após cada batimento (2,3); realiza batimentos para dificultar a ação do colega (1,2); varia os batimentos entre o <i>lob</i>, <i>clear</i> e <i>amortie</i> (1,2)</p> <p>Ginástica de Solo: Realizar uma sequência de solo de nível I (cambalhota à frente, cambalhota à retaguarda, posições de flexibilidade, avião) / Realizar uma sequência de solo de nível E (cambalhota à frente, à retaguarda, apoio facial, posições de flexibilidade, avião, saltos, voltas e afundos, cambalhota saltada à frente, cambalhota atrás com pernas afastadas, roda e apoio facial invertido com rolamento à frente);</p> <p>Condição Física: Melhoria dos níveis de aptidão física; Alunos André Pereira, Ionut Danalet, Leonor Esteves e Bruno Gonçalves necessitam de maior foco neste campo.</p> <p>Recursos Materiais: 2 bolas de basquetebol, 2 postes de Corfebol, rede, 7 raquetes e 4 volantes de badminton, fita sinalizadora, rede e postes de voleibol, 2 bolas de voleibol, 4 coletes, várias marcas sinalizadoras, 6 colchões de ginástica.</p> <p>Aquecimento: Nesta UD os aquecimentos foram variados de forma a motivar os alunos para as aulas e a prepará-los de forma mais específica para as particularidades das várias aulas.</p>			
Grupos Heterógenos			
<p>Grupo 1: André Pereira (B2) André Vieira (A1) Diogo Pires (B1) Afonso Almeida (B2) Francisco Gonçalves (B1) Bruno Pinho (A1)</p>	<p>Grupo 2: Diogo Costa (B1) Afonso Gil (B2) Vasco Verdugo (A1) Beatriz Machado (B2) Calvin Andrade (A2) Leonardo Claudino (C2) Gonçalo Gomes (B1)</p>	<p>Grupo 3: Bruno Gonçalves (B2) Ionut Danalet (C2) João Godinho (B2) Lara Ferreira (B2) Diogo Correia (B2) Leonor Esteves (C2) Ricardo Oliveira (A1)</p>	<p>Grupo 4: Lucas Sousa (B1) Guilherme da Silva (B2) Manuel Henriques (A1) Filipe Roxo (A1) Martim Sagueiro (B2) Ilie Laurentiu (B2) David Costinha (A1)</p>

Legenda dos Grupos:	
A- Alunos com bons desempenhos nos jogos coletivos	1- Alunos com bons desempenhos no Badminton
B- Alunos com desempenhos médios nos jogos coletivos	2- Alunos com desempenhos médios no Badminton
C- Alunos com maus desempenhos nos jogos coletivos	3- Alunos com maus desempenhos no Badminton

Exercício	Organização	Objetivos	Tempo
Instrução Inicial	Sentados.	Apresentação da dinâmica da aula.	10' 8:30
			10' 11:30 11:40
Aquecimento:	Espalhados pelo espaço.	Ativação, aumentar a FC e a temperatura corporal, entrar nas temáticas que a aula vai abordar	5' 9:30 9:35
Jogos de Ativação Articular			5' 11:40 11:45
Jogo 1: Jogo do "CONE"			
Jogo 2: Jogo "Apanha um do grupo"			
Jogo 3: Jogo do 1,2,3			

Parte fundamental:	G1	G4	G3	G2	
<p>Estação 1: Basquetebol Jogo 3x3 campo inteiro (aulas 1,2,3 jogo sem drible, as restantes já incluindo o drible)</p>					<p>Lançar parado a curta distância (C); passa a um companheiro mais ofensivo; desmarca-se oferecendo linha de passe mais ofensiva (A); lança na passada e em apoio de curta distância (A); participa no ressalto ofensivo e defensivo (B,C); assume uma atitude defensiva (C); enquadra-se ofensivamente; oferece linha de primeiro passe (B,C); aclara o drible (A); progride preferencialmente pelo corredor central (A,B)</p>
<p>Estação 2: Badminton Jogo de cooperação 1+1 (nas aulas 1,2,3) e Jogo de competição 1x1 nas restantes aulas. Os alunos com baixos desempenhos continuam a jogar em cooperação (1+1 ou 2+1) Duplas são feitas de forma a ficar um mais apto com um menos apto e aquele que é mais apto após cada batimento tem de ir tocar na linha de fundo do seu campo de forma a desafiá-lo.</p>					<p>Coloca o volante ao alcance do companheiro (3); manter uma posição base e regressar a esta posição após cada batimento (2,3); realiza batimentos para dificultar a ação do colega (1,2); varia os batimentos entre o <i>lob</i>, <i>clear</i> e <i>amortie</i> (1,2)</p>
<p>Estação 3: Voleibol Jogo de cooperação 2+2. Cada um serve 2 vezes, obrigatoriedade da utilização dos 3 toques.</p>					<p>Serviço por baixo (B,C); dinâmica dos 3 toques (A,B,C); desloca-se para o ponto de queda da bola (B,C); utiliza a manchete quando necessário (A) Realizarem no mínimo 10 transposições de rede consecutivas</p>

<p>Estação 4: Avaliação Inicial de Ginástica de Solo OU Estação 4: Condição física – 1ª aula da U.D. haverá realização do teste de vaivém. Nas restantes haverão planos diferenciados e adaptados às maiores necessidades de cada aluno, planos específicos por grupos e por aluno</p> <p>Flexibilidade: Plano comum a todos os alunos visando melhorar a flexibilidade de membros inferiores</p>	G4	G3	G2	G1	<p>Melhoria da Aptidão Aeróbia, Força Superior e Força Abdominal</p> <p>Melhoria da flexibilidade tendo com base os desempenhos da avaliação inicial.</p>	8º 11:46
						11:54
<p>Retorno à calma:</p>	Sentados.				<p>Alongamentos; baixar o ritmo cardíaco, descer temperatura corporal; Reflexão e Feedbacks, Correções; Esclarecer dúvidas existentes; Ponto de ligação com a próxima aula.</p>	8º 11:54
						12:02
						8º 12:02
						8º 12:10
						8º 12:10
						8º 12:18
						2º 10:08
						10:10
						2º 12:18
						12:20

Aquecimentos
<p>AULA 1 e 2: Corrida contínua com aquecimento articular diferenciado e realização de ações de acordo com comandos diferenciados.</p> <p>AULA 3 e 5: Jogo do "CONE" – Cada dupla tem um cone entre eles. Ambos iniciam na posição base do voleibol, ao comando do professor os alunos terão de ir realizando diferentes ações, por exemplo: "braços em cima em extensão, toca nos pés, toca nos ombros, etc." ao comando "CONE" o aluno mais rápido a recolher o cone ganha um ponto. Desta forma posso trabalhar a coordenação e reação ao estímulo.</p> <p>AULA 4: Jogo do 1,2,3 - Corrida contínua com a realização de tarefas ao estímulo de apitos. Sendo que havendo 1 apito os alunos teriam de se sentar no chão, dois apitos deitar em decúbito dorsal e/ou ventral, três apitos realizar uma pirueta seguida de uma posição de equilíbrio (avião)</p> <p>AULA 6: Tabata – exercícios diferenciados de aquecimento e de condição física, adaptando os exercícios às capacidades de cada aluno havendo para cada tarefa o nível de iniciante, intermédio e avançado, isto consoante as variações e a dificuldade que cada tarefa exige.</p>

Reflexão Crítica

Plano de Aula

Aula nº4, 5 e 6 - U.D. 8 (Ginásio)

Ginástica de Solo, Aparelhos e Dança.



Ginástica de Solo: Criação de uma sequência gímnica de nível I ou E.

Ginástica de Aparelhos: Trave, Barra Fixa, Saltos no Boque, Saltos no Minitrampolim

Dança: Dança Saraquite (Dança tradicional do ribatejo, nível I.)

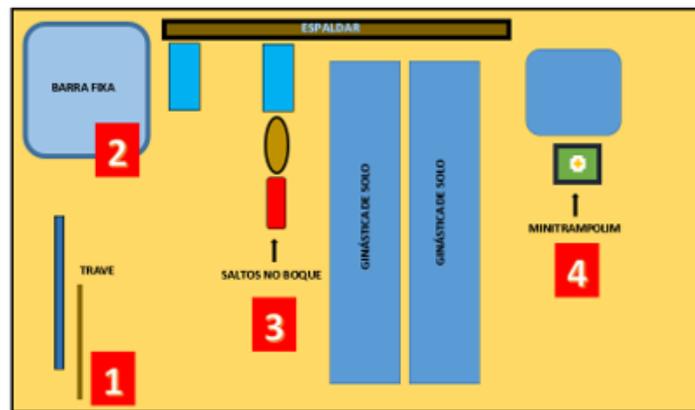
Grupos de Aprendizagem			
Grupo 1:	Grupo 2:	Grupo 3:	Grupo 4:
Lara Gonçalo Leo Afonso A. Vasco Láú	Içouk Leonor Calvin André Pereira Diogo Correia Roxo	Machado Manuel Costinha Pires Martin Bruno P. Guilherme	Vieira Diogo Costa Afonso Gil Bruno G. Ricardo Lucas Francisco

Exercício	Organização	Objetivos Gerais Tarefas nos tempos de espera	Tempo
<u>Instrução Inicial</u>	Sentados.	Apresentação da dinâmica da aula.	5' 9:20 9:25
<u>Aquecimento/ Dança Sariquitê</u>	Dança Tradicional Saraquite com os pares em roda. (passo de corrida na roda, passo lateral cruzado, roda dt e esq. roda com o par).	Ativação, aumentar a FC e a temperatura corporal, entrar nas temáticas que a aula vai abordar, abordar a temática das danças tradicionais	20' 9:25 9:45

Parte fundamental:						
<u>Estação 1:</u> <u>Trave:</u> realizar subida lateral para a trave, deslocamentos variados para a frente e para trás, saltos, e saída com meia pirueta.	G1	G2	G3	G4	Enquanto um aluno com outro com a função de ajuda realiza as tarefas na trave os restantes realizam deslocamentos no banco suco (virado ao contrário) chegando ao fim realizam 5 flexões de braços 2 a 2 com toques de mão a cada flexão.	5' 9:50 9:55
<u>Estação 2:</u> <u>Barra Fixa:</u> Subida de frente, passar perna por cima e virar, rotação à frente e saída.	G2	G3	G4	G1	Enquanto um aluno executa as tarefas da barra fixa os restantes realizam no espaldar deslocamentos (Boulder) e subida para pino no espaldar.	5' 9:55 10:00
<u>Estação 3:</u> <u>Saltos no Boque e Solo</u>	G3	G4	G1	G2	Enquanto um aluno executa o salto no boque outro aluno terá de fazer de ajuda e no regresso à zona inicial o aluno deve executar a sequência de ginástica de nível I, E ou A.	5' 10:00 10:05
<u>Estação 4:</u> <u>Minitrampolim e Solo</u>	G4	G1	G2	G3	Enquanto um aluno executa o salto no boque outro aluno terá de fazer de ajuda e no regresso à zona inicial o aluno executar a sequência de ginástica de nível I, E ou A.	5' 10:05 10:10

<u>Retorno à calma:</u>	Sentados.	Alongamentos; baixar o ritmo cardíaco, descer temperatura corporal; Reflexão e Feedbacks, Correções; Esclarecer dúvidas existentes; Ponto de ligação com a próxima aula.	10:10 10:10
-------------------------	-----------	--	----------------

Disposição Espacial



Apêndice 6 - Grupos de aprendizagem, objetivos, matérias e processos da 2ª etapa

Nº grupo	Nº alunos	Matérias Prioritárias	Objetivos	Exercícios
A	Nº23, Nº19, Nº21, Nº6	JDC DE INVASÃO	JDC: realizar receção ao passe seguida de enquadramento, ser capaz de se desmarcar para receber e passar direcionado ao colega.	➤ Mais oportunidades em jogos pré-desportivos (bola ao fundo), exercícios de 2x2 com joker, promovendo a desmarcação.
	Nº22 Nº27	VOLEIBOL, BASQUETEBOL	Voleibol: realizar, em situação de 2+2, <u>10 transposições de rede</u> havendo a dinâmica dos 3 toques por lado, iniciando com serviço por baixo.	➤ Jogos de cooperação em situação de 2+2 no com alunos mais aptos (dinâmica dos 3 toques, aluno mais apto toca mais vezes), exercícios de “auto-passe”, exercícios de competição de número de toques de cabeça, jogos de serviço, jogos de competição entre duplas.
	Nº28	FUTEBOL, GINÁSTICA DE SOLO	Basquetebol: após o passe corta na direção do cesto, estando perto do cesto e tendo espaço finaliza através do lançamento na passada Futebol: sendo pressionado protege a bola mantendo a posse da mesma, em cada 10 situações de ataque deve haver no mínimo 5 tentativas de finalização.	➤ Jogos sem drible com superioridade numérica (2x2 com joker que não pode encestar), em cada cesto vale 2 pontos, caso seja proveniente de um lançamento na passada vale 3, proveniente de um passe-corta-lançamento na passada vale 5 pontos. Exercícios em vagas 4x2x2 apenas com finalizações através do lançamento na passada. ➤ Exercícios de rabia, jogo do caça bolas, exercícios de superioridade numérica evidente 3x1x1 com finalizações, exercícios analíticos da técnica de remate.

			<p>Ginástica de Solo: realizar rolamento atrás, realizar a roda e pino.</p>	<p>➤ Percursos de ginástica utilizando planos inclinados e colchões de queda. Utilização do banco sueco como progressão de aprendizagem, utilização de progressões para o pino no espaldar ou plinto.</p>
--	--	--	--	---

B	Nº5, Nº11, Nº26, Nº3,	BASQUETEBOL, TÊNIS DE MESA	<p>Basquetebol: após o passe corta na direção do cesto, estando perto do cesto e tendo espaço finaliza através do lançamento na passada</p> <p>Ténis de Mesa: realiza uma boa pega da raquete e após cada batimento retoma à posição base, realiza batimentos adequados à trajetória da bola</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Exercícios de superioridade numérica sem utilização de drible, situação de 2x1 por vagas, jogos de 2x2 com joker (que não pode encestar), exercícios de lançamentos na passada de forma isolada. ➤ Jogos de cooperação 1+1, jogos com condicionantes nos batimentos, jogos de volta ao mundo. Jogos em competição 1x1.
	Nº4, Nº9, Nº10	VOLEIBOL, BADMINTON	<p>Voleibol: em situação de 3+3 iniciando com serviço por baixo ou por cima colocado, realiza <u>12 transposições</u> de rede, utilizando a dinâmica dos 3 toques, sendo que o 2º toque é dado preferencialmente pelo passador.</p> <p>Badminton: realiza uma boa pega da raquete e após cada batimento retorna à posição base, realizar 15 transposições de rede variando entre o batimento de Lob, Clear e Drive.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jogos de cooperação em situação de 2+2 no com alunos mais aptos (dinâmica dos 3 toques, aluno mais apto toca mais vezes), exercícios de “auto-passe”, exercícios de competição de número de toques de cabeça, jogos de serviço, jogos de competição entre duplas. ➤ Jogos de cooperação 1+1, exercícios com condicionantes nos batimentos (um dos alunos só utiliza um batimento outro só utilizada um de outro tipo), jogos de volta ao mundo em cooperação, tarefas variadas após batimentos (tocar numa tina, tocar no chão)

C	Nº7, Nº2, Nº1, Nº24	VOLEIBOL, BASQUETEBOL	<p>Voleibol: realizar, em situação de 2+2, <u>10 transposições de rede</u> havendo a dinâmica dos 3 toques por lado, iniciando com serviço por baixo.</p> <p>Basquetebol: após o passe corta na direção do cesto, estando perto do cesto e tendo espaço finaliza através do lançamento na passada</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jogos de cooperação em situação de 2+2 no com alunos mais aptos (dinâmica dos 3 toques, aluno mais apto toca mais vezes), exercícios de “auto-passe”, exercícios de competição de número de toques de cabeça, jogos de serviço, jogos de competição entre duplas. ➤ Exercícios de superioridade numérica sem utilização de drible, situação de 2x1 por vagas, jogos de 2x2 com joker (que não pode encestar), exercícios de lançamentos na passada de forma isolada.
	Nº20, Nº15, Nº13	FUTEBOL, BADMINTON	<p>Futebol: sendo pressionado protege a bola mantendo a posse da mesma, em cada 10 situações de ataque deve haver no mínimo 5 tentativas de finalização.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Exercícios de rabia, jogo do caça bolas, exercícios de superioridade numérica evidente 3x1x1 com finalizações, exercícios analíticos da técnica de remate.

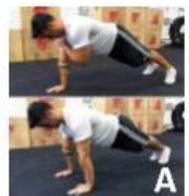
			<p>Badminton: realiza uma boa pega da raquete e após cada batimento retorna à posição base, realizar 15 transposições de rede variando entre o batimento de Lob, Clear e Drive.</p>	<p>➤ Jogos de cooperação 1+1, exercícios com condicionantes nos batimentos (um dos alunos só utiliza um batimento outro só utilizada um de outro tipo), jogos de volta ao mundo em cooperação, tarefas variadas após batimentos (tocar numa tina, tocar no chão)</p>
D	<p>Nº18, Nº12, Nº8, Nº14,</p> <p>Nº16, Nº25</p>	<p>BADMINTON, TÊNIS DE MESA</p> <p>GINÁSTICA DE SOLO, BASQUETEBOL</p>	<p>Badminton: realiza uma boa pega da raquete e após cada batimento retorna à posição base, realizar 15 transposições de rede variando entre o batimento de Lob, Clear e Drive.</p> <p>Tênis de Mesa: realiza uma boa pega da raquete e após cada batimento retoma à posição base, realiza batimentos adequados à trajetória da bola</p> <p>Ginástica de Solo: realizar rolamento à frente e atrás, realizar a roda e pino.</p>	<p>➤ Jogos de cooperação 1+1, exercícios com condicionantes nos batimentos (um dos alunos só utiliza um batimento outro só utilizada um de outro tipo), jogos de volta ao mundo em cooperação, tarefas variadas após batimentos (tocar numa tina, tocar no chão).</p> <p>➤ Jogos de cooperação 1+1, jogos com condicionantes nos batimentos, jogos de volta ao mundo. Jogos em competição 1x1, jogos de pontaria.</p> <p>➤ Percursos de ginástica utilizando planos inclinados e colchões de queda. Utilização do banco sueco como progressão de aprendizagem, utilização de progressões para o pino no espaldar ou plinto.</p>

<p>Nº17</p>	<p>FUTEBOL, VOLEIBOL</p>	<p>Basquetebol: após o passe corta na direção do cesto, estando perto do cesto e tendo espaço finaliza através do lançamento na passada</p> <p>Futebol: sendo pressionado protege a bola mantendo a posse da mesma, realiza a receção de forma a ficar com a bola minimamente controlada, em cada 10 passes 6 têm êxito.</p> <p>Voleibol: realizar, em situação de 2+2, <u>10 transposições de rede</u> havendo a dinâmica dos 3 toques por lado, iniciando com serviço por baixo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Exercícios de superioridade numérica sem utilização de drible, situação de 2x1 por vagas, jogos de 2x2 com joker (que não pode encestar), exercícios de lançamentos na passada de forma isolada. ➤ Exercícios de rabia, jogo do caça bolas, exercícios de superioridade numérica evidente 3x1x1 com finalizações, exercícios analíticos da técnica de remate. ➤ Jogos de cooperação em situação de 2+2 no com alunos mais aptos (dinâmica dos 3 toques, aluno mais apto toca mais vezes), exercícios de “auto-passe”, exercícios de competição de número de toques de cabeça, jogos de serviço, jogos de competição entre duplas.
-------------	--------------------------	--	---

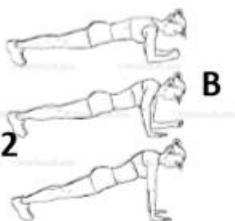
Apêndice 8 - Planos de Condição Física

Condição Física

22/10/2019



3x12



3x12



3x15



3x30



Corrida Contínua (ir e vir)

Todos os alunos devem executar os exercícios A, B, C e D à exceção dos alunos referidos abaixo.*

*Bruno Gonçalves, João Godinho, Ionut Danelet, Diogo Correia, Leonor Esteves e Leonardo Claudino → Executam somente o exercício E.

Condição Física



3 x 30 segundos



3 x 10



3 x 10



2 x 12



3 x 12

Apêndice 9- Folha “AGIC” utilizada para observar aulas dos colegas estagiários

Etapa:	Nº Aula:	Data:	Espaço:	Estagiário:
<i>Tempo Útil:</i>	<i>Tempo de Instrução:</i>	<i>Tempo De Prática:</i>	<i>Tempo de Transição:</i>	
Parte da Aula	Categorias	Crítérios de Observação	Avaliação (1 a 5*)	
PARTE INICIAL	Gestão	Material pronto no início da aula		
		Colocação do professor e disposição dos alunos		
		Pouco tempo dispendido na formação de grupos		
		Verificar segurança dos alunos (Equipamento, objetos proibidos)		
	Instrução	Linguagem simples, clara e objetiva		
		Apresentação dos Objetivos da aula		
		Tempo de Instrução		
	Clima	Informação sobre os espaços, a ocupação e a circulação dos alunos		
		Reúne, capta e mantém a atenção dos alunos (na instrução)		
PARTE PRINCIPAL	Gestão	Dinamiza e Entusiasma os alunos no Aquecimento		
		Circulação do Professor		
		Ocupação equilibrada dos Espaços		
		Manter o controlo visual de toda a turma		
		Regular o tempo passado por cada grupo em cada tarefa		
	Instrução	Segurança nas Atividades		
		Colocar perguntas aos alunos		
		Manter os alunos focados nos objetivos		
		Utilização de Feedback Adequado (individual e de grupo)		
	Clima	Corrigir Execuções Incorretas		
		Realçar bons desempenhos		
		Fornecer sobretudo Feedback's positivos		
PARTE FINAL	Gestão	Encorajar e motivar os alunos		
		Autonomia dos Alunos		
	Instrução	Arrumação do Material		
		Colocação do professor e disposição dos alunos		
	Clima	Balanço da aula (reforçar conteúdos)		
		Projetar Aula Seguinte		
		Reforçar aspetos positivos		
		Motivar alunos para a aula seguinte		

Apêndice 10 - Questionário aos professores do DEF

No âmbito do estágio curricular do mestrado em ensino da educação física no ensino básico e secundário, na área dos seminários, temos como objetivo recolher informações sobre as necessidades/potencialidades do departamento. Desta forma, solicitamos o preenchimento do seguinte questionário, agradecendo desde já a sua disponibilidade.

Anos que leciona _____

1. Mencione 3 aspetos a melhorar no conjunto da educação física curricular na escola:

(a) _____
 (b) _____
 (c) _____

1.1 Relativamente aos aspetos mencionados, estes poderão ser decisões Individuais, do Grupo de E.F. do Conselho Pedagógico ou da Direção. Indique qual a opção que melhor se adequa.

(a) _____
 (b) _____
 (c) _____

- 1.2 Quais os momentos chave de aplicação dos aspetos mencionados?

Mês/Meses:

(a) _____
 (b) _____
 (c) _____

2. Numa escala de 1 (Nada importante) a 4 (Muito importante), classifique os seguintes aspetos:

	1	2	3	4
2.1 Definir objetivos intermédios				
2.2 Definir objetivos finais				
2.3 Realizar a avaliação inicial				
2.4 Realizar trabalho colaborativo entre os professores				
2.5 Definir as matérias de acordo com o espaço				
2.6 Intensidade do esforço na aula				

2.7 Definição de grupos nas matérias				
2.8 Definição de estratégias comuns				
2.9 Inclusão de condição física nas aulas				
2.10 Avaliação formativa				
2.11 Diferenciação do ensino				
2.12 Plano plurianual				

3. Defina quais as vantagens do planeamento por etapas e do planeamento por blocos:

4. E quais as desvantagens?

5. Indique as 3 decisões mais importantes a tomar:

5.1 No planeamento

5.2 Na avaliação

Núcleo de estágio da Portela: Bernardo Serra, Inês Cruz e Luís Pinto
 Novembro, 2019

Apêndice 12 - Questionário para projeto direção de turma.

Questionário

Responde de forma sucinta às seguintes questões.

Nome: _____

Q: Quais foram as principais razões que te levaram a escolher o curso profissional técnico de desporto na escola secundária da portela?

R: _____

Q: Quais são as tuas ambições futuras, a nível profissional? Desejas ingressar no ensino superior? Se sim, em que área?

R: _____

Q: Os teus pais ou encarregados de educação sabem que área queres seguir? Estão de acordo com as tuas escolhas/ambições profissionais futuras?

R: _____

Q: Se ambicionas prosseguir para o ensino superior, sabes do que precisas? Universidades possíveis, cursos possíveis, necessidade de exames nacionais? Se sim explica quais.

R: _____

Fim do documento ■

Anexos

Anexo 1 – Calendarização anual

Tabela 1. Calendarização anual

Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
Janeiro	Fevereiro	Março	Abril
Maio	Junho	Julho	Agosto

Legenda:

	Reuniões preparatórias		Avaliação Inicial
	Conferências Curriculares (Anexo II)		Desenvolvimento do Plano de Turma
	Avaliação do Projeto Curricular		Férias

Anexo 2 – Plano anual AGPM

Agrupamento de Escolas da Portela e Moscavide

Plano Anual de Turma (orientações gerais)

Tabela 2. Plano anual de turma

Etapas	MÊS	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA	CARACTERÍSTICAS
1ª Etapa Prognóstico	SETEMBRO	Reuniões de preparação do ano Planeamentos		1ª Etapa – prognóstico - Avaliação inicial		1º Período
	OUTUBRO	Avaliação inicial	1ª Rotação	1ª Rotação	2ª Rotação	3/4 Semanas de Avaliação Inicial (Rotação semanal) 2 Semanas em cada espaço
2ª Etapa Progressão	NOVEMBRO	2ª Rotação	3ª Rotação	3ª Rotação	4ª Rotação	1 Semana de avaliação cruzada incluindo os TCF e a aula de autoavaliação
	DEZEMBRO	4ª Rotação	Avaliação cruzada Torneios Autoavaliação	Férias do Natal		
3ª Etapa Progressão	JANEIRO	5ª Rotação		6ª Rotação		2º Período
	FEVEREIRO	7ª Rotação		8ª Rotação		2 Semanas em cada espaço (1x)
	MARÇO	Avaliação cruzada Torneios Autoavaliação		Férias da Páscoa		2 Semanas de avaliação cruzada e a aula de autoavaliação
4ª Etapa Produto	ABRIL	9ª Rotação	10ª Rotação	11ª Rotação	12ª Rotação	3º Período
	MAIO	13ª Rotação	Prova de Aferição: 9º Ano e 12º Ano	14ª Rotação	15ª Rotação	1 Semana em cada espaço; 2x para 5º, 6º, 7º, 8º e 10º anos e 2x-1 para 9º, 11º e 12º anos
	JUNHO	16ª Rotação	Avaliação cruzada Torneios Autoavaliação	Torneios e autoavaliação	Férias	Avaliação cruzada
	JULHO	Férias		Férias		

Observação: **Anexo III**, inventários de material. **Anexo IV**, mapa anual de rotação pelos espaços (Roulement).

Anexo 3 – Matriz Curricular**CAPÍTULO IV – CURSO PROFISSIONAL DE DESPORTO**

Tendo em conta a oferta desportiva do Agrupamento, a filosofia desportiva do mesmo e as condições estruturais existentes, deu-se continuidade ao Curso Tecnológico de Desporto com a conversão no Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva, no Ensino Secundário.

Matriz Curricular:

Componente de Formação Sociocultural (1000h/32,3%)	CARGA HORÁRIA			
	1º (10º)	2º (11º)	3º (12º)	Total
Português	120	95	105	320
	90'+90'+45'	90'+90'	90'+90'	
Língua Estrangeira I ou II	110	110	-	220
	90'+90'	90'+90'	-	
Área de Integração	60	80	80	220
	90'	90'+90'	90'+90'	
Educação Física	80	60	-	140
	90'+45'	90'	-	
Tecnologias da Informação e Comunicação	100	-	-	100
	90'+90'	-	-	
Total Horas	470	345	185	1000
Número Disciplinas	5	4	2	

Componente de Formação Científica (500h/16,1%)	CARGA HORÁRIA			
	1º (10º)	2º (11º)	3º (12º)	Total
Matemática	100	100	-	200
	90'+90'	90'+90'	-	
Psicologia	100	100	-	200
	90'+90'	90'+90'	-	
Estudo do Movimento	100	-	-	100
	90'+90'	-	-	
Total Horas	300	200	-	500
Número Disciplinas	3	2	0	

Componente de Formação Técnica, (1600h/51,6%)	CARGA HORÁRIA			
	1º (10º)	2º (11º)	3º (12º)	Total
Práticas de Actividades Físicas e Desportivas	100	100	100	300
	90'+90'	90'+90'	90'+90'	
Organização e Gestão do Desporto	100	100	100	300
	90'+90'	90'+90'	90'+90'	
Gestão de Programas e Projectos do Desporto	-	120	155	275
		90'+90'	90'+90'+90'	
Gestão de Instalações Desportivas	125	125	-	250
	90'+90'+45'	90'+90'	-	
Formação em Contexto de Trabalho	-	-	600	600
			a)	
Total Horas	325'	445'	955	1725
Número Disciplinas	3	4	4	

Anexo 4 – Folha de critérios de avaliação do Curso Profissional de Desporto

NÍVEL DE DESEMPENHO												
Para o aluno se enquadrar num determinado nível deverá cumprir TODOS os pressupostos inseridos nos objetivos comuns a todas as áreas.												
JDC I / II	M	GINÁSTICA I / II	M	Outras atividades: ATL/RAQ/PAT	M	DANÇA	M	APT.FÍSICA	M	CONHECI MENTOS	M	CLASSIFI CAÇÃO
Nível Avançado de um JDC I	1	Nível Avançado da Ginástica da Solo de um Aparelho de GA	4	Nível Avançado do ATL/RAQ ou PAT	7	Uma dança do nível Avançado das Danças Sociais ou das Tradicionais Portuguesas	10	Aplicação da tabela de referência: ZSAF	13	A média dos testes a trabalhos situa-se entre 17 e 20 valores	14 15	18 – 20
Nível Avançado de outro JDC II	2	Nível Avançado da Ginástica da Solo de um outro Aparelho de GA	5	Nível Avançado de outra matéria ATL/RAQ ou PAT	8	Outra dança do nível Avançado das Danças Sociais ou das Tradicionais Portuguesas	11					
Nível Elementar de um JDC I	1	Nível Elementar da Ginástica da Solo de um Aparelho de GA	4	Nível Elementar do ATL/RAQ ou PAT	7	Uma dança do nível Elementar das Danças Sociais ou das Tradicionais Portuguesas	10	Aplicação da tabela de referência: ZSAF	13	A média dos testes a trabalhos situa-se entre 13 e 16 valores	14 15	14 – 17
Nível Elementar de outro JDC II	2	Nível Elementar da Ginástica da Solo de um outro Aparelho de GA	5	Nível Elementar de outra matéria ATL/RAQ ou PAT	8	Outra dança do nível Elementar das Danças Sociais ou das Tradicionais Portuguesas	11					
Nível Introdução de um JDC I	1	Nível Introdução da Ginástica de Solo e o nível Introdução de um Aparelho de GA	4	Nível Introdução do ATL/RAQ ou PAT	7	Uma dança do nível Introdução das Danças Sociais ou das Tradicionais Portuguesas	10	Aplicação da tabela de referência: ZSAF	13	A média dos testes a trabalhos situa-se entre 9 e 12 valores	14 15	10 – 13
Nível Introdução de outro JDC II	2	Nível Introdução da Ginástica de Solo e o nível Introdução de um Aparelho de GA	5	Nível Introdução de outra matéria ATL/RAQ ou PAT	8	Outra dança do nível Introdução das Danças Sociais ou das Tradicionais Portuguesas	11					
Parte do nível de Introdução de um JDC I / II		Parte do nível Introdução da Ginástica de Solo		Parte do nível Introdução do ATL/RAQ ou PAT		Parte do nível Introdução de uma das Danças Sociais ou das Tradicionais Portuguesas		Não se encontra na ZSAF a pelo menos 2 testes		A média dos testes a trabalhos situa-se entre 9 e 12 valores		5 – 9
Não cumpre o nível seguinte		Não cumpre o nível seguinte		Não cumpre o nível seguinte		Não cumpre o nível seguinte		Não cumpre o nível seguinte		Não cumpre o nível seguinte		1 - 4

Anexo 5 – Folha de classificação para os testes de Aptidão Física (Masculino)

CLASSIFICAÇÕES PARA OS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA (MASCULINOS)																	
CLASSIF.	RESULTADOS																
	VAI E VEM					ABDOMINAIS					EXTENSÕES BRAÇOS					SENTA E ALCANÇA	VELOCIDADE
0	0	0	0	0	0	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	0	0	0	0	0	0	≥ 8" 00
1	1 2	1 4	1 5	1 6	1 8	3 4	3 4	3 4	3 4	3 4	1	1	1	1	1	1 2	7" 90 7" 81
2	3 4	5 7	6 10	7 13	9 16	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	2	2	2	2 3	2 3	3 4	7" 80 7" 71
3	5 6	8 10	11 15	14 20	17 25	7 8	7 8	7 8	7 8	7 8	3	3	3	4 5	4 5	5 6	7" 70 7" 61
4	7 10	11 15	16 20	21 25	26 30	9 10	9 10	9 10	9 10	9 10	4	4	4 5	6 7	6 7	7 8	7" 60 7" 51
5	11 15	16 20	21 25	26 30	31 35	11 12	11 12	11 12	11 12	11 12	5	5	6 7	8 9	8 9	9 10	7" 50 7" 41
6	16 20	21 25	26 30	31 35	36 40	13 14	13 14	13 14	13 14	13 14	6	6 7	8 9	10 11	10 11	11 12	7" 40 7" 31
7	21 25	26 30	31 35	36 40	41 45	15 16	15 17	15 17	15 17	15 17	7	8 9	10 11	12 13	14 15	14 15	7" 20 7" 11
8	26 30	31 35	36 40	41 45	46 50	17 18	18 20	18 20	18 20	18 20	8 9	10 11	12 13	14 15	14 15	15 16	7" 10 7" 01
9	31 34	36 40	41 45	46 51	51 56	19 20	21 23	21 23	21 23	21 23	10 11	12 13	14 15	16 17	16 17	17 18	7" 00 6" 91
10	35 40	41 48	46 52	52 58	57 63	21 23	24 26	24 27	24 27	24 27	12 14	14 16	16 19	18 20	18 20	20	6" 90 6" 81
11	41 47	49 55	53 59	59 65	64 70	24 26	27 29	28 31	28 31	28 31	15 17	17 19	20 23	21 24	21 24	21	6" 80 6" 71
12	48 54	56 62	60 66	66 72	71 77	27 29	30 32	32 35	32 35	32 35	18 19	20 22	24 27	25 28	25 28	22	6" 70 6" 61
13	55 62	63 69	67 73	73 79	78 84	30 33	33 36	36 39	36 39	36 39	20 21	23 25	26 30	29 31	29 31	23	6" 60 6" 51
14	63 70	70 75	74 80	80 85	85 90	34 37	37 40	40 44	40 44	40 44	22 23	26 28	31 33	32 34	32 34	24	6" 50 6" 41
15	71 75	76 80	81 85	86 90	91 94	38 41	41 45	45 50	45 50	45 50	24 25	29 31	34 36	35 36	35 36	25	6" 40 6" 31
16	76 80	81 85	86 90	91 95	95 100	42 46	46 51	51 56	51 56	51 56	26 27	32 33	37 38	37 38	37 38	26	6" 30 6" 21
17	81 85	86 90	91 95	96 100	101 105	47 51	52 57	57 62	57 62	57 62	28 29	34 35	39 40	39 40	39 40	27	6" 20 6" 11
18	86 90	91 95	96 100	101 105	106 110	52 56	58 63	63 68	63 68	63 68	30 31	36 37	41 42	41 42	41 42	28	6" 10 6" 01
19	91 95	96 100	101 105	106 110	111 115	57 61	64 69	69 74	69 74	69 74	32 33	38 39	43 44	43 44	43 44	29	5" 40 5" 31
20	96 100	101 105	106 110	111 115	116 120	62 66	70 75	75 80	75 80	75 80	34 35	40	45	45	45	≥ 30	≥ 5" 20
IDADE	13	14	15	16	≥ 17	13	14	15	16	≥ 17	13	14	15	16	≥ 17		

Anexo 6 – Folha de classificação para os testes de Aptidão Física (Feminino)

CLASSIFICAÇÕES PARA OS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA (FEMININOS)																	
CLASSIF.	RESULTADOS																
	VAI E VEM					ABDOMINAIS					SENTA E ALCANÇA					EXTENSÕES BRAÇOS	VELOCIDADE
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	≥ 8" 50
1	1	1	1 2	1 3	1 3	1	1	1	1	1	1	1	1 4	1 4	1 4	0,5	8" 40 8" 31
2	2	2	3 4	4 6	4 6	2 3	2 3	2 3	2 3	2 3	2	2	5 8	5 8	5 8	1	8" 30 8" 21
3	3	3	5 6	7 9	7 9	4 5	4 5	4 5	4 5	4 5	3 5	3 5	9 12	9 12	9 12	1,5	8" 20 8" 11
4	4	4	7 8	10 12	10 12	6 7	6 7	6 7	6 7	6 7	6 9	6 9	13 16	13 16	13 16	2	8" 10 8" 01
5	5	5 6	9 10	13 15	13 15	8 9	8 9	8 9	8 9	8 9	10 13	10 13	17 20	17 20	17 20	2,5	8" 00 7" 51
6	6	7 8	11 13	16 18	16 18	10 11	10 11	10 11	10 11	10 11	14 17	14 17	21 24	21 24	21 24	3	7" 50 7" 41
7	7 8	9 11	14 16	19 21	19 21	12 13	12 13	12 13	12 13	12 13	18 21	18 21	25 28	25 28	25 28	4	7" 40 7" 31
8	9 11	12 14	17 19	22 24	24 29	14 15	14 15	14 15	14 15	14 15	22 23	22 23	27 28	27 28	27 28	5	7" 30 7" 21
9	12 14	15 17	20 22	25 27	30 33	16 17	16 17	16 17	16 17	16 17	24 25	24 25	29 30	29 30	29 30	6	7" 20 7" 11
10	15 20	18 20	23 25	28 31	34 38	18 19	18 20	18 20	18 20	18 20	26 27	26 27	31	31	31	7 8	7" 10 7" 01
11	21 25	21 25	26 30	32 35	39 42	20 22	21 23	21 23	21 23	21 23	28 29	28 29	32	32	32	9 10	7" 00 6" 51
12	26 30	26 30	31 35	36 40	43 46	23 25	24 26	24 26	24 26	24 26	30 31	30 31	33	33	33	11 12	6" 50 6" 41
13	31 35	31 35	36 40	41 45	47 50	26 28	27 29	27 30	27 30	27 30	32 33	32 33	34	34	34	13 14	6" 40 6" 31
14	36 40	36 40	41 45	46 50	51 55	29 31	30 33	31 34	31 34	31 34	34 35	34 35	35	35	35	15 16	6" 30 6" 21
15	41 45	41 45	46 50	51 55	56 60	32 35	34 37	35 40	35 40	35 40	36 37	36 37	36	36	36	17 18	6" 20 6" 11
16	46 50	46 50	51 55	56 60	61 65	36 39	38 42	41 45	41 46	41 46	38 39	38	37	37	37	19 20	6" 10 6" 01
17	51 55	51 55	56 60	61 65	66 70	40 43	43 46	46 50	47 52	47 52	40	39	38	38	38	21 22	6" 00 5" 51
18	56 60	56 60	61 65	66 70	71 75	44 47	47 50	51 55	53 58	53 58	41	40	39	39	39	23 24	5" 50 5" 41
19	61 65	61 65	66 70	71 75	76 80	48 51	51 54	56 60	59 64	59 64	42	41	40	40	40	25 26	5" 40 5" 31
20	66 70	66 70	71 75	76 80	81 85	52 55	55 58	61 65	65 70	65 70	43	42	41	41	41	27 28	≤ 6" 50
IDADE	13	14	15	16	≥ 17	13	14	15	16	≥ 17	13	14	15	16	≥ 17		