



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM EDUCAÇÃO FÍSICA NO COLÉGIO DO AMOR DE DEUS

**Relatório de Estágio apresentado a provas públicas para a obtenção do Grau de
Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado por
Prof. Doutor Eduardo Jorge Brazão Vacas de Sousa da Silva**

João Carlos Machado Teixeira, nº22201130

Lisboa

2025

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM EDUCAÇÃO FÍSICA NO COLÉGIO DO AMOR DE DEUS

VERSÃO FINAL

Relatório de Estágio defendido em provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física no Curso de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, conferido pelo Centro Universitário de Lisboa, no dia 30 de Janeiro de 2025, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N° 1153/2024, de 12 de Dezembro de 2024, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor João Paulo Ferreira de Sousa Cruz

Arguente: Prof. Doutor Bruno da Cunha Luis de Avelar Rosa

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

João Carlos Machado Teixeira, n°22201130

Lisboa

2025

Epígrafe

***“Um bom professor percebe que ele também é um estudante e o seu objetivo não é impor respostas, mas estimular a criatividade.”
Herbie Hancock***

Agradecimentos

Ao Professor Eduardo Silva, meu orientador científico;

Aos Professores do Departamento de Educação Física do CAD, por todo o apoio e conhecimento partilhado;

Aos meus pais, é graças a eles que estou aqui;

À Rita, pela paciência, compreensão e por ser a minha melhor amiga;

Aos meus filhos, que é por eles que luto todos os dias para ser melhor amigo e melhor pai;

Ao Colégio Amor de Deus, em especial ao Professor David Almeida, pela oportunidade e disponibilidade ao longo do estágio, sem ele não teria sido possível;

À Professora Ana Lima, pela ajuda e experiência transmitidas;

Aos alunos do 7ºA, que todos os dias me mostraram algo novo e involuntariamente criaram desafios que fizeram com que evoluísse ainda mais;

Ao resto do grupo de Professores e auxiliares do CAD, que tão bem me acolheram com todo o apoio e solidariedade;

À Professora Ana Catalão e Professor Paulo Gonçalves, pela disponibilidade e ajuda nos projetos;

A toda a comunidade escolar do Colégio Amor de Deus, pela forma como me receberam e pela colaboração sempre que foi necessária;

Ao Francisco Alves, que me “arrastou” para esta aventura, pelos momentos partilhados e pela grande amizade ao longo dos anos;

Ao João Costa, pela presença e companheirismo nestes dois anos;

Ao André Rua, pela cooperação e presença ao longo do estágio;

A todos os alunos com quem contactei ao longo deste ano no CAD. Todos me trouxeram algo de novo e me ajudaram a formar o professor que pretendo ser;

À minha Kelinha, estarás sempre connosco.

Resumo

Neste relatório estão expressas as decisões tomadas durante o Estágio Pedagógico em Educação Física durante o ano letivo 2023/2024. Na área da Lecionação, as decisões tomadas contribuíram para o progresso e evolução das aprendizagens dos alunos. Devido à identificação dos problemas interpessoais na turma, o projeto ***"O papel do professor na inclusão e trabalho cooperativo dos alunos na Lecionação das aulas de EF"*** foi desenvolvido para melhorar as aprendizagens dos alunos, assim como ajudar o professor a desenvolver técnicas de comunicação e assim atingir os objetivos definidos. No âmbito do projeto Professor a Tempo Inteiro, a colaboração com os professores e o ensino em turmas e anos diferentes permitiram melhorias na criação e execução do planeamento das UD. Na área da Direção de Turma, assumi processos de gestão e identificação de necessidades da turma e prioridades a resolver, como a integração do projeto ***"Mindfulness e Yoga adaptado às crianças para controlo de sintomas da PHDA no 3º ciclo"***, baseado em técnicas mindfulness. A Saída de Campo estendeu os projetos sobre trabalho cooperativo e mindfulness para além das aulas de EF, promovendo o contacto e respeito pela natureza como útil para o desenvolvimento cognitivo e emocional dos alunos. No Desporto Escolar, trabalhei no núcleo do Futsal, sugerindo propostas para incutir nos alunos o gosto pela prática de EF e causar efeitos positivos para a sua vida desportiva futura com o projeto ***"Princípios e fundamentos do Futsal para Benjamins"***, criando desta forma ligações positivas à modalidade e pela prática de exercício físico de uma forma contínua no futuro. Na área do Seminário, promovi a escalada como matéria alternativa e benéfica, com o tema ***"Complemento ao projeto curricular do CAD: escalada como matéria alternativa"***, apresentando uma proposta de critérios e objetivos de forma a enriquecer o Projeto Curricular de escola.

Palavras-chave: Trabalho cooperativo, mindfulness, futsal, projeto curricular e escalada.

Abstract

This report expresses the choices and decisions made during the Pedagogical Internship in Physical Education during the 2023/2024 school year. In the area of teaching, the decisions made contributed to the progress of learning in most of the students. Due to the identification of interpersonal problems in the class, the project "The role of the teacher in the inclusion and cooperative work of students in the Teaching of PE classes" was developed to improve student learning, as well as helping the teacher to develop communication techniques and thus achieve the defined objectives. As part of the Full-Time Teacher project, collaboration with teachers and teaching in different classes and years has led to improvements in the creation and execution of UD planning. In the area of Class Management, I took on processes for managing and identifying class needs and priorities to be resolved, such as integrating the project "Mindfulness and Yoga adapted for children to control ADHD symptoms in the 3rd cycle", based on mindfulness techniques. The Field Trip extended the projects on co-operative work and mindfulness beyond PE lessons, promoting contact with and respect for nature as useful for students' cognitive and emotional development. In School Sports, I worked on the Futsal centre, suggesting proposals to instil in the students a taste for practising PE and to have positive effects on their future sporting life with the project "Principles and fundamentals of Futsal for Benjamins", thus creating positive links to the sport and the practice of physical exercise on an ongoing basis in the future. In the Seminar area, I promoted climbing as an alternative and beneficial subject, with the theme "Complement to the CAD curriculum project: climbing as an alternative subject", presenting a proposal for criteria and objectives in order to enrich the school curriculum project.

Keywords: Co-operative work, Mindfulness, futsal, curriculum project and climbing.

Abreviaturas

ABCD: Aptidão Física, Bolas, Colchões e Dança
AE – Aprendizagens Essenciais
AMA – Adaptação ao Meio Aquático
AI: Avaliação Inicial
APA: American Psychological Association
AZSAF: Acima da Zona Saudável de Aptidão Física
CAD: Colégio do Amor de Deus
DE: Desporto Escolar
DEF: Departamento de Educação Física DT: Direção de Turma
EE: Encarregados de Educação EF: Educação Física
EP: Estágio Pedagógico
EV: Educação Visual
FZSAF: Fora da Zona Saudável de Aptidão Física
JDC: Jogos Desportivos Coletivos
MAGIC: Metas, Avaliação, Gestão, Instrução, Clima
MEEFEBS: Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
Nº: Número
PA: Plano anual
PAA: Plano Anual de Atividades
PAT: Plano anual de turma
PCEF: Projeto Curricular de Educação Física
PHDA: Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção
PP: Plano Plurianual
PPRIPE: Programa de Promoção de Relações Interpessoais Positivas na Escola
PNEF: Programas Nacionais de Educação Física
PTI: Professor a Tempo Inteiro
SC: Saída de Campo
UD: Unidade Didática
ZDP: Zona de Desenvolvimento Proximal
ZSAF: Zona Saudável de Aptidão Física

Índice

Introdução	11
1. Lecionação: O papel do professor na inclusão e trabalho cooperativo dos alunos na Lecionação das aulas de EF	12
1.1. Caracterização Escolar	14
1.2. Organização Curricular	15
1.3. Caracterização da Turma	17
1.4. 1ª Etapa	19
1.5. 2ª Etapa	26
1.6. 3ª Etapa	38
1.7. 4ª Etapa	45
1.8. Balanço Final	50
2. Direção de Turma: O mindfulness e o Yoga adaptado às crianças com o objetivo dar estratégias de controlo de sintomas da PHDA em alunos do 3ºciclo.	52
2.1. 1ª Etapa	54
2.2. 2ª Etapa	57
2.3. 3ª Etapa	59
2.4. 4ª Etapa	63
2.5. Saída de campo	64
2.5.1. 1ª etapa	64
2.5.2. 2ª Etapa	65
2.5.3. 3ª Etapa	66
2.5.4. 4ª Etapa	68
2.6. Balanço Final	69
3. Desporto Escolar: Princípios e fundamentos do Futsal para o escalão de Benjamins	70
Enquadramento	71
3.1. 1ª Etapa	72
3.2. 2ª Etapa	74
3.3. 3ª Etapa	77
3.4. 4ª Etapa	82
3.5. Balanço Final	84
3.6. Atividades de escola	84
3.6.1. Corta-Mato	85
3.6.2. Jogos Userianos	85
3.6.3. Torneio CascaisFut	86
4. Seminário: Complemento ao projeto curricular do CAD: escalada como matéria alternativa	86
4.1. 1ª Etapa	87
4.2. 2ª Etapa	89
4.3. 3ª Etapa	90
4.4. 4ª Etapa	94
4.5. Balanço Final	94
Conclusão	96
Referências	100
Outros documentos	106
Apêndices	i

<i>Apêndice I - Unidade Didática</i>	<i>ii</i>
<i>Apêndice II - Questionário informal aos alunos</i>	<i>iii</i>
<i>Apêndice III - Folha de registo JDC</i>	<i>iv</i>
<i>Apêndice IV - Folha de registo AF</i>	<i>v</i>
<i>Apêndice V - Sequência de elementos gímnicos</i>	<i>vi</i>
<i>Apêndice VI - Registo dinâmica a pares: peso e altura</i>	<i>vii</i>
<i>Apêndice VII - UD da AI: critérios, objetivos e situações de aprendizagem</i>	<i>viii</i>
<i>Apêndice VIII - Horário de lecionação e reuniões do núcleo de estágio e DE</i>	<i>ix</i>
<i>Apêndice IX - Horário PTL</i>	<i>x</i>
<i>Apêndice X - Proposta para a Ginástica Acrobática</i>	<i>xi</i>
<i>Apêndice XI - Brochura</i>	<i>xii</i>
<i>Apêndice XII - Planeamento DE (2º semestre)</i>	<i>xiii</i>
<i>Apêndice XIII - Questionário de Seminário</i>	<i>xiv</i>
Anexos	xv
<i>Anexo 1 - Rotação semanal</i>	<i>xvi</i>
<i>Anexo 2 - Plano anual de atividades</i>	<i>xvii</i>
<i>Anexo 3 - Aprendizagens Essenciais</i>	<i>xviii</i>
<i>Anexo 4 – Planeamento anual de turma</i>	<i>xix</i>
<i>Anexo 5 - Roulement</i>	<i>xx</i>
<i>Anexo 6 - Situações de Avaliação JDC</i>	<i>xxi</i>
<i>Anexo 7 - Planeamento Plurianual</i>	<i>xxii</i>
<i>Anexo 8 - Documento orientador Jogos Userianos</i>	<i>xxiii</i>
<i>Anexo 9 - PPRPE 3º Ciclo – CALENDARIZAÇÃO 2º SEMESTRE 23/24</i>	<i>xxiv</i>
<i>Anexo 10 - Sequência Saudação ao Sol</i>	<i>xxv</i>
<i>Anexo 11 - Posturas de Yoga adaptado</i>	<i>xxvi</i>
<i>Anexo 12 - Trabalhos de alunos - projeto DT</i>	<i>27</i>
<i>Anexo 13 - Email de confirmação de requisição de material para SC</i>	<i>xxviii</i>

Índice de Tabelas

<i>Tabela 1 - 1ª Etapa - Caracterização dos alunos nas AF.....</i>	<i>22</i>
<i>Tabela 2 - 1ª Etapa – Caracterização dos Alunos na Aptidão Física.....</i>	<i>25</i>
<i>Tabela 3 - Resultados da AI e objetivos finais para o 7ºA.....</i>	<i>29</i>
<i>Tabela 4 - Resultados da AI de Voleibol por aluno e objetivos finais.....</i>	<i>33</i>
<i>Tabela 5 - Resultados da AI de Basquetebol por aluno e objetivos finais.....</i>	<i>34</i>
<i>Tabela 6 - Resultados da AI de Badminton por aluno e objetivos finais.....</i>	<i>35</i>
<i>Tabela 7 - Resultados dos testes de AF - 1º semestre.....</i>	<i>35</i>
<i>Tabela 8 - Balanço final AF.....</i>	<i>49</i>

Índice de Quadros

<i>Quadro 1 - 2ª etapa - Objetivos para cada matéria.....</i>	<i>27</i>
<i>Quadro 2 - Caracterização dos alunos do DE.....</i>	<i>75</i>
<i>Quadro 3 - AI dos alunos do DE.....</i>	<i>76</i>
<i>Quadro 4 - Planeamento anual do DE.....</i>	<i>77</i>

Introdução

Este relatório tem como objetivo refletir e analisar sobre o estágio pedagógico realizado no Colégio do Amor de Deus, durante o ano letivo de 2023/2024, sendo uma das partes do Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade Lusófona. O presente relatório, marca o final de um processo longo de aprendizagens e aquisição de conhecimentos que me permitirá ser mestre em Educação Física. Assim, é com enorme orgulho e satisfação que concluo um percurso carregado de desafios e superações pessoais que permitiram criar as rampas de lançamento para a minha evolução profissional e pessoal potenciando a minha evolução enquanto homem. Bom e Brás, (2003) articulam esse sentimento, destacando a importância de os estagiários encararem esse processo não apenas como uma tarefa a cumprir, mas como uma ferramenta vital para o seu desenvolvimento e formação, sendo apenas o início de uma longa viagem.

Este documento fundamenta-se nas competências estabelecidas na Ficha de Unidade Curricular de 2023/2024 e surge de um conjunto de atividades desenvolvidas no CAD, ao longo de um ano letivo. Através desse conjunto de atividades e processos críticos, poderei orientar o meu percurso enquanto professor. Desta forma, irei evoluir pessoal e profissionalmente, tornando-me melhor todos os dias.

Neste relatório, é feita uma contextualização do meu local de estágio, caracterizando o CAD, o DEF, os recursos disponíveis, quer físicos quer materiais, para a lecionação da disciplina e, a turma em que lecionei ao longo do ano letivo. Exponho as ideias base das quatro áreas que compõem o estágio: Lecionação, Direção de Turma (DT), Desporto Escolar (DE) e Seminário. Em cada área, são descritas as atividades propostas e realizadas pelos alunos, com críticas e reflexões sobre as dificuldades encontradas e as possíveis estratégias propostas para superá-las. Este documento encontra-se dividido por áreas, mas ao longo dele, todas se tocam diversas vezes.

No final, faço uma análise crítica abrangente sobre todo o processo, tocando nos pontos base sobre as minhas experiências e aprendizagens.

Para proteger a identidade dos alunos, todas as referências a eles neste relatório foram substituídas por números fictícios. Além disso, destaco que as citações e referências bibliográficas presentes no texto foram elaboradas conforme as normas da American Psychological Association (APA).

1. Lecionação: O papel do professor na inclusão e trabalho cooperativo dos alunos na Lecionação das aulas de EF.

A inclusão na Educação Física (EF) é um desafio crucial para os educadores, destacando a importância do papel do professor na promoção de um ambiente inclusivo e de trabalho cooperativo. Nesse contexto, segundo Vygotsky (1978), o professor pode atuar como um facilitador, proporcionando suporte e orientação aos alunos, especialmente aqueles que enfrentam desafios específicos. A inclusão na EF refere-se à participação plena e efetiva de todos os alunos, independentemente das suas capacidades físicas, conhecimentos, habilidades motoras ou necessidades especiais (Leitão, 2010).

O professor desempenha um papel central na criação de um ambiente que promove a diversidade e atende às necessidades individuais. A inclusão abrange uma abordagem holística, que visa a participação ativa de todos os alunos. Dito de outro modo, significa ir além da mera presença física na sala de aula e garantir que cada aluno tenha oportunidades significativas de participar e progredir, independentemente das suas habilidades motoras ou necessidades especiais. O professor atua como um facilitador desse processo, moldando um ambiente que acolhe e valoriza a diversidade. O professor deve adaptar os conteúdos e metodologias de ensino de acordo com as diferentes habilidades e necessidades dos alunos. Isso inclui a modificação de atividades físicas, proporcionando alternativas acessíveis e desafiadoras para todos (Heacox, 2006).

Também a diferenciação pedagógica é essencial para atender às diversas aprendizagens. O professor pode utilizar abordagens variadas, fornecendo suporte individualizado quando necessário e garantindo que cada aluno possa participar ativamente nas aulas. Segundo Leitão (2010), devemos estimular a concentração da atenção e a escuta ativa. Ainda Leitão (2010), as estratégias passam por estar mais perto do aluno, olhar mais para ele, perceber os grupos em que está inserido (mais pequenos e com alunos que o ajudem a manter-se na tarefa). Atribuir responsabilidades individuais na realização de tarefas conjuntas, respiração e relaxamento, são algumas das abordagens que o autor nos fala.

“Ensinar bem consiste em ser capaz de, nas circunstâncias mais diferenciadas, criar os contextos de aprendizagem mais favoráveis para que todos os alunos, sem exceção, possam aprender mais e melhor” Onofre (1995). Desta forma, criamos um ambiente onde as diferenças são valorizadas, os alunos são incentivados a trabalhar cooperativamente, aprendendo com as experiências únicas uns dos outros. Para além da constituição de grupos, o autor, Onofre (1995), fala da criação de um clima positivo nas aulas e um clima propício entre professor-aluno, aluno-

aluno e aluno-matéria, onde é fundamental que os alunos se mantenham interessados e motivados em aprender.

Seguindo o modelo proposto por Johnson, Johnson e Holubec (1993), citados por Leitão (2010), as principais etapas que o professor deverá ter presentes, sempre que planifica as suas lições são:

- Especificação dos objetivos da lição
- Constituição dos grupos de trabalho
- Estruturação da interdependência social - Supervisão do trabalho de grupo
- Avaliação dos procedimentos de grupo

As quatro etapas anteriormente definidas devem ser entendidas, como um quadro teórico de referência que orienta o pensamento do professor nas decisões a tomar em relação à forma de organizar e planear as suas aulas.

As estratégias a usar em aula passam pela avaliação individualizada durante a AI no sentido de conhecer as necessidades e interesses de cada aluno. Isso permitirá adaptar as suas abordagens de ensino de modo a responder às especificidades de cada estudante. Permitirá planear e criar um ambiente favorável às aprendizagens que beneficiem os alunos. Ajudará na criação dos grupos de trabalho no sentido de promover a diversidade misturando os alunos com diferentes capacidades e níveis de aptidão física, e finalmente, permitirá observar comportamentos inclusivos e respeitosos em sala de aula (Carvalho, 1994).

Os alunos frequentemente imitam o comportamento do professor, e isso pode contribuir para a criação de um ambiente mais acolhedor e colaborativo; modificar as atividades para atender às diversas capacidades dos alunos (Martins, 2017). Isso pode envolver a disponibilização de alternativas para certos exercícios ou a criação de variações que possam ser realizadas por todos; fornecer feedback construtivo que promova o desenvolvimento individual e coletivo.

Devemos destacar os aspetos positivos perante o grupo e incentivar a comunicação aberta e positiva entre os pares; dedicar tempo para a comunicação eficaz, empatia e resolução de conflitos; colaborar com profissionais de apoio, como educadores especiais ou terapeutas ocupacionais, para obter orientação e estratégias adicionais que possam beneficiar os alunos com necessidades específicas; avaliar regularmente as práticas pedagógicas e fazer ajustes conforme necessário (Martins, 2017). A reflexão contínua permitirá adaptar as suas estratégias com base nas experiências e no progresso dos alunos (Carvalho, 1994).

O projeto tem por base a Zona de Desenvolvimento Proximal (ZDP), (Vygotsky, 1978). O autor argumenta que a aprendizagem é um processo social e cultural, e que a ZDP é essencial para entender como as crianças adquirem novas habilidades e conhecimentos. Estas estratégias podem ser adaptadas de acordo com as características específicas da turma e as necessidades individuais dos alunos. Deverá o professor criar o compromisso contínuo com práticas inclusivas e cooperativas que contribuirão significativamente para criar um ambiente educacional mais equitativo e enriquecedor (Leitão, 2010).

1.1. Caracterização Escolar

O estágio decorreu no CAD, que se situa na Av. de Sintra nº 1451, 2756-502 Cascais. O Projeto Educativo de Escola abrange os aspetos didáticos, pedagógicos e pastorais, compreendidos como uma realidade inseparável. Nele orienta-se toda a tarefa educativa para o objetivo final do Homem: “pessoa livre, solidária e transcendente à luz do Evangelho.” – revisão do Projeto Educativo do Colégio 2023/2024. Respeita-se a livre determinação das pessoas em matéria religiosa, solicitando, simultaneamente, respeito e aceitação pelo carácter cristão da Escola e por todos os que identificam a própria conduta da mesma. A proposta educativa do CAD, consubstancia-se em três documentos fundamentais: Projeto Educativo, Projeto Curricular de Escola e Regulamento Interno.

O CAD tem diversos espaços para a lecionação. São eles: Palco/G, E1, E2, PAV1, PAV2, e a Piscina sendo a rotação semanal (Anexo 1). O Palco é uma zona menos funcional e maioritariamente destinada à ginástica e dança para o DEF. O E1, uma zona exterior que contempla 1 campo de jogo de 40x20, 1 zona de Basquetebol de 25x20m com 3 tabelas e 3 pistas com 60m para o Atletismo. O E2, uma zona de 40x20m polivalente. O PAV1, abrange 1/3 do pavilhão e, finalmente o PAV2, uma zona que abrange os restantes 2/3 do pavilhão. A piscina tem um tanque com 20x12. A Natação é curricular. Apesar de os espaços terem algum grau de polivalência, é importante referir que o Palco e a piscina são espaços que não garantem tanta polivalência como os outros, podendo haver ajustes e flexibilidade ao longo do ano.

O DEF, tem 6 professores de Educação Física e 2 professores estagiários. Organizados da seguinte forma: 1 professor, coordenador de departamento e acumula a coordenação do Desporto escolar; 1 professor coordenador de instalações e material; 1 professor responsável pelo voleibol; 2 professores responsáveis pelo Futsal; 1 professor responsável pelo Badminton que por sua vez possui Desporto Escolar e Desporto Federado. A escola possui ainda os núcleos de Natação, Ténis, Karaté, Judo, Dança e Ginástica Acrobática. Estes são geridos internamente havendo professores contratados para dar as modalidades. O departamento/grupo de EF possui um Projeto Curricular, onde se encontram as Aprendizagens Essenciais, critérios de avaliação,

regulamento interno e o PAA (Plano Anual de Atividades), com atividades internas e externas (Anexo 2).

1.2. Organização Curricular

Nesta primeira etapa da lecionação os professores têm a oportunidade de conhecer os alunos, identificar as suas necessidades, bem como as suas dificuldades. Esta etapa é denominada: Etapa de Receção e Orientação para o Sucesso. Nesta primeira etapa, o principal objetivo é realizar a AI, que é fundamental para definir o planeamento e preparar diferentes trajetórias para os alunos, de acordo com as suas necessidades e habilidades.

O uso dos critérios de avaliação são uma forma de reunir dados, de julgá-los, de atribuir-lhes um juízo de valor e de comunicá-los aos encarregados de educação. Pacheco (2002), menciona que a escola deve esclarecer os critérios de avaliação, de acordo com as modalidades e procedimentos determinados pela Administração central. Dessa forma o aluno e o encarregado de educação entenderão a avaliação como um jogo, onde poderão ser chamados a intervir. “Sem critérios de avaliação devidamente clarificados qualquer avaliador fica cego e, por isso, vai realizá-la arbitrariamente” Pacheco (2002, p. 73).

A distribuição letiva das aulas de Educação Física ocorre em 3 momentos de 50 minutos e está de acordo com as recomendações dos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) no entanto, existem dias seguidos de prática, o que não respeita na integra as recomendações pois, Jacinto et al. (2001) refere que a carga horária das aulas de EF devem ser distribuídas em dias não consecutivos. Do ponto de vista pedagógico, permite aos professores planear aulas variadas e inclusivas, abrangendo diferentes tipos de atividades físicas. Recorrendo ao modelo sugerido pelo Professor Luís Bom, em AEPA: ABCD. Isto é, Aptidão Física, Bolas, Colchões e Dança.

As matérias de 7º anos estão enquadradas por objetivos gerais e por subáreas. Objetivos gerais no domínio da Aptidão Física, Atividades físicas desportivas, conhecimentos e atitudes e valores; Subáreas: JDC (uma matéria), Ginástica (uma matéria), Atletismo, Atividades Rítmicas Expressivas e outras (três matérias). A reter, no 7º ano, o aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade. – in AE e Articulação com o perfil dos alunos (Anexo 3).

No sentido de alinhar procedimentos e clarificar os procedimentos internos e critérios de avaliação, fizemos uma entrevista à professora responsável pelo DEF para esclarecer sobre as opções do GEF relativamente ao Planeamento Curricular. Ficamos a perceber a razão das opções

internas adaptadas à flexibilidade dos PNEF. Esta etapa será composta por 5 semanas e contém 12 aulas. Tem início a 13/09/2023 e termina a 11/10/2023 (Apêndice I).

Relativamente ao planeamento, consideram-se duas alternativas: o planeamento por blocos e o planeamento por etapas, conforme mencionado por Bom (2019). Enquanto o primeiro método, envolve a centralização das aprendizagens por matéria ou tema, caracterizando-se pela sequência de aulas dedicadas a uma única matéria ou tema. Este modelo parte do pressuposto de que as aprendizagens dos alunos seguem ritmos idênticos, o que pode resultar na estagnação do desenvolvimento de suas competências e habilidades.

O modelo por etapas, conforme discutido por Jacinto et al. (2001), fundamenta-se na consideração dos ritmos de aprendizagem diferenciados dos alunos. Este método oferece a possibilidade de uma diferenciação do ensino de acordo com as necessidades individuais dos alunos, sendo fundamentado nos princípios da flexibilidade curricular e autonomia pedagógica do professor. Este fato, permite a criação de aulas diversificadas e variadas por temas, estabelecendo deste modo uma linha orientadora ao longo do ano.

O modelo da lecionação por etapas foi o modelo escolhido. Segundo o modelo, planeamos o ano letivo, dividindo-o por 4 etapas: Etapa de Receção e Orientação para o Sucesso; Prioridades; Progresso; Produto.

Na Etapa de Receção e Orientação para o Sucesso, os objetivos gerais incluem a revisão daquilo que os alunos sabem fazer. Isto é, quais os conhecimentos adquiridos, a determinação de regras e rotinas que são fundamentais para a criação de um ambiente positivo e motivador, assim como permite ao professor identificar as matérias prioritárias e a formação do perfil da turma e dos alunos para a criação dos grupos.

A participação dos professores é fundamental para desenvolver critérios e indicadores de observação para diversas matérias e níveis dos PNEF, Jacinto et al. (2001). Esse desafio pode ser superado com a criação de processos eficazes de AI durante esta etapa.

A Etapa das Prioridades leva-nos ao planeamento das matérias identificadas como prioritárias, sendo estas onde os alunos revelam maiores dificuldades.

A Etapa denominada de Progresso, pretende o desenvolvimento e evolução dos objetivos prioritários, para podermos dar continuidade às aprendizagens, obedecendo a uma lógica de progressão.

A etapa do Produto, a última de derradeira fase do ano letivo, representa a confirmação e redefinição dos objetivos, manifestada através da avaliação das aprendizagens que foram sendo feitas e desenvolvidas ao longo do ano.

A formação de grupos assume um papel central na melhoria e evolução das

aprendizagens. Os alunos nem sempre se encontram motivados para as aulas de EF. Nesse sentido o papel de criação de grupos, progressivamente, homogêneos e de nível torna-se fundamental para o foco na tarefa. Agrupar alunos com habilidades semelhantes pode criar um ambiente onde todos os alunos se sintam desafiados e capazes de ter sucesso, Fletcher (2008). O autor fala em proporcionar um ambiente menos intimidador para os alunos com mais dificuldades. Nesta fase onde ainda estamos a conhecer os alunos, optei pela criação de grupos, potencialmente homogêneos e de afinidade.

Vygotsky (1978), introduziu o conceito de ZDP, que se refere à diferença entre o que uma criança pode fazer sozinha e o que pode fazer com a ajuda de um adulto ou colega mais capaz. Ao formar grupos na EF, os alunos podem se ajudar mutuamente a alcançar um nível mais avançado de habilidade, proporcionando suporte e orientação uns aos outros.

A turma é constituída por pequenos grupos que se conhecem entre si, mas não se relacionam e de várias proveniências. Este pressuposto cria várias dinâmicas de relacionamento distintos e de criação de “grupinhos” que não tem afinidade. Esses “grupinhos” são fechados, criando dessa forma uma dificuldade acrescida no objetivo de criar um ambiente cooperativo e inclusivo nas aulas.

A formação de grupos em EF não apenas promove o desenvolvimento de habilidades motoras, mas também oferece oportunidades para os alunos desenvolverem habilidades sociais como comunicação, cooperação e trabalho em equipa (Vygotsky, 1978). Essas habilidades são importantes não apenas para a EF, mas também para a vida em geral. Já que as interações sociais e o trabalho cooperativo e em grupo na EF não apenas promovem o desenvolvimento de habilidades motoras, mas também contribuem para o desenvolvimento de habilidades sociais, como comunicação, cooperação e o trabalho em equipa.

O professor ao associar a formação de grupos em EF ao desenvolvimento de habilidades sociais e à inclusão, pode criar ambientes de aprendizagem que promovam o sucesso dos alunos, independentemente das suas habilidades ou necessidades específicas. Isso contribui para uma EF inclusiva, onde todos os alunos têm a oportunidade de participar plenamente e se desenvolverem em todas as áreas (Slavin, 1991).

1.3. Caracterização da Turma

A turma é constituída por 28 alunos – 25 de nacionalidade portuguesa, 2 de nacionalidade brasileira e 1 de nacionalidade chinesa. Na turma existem 15 rapazes e 13 raparigas. No que respeita à idade dos alunos da turma, 2 alunos têm 13 anos, 19 alunos têm 12

anos e 7 alunos têm 11 anos. A média das idades é 11,8 anos. A maioria dos alunos é proveniente de um meio socioeconómico médio-alto.

No que diz respeito à Formação académica dos pais, um pai tem doutoramento, dois têm mestrado; doze tiraram licenciatura; oito terminaram o ensino secundário, um concluiu o terceiro ciclo e quatro têm formação desconhecida. Duas mães têm doutoramento, três tiraram um mestrado; treze tiraram a licenciatura, uma tem uma pós-graduação, outra um bacharelato, quatro terminaram o ensino secundário e uma concluiu o terceiro ciclo. Para além disso, três mães têm formação académica desconhecida. A maioria dos alunos são provenientes de famílias biparentais estáveis e nove alunos têm os pais separados.

Relativamente a Hábitos de vida, os alunos relatam que, 4 alunos dormem entre 9 e 10 horas, 12 alunos dormem entre 8 e 9 horas e 6 alunos dormem entre 7 e 8 horas; 22 alunos referiram que costumam tomar o pequeno-almoço em casa; 5 alunos referiram que raramente falam sobre a escola em casa e 17 indicaram que falam frequentemente deste assunto.

A maioria dos alunos ocupa os seus tempos livres a praticar desporto (13), ouvir música (13), ver televisão (13), jogar no computador (13), estar com os amigos (12), ir à internet (12), passear (8), ir ao cinema (6) ou ler (3).

Na Relação dos alunos face ao estudo, 13 alunos referiram não gostar de estudar e 9 alunos referiram que gostam de o fazer. No parâmetro assiduidade: 8 alunos costumam estudar diariamente, 12 costumam estudar na véspera dos testes e 2 alunos estudam raramente. No parâmetro ajuda: 10 alunos referem que têm ajuda no estudo e 12 referem que não têm ajuda. Sobre o local de estudo: 20 alunos estudam em casa, 1 aluno estuda na escola e 1 aluno estuda na explicação. Situação em que aprendem melhor: 12 consideram que aprendem melhor nas aulas, 5 com um explicador, 3 alunos sozinhos e 2 em grupo. Na sua auto-percepção, 13 alunos consideram-se bons alunos, 8 consideram-se alunos médios e 1 aluno considera-se fraco. Relativamente aos fatores que contribuem para o insucesso escolar, a opinião dos alunos é a seguinte: Falta de atenção/concentração (8 alunos); Desinteresse pela disciplina (5 alunos); Dificuldade em compreender o professor (4 alunos); falta de estudo (3 alunos); Indisciplina na sala de aula (1 aluno) e Conteúdos difíceis (1 aluno). Sobre o futuro pessoal, os alunos relataram que para o prosseguimento de estudos 20 alunos pretendem frequentar o ensino superior e 1 aluno pretende frequentar os estudos até ao 12º ano. Sobre a profissão de futuro os alunos mencionaram: arquiteto (3), médico (2), piloto de corrida (2), advogado, professor catedrático, jogador de futebol, ginecologista obstetra, engenheiro civil, empresário, bióloga marinha, astronauta, engenheiro (tecnologia), designer de moda, baterista, 6 alunos referiram ainda não saber.

1.4. 1ª Etapa

1.4.1. Plano

Para conhecer melhor os alunos realizei um questionário informal, assentando sobre os seus estilos de vida (Apêndice II). Segundo a OMS, uma das principais preocupações são as horas em frente aos ecrãs de computadores, tablets ou telemóveis. Esse hábito está por demais relatado como sendo um fator que influencia os estados de humor, relações interpessoais, auto-estima, entre outros. Esse questionário permitiu-me concluir que os alunos da turma do 7ºA tem alguma atividade física além das aulas de EF bem como os seus gostos por outros tipos de atividades físicas.

Foi apresentado aos alunos um power-point onde constam as regras de funcionamento das aulas para alinhar e permitir a criação de rotinas, estabelecimento de regras e conhecer os alunos. Defini a minha ação com base nos ensinamentos em Leitão (2010), que fala na vantagem de estar mais perto do aluno, olhar mais para ele, perceber os grupos em que está inserido, trabalho a pares, a atribuição de responsabilidades individuais na realização de tarefas conjuntas, e o uso de técnicas de respiração e relaxamento.

Foi efetuada uma entrevista à coordenadora do DEF no sentido de alinhar procedimentos, protocolo de AI, perceber o funcionamento do roulement, entre outros assuntos. No seguimento da entrevista, fiquei mais conhecedor das dinâmicas do departamento, conseguindo planear de acordo com a metodologia e as orientações do Prof. Luis Bom relativas ao ABCD. Elaborei folhas de registo para AI nos JDC (Apêndice III) para uma avaliação formativa e presente em todas as aulas, bem como uma folha de registo para a AF (Apêndice IV) (Carvalho, 1994).

1.4.1.1. Área das Atividades Físicas

Na primeira semana de aulas tivemos oportunidade de escolher um dos espaços interiores pela flexibilidade dos colegas do DEF. Comecei pelos JDC orientando a AI nas formas reduzidas e condicionadas de prestação global. Partindo da base que o papel do coletivo tem para o desempenho dos alunos, assim como a constituição de grupos de trabalho enquanto fator positivo para a aprendizagem. O papel que os alunos mais capazes promovem junto dos alunos com mais dificuldades e a criação dos grupos heterogéneos foi fundamental para a ponderação inicial. (Henriques, 2012)

Decidi realizar uma prova de 4x4 num espaço amplo no contexto do futsal. Essa abordagem visa conceder mais espaço ao jogador com a posse da bola para tomar decisões. Para além disso, estabeleci a regra de não permitir o roubo direto da bola, promovendo a interceção

de passes para facilitar a construção ofensiva (Henriques, 2012).

Inicialmente, removi as restrições defensivas para avaliar as diferenças individuais entre os alunos. Aqueles que possuem maiores capacidades, provenientes de experiências no futebol/futsal federado, foram direcionados para funções estratégicas, como guarda-redes ou fixos no corredor central, contribuindo para a construção do jogo ofensivo. Com a regra de não haver raparigas na baliza, procurei evitar que se retraíam da prática, proporcionando maior participação. Ao longo do processo, a retirada gradual das limitações defensivas permitiu observar as diferenças individuais e destacar as competências específicas dos participantes. Esta abordagem flexível visa criar um ambiente inclusivo e desafiador, adaptando-se às necessidades e habilidades dos alunos no futsal.

No caso do basquetebol, priorizei a situação de avaliação 3x3, usando apenas uma tabela para potenciar o tempo potencial de prática. Incluí o objetivo de concretizar 5 lançamentos não protagonizados por uma equipa, como complemento às instruções sobre os objetivos do jogo. Destaquei ainda mais a importância da ocupação dos 3 corredores, assumindo maior importância ao aluno que ocupar o corredor central. Além disso, coloquei a necessidade de desmarcação após o passe, aspeto crucial para não termos um jogo anárquico, aspeto que estava a ser observado. Foi pedido aos alunos a concretização de 5 lançamentos não protagonizados por equipa finalizou o ciclo de instrução dado acerca dos objetivos do jogo.

No contexto do andebol, escolhi implementar uma situação de 5x5 num campo de 30x20m, localizado na rua. Defini como objetivo a realização de 5 finalizações não protagonizadas durante o jogo. Inicialmente, adotei uma abordagem sem restrições no jogo para avaliar como os alunos se saíam em condições realistas. Contudo, percebi uma semelhança de efeitos aos problemas observados no basquetebol, especialmente relacionados ao jogo anárquico. Perante esta problemática, a introdução de condicionantes, principalmente no capítulo defensivo, revelou-se útil para facilitar os processos ofensivos. Desta forma foi possível alcançar a meta estabelecida. Esta abordagem foi eficaz, evidenciando o aumento no número de finalizações durante a prática.

No voleibol, optei por criar situações de 2+2, 2x2 e 3x3. Na primeira situação, concentrei-me no aspeto da continuidade da bola no ar. Solicitei o serviço em passe de dedos, por forma a incentivar esta ação como ação técnica prioritária. Com a trajetória da bola "em arco" pelos alunos mais habilidosos, previamente identificados na avaliação formativa na etapa, espero obter a receção em manchete. Pois esta abordagem permite mais tempo aos alunos menos aptos o deslocamento para o ponto de queda da bola. No sentido de ajudar os alunos mais capazes e manter o foco no contínuo das aprendizagens e a motivação para a tarefa, optei por introduzir a situação de 2x2 e 3x3 para confirmar os destaques observados. Nessa situação, a

diferenciação de habilidades voltou-se a manifestar, principalmente ao estabelecer a meta de a receção ser orientada para o elemento na rede e introduzir o 2º toque para dar continuidade ao jogo. Essas escolhas estratégicas possibilitaram uma situação mais personalizada, adaptando-se às habilidades específicas dos alunos e promovendo o desenvolvimento contínuo no contexto do voleibol.

Na abordagem à ginástica, concentrei-me na modalidade de solo. Para a AI, escolhi uma sequência de habilidades gímnicas dos níveis Introdução e Elementar. A minha estratégia envolveu a criação da sequência dos elementos gímnicos (Apêndice V) através da aprendizagem por estações. Mais tarde iremos trabalhar a sequência final na avaliação do 1º semestre.

No atletismo, foi realizado uma competição de velocidade num percurso de 40m. Organizei os alunos por trios onde íamos realizando eliminatórias, até termos um vencedor.

O badminton: 1+1 progredindo para 1x1 em muitas situações com o objetivo de executar 10 transposições, pois é uma das matérias da área de raquetes mais desenvolvida no colégio. Tendencialmente o badminton não será uma prioridade, pois o Badminton é uma modalidade com tradição no CAD e, de uma forma geral, os alunos gostam bastante. No entanto temos que os conhecimentos ao nível da pega necessitem de melhorias e da técnica do Clear e Lob.

Na área da dança decidi iniciar pelas danças sociais, nomeadamente o Merengue, foi uma decisão baseada na hipótese de lecionar esta dança em line dance, evitando assim alguns constrangimentos da falta de interação entre os pares. Apesar de literatura mencionar os benefícios dessas mesmas interações, fortaleci este método de ensino pela minha experiência a lecionar aulas de grupo em ginásios. Esta decisão é baseada no estilo de ensino de comando (Mosston & Ashworth, 2008), de forma a que exista uma demonstração inicial do que era pretendido. Usei estratégias diferenciadas como contagens de tempo, comunicação não-verbal como palmas, e referenciais espaciais.

1.5.1.1. Área de Aptidão Física

Na área da Aptidão Física, decidi realizar os testes de Aptidão Física, como o Índice de Massa Corporal, vaivém, teste de abominais, teste de flexões de braços. Os testes tiveram uma componente formativa e foi criada uma dinâmica de cooperação e ajuda entre os alunos, criando uma ligação com a área dos conhecimentos. Desta forma: “Os professores aumentam a qualidade das suas práticas quando promovem a cooperação entre alunos” Leitão (2010, p.2).

1.5.1.2. Área dos Conhecimentos

Nesta área de intervenção, o DEF coloca uma panóplia de abordagens. Nesse sentido, seguindo os pensamentos supramencionados de Leitão (2010), criei uma dinâmica em aula a pares (Apêndice VI). Dessa forma, os alunos recolhiam os dados do peso e altura necessários para o IMC. Foi também feito o transfer para a área dos conhecimentos através da explicação teórica do que é, para que serve e como se calcula o IMC.

1.5.2. Balanço

1.5.2.1. Área das Atividades Físicas

Ao concluir o período da AI, "o professor está em condições de desenhar, em traços gerais, o plano anual de cada uma das suas turmas e de especificar e operacionalizar a 1ª etapa desse plano" (Carvalho, 1994, p. 143). A consulta do PAT (Plano Anual de Turma), (Anexo 4) apresentou desafios, especialmente na organização das matérias, bem como na formulação dos objetivos gerias para a turma.

A abordagem adotada para superar essas dificuldades foi fundamentada no plano anual da turma, na análise do desempenho da AI e na utilização do roulement (Anexo 5) existente. Este fato, permitiu não só, compreender o número de aulas por espaço disponível, mas também, identificar as matérias consideradas prioritárias e, assim, atribuir um foco maior a essas áreas específicas.

Através das diversas decisões tomadas, foi possível agrupar os alunos considerados críticos, assim como os alunos com dificuldades e, simultaneamente, os alunos competentes. Podemos observar a caracterização dos alunos na tabela seguinte:

Tabela 1 1ª Etapa - Caracterização dos alunos nas AF

Matéria	Alunos críticos	Alunos com dificuldades	Alunos competentes
JDC	2; 4; 5; 10; 13; 15; 16;26;28	6; 7;8; 9;14; 17;18; 19;20;21;23; 24;25; 27	1; 3;22; 6
Ginástica	8; 9; 16;19;20;22;24;	3; 5; 6; 7; 10;17;21;23;25;26;27;28	1; 2; 4; 18;
Dança	3;7;16;19;20;27	6;8; 9;14; 17;18; 19;21;23; 24;25	2;4;5;10;11;15
Badminton	10;16;27;28	2;4;5;7;8;9;11;12;14;15;17;18;19;20;21;22;24;25;26;28	1;3;6;13;23
Atletismo	7;10;16;17;22;27;28;29	2;3;4;8;9;11;12;13;14;15;18;19;20;21;22;24;25	1;5;6;18;19;21;23;26
Natação	10;19;20;27;29	2;3;4;5;6;7;8;9;11;12;13;14;15;17;18;19;21;22;24;25;28	1;17;23

Ponto importante foi que a definição dos alunos competentes, não se limitou exclusivamente ao domínio das matérias abordadas, mas, também foi tido em conta a sua

capacidade ao nível do trabalho cooperativo e em ajudar os alunos com mais dificuldades. Esses alunos foram sinalizados para referência na formação dos grupos na etapa seguinte.

A AI foi implementada, permitindo uma compreensão abrangente das habilidades e conhecimentos dos alunos. Isso facilitou a adaptação do plano de ensino, indo desse modo de encontro às necessidades individuais e coletivas da turma. Talvez a AI tenha sido demasiadamente genérica devido à minha falta de experiência enquanto avaliador. Este facto, pode levar a uma falta de informações detalhadas sobre as necessidades específicas dos alunos. No entanto, o objetivo passava pela sua realização nas diversas áreas da EF e esse objetivo foi cumprido.

Nos Jogos Desportivos Coletivos (JDC) de invasão, as principais dificuldades estão relacionadas com a relação com a bola, o processo de tomada de decisão e os deslocamentos de uma forma geral. Os momentos em que tem que decidir quando passar, conduzir ou finalizar. Essas dificuldades tiveram impacto nas dinâmicas do jogo, que mostrava tendências para jogo anárquico. As dinâmicas de grupo e a criação de situações reduzidas permitiu usar o jogo como método fundamental para potenciar um continuo de aprendizagens para os alunos. Segundo Henriques (2012), o jogo é a melhor forma de ensinar, uma vez que o jogo aprende-se jogando.

Usei a ferramenta “Classroom” para que os alunos tivessem acesso a material sobre as matérias trabalhadas em aula e de alguma forma estimulasse o trabalho autónomo em casa. Assim, foi enviado aos alunos através da plataforma vídeos com a execução do lançamento na passada, passe de peito e sequencia de ginástico no solo. Esta estratégia tem o objetivo de criar compromisso com os alunos para os ajudar nas suas dificuldades apresentadas em aula. Desta forma uso as ferramentas que estão ao dispor dos professores para promover o trabalho autónomo e que promovem o uso das novas tecnologias.

No caso do voleibol, observei dificuldades relacionadas com a capacidade de deslocamento para o ponto de queda da bola e, em termos de técnica individual, a execução do passe em toque de dedos ou manchete, para poder dar continuidade do jogo de cooperação 1+1. Verifiquei que o voleibol não é uma das preferências dos alunos e senti necessidade de estar mais próximo deles de forma a motivar e ajudar nas execuções. Nesse sentido, apesar das suas dificuldades, observei que criar situações de competição mesmo no jogo em cooperação ajudam a criar um foco na tarefa. Essa competição saudável, foi gerida criando compromissos de aprendizagem individuais com base nos pensamentos de Vygotsky (1978), autor amplamente citado das aulas deste Mestrado. Ele fala das interações sociais como um aspeto fundamental da aprendizagem.

Ao nível da ginástica de solo, verifiquei muitas dificuldades da sequência gímnica e

fluidez das execuções, existindo alguns alunos que não cumpriam o nível Introdução. Observei também uma grande parte da turma que não tem força ao nível dos membros superiores. Este aspeto vai-me acompanhar ao longo do ano e, certamente, ao longo do planeamento sempre que tiver alunos do 2º e 3º ciclo. Segundo Proença, (2001), a força parece ser uma das capacidades que menos se trabalha no âmbito das aulas de Educação Física. Segundo a mesma referência, nesta faixa etária a força, está no seu período de desenvolvimento e por esse motivo deve ser trabalhada ao longo do crescimento dos nossos alunos.

Foi na ginástica onde observei uma maior tendência para a falta de foco e onde as preocupações pelas questões de segurança devem ser maiores. No entanto, foi necessário trabalhar e dominar critérios de êxito e de segurança nos vários elementos propostos nas aulas. Dessa forma irei usar o modelo ABCD para melhorar as questões de organização de aula para poder gerir e controlar a turma de forma ainda mais eficaz.

Relativamente ao atletismo, a preocupação das aprendizagens relativas à corrida continua e velocidade foi onde me foquei. “Com a necessidade de manter a atividade física, e consequente aumento da intensidade dos esforços realizados, a corrida tornou-se um meio de otimização de programas de exercício físico com diferentes objetivos” Fernandes, (2017, p.1). Com base nestas ideias torna-se fundamental que os alunos pratiquem com vista a melhoria das suas capacidades físicas. No entanto, verifiquei que os alunos demonstram pouca motivação e dificuldades na técnica de corrida. Desse modo no E1, e durante o aquecimento propus exercícios de técnica de corrida com base no autor supramencionado. Esses exercícios foram efetuados com muito mais motivação e empenho do que a corrida continua. Darei continuidade dessa forma a esta metodologia.

No Badminton observei nos alunos o maior grau de motivação. No entanto os alunos apresentam várias dificuldades como a pega da raquete e os deslocamentos para o ponto de queda do volante, o que prejudica na execução das técnicas base: Lob e Clear. Os alunos conseguem manter o volante no ar, no entanto o serviço curto ou longo não se verifica. Observando assim um jogo muito básico. Neste caso o meu problema não tem a ver com a motivação, mas sim pela melhoria técnica das execuções e em elevar o nível de jogo apresentado.

Para a dança, identifiquei problemas na entrada da música e na execução do ritmo dos passos do Merengue, principalmente nos deslocamentos e/ou variações básicas sugeridas. No seguimento da AI optei por alternar a dança a pares com o line dance para garantir um clima de aula positivo e um ambiente ajustado para melhorar as aprendizagens. Irei pelo que observei dar prioridade ao método line dance pois obtive melhores resultados com esse método.

1.5.1.1. Área da Aptidão Física

Na AF, observei a existência de algumas de dificuldades nos testes aplicados da bateria do FITescola, apesar de a maioria dos alunos se situar na zona saudável ou mesmo no perfil atlético.

Tabela 2 *Caracterização dos Alunos na AF.*

Testes AF	FZSAF	Zona Saudável	Perfil Atlético
Vaivem	15;26;28	4;7;8;9;10;12;13;14;16;17;18;21;24;27;	1;3;5;6;11;20;22;25
Abdominais	10;15;19;20;27;29	2;3;4;5;6;7;8;9;11;12;13;14;15;17;18;19;21;22;24;25;28	1;17;23
Extensão de braços	2; 4; 5; 10; 13; 15; 16;26;28	6; 7;8; 9;14; 17;18; 19;20;21;23; 24;25; 27	1; 3;22; 6
Velocidade (40m)	10;15;19;	2;3;4;5;6;7;8;9;12;13;14;16;17;18;19;20;21;22;23;24;26;27;28	1;11

Devo mencionar que a realização da bateria de testes foi feita com carácter formativo com objetivo de informar sobre as condições e regras de realização dos testes, com vista a melhorar as avaliações finais de semestre.

1.5.1.1. Área dos Conhecimentos

Na área dos Conhecimentos, os alunos estiveram à altura das expectativas, confirmando as bases necessárias para os diferentes temas abordados. Foquei o meu processo ensino-aprendizagem no conhecimento de regras de jogo.

1.5.2. Objetivos Pessoais

A gestão e clima de aula foram de facto os grandes desafios nestas primeiras aulas. Apesar do conhecimento de regras, definição e explicação previa dos exercícios os alunos tem tendência rapidamente a dispersar na execução das tarefas. É um desafio e uma das minhas preocupações manter os alunos com foco na tarefa. Avaliação, gestão, instrução e clima são fundamentais para a qualidade das aulas e, conseqüente, aprendizagem dos alunos (Carreiro da Costa, 1991). Tenho nesta área observado o modo de atuar quer do meu colega de estágio, quer dos restantes professores do DEF. Seguindo o pensamento de Carreiro da Costa (1991), professores mais eficazes criam um ambiente positivo na classe e mantêm uma relação mais humana. Formulando objetivos mais ambiciosos e são mais persistentes na procura dos meios para os concretizar.

Tendo experiência em aulas de grupos, tive a necessidade de me adaptar. Deparei-me com o fato de ter vários grupos a fazer coisas diferentes, assim como alunos que não gostam da EF. Estes aspetos trouxeram-me dificuldades de gestão que por vezes levaram a um clima não tão favorável à melhoria do processo ensino-aprendizagem. Graças às observações de aulas dos outros professores e do meu colega de estágio, bem como aos feedbacks e acompanhamento do Professor David Almeida, consegui nesta fase visualizar os aspetos que tenho que melhorar e onde me devo focar no sentido de melhorar.

Foi-nos solicitado pelo orientador a criação da UD da AI com critérios e objetivos bem claros e definidos para servir de base na nossa organização e gestão de aula. (Apêndice VII).

1.5. 2ª Etapa

O final da 1ª etapa, foi importante relativamente às avaliações e projeções das aprendizagens dos alunos. A análise das informações obtidas possibilitou a identificação das aprendizagens dos alunos em diversas disciplinas, orientando assim o ensino para as prioridades na próxima etapa.

Foi essencial que, com base na AI, as prioridades são identificadas. Deste modo, segui com a lecionação de forma a garantir que o sucesso será alcançado no final do ano letivo, permitindo que as preferências dos alunos também será um fator a ser levado em linha de conta.

1.5.1. Plano

Com o objetivo de organizar e planear o mais eficazmente a 2ª etapa, finalizei o horário semanal contemplando a lecionação, observação de aulas e reuniões com orientador (Apêndice VIII).

Nota para o facto do DE ter sido alterado porque não havia alunos suficientes para o voleibol. Dessa forma o horário e a modalidade ter sido alterado para futsal.

O Colégio do Amor de Deus adota um planeamento por etapas, em oposição à opção de blocos, conforme delineado por Bom (2019). Com esta base, pude definir os objetivos para esta etapa que foram as prioridades, para melhorar as aprendizagens dos alunos e continuar a melhorar as relações de grupo de modo a obter um melhor clima e gestão da turma. Durante esta fase, os alunos passaram por avaliações individuais, considerando três níveis distintos: Introdução, Elementar e Avançado. Essas avaliações foram conduzidas com base em critérios predefinidos, específicos para cada matéria. No quadro seguinte estão definidos os objetivos por matéria.

Quadro 1 2ª etapa - Objetivos para cada matéria

MATÉRIAS	OBJECTIVOS
FUTSAL	Situação de jogo 4x4: Conhece as regras básicas, adequa a sua atuação como jogador; Enquadra-se ofensivamente após receção de bola; remata e passa; conduz oportunamente; Desmarca-se na direcção da baliza. Faz marcação HxH;
ANDEBOL	Situação de jogo 4x4. Desmarca-se; Com bola, opta por passe, armando o braço ou põe drible de progressão; Finaliza com remate em salto; Ao perder a bola assume uma atitude defensiva; tenta interceptar a bola; Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate;
VOLEIBOL	Situação de jogo 2x2 num campo reduzido: Conhece as regras. Serve por Baixo; Dá continuidade às ações ofensivas da sua equipa: dinâmica dos 3 toques. Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima;
BASQUETEBOL	Situação de jogo 4x4: Conhece as regras básicas. Ações Ofensivas: Com ou sem bola desmarca-se e corta para o cesto; oferece linha de 1ª passe; Durante a progressão para o cesto passa ou progride em drible; Enquadra-se em atitude ofensiva básica: lançamento na passada ou de apoio; liberta-se do defensor para passar ou finalizar; Ações Defensivas: Logo que perde a bola assume uma atitude defensiva; Defesa ao jogador com bola: coloca-se entre a bola e o cesto dificultando a ação ofensiva; Defesa ao jogador sem bola: procura interceptar o passe e/o dificultar a abertura das linhas de passe;
GINÁSTICA DE SOLO	Realiza os seguintes elementos: Rolamento à frente em equilíbrio com as pernas unidas; Rolamento à retaguarda; Apoio Facial Invertido
ATLETISMO	Efetua corrida de velocidade em 40m.
DANÇA	Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução das habilidades e novas possibilidades de movimentação, e considerando, por seu lado, as iniciativas. Dança o Merengue, em situação de Line Dance com a organização espacial definida, memorizando os passos.

Adaptado do Projeto Curricular – CAD 2023/2024

Um das minhas maiores dificuldades nesta primeira fase foram questões de adaptação minha aos alunos, às suas individualidades e à pertinência das aprendizagens que apresentei ao grupo. Verifiquei nesse ponto que as tarefas propostas teriam que ter objetivos de aprendizagem claros deveriam ser dinâmicos e motivadores, mas acima de tudo deveriam incluir características competitivas na maior parte das propostas, (Martins, 2017). Estes aspetos levaram à melhoria do foco na tarefa, levando a menos momentos/comportamentos fora da tarefa. Facto que potenciou o tempo real de prática e o tempo potencial de aprendizagem.

Foi necessário diminuir o tempo de instrução e comunicar de uma forma mais assertiva e dinâmica. Apesar destes constrangimentos avaliei e adaptei a minha instrução e passei a contar com uma maior cooperação e respeito durante as aulas. Esta estrutura cooperativa assenta na partilha de objetivos comuns, promove a interdependência positiva entre alunos através da responsabilização individual nos momentos de um para um (Leitão, 2010).

Segundo Lieberman e Houston-Wilson (2017), algumas estratégias para isso incluem: conhecer os alunos como indivíduos; partilhar sobre a sua própria vida. As crianças e os adolescentes também precisam de o ver como um ser humano; falar sobre assuntos não relacionados com a escola; envolver-se em atividades extracurriculares. Ainda sobre os autores, se queremos que as crianças e os adolescentes mudem os seus comportamentos, muitas vezes temos de mudar os nossos primeiro.

Para além dos critérios de avaliação relativas à AI dos JDC, segui as diretrizes fornecidas pelo Professor Comédias nas aulas deste mestrado expressas no (Anexo 6) e que foram uma preciosa ajuda, foram complementadas com a criação de dinâmicas envolvendo outras matérias para que todos estivessem envolvidos nas aprendizagens. Por exemplo, jogos pré-desportivos ou formas jogadas como estratégia para manter o grupo ativo e focado o que me permitia depois criar grupos para observar a AI.

Todas as tarefas propostas, irão ter características viradas para as aprendizagens. Portanto, a minha preocupação foi terminar a AI mas também promover o gosto pelo exercício físico e criar um clima de compromisso, de motivação e aprendizagens constantes nas aulas de EF. Muitos alunos têm contacto com AF apenas na escola. A EF, é uma disciplina obrigatória na qual todos os alunos participam. Por esse fato, o professor deve ser um promotor de um desenvolvimento multilateral e eclético nos alunos, reconhecendo o papel fundamental que a EF desempenha na saúde, (Proença, 2001).

Na criação desta base, a análise do roulement é uma ferramenta fundamental para planear de forma correta. A entrevista que foi feita à Professora Catarina Santos responsável pelo DEF foi também muito útil. Permitiu perceber o roulement, perceber as estratégias usadas no momento da AI pelos Professores do DEF e, finalmente para entender de forma clara os critérios de avaliação para finalizar a AI. “Avalia-se o quê? A resposta parece-nos simples - o que os alunos aprendem! Mas o que é que os alunos aprendem? Naturalmente o que o professor ensina!” Carvalho (1994, p. 199).

No quadro 7 estão os resultados da AI, bem como objetivos finais para o 7º ano. Foi desta forma, sempre com uma visão plurianual que fomos instruídos. Esta visão foi-nos transmitida pelo Professor David Almeida, que defende que só assim conseguimos diferenciar o ensino e proporcionar desafios de aprendizagens para todos os alunos.

Tabela 3 Resultados da AI e objetivos finais para o 7ºA

Número	Futsal	Voleibol	Andebol	Basquetebol	Dança Sociais	Natação	Ginástica solo	Atletismo	Badminton
1	E	E	I+	I+	I-	A	I-	E	I+
2	I	I	I	I+	I	I	I+	I-	I+
3	E	E	I+	I+	I-	I	I-	I	I
4	I	I	I	I+	I	I	I+	I	I
5	I	I+	I	I	I	I	I+	I	I
6	I+	E	I	I+	I	I	I+	E	I
7	I	E	I	I+	I	I	I	I-	I
8	I+	E	I-	I	I	I	I	I-	I
9	I+	E	I+	I+	I	I	I-	I	I+
10	I-	I-	I-	I-	I	I	I+	I	I
11	I	I	I	I	I+	I	E	E	I
12	I+	E	I+	I+	I	I	NI	I	I
13	I-	I	I	I	I	I	I+	I	I
14	I+	I+	I	I	I	I	NF	I	I
15	I-	I-	I-	I-	I-	I	I-	I	I-
16	I-	I-	I-	I-	I	FALTOU	I-	I-	I-
17	I	E	I	I+	I	I	I-	I-	I
18	E-	E	I	I+	I	I	I-	E	I+
19	I	I	I	I	I	I	NI	E	I+
20	I+	E	I+	I+	I	E	I	I	I
21	I	I	I	I	I-	I	I-	E	I
22	I+	I+	I	I	I	A	I	I-	I
23	I	I	I	I	I	I	NI	E	I
24	I+	E	I+	I	I-	I	E-	I	I+
25	I+	I	I	I	I-	I	E-	I-	I+
26	I-	I	I	I	I-	I	NI	I-	I
27	I+	I+	I	I	I	I	E-	I-	I
28	I	I	I	I	I-	I	NI	I-	I
	ELEMEN TAR	ELEMEN TAR	INTROD UÇÃO	P.ELEMEN TAR	ELEMEN TAR	ELEMEN TAR	ELEMEN TAR	COM AVAL. VER TABEL AS	INTRODUÇ ÃO

1.5.1.1. Área das Atividades Físicas

A recolha de dados sobre os alunos ganha ainda mais importância pois os alunos tiveram a oportunidade de aperfeiçoar os seus conhecimentos nas matérias da sua preferência (Jacinto et al., 2001). Não só olhando e planeando com vista aos objetivos finais do 7º ano, mas também com uma visão Plurianual (Anexo 7). Assim, e no subdomínio dos JDC, estabeleci como prioridades o Voleibol, Andebol e Basquetebol nos JDC. Sendo o Voleibol a matéria com menos competências entre os alunos. O futsal será uma matéria abordada com mais competências por parte dos alunos, mas não prioritária bem como o Badminton. As Danças Sociais e a Ginástica no solo serão também uma prioridade para a turma e a introdução da Ginástica com aparelhos está no planeamento desta 2ª etapa. Na Natação, preparamos a AI e a avaliação sumativa no primeiro contacto com a água pois através do conhecimento dos alunos da turma todos tiveram

no passado AMA (adaptação ao meio aquático) em anos anteriores e natação nas aulas de EF e também como extracurriculares.

O meu Planeamento seguiu o PAT, seguindo a organização das tarefas com base no ecletismo (nenhuma das áreas está excluída), mas também garantindo a ajuda e preparação dos alunos para as atividades prevista no PA. Isto é, o Corta-mato escolar e os Torneios Desportivos do 3ºciclo a realizar no CAD.

Nesta etapa as matérias a lecionar serão o Basquetebol, Andebol, Natação, Badminton, Ginástica no solo, Futsal, Atletismo e Dança. Tal como na etapa anterior, a condição física estará sempre presente nas aulas e será transversal em todas as aulas. Os Jogos Userianos (Basquetebol e Voleibol) são um objetivo complementar para ajudar os alunos a obter a melhor performance possível. São jogos que reúnem todos os alunos que pertencem à congregação das Irmãs do Amor de Deus, logo de elevada popularidade entre os alunos e realizam-se em 21/03/2024. Sendo Jogos importantes na vida dos alunos dentro do CAD, este aspeto permiti-me criar um compromisso e motivação para as nossas aulas nas matérias não prioritárias e ter uma visão mais alargada do planeamento. Foi-nos facultado o documento orientador (Anexo 8) pela Professora Catarina Santos.

No voleibol, graças à AI, observei que o principal problema eram as movimentações ou deslocamento para o ponto de queda da bola, o que levava a uma ausência da continuidade do jogo. Para resolver esta situação foram criadas 3 estratégias: 1+1 para alunos mais críticos; 2+2 para alunos com algumas aptências técnicas, mas com pouca noção dos deslocamentos e 3x3 num grupo restrito de alunos que demonstram uma maior noção dos deslocamentos e alguma continuidade de jogo. Neste caso o estímulo era a génese da dinâmica dos 3 toques.

No Basquetebol a principal dificuldade identificada está relacionada com o processo de tomada de decisões no jogo, especialmente em situações como decidir quando passar, driblar e finalizar. A finalização quase sempre longe do cesto e sem lançamento na passada, simplesmente lançam sem critério. Assim, irei procurar no 3x1 em campo reduzido, condicionar a defesa a uma zona e assim estimular a progressão em passes e desmarcação permitindo uma aproximação ao cesto, aumento as hipóteses de haver lançamentos na passada. Em relação à técnica individual e progressão em campo, fiz jogos de drible com aproximação ao cesto para criar oportunidade de lançamento na passada.

No Andebol os problemas são similares e prendem-se com a falta de reconhecimento enquanto defesas, progressão no campo em drible ou progressão em passes. Na organização da UD a criação de grupos de nível foi útil pois libertou-me para os alunos com mais dificuldades poderem ter o meu feedback e atenção e assim ajuda-los a melhorar a sua técnica e noção espacial em campo. A armação do braço é muito deficitária assim como a pega da bola. Nesse aspeto,

alguns exercícios analíticos foram uteis para resolver problemas e dar ferramentas aos alunos para continuarem a evoluir no processo ensino-aprendizagem. O 3x1, com grupos homogêneos e por nível, ajuda os alunos a efetuar mais passes em progressão e criar muitas hipóteses para armar o braço quer para o passe quer para o remate de salto. Os mais aptos servem de exemplo para os alunos com mais dificuldades que observam e seguem o seu modelo.

A Dança será introduzida em line dance o Merengue. Os desafios serão ao nível dos deslocamentos em 3 dimensões. Inicialmente a dança será individual progredindo para a dança a pares com as respetivas dinâmicas de comandar pelo homem e, deixar-se guiar pela mulher. Tentarei nesta área identificar aspetos que motivem os alunos. Espero explorar gostos musicais e estilos de dança variados no sentido de potenciar, melhorar e variar as aprendizagens.

O Futsal não sendo uma prioridade, é de longe a modalidade mais popular entre os alunos e onde são mais competentes. O 4x4 foi o modelo de AI escolhido com grupos heterogêneos. Foram também criadas tarefas de condução de bola com finalização sem oposição. O 3x1 foi usado num modelo com grupos homogêneos, com a oposição a ser passiva.

Nesta fase a Natação será lecionada. São duas semanas em que iremos usar a piscina. Irei-me focar em dois modelos de avaliação: formativo, em que irei organizar 2 aulas para observar os alunos e utilizar um modelo competitivo de registo de tempos, mas no sentido de superação pessoal. E, sumativo, nas últimas 2 aulas onde pretendemos avaliar os alunos com base nos (PNEF, 2001). O modelo seguido foi o de nadar a distância de 40m de forma continua usado o estilo de crawl, coordenando a inspiração e a expiração, deslocar-se em flutuação, coordenando as ações propulsivas de pernas e braços com a respiração. A entrada na água foi facultativa por questões de segurança.

1.5.1.2 Área da Aptidão Física

Na etapa anterior, verifiquei que as prioridades relacionadas à Aptidão Física estavam distribuídas pelos vários alunos e estavam relacionadas com a força superior e força abdominal. Assim, concentrei-me especialmente na melhoria da resistência de base e na melhoria da força superior e média. “Entre as capacidades motoras que caracterizam a aptidão física, a capacidade aeróbia é reconhecida como uma das mais importantes na promoção de saúde, sendo mesmo apontada como preditora (na infância) do nível de atividade física na idade adulta” Massuca e Proença (2013, p. 400).

Para complementar o desenvolvimento das matérias em aula, decidi introduzir de forma abrangente, nos momentos iniciais e final das aulas para a realização de diversos tipos e estilos de circuito de condição física. Esses circuitos foram projetados com base nas áreas críticas de condição física identificadas para atender às necessidades individuais de cada aluno. Tentarei

criar compromissos individuais com vista ao sucesso.

1.5.1.2. Área dos Conhecimentos

Nesta 2ª etapa darei continuidade como estratégia, fornecer aos alunos documentos através do *Classroom*, na tentativa de dar continuidade às aprendizagens. Nomeadamente no que diz respeito ao lançamento na passada e à sequência gímnica sugerida. No lançamento na passada tenho como desafio a sua introdução no jogo formal.

Objetivos Pessoais

Assim, mais do que criar uma aula, tentei encontrar um modelo de aula que me permita ter situações de aprendizagem para observar os aspetos fundamentais e situar os alunos nesta fase. Esse modelo de aulas procurou garantir o modelo ABCD, definido na 1ª etapa de lecionação. Este modelo na permite um desenvolvimento multilateral e eclético dos alunos nas aulas de EF, assim como tenta garantir o princípio da continuidade das aprendizagens.

Nesta etapa, comecei também a ter cada vez mais uma visão plurianual. Uma visão agregadora que permite olhar para o presente, mas também para o futuro. Isto é, alguns alunos atingem os objetivos em algumas matérias cedo. O nosso trabalho enquanto professor passa por criar desafios de aprendizagem que permitam continuar a desenvolver as competências individuais. Ou seja, enquanto professor é essencial ter essa visão plurianual para promover desafios nos alunos, caso contrário alguns já não estarão a aprender.

1.5.2. Balanço

1.5.2.1. Área das Atividades Físicas

A Natação revelou que todos os alunos que fizeram as aulas cumprem os mínimos da AMA. No entanto, a maioria da turma não executa a técnica de crawl de forma consistente. Os principais problemas observados sobre a falta de resistência para nadar de forma continua e com técnica os 40m. Verifiquei falta de alinhamento corporal assim como deficiências no controlo da respiração. Apenas 4 alunos fizeram a entrada na água do bloco de partida e 2 alunos preocupam pois não fizeram nenhuma das aulas. Esta situação foi levada ao professor orientador e à DT no sentido de criar condições para ajudar estes alunos. De registar que na piscina observei uma diminuição dos problemas criados em relação às aulas fora da piscina. Este facto foi-me alertado pelo Prof. David Almeida e, de fato, verifiquei muito menos problemas de gestão ou clima de aula.

Nos JDC, assisti a uma progressão importante de grande parte dos alunos de acordo

com os objetivos prioritários nas matérias. As UD foram criadas no sentido de dar prioridade ao jogo, podendo adaptar consoante as necessidades. Também na relação e gestão dos grupos de trabalho se verificaram melhorias. Neste sentido, as dinâmicas criadas com vista à cooperação tiveram um impacto positivo, estando alinhadas com o projeto de lecionação.

Identifiquei 3 alunos que serão acompanhados mais de perto por mim e serão criadas situações analíticas ao longo do ano no sentido de os ajudar a superar questões ligadas aos deslocamentos e relação com a bola.

No voleibol, a cooperação e o passe de dedos, foram os objetivos alcançados. Sublinho o papel dos alunos mais capazes na cooperação com os alunos menos capazes, apesar de alguns alunos continuarem a ter dificuldades na situação de 2+2, muitas vezes por falta de empenho e não por questões de falta de capacidades. Irei por isso manter a situação na próxima etapa. No quadro estão os resultados da AI de voleibol por aluno e objetivos finais, mais uma vez mostrando uma visão pluarianual.

Tabela 4 Resultados da AI de Voleibol por aluno e objetivos finais

AI	Grupo 1 - PI	Grupo 2 - I	Grupo 3 - PE
	2	5	1
	4	7	2
	10	18	6
	15	14	9
	13	16	8
	14	17	
	19	20	
	23	21	
	25	24	
	26	27	
	28	22	
Objetivos finais	Em situação de exercício de cooperação 2+2	. Dar continuidade com passe de dedos e ou manchete	
	Deslocar para o ponto de queda da bola	Dar continuidade com passe ou manchete em situação de 2x2 e/ou 3x3	
	Realizar serviço de ténis	Finalizar com intenção	

Ao mesmo tempo, os alunos do grupo 1 que também alcançaram os seus objetivos, foram sendo estimulados na realização da manchete para a manutenção da dinâmica dos 3 toques. A situação 3x3 foi criada já com uma tentativa de criação de grupos heterogéneos, criando uma alternância dentro do grupo de forma a que os mais aptos ocupassem a posição junto a rede. Nem sempre resultou, pois, a consistência de jogo é ainda muito fraca. Só mesmo quando reuni os mais aptos do 3x3 conseguimos ter uma continuidade de jogo. Os desafios nesta abordagem passam a ser ao nível do serviço e dinâmica dos 3 toques.

No basquetebol, integrei o treino analítico do lançamento na passada no início das aulas, sempre com feedback da importância da técnica com vista ao sucesso no jogo e ao transfer para

o jogo, Henriques (2012). Destaquei a importância da necessidade da proximidade do cesto para o sucesso da tarefa. Observei no lançamento na passada, dificuldades de lateralidade em alguns alunos e dificuldades de impulsão. Dei continuidade a este trabalho usando situações em superioridade numérica, que ajudaram na tomada de decisão e na realização do lançamento na passada. A constituição de grupos heterogêneos e afinidade ajudaram na concretização dos objetivos. Sendo que neste caso os grupos de afinidade e o objetivo de registrar os lançamentos acertados criaram o sucesso da tarefa. Estes objetivos permitiram a realização da AI, estando os resultados expressos no quadro seguinte:

Tabela 5 Resultados da AI de Basquetebol por aluno e objetivos finais

AI	Grupo 1 - PI	Grupo 2 - I	Grupo 3 - PE
	2	6	1
	4	7	2
	5	14	8
	10	16	9
	15	18	
	13	20	
	17	21	
	19	22	
	23	24	
	25	27	
	26		
	28		
Objetivos finais	Recebe a bola e enquadra-se ofensivamente	Lança na passada ou parado quando tem oportunidade	
	Assume atitude defensiva HXH, colocando-se entre o atacante e o cesto.	Desmarca-se criando linhas de passe ofensivas.	
	Dribla para progredir e/ou ultrapassar o seu adversário direto	Dribla pelo corredor central.	

O badminton, apesar de ter menor atenção nesta etapa por não ser uma prioridade imediata, irei usar estratégias como a formação de grupos de trabalho heterogêneos e a valorização dos comportamentos desejados em situações de 1+1 e 1x1, já que mostraram que pode ser um caminho a seguir para atingir os objetivos propostos. Observei e melhorei os meus conhecimentos sobre a modalidade pois não é uma modalidade onde me sinta a vontade. Foi necessário o apoio o professor orientador e observação de aulas do mesmo para melhorar a minha ação nesta matéria. A ajuda do Professor Luís Monge, especialista no Badminton, foi essencial.

Tabela 6 Resultados da AI de Badminton por aluno e objetivos finais

AI	Grupo 1 - PI		Grupo 2 - I		Grupo 3 - PE	
	2		5		1	
	4		6		9	
	7		7		12	
	10		8		14	
	13		11		16	
	15		18		17	
	19		21		20	
	22		22		29	
	23		24			
	25		27			
	26					
Objetivos finais	Jogo 1+1 com serviço (Cooperação):		Deslocamento para o ponto de queda do volante.			
	Serviço correto por baixo.		Clear - na devolução do volante com trajetórias altas			
	Executa o serviço curto e comprido,		Em lob, batendo o volante num movimento contínuo,			

1.5.1.1. Área da Aptidão Física

Na área de Aptidão Física, as propostas ao nível da condição física especificamente força média e força superior, permitiram uma melhoria na execução do pino e alinhamento dos segmentos corporais verificados nos resultados da avaliação do final do 1º semestre.

Tabela 7 Resultados dos testes de AF - 1º semestre

COLÉGIO DO AMOR DE DEUS |

at	3°C	7°C	O	Nº	11/06/2024	Gênero	Vai Vém					Abdominais					Flexões de Braços					Senta e Alcança					Impulsão Horizontal					
							Val. Ref.			1ºS	2ºS	Val. Ref.			1ºS	2ºS	Val. Ref.			1ºS	2ºS	Val. Ref.			1ºS	2ºS	Val. Ref.			1ºS	2ºS	
							ZS	ZSS	PA	Exc	Exc	ZS	ZSS	PA	Exc	Exc	ZS	ZSS	PA	Exc	Exc	ZS	ZSS	PA	Exc	Exc	ZS	ZSS	PA	Exc	Exc	ZS
1	13	M	28	48	67	60			21	44	66	66			12	17	22	13			20	25	29	12	14			135	166	197	174	
2	13	F	25	35	45	30			18	38	57	35			7	12	16	8			25	29	33	16	22			118	147	176	150	
3	12	M	23	41	59	59			18	39	60	64			10	16	21	18			20	25	29	26	26			128	160	191	188	
4	13	F	25	35	45	26			18	38	57	21			7	12	16	9			25	29	33	37	38			118	147	176	159	
5	13	F	25	35	45	43			18	38	57	45			7	12	16	8			25	29	33	30	33			118	147	176	182	
6	12	M	23	41	59	70			18	39	60	66			10	16	21	17			20	25	29	24	26			128	160	191	185	
7	12	M	23	41	59	28			18	39	60	44			10	16	21	7			20	25	29	21	23			128	160	191	179	
8	13	M	28	48	67	54			21	44	66	56			12	17	22	16			20	25	29	10	6			135	166	197	190	
9	12	M	23	41	59	30			18	39	60	66			10	16	21	20			20	25	29	21	21			128	160	191	139	
10	13	F	25	35	45	30			18	38	57	26			7	12	16	11			25	29	33	27	28			118	147	176	145	
11	13	F	25	35	45	43			18	38	57	44			7	12	16	15			25	29	33	33	33			118	147	176	175	
12	12	M	23	41	59	41			18	39	60				10	16	21	10			20	25	29	28	36			128	160	191	164	
13	13	F	25	35	45	35			18	38	57	23			7	12	16	8			25	29	33	29	21			118	147	176	146	
14	12	F	22	33	43	35			18	36	53	64			7	11	15	10			25	29	32	29	34			116	146	175	163	
15	12	F	22	33	43	20			18	36	53	10			7	11	15	4			25	29	32	18	22			116	146	175	120	
16	13	F	25	35	45	22			18	38	57	20			7	12	16	8			25	29	33	26	30			118	147	176	140	
17	13	F	25	35	45	24			18	38	57	24			7	12	16	10			25	29	33	40	34			118	147	176	130	
18	12	M	23	41	59	53			18	39	60	9			10	16	21	NF			20	25	29	22	26			128	160	191	180	
19	12	M	23	41	59	13			18	39	60	54			10	16	21	7			20	25	29					128	160	191	137	
20	12	M	23	41	59	60			18	39	60	57			10	16	21	11			20	25	29	16	19			128	160	191	154	
21	13	M	28	48	67	29			21	44	66	44			12	17	22	10			20	25	29	23	21			135	166	197	147	
22	12	M	23	41	59	68			18	39	60				10	16	21	21			20	25	29	23	23			128	160	191	179	
23	13	F	25	35	45	28			18	38	57	20			7	12	16	7			25	29	33	36	32			118	147	176	125	
24	12	F	22	33	43	48			18	36	53	48			7	11	15	12			25	29	32	37	34			116	146	175	172	
25	13	F	25	35	45	43			18	38	57	34			7	12	16	8			25	29	33	28	26			118	147	176	175	
26	12	M	23	41	59	35			18	39	60	29			10	16	21	6			20	25	29	17	16			128	160	191	143	
27	12	M	23	41	59	30			18	39	60	66			10	16	21	12			20	25	29	22	21			128	160	191	177	
28	12	M	23	41	59	55			18	39	60	26			10	16	21	10			20	25	29	7	4			128	160	191	152	

1.5.1.1. Área dos Conhecimentos

Ao nível dos conhecimentos, durante as aulas e de forma aleatória, os alunos da turma responderam de forma positiva ao revelar o domínio sobre os conteúdos abordados nos diferentes temas.

1.5.1.2. Objetivos Pessoais - Projeto Professor a Tempo Inteiro

1.5.1.3. Plano

Durante uma semana, no mês de Dezembro, irei sentir e perceber a dinâmica e o ritmo de ter uma carga horária semanal normal, isto é, completa. A realização do PTI foi na semana de 11/12/2024. A escolha deveu-se ao fato de durante o mês de Janeiro todo o DEF está focado nas avaliações sumativas de 1º semestre.

Esta semana é propícia para estar com novos alunos, para trabalhar diferentes níveis de matérias e, sobretudo para estabelecer um compromisso de apoio e co-responsabilização na planificação entre os professores estagiários e os colegas de departamento. Esta oportunidade proporciona uma formação recíproca, através da colaboração crítica nas responsabilidades compartilhadas. Isso permite a valorização da complementaridade de competências, experiências e capacidades, promovendo uma compreensão conjunta dos problemas a serem solucionados e das melhores estratégias a serem adotadas. Pessoalmente, a realização do projeto PTI, será um desafio pessoal grande já que para quem concilia vida profissional com estudos neste mestrado, será uma fase de exigência máxima.

Desde o início do ano letivo tive como objetivo, criar uma relação positiva com os professores do DEF, assistindo a aulas de colegas e questionando o porquê de algumas decisões nas suas aulas, e também muitas vezes ouvindo as suas dicas e conselhos. Este fato permitiu criar uma relação mais próxima com os colegas do DEF, facilitando o processo de organização do meu horário de PTI (Apêndice IX).

Procurei identificar turmas que me permitissem ser um desafio enquanto professor, e também que apresentassem uma mais valia em termos pessoais para mim. Estas potenciais escolhas foram partilhadas com o Professor David Almeida pois ele identificou os aspetos em que me deveria focar. Em simultâneo, procurei aliar as características individuais de cada professor, selecionando aqueles que representavam uma mais-valia para colaboração, visando enriquecer e melhorar o meu conhecimento nesse processo. Dentro desse contexto, o projeto demonstrou ser altamente relevante, destacando-se pela sua preparação e pela definição de objetivos voltados para a melhoria da prática pedagógica.

1.5.1.4. Balanço

Ao experimentar o PTI, professor a tempo inteiro, lecionei aulas a turmas de pré-escolar, 5º ano, 7º e 8º ano, 10º e 12º anos. A ajuda dada pelos professores titulares de cada turma foi fundamental. Reuni com cada um deles para poder reunir o mínimo de informações sobre as turmas em questão e assim dar continuidade ao planeamento por eles feito. Foram eles que me orientaram e deram informações de base para esse processo de conhecimento de cada turma. Identificaram quem seriam os alunos mais problemáticos, o nível da turma e as prioridades para cada turma, entre outras informações importantes. Um dos principais benefícios desta experiência, prendem-se com a experiência de lecionar 3, 4 ou mais aulas num dia. Este facto, trouxe-me mais importância ao planeamento e preparação das UD.

A energia que cada faixa etária exige é totalmente diferente e a nossa capacidade de adaptação aos alunos é fundamental para o sucesso da leção das aulas. Observei no PTI, que desde a hora do dia até ao ciclo de ensino, tudo condiciona a ação do professor. Nas faixas etárias mais baixas, as questões e rotinas de organização, bem como gestão são aspetos da maior importância. As questões do processo ensino-aprendizagem são necessárias para a evolução e variam bastante entre os alunos do segundo e terceiro ciclos. Segundo Martins (2017), o aluno só poderá estar em tempo potencial de aprendizagem, se o professor criar condições para isso.

Estas diferenças mais se notam quando envolvemos o primeiro ciclo. Destaco a experiência, e que me marcou no processo de estágio, que foram as aulas ao primeiro ciclo. A organização e delimitação dos espaços, as rotinas e ter uma base de dados de jogos didáticos são cruciais para este nível de ensino. A mim, pessoalmente marcou-me este nível pelo que será um nível que procurarei lecionar no futuro. Em partilha com a professora Maria, titular dessa turma, registei que a evolução é muito rápida, os alunos ficam muito ligados as professoras e que esse facto no futuro pode ser determinante na formação dos alunos. Segundo outro professor do DEF, professor Américo: “no primeiro ciclo, um bom ou mau professor faz a diferença na vida das crianças sobre a sua continuidade e gosto pela disciplina de EF.”

Outra experiência muito positiva foi assistir e lecionar aulas de professores com formações distintas. Ou seja, o DEF tem ex alunos da ULHT e FMH. Neste aspeto quer a nível de gerações e métodos de ensino, quer a nível de metodologias foi possível perceber as diferenças. Por exemplo, o trabalho por vagas isolado em que muitos alunos ficam em pausa em comparação com a dinâmica da criação de estações e as rotações com toda a turma envolvida. As diferentes metodologias de ensino podem diferir em vários aspetos, refletindo as abordagens educacionais e as características específicas de cada instituição., no entanto, ambas

se preocupam e refletem o ensino em Portugal.

Destaco os seguintes pontos que observei: a abordagem pedagógica, a interação professor/aluno, avaliação do desempenho e o enfoque interdisciplinar. Segundo Kuhn (2021), os diferentes paradigmas podem coexistir e que cada um tem seus próprios pontos fortes e limitações. O autor sugere que as diferentes abordagens não são necessariamente boas ou más, mas sim adequadas para resolver problemas específicos dentro de um determinado contexto. O que pode ser considerado válido em um paradigma pode não ser aplicável em outro. Esta experiência e contacto com os restantes professores marcou de forma positiva a minha semana de PTI e enriquece-me para o meu futuro de professor.

Em resumo, verifiquei em conjunto com os professores que o fato de não conhecer os alunos, trouxe alguma insegurança acrescida que se verificou nos feedbacks e na dificuldade de constituir grupos. Conteí, no entanto, com a ajuda dos professores titulares. Esta situação causou-me um aumento dos tempos de transição.

Nas aulas seguintes e com a experiência já mencionada do pré-escolar, utilizei a técnica de duração de tempo em cada estação. Esta decisão permitiu um clima mais positivo, graças às oportunidades de reforço, valorização e uma atitude mais positiva na prestação dos mesmos. No domínio da instrução, esta decisão permitiu-me um aumento do nº de feedbacks, sendo que estas melhorias foram determinantes para as aprendizagens dos alunos.

Graças ao momento reservado para ouvir e estar com os professores mais experientes no final das aulas, consegui identificar que poderia melhorar ao nível do fecho do ciclo de feedback.

Todos estes fatos fizeram com que a semana de PTI tivesse sido cansativa, exigente, mas bastante benéfica para formar o modelo de professor que espero vir a ser.

1.6. 3ª Etapa

1.6.1. Plano

Com o término da 2ª etapa, foi possível ajustar os objetivos definidos para os alunos. Desta forma, proporciono a oportunidade de trabalhar situações adaptadas às suas necessidades e dificuldades. Martins et al. (2017), falam na melhor maneira de atender às necessidades individuais dos alunos, permitindo assim uma diferenciação no ensino.

Depois de rever e consolidar algumas das aprendizagens, esta etapa foi essencial para avançar nas mesmas, criando aos alunos a possibilidade de terem objetivos mais ambiciosos no final do ano. Os objetivos definidos foram: 1º - desenvolver as aprendizagens prioritárias para os

alunos; 2º - desenvolver os objetivos definidos para o projeto de lecionação; 3º - introduzir objetivos de matérias plurianuais. Olhar para objetivos plurianuais pode proporcionar uma abordagem mais abrangente e eficaz para o ensino e aprendizagem, promovendo o desenvolvimento holístico dos alunos ao longo do tempo (Basso et al., 2012). As aulas terão o já mencionado modelo, ABCD seguindo as ideias do Professor Luís Bom.

No que respeita às observações feitas aos meus colegas e orientador, mantendo a cooperação entre os estagiários, são trocados feedbacks de ajuda e melhoria para o planeamento e gestão das aulas no futuro. No final de cada aula, recebemos informações úteis no sentido de melhorar e aprimorar as nossas capacidades enquanto professores. Estes momentos são uma dinâmica criada desde a primeira etapa e que espero manter. O papel dos colegas estagiários e dos orientadores é também reconhecido na bibliografia, com o estudo de Teixeira e Onofre (2009) a mostrar isso mesmo. No futuro, devo continuar a valorizar a partilha e à troca de informações com os colegas.

A etapa focou-se no desenvolvimento do progresso das aprendizagens dos alunos, mantendo assim a atenção na consideração das dificuldades individuais de cada aluno em todas as áreas, resultando na formação de grupos cada vez menos heterogéneos, dando alguma autonomia aos alunos na criação desses grupos. As aulas foram também orientadas para proporcionar oportunidades aos alunos mais capazes de progredirem nas suas aprendizagens, o que levou à formação de grupos homogéneos.

Irei escolher duas áreas alinhadas com os objetivos plurianuais para introduzir nesta fase. Assim, a minha decisão foi para o Atletismo e Ginástica, subárea do lançamento do peso e Ginástica Acrobática. Na Ginástica Acrobática, as propostas passam por ensinar os tipos de pegas, elementos a pares de iniciação e figuras em duplas (Apêndice X).

1.6.1.1. Área das Atividades Físicas

Na área dos JDC, foquei a minha abordagem no conhecimento do jogador em relação ao jogo, considerando a importância da execução das habilidades técnico-táticas em situações autênticas e realistas, onde elas se manifestem para resolver os problemas que surgem durante o jogo (Hastie & Curtner-Smith, 2006), citados por Diogo Rodrigues na sua tese de Mestrado. Esta ideia foi amplamente trabalhada pelo Professor João Comédias nas aulas deste Mestrado.

Tendo observado nas outras etapas a dificuldade que os alunos têm em fazer os grupos de trabalho, planeio nesta etapa criar momentos em que essa criação dos grupos seja orientada por mim, mas concluída pelos alunos. Isto é, tenho planeado eleger o capitão ou a capitã e promover a escolha dos restantes elementos tendo por base de criação de grupos mistos. Segundo Martins et al, (2017), a escolha dos grupos de trabalho deve preservar e manter a dignidade entre

os alunos. Nesta dinâmica, espero conseguir ajudar e minimizar os momentos em que apenas alguns alunos escolhem.

Muitas vezes está presente no discurso dos "últimos a serem escolhidos", como momentos marcadamente negativos e que influenciam a sua motivação, aprendizagem e participação nas aulas (Martins & Carreiro da Costa, 2017, p. 64). Desta forma também pretendo garantir a transferência da heterogeneidade para a Homogeneidade nos grupos de trabalho para conseguir momentos de aprendizagem equilibrados para os vários estádios em que os alunos se encontram.

No basquetebol irei realizar jogo dos 6 sem drible de forma a estimular a desmarcação e obter situações com muitos lançamentos. Da observação na etapa anterior, já tive lançamentos perto do cesto, no entanto, vou continuar a criar situações de 3x2 e 3x3 criando a situação de o cesto só ser valido se for executado na passada, anulando os cestos diretos.

No voleibol iremos dar continuidade ao 2x2 e 3x3 pois verificamos melhorias nas movimentações para o ponto de queda da bola e melhorias principalmente, no passe de dedos, no entanto a receção continua a ser um aspeto a melhorar nos alunos. Nos casos dos alunos com mais dificuldade, tenho situações analíticas para os ajudar. Henriques (2012), refere que situações analíticas referem-se a exercícios ou drills que desconstroem partes específicas do jogo para permitir um foco mais detalhado no desenvolvimento de habilidades específicas. Essas situações passam por toques de dedos à parede ou com um aluno mais apto em situação de cooperação.

Particularmente no 3x3 procurei desenvolver a realização da dinâmica dos 3 toques. Foi proposto que o ponto seria válido se a bola passasse para o outro lado da rede no 3º toque. Esta opção alinha com os autores Henriques (2012), no sentido de realçar o conceito tático que se pretende que os alunos aprendam.

No andebol, foram criadas propostas que assentam no estímulo para provocar movimentações em campo. Essas propostas passam por formas jogadas e de confiança na técnica base como passe e receção da bola, e jogo 5x5 condicionado de forma a que a cada perda de bola os alunos devem regressar à forma defensiva.

No Badminton, desenvolvemos o jogo 1x1 em modo competição com os vários campos a serem organizados por Champions League. Os alunos com maiores dificuldades continuaram as suas aprendizagens do serviço e nas técnicas de base progredindo para o serviço curto e longo obrigando assim ao estímulo dos deslocamentos. Observei na etapa anterior problemas de deslocamentos semelhantes ao voleibol, desta forma damos continuidade à melhoria dessa problemática.

Nesta etapa voltamos à Natação que irá ser organizada por níveis baseados na avaliação

das etapas anteriores e com base nos feedbacks fornecidos pelo Professor Orientador. Esse fato permitiu nesta etapa criar grupos homogêneos dividindo os alunos pelas pistas. Irei organizar a minha postura em aula de forma a ter os menos autónomos e com mais necessidade de ajuda na pista mais próxima a mim e conseguir colocar-me de forma a ver todos os alunos criando assim uma melhor forma de gerir a turma.

Na Dança, os alunos foram estimulados a criar grupos de trabalho para potenciar as aprendizagens e estimular o trabalho em equipa. Com base nos pressupostos dados por mim, os grupos foram sendo criados. Para Magee, (2003), devemos incluir estratégias para estimular a criatividade, promover o trabalho em equipa e desenvolver habilidades técnicas. Nesse sentido, a formação desses grupos tem como base os seguintes pressupostos: 1 – escolha da música e criação da própria coreografia; 2 – incluir 2 elementos gímnicos de Ginástica no Solo; 3 – um ou mais elementos a pares da acrobática.

Na Ginástica de Solo daremos continuidade aos rolamentos e Pino pois a extensão dos braços foi um problema observado nas etapas anteriores. Nesse sentido, a Ginástica Acrobática foi introduzida com base no PP (Plano Plurianual), com ênfase no trabalho a pares. Desta forma espero observar uma melhoria na força de braços e maior controlo da cintura escapular. As apresentações irão acontecer à turma na 4ª etapa.

No Atletismo, darei continuidade ao trabalho de resistência aeróbia e irei introduzir o lançamento do peso. O meu objetivo irá passar pelas questões de segurança e adaptação ao peso e técnica base de execução e realização do gesto técnico lançando de lado e sem balanço. O peso terá 1 e 2 kg, apoiando na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna PNEF (2001). Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco, de Atletismo (2012).

1.6.1.2. Área da Aptidão Física

A aptidão física nesta etapa será aplicada de duas formas: 1ª – de forma massiva no início ou final das aulas, dando continuidade ao que vinha sendo feito nas etapas anteriores; 2ª – irei testar e aplicar de forma massiva nas transições entre estações e ainda como uma estação num circuito composto pelas restantes áreas que compõem o modelo de aula: ABCD. Um dos espaços, o Pav2 onde usamos 2/3 do Pavilhão, tem a bancada que irei usar como estação e assim continuar a explorar e desenvolver o modelo trabalhado. Essa estação será constituída por exercícios de força de membros inferiores, técnica de corrida, equilíbrio e resistência aeróbia geral.

1.6.1.3. Área dos Conhecimentos

Durante a 1ª e 2ª etapas deparei-me com alguns alunos que usavam a desculpa que estavam cansados para não realizarem algumas das tarefas propostas e outros que diziam que se esforçavam muito. Nessa fase comecei por falar de conceitos como análise subjetiva de esforço, mencionando: a Escala de Borg, também conhecida como Percepção Subjetiva de Esforço (PSE). É uma escala utilizada para medir o esforço percebido durante o exercício físico. Foi desenvolvida pelo fisiologista sueco, Borg (1978). A escala originalmente variava de 6 a 20, com 6 sendo "nenhum esforço" e 20 sendo "esforço máximo". Posteriormente, uma versão modificada variando de 0 a 10 foi desenvolvida para maior simplicidade.

Pretendo criar momentos para o desenvolvimento da velocidade de forma massiva no final das aulas, pedindo aos alunos para contarem os BPM manualmente logo após o exercício e após 3 minutos à sua execução para relacionar a FC com os benefícios de saúde.

1.6.2. Balanço

Durante esta etapa, conseguimos atingir os objetivos estabelecidos no que diz respeito aos pontos previstos. Mantivemos uma comunicação aberta e colaborativa entre os estagiários e professor orientador. Desta forma criamos um ambiente propício para a troca de feedbacks construtivos. Este intercâmbio de opiniões não só fortaleceu a relação, como também nos permitiu identificar áreas de melhoria no planeamento e na gestão das aulas para o futuro.

No entanto, enfrentamos alguns desafios na constituição dos grupos de trabalho. Estes são agora tendencialmente homogêneos, mas sempre com o objetivo de promover a cooperação entre os pares e potenciar as aprendizagens dos alunos. Infelizmente, as relações interpessoais na turma acabaram por dificultar este processo. Apesar dessas dificuldades, permanecemos comprometidos em encontrar soluções e em continuar a colaborar uns com os outros para garantir o sucesso das nossas atividades e na melhoria e desenvolvimento das capacidades dos alunos.

Neste sentido, as bases do projeto de lecionação permitiram-me criar dinâmicas favoráveis e de melhoria para as relações na turma com vista à criação de um ambiente positivo e de cooperação. O modelo de aula ABCD foi melhorado e aperfeiçoado ao longo da etapa proporcionando aos alunos melhorias ao nível da autonomia em algumas áreas.

É importante destacar a realização dos Jogo Userianos (JU) durante a etapa que agora termina. O espírito dos JU vai além da competição pura. Eles também promovem uma cultura de cooperação e troca de experiências entre o CAD de Cascais e o polo do CAD do Porto. Essa interação não só enriquece a experiência dos alunos, mas também fortalece os laços entre as duas comunidades escolares. É inspirador testemunhar como os alunos não apenas competem, mas também colaboram e aprendem uns com os outros, independentemente das suas origens ou locais

de estudo. Essa troca de conhecimento e camaradagem contribui para um ambiente escolar ainda mais enriquecedor e inclusivo.

1.6.2.1. Área das Atividades Físicas

No jogo dos 6 do Basquetebol, dinâmica trabalhada em aulas deste mestrado, observei que a decisão de condicionar o jogo sem drible apenas funcionava quando eu estava presente a dar feedback. As minhas indicações passavam por corrigir os posicionamentos e incentivar a progressão em campo. Nesse sentido optei por estar mais perto dessa estação ao longo do tempo da aula. Esta tarefa precisa de ser trabalhada mais tempo para promover uma maior autonomia nos alunos. Mesmo os mais aptos sentiram algumas dificuldades nos processos de desmarcação sem bola, apenas conseguindo progredir com a introdução do drible no jogo. Estes serão aspetos que deverão continuar a ser desenvolvidos.

No andebol, os alunos demonstram dificuldades no posicionamento em campo, no reconhecimento enquanto defesas e a relação com bola, além de terem dificuldades em tomar decisões. Para superar essas dificuldades, pretendo implementar o uso de situações de jogo reduzidas.

No voleibol foi onde observei maior evolução. Na minha opinião, tal deveu-se ao conhecimento mais aprofundado da turma e ao equilíbrio criado pelo modelo de aula. Este modelo permitiu-nos formar grupos mais pequenos e homogêneos, facilitando assim a gestão do ambiente durante as aulas. Esta abordagem possibilitou uma atenção mais individualizada aos alunos, permitindo que cada um progredisse de acordo com as suas necessidades específicas.

Na proposta de trabalho na dança, as dinâmicas introduzidas para fomentar a participação ativa dos alunos e estimular a criatividade no processo de aprendizagem, em que passava por pedir aos alunos para escolher uma música e criar a sua própria coreografia, incorporando elementos gímnicos de ginástica no solo. Além disso, foram incentivados a incluir elementos acrobáticos a pares. Esta dinâmicas ocorreram ao longo das aulas e adaptadas consoante o roulement, ajustando-me assim para dar continuidade ao modelo ABCD.

O lançamento do peso realizado no espaço exterior foi muito bem-recebido pelos alunos. Nas aulas em que esta atividade foi realizada, além das outras áreas trabalhadas em aula, mantendo o ABCD, propus aos alunos a prática do futsal 5x5 em modo competitivo, visto ser uma área não prioritária, mas, onde os alunos demonstram maior autonomia. Esta abordagem permitiu-me concentrar na gestão e clima das atividades, estando fisicamente mais próximo para fornecer explicações sobre o lançamento do peso, principalmente nas questões de segurança.

1.6.2.2. Área da Aptidão Física

Na área da aptidão física, usei a bancada como estação para continuar a explorar e desenvolver o modelo de trabalho. Esta estação consistirá em exercícios de força para os membros inferiores, técnica de corrida, equilíbrio e resistência aeróbia geral. Esta abordagem revelou-se um sucesso, proporcionando bastante autonomia aos alunos e libertando-me para focar em outros aspetos da aula.

No entanto, as propostas de aptidão física entre estações de forma massiva revelaram não ser a melhor opção neste contexto, acabando por abandonar esse método ao longo da etapa. Na minha opinião, esse facto deveu-se ao facto de já ter uma estação com desafios físicos demasiado intensos para os alunos. No futuro, irei explorar este modelo de aptidão física de forma massiva, mas apenas quando não existir uma estação com um objetivo semelhante.

1.6.2.3. Área dos Conhecimentos

Durante as aulas desta 3ª etapa, os alunos foram instruídos sobre a medição da FC e seus benefícios para a saúde. Ao mesmo tempo, a FC, associada à Escala de Borg, permitem criar hábitos nos alunos pois ambas tem um papel crucial na gestão da intensidade do exercício, o que é vital para a saúde física dos mesmos. Essa combinação permite aos alunos perceberem a resposta fisiológica do corpo, o que influencia diretamente a sua saúde. Segundo Silva e Santos (2015), ao ensinar a monitorizar regularmente o seu esforço e FC, os alunos podem adaptar o ritmo do exercício para alcançar os objetivos de saúde. Essa relação entre perceção subjetiva e resposta fisiológica é essencial para otimizar os benefícios para a saúde durante as aulas de EF, garantindo ao mesmo tempo uma prática segura e eficaz.

1.6.3. Objetivos Pessoais

Ao longo desta etapa, adotei uma abordagem inclusiva, garantindo que todos se sentiam confortáveis e encorajados a participar. Estas estratégias de grupo, promoveram o desenvolvimento de habilidades de cooperação e trabalho em equipa. As dinâmicas propostas proporcionaram uma experiência de aprendizagem rica e envolvente, enriquecendo o desenvolvimento global dos alunos. Foi nesta etapa que deixei de ter problemas de gestão e onde o clima de aula se tornou equilibrado.

Através destas atividades dinâmicas e interativas, os alunos exploraram e desenvolveram diferentes movimentos, ritmos e expressões corporais, desenvolvendo assim não só competências físicas, mas também emocionais e sociais dando continuidade ao projeto de lecionação.

Graças as técnicas e hábitos desenvolvidos até esta fase como, estar mais presente nas estações para ajudar os alunos na tarefa, ouvir e pedindo a participação dos alunos nas tarefas e

adotando uma postura firme, mas flexível, chego a esta fase mais confiante e capaz para o sucesso da tarefa de professor.

Aspetos a melhorar e desenvolver na última etapa serão o de dar continuidade aos projetos para cada área e na lecionação em particular, melhorar o ciclo de feedback.

1.7. 4ª Etapa

1.7.1. Plano

Ao finalizar a 3ª etapa, finalizei uma parte importante do estágio. Sinto-me grato por ter alcançado este marco tão importante. Conseguir atingir a maioria dos objetivos propostos para os alunos representa não apenas um cumprimento de metas, mas também um avanço significativo no processo ensino-aprendizagem. Este feito não só demonstra o empenho e dedicação no planeamento das atividades pedagógicas, mas também reflete o compromisso em proporcionar aos alunos as ferramentas necessárias para o seu sucesso.

A 4ª etapa terá como objetivo o produto das aprendizagens dos alunos. Assim, terei como objetivo aperfeiçoar as aprendizagens dos alunos e continuar a potenciar e desenvolver as aprendizagens de todos, respeitando as suas individualidades. Terei também o objetivo de apurar e registar resultados trabalhados ao longo do ano e continuar a desenvolver competências relacionais dos alunos. Assim, darei continuidade ao modelo ABCD e ao projeto de lecionação.

1.7.1.1. Área das Atividades Físicas

No Andebol, pretendo prosseguir com o jogo dos 6, contudo, irei introduzir a bola T0 super soft para os alunos que apresentaram dificuldades na interação com a bola, especialmente aqueles que expressaram ter receio de ser atingidos pela mesma. Com esta atividade, pretendo também abordar a questão da tendência para um jogo anárquico que a maioria da turma tem demonstrado. Assim, criarei situações que os levem a reconhecer-se como elementos de defesa, promovendo deslocamentos estratégicos. O jogo dos 6 é uma atividade que pode servir de base para a transição para o Basquetebol também, Henriques (2012), adaptando-se e formando grupos homogêneos.

No Basquetebol, planeio utilizar a bola tamanho 7 para os alunos mais habilidosos e sem problemas na relação com a bola. Darei também continuidade ao desenvolvimento das habilidades individuais com a bola, onde irei dedicar tempo a exercícios de condução, passe e receção em espaços reduzidos. Estes exercícios visam promover a movimentação rápida e a tomada de decisões sob pressão.

Irei destacar a importância do reconhecimento defensivo, incentivando os alunos a identificar padrões de jogo e a antecipar os movimentos dos oponentes. Ao implementar estas

estratégias diversificadas, os alunos terão a oportunidade de desenvolver as suas competências de forma progressiva e adaptada às suas necessidades, promovendo uma experiência de aprendizagem dinâmica e envolvente, Martins et al.(2017).

No voleibol, a maioria da turma irá praticar o jogo 3x3, focando-se na dinâmica dos 3 toques, onde o segundo toque deverá ser efetuado na posição 3, colocando um elemento mais perto nessa posição. Para esse objetivo procurarei estabelecer compromissos individuais para esse elemento se manter focado na tarefa. Essa abordagem permite desenvolver não só a técnica individual dos alunos, mas também a coordenação e comunicação entre eles. Silberman (1996), propõe diversas estratégias ativas que os professores podem utilizar para promover a participação individual e o desenvolvimento de habilidades específicas em cada aluno. O autor discute métodos para envolver os alunos de forma individualizada, incentivando o compromisso pessoal com o processo de aprendizagem.

Na dança, os alunos irão apresentar em grupos de trabalho as suas próprias coreografias, incorporando elementos gímnicos de ginástica no solo e elementos acrobáticos em pares. Desta forma darei continuidade e valor ao trabalho cooperativo e inclusivo em EF, Leitão (2010). Os alunos, serão responsáveis pela escolha das músicas que acompanharão as suas performances.

Estas apresentações ocorrerão uma por aula durante a nossa passagem pelo Palco. É importante salientar que este é um momento inédito na nossa aula, pois os alunos terão a oportunidade de apresentar as suas criações aos colegas como público, criando uma atmosfera de partilha e apreciação mútua. Bresler (2007), destaca que as atividades de dança na escola não apenas promovem o desenvolvimento físico dos alunos, mas também estimulam a criatividade, a autoexpressão e a apreciação estética. Esta abordagem holística, visa não só desenvolver habilidades de dança e ginástica, mas também promover a autoexpressão e a confiança dos alunos. Enquanto exploram novas formas de criatividade artística, esta abordagem oferece aos alunos uma plataforma para explorar e comunicar ideias, sentimentos e experiências de forma única e significativa.

1.7.1.2. Área da Aptidão Física

O plano para a realização dos testes FitEscola visa avaliar melhorias no desempenho dos alunos em relação ao primeiro semestre. Estão definidas datas para os testes e informados os alunos sobre os objetivos. Os testes físicos serão aplicados conforme as normas do programa, com supervisão adequada. Os resultados serão comparados com os do primeiro semestre, realizando uma análise individualizada para cada aluno. Luckesi (2002), enfatiza a importância de uma avaliação formativa que permita uma análise individualizada dos alunos, fornecendo feedback

significativo e orientando intervenções educativas específicas para atender às necessidades identificadas.

Este processo permitirá também que eu melhore a minha capacidade de avaliação, proporcionando feedback mais detalhado e útil, potencializando os benefícios dos testes FitEscola. Ao longo do ano, tenho vindo a melhorar a minha metodologia de avaliação, adquirindo novas competências e conhecimentos que me permitem analisar o desempenho dos alunos de forma mais precisa. Esta evolução pessoal tem sido crucial para oferecer um suporte mais eficaz e direcionado, garantindo que cada aluno recebe a orientação necessária para melhorar as suas capacidades físicas.

1.7.1.3. Área dos Conhecimentos

Na área dos conhecimentos, darei continuidade nesta etapa à avaliação manual da FC associada associando à Escala de Borg, tal como foi feito na etapa anterior. Procurarei introduzir o uso das novas tecnologias como por exemplo as bandas ou relógios que medem FC. Este fato é possível pois a maioria dos alunos tem esses aparelhos de medição e, assim poderei continuar a criar hábitos de vida saudáveis nos alunos. Garcia, (2020), discute a integração de dispositivos de monitorização da frequência cardíaca, como bandas ou relógios inteligentes, no contexto das aulas de Educação Física, e como essa abordagem pode ser complementar à avaliação manual da FC associada à Escala de Borg.

Destaca-se a importância dessa prática para a promoção de hábitos saudáveis nos alunos, alinhando-se com as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) para a prática regular de atividade física como parte de um estilo de vida saudável.

1.7.2. Balanço

Ao longo deste período, alcançamos significativos avanços no aperfeiçoamento das aprendizagens dos alunos, mantendo um foco contínuo em potenciar e desenvolver as suas habilidades individuais. Implementamos o modelo ABCD, que se mostrou eficaz em adaptar as estratégias educativas às necessidades específicas de cada aluno, garantindo assim uma aprendizagem mais personalizada e eficaz.

Durante este período, também me dediquei a apurar e registrar os resultados alcançados, oferecendo uma análise detalhada do progresso dos alunos ao longo do ano letivo. Esta abordagem não apenas me permitiu avaliar o impacto das metodologias de ensino, mas também orientou o desenvolvimento de intervenções educativas específicas para áreas que requerem mais atenção.

Além disso, o compromisso de continuar a desenvolver competências relacionais entre os alunos tem sido uma prioridade constante. Nesse contexto, ao promover interações positivas entre os alunos durante as aulas, o professor pode aplicar princípios de reforço positivo para fortalecer

habilidades sociais e relacionais. Isso não apenas cria um ambiente de aprendizagem mais colaborativo, mas também facilita o desenvolvimento de competências interpessoais essenciais para o sucesso educativo e pessoal dos alunos.

Deste modo, apliquei projetos de lecionação comprometidos e interativos, incentivando a colaboração, o respeito mútuo e o trabalho em equipa. Estas, são habilidades essenciais para o sucesso educativo e pessoal dos alunos. Assim, esta etapa fica marcada pelo compromisso contínuo com a excelência educacional e o desenvolvimento integral de cada aluno.

1.7.2.1. Área das Atividades Físicas

No Andebol, o jogo dos 6 não se revelou adequado para todos os alunos. Contudo, consegui melhorar significativamente os aspetos de largura de jogo e o reconhecimento enquanto defesas (Ribeiro & Volossovitch, 2008). A introdução da bola T0 super soft foi crucial, pois muitos alunos demonstraram uma melhoria notável na sua relação com a bola. Estes avanços contribuíram para um melhor desempenho individual e coletivo ao longo desta etapa final. Assim, foi possível observar melhorias significativas nas aprendizagens dos alunos durante este período.

No Basquetebol, observei melhorias significativas na receção, qualidade de passe e drible entre os alunos. Estes avanços foram especialmente motivadores para os alunos mais aptos neste desporto. Para os menos aptos, dei continuidade ao trabalho na melhoria da relação com a bola através de exercícios dedicados aos jogos de passe e drible, o que contribuiu para aperfeiçoar suas habilidades individuais e coletivas ao longo do tempo. Estas abordagens diversificadas não só incentivaram o desenvolvimento técnico dos alunos, mas também promoveram um ambiente inclusivo onde todos puderam progredir de acordo com suas capacidades individuais.

No Voleibol, a maioria da turma participou do jogo 3x3, focando na dinâmica dos 3 toques, com especial atenção para o segundo toque realizado na posição 3. Este objetivo revelou-se demasiado ambicioso para a maioria da turma. Apesar do estabelecimento de compromissos individuais para manter o foco na tarefa, tive que reorganizar a turma para reagrupar os alunos. Dessa forma criei grupos mais homogêneos no 2+2, 2x2 e no 3x3. No próximo ano letivo, o Voleibol continuará a ser uma prioridade, com um foco renovado na melhoria contínua das capacidades dos alunos. Apesar das melhorias observadas, reconheço que ainda há espaço para avanços adicionais. É fundamental que os alunos mantenham um compromisso constante com a melhoria das suas habilidades técnicas e táticas, para que possam alcançar metas cada vez mais elevadas no próximo ano letivo.

Na dança, após garantir sucesso no Merengue através do Line Dance, os alunos fizeram as suas apresentações à turma. Estas abordagens na dança revelaram-se um sucesso no trabalho cooperativo e na melhoria das relações entre pares. As dinâmicas alinhadas com o projeto desta

área, foram executadas com nota positiva. Além disso, introduzi um aquecimento de aeróbica com o objetivo de proporcionar novos estímulos aos alunos. Observou-se uma notável evolução na comunicação e na interação entre os participantes, facilitando a criação de laços mais fortes. A dança proporcionou um ambiente descontraído e colaborativo, aprimorando as habilidades de trabalho em equipa, já que as dinâmicas exigiram coordenação e confiança mútua. Todas as atividades propostas foram realizadas com sucesso e receberam avaliações positivas tanto dos participantes quanto do público. A metodologia aplicada mostrou-se eficaz em conectar os participantes e em atingir os objetivos do projeto, promovendo não apenas habilidades de dança, mas também competências sociais e de trabalho em equipa.

Nesta fase, houve ainda espaço para, de acordo com o PP do CAD, introduzir a técnica de barreiras, que contribuiu para o desenvolvimento de habilidades específicas como a superação de obstáculos, a resiliência e a adaptação a novos desafios, enriquecendo ainda mais o processo de aprendizagem e fortalecendo o espírito de cooperação entre os alunos.

1.7.2.2. Área da Aptidão Física

A realização dos testes Fitescola demonstrou que a maioria dos alunos se encontra neste final de ano letivo na ZSAF. Podemos verificar o registo dos testes do programa Fitescola.

Tabela 8 *Balanço final AF*

Básico		7ºA	7ºB	7ºC	7ºD	7ºE	7ºF	7ºG	7ºH	7ºI	7ºJ	7ºK	7ºL	7ºM	7ºN	7ºO	7ºP	7ºQ	7ºR	7ºS	7ºT	7ºU	7ºV	7ºW	7ºX	7ºY	7ºZ																				
Nº	Sexo	Idade	Vai Vém										Abdominais					Flexões de Braços					Sentar e Alcançar										Impulsão Horizontal														
			Val Ref.					1º					2º					Val Ref.					1º					2º					Val Ref.					1º					2º				
			200	250	300	350	400	200	250	300	350	400	200	250	300	350	400	200	250	300	350	400	200	250	300	350	400	200	250	300	350	400	200	250	300	350	400	200	250	300	350	400					
1	M	28	48	67	60	60	21	44	66	66	60	12	17	22	13	23	20	25	29	12	14	17	16	135	166	197	174	176																			
2	F	25	35	45	30	30	18	38	57	36	29	7	12	16	8	9	25	29	33	16	22	21	25	118	147	176	150	141																			
3	M	23	41	59	42	50	18	39	60	65	60	10	16	21	18	23	20	25	29	26	26	30	27	128	160	191	188	177																			
4	F	25	35	45	26	26	18	38	57	21	40	7	12	16	9	10	25	29	33	37	38	40	44	118	147	176	159	144																			
5	F	25	35	45	43	45	18	38	57	45	28	7	12	16	8	9	25	29	33	30	33	32	29	118	147	176	182	159																			
6	M	23	41	59	70	74	18	39	60	66	60	10	16	21	17	22	20	25	29	24	26	30	24	128	160	191	185	197																			
7	M	23	41	59	28	32	18	39	60	44	60	10	16	21	7	20	20	25	29	21	23	24	23	128	160	191	179	178																			
8	M	28	48	67	54	60	21	44	66	56	60	12	17	22	16	23	20	25	29	10	8	14	16	135	166	197	190	200																			
9	M	28	48	67	30	42	21	44	66	66	60	12	17	22	20	23	20	25	29	21	21	29	21	135	166	197	160	172																			
10	F	25	35	45	30	36	18	38	57	26	21	7	12	16	11	16	25	29	33	27	28	34	32	118	147	176	145	137																			
11	F	25	35	45	43	26	18	38	57	44	42	7	12	16	15	15	25	29	33	33	33	39	38	118	147	176	175	156																			
12	M	23	41	59	34	42	18	39	60	56	60	10	16	21	10	5	20	25	29	28	36	38	27	128	160	191	164	157																			
13	F	25	35	45	35	27	18	38	57	23	20	7	12	16	8	11	25	29	33	29	21	31	24	118	147	176	146	148																			
14	F	22	33	43	35	34	18	36	53	64	57	7	11	15	10	7	25	29	32	29	34	32	27	116	146	175	163	159																			
15	F	22	33	43	20	14	18	36	53	10	16	7	11	15	4	8	25	29	32	18	22	30	25	116	146	175	120	113																			
16	F	25	35	45	22	19	18	38	57	20	20	7	12	16	8	12	25	29	33	26	30	33	30	118	147	176	140	148																			
17	F	25	35	45	24	31	18	38	57	24	20	7	12	16	10	12	25	29	33	40	34	43	42	118	147	176	130	141																			
18	M	23	41	59	53	36	18	39	60	9	60	10	16	21	10	20	20	25	29	22	26	16	25	128	160	191	180	170																			
19	M	23	41	59	13	14	18	39	60	54	60	10	16	21	7	9	20	25	29	10	10	23	15	128	160	191	137	116																			
20	M	36	57	77	60	66	24	48	71	57	27	14	19	24	11	19	20	26	31	16	19	26	27	152	183	213	154	154																			
21	M	28	48	67	29	34	21	44	66	44	60	12	17	22	10	15	20	25	29	23	21	24	26	135	166	197	147	154																			
22	M	23	41	59	68	86	18	39	60	18	60	10	16	21	21	23	20	25	29	23	23	27	30	128	160	191	179	190																			
23	F	25	35	45	28	31	18	38	57	20	16	7	12	16	7	9	25	29	33	36	32	39	39	118	147	176	125	146																			
24	F	22	33	43	48	56	18	36	53	48	67	7	11	15	12	17	25	29	32	37	34	45	40	116	146	175	172	174																			
25	F	25	35	45	43	26	18	38	57	34	54	7	12	16	8	15	25	29	33	28	26	29	30	118	147	176	175	165																			
26	M	23	41	59	35	42	18	39	60	29	60	10	16	21	6	10	20	25	29	17	16	21	22	128	160	191	143	121																			
27	M	23	41	59	30	34	18	39	60	66	55	10	16	21	12	22	20	25	29	22	21	30	29	128	160	191	177	156																			
28	M	28	48	67	55	53	21	44	66	26	30	12	17	22	10	21	20	25	29	7	4	19	10	135	166	197	152	154																			
29	M	28	48	67	30	21	44	66	66	40	12	17	22	11	20	25	29	33	16	13	135	166	197	134	134	134	134	134																			

1.7.2.3. Área dos Conhecimentos

Nesta área dos conhecimentos, dei continuidade aos objetivos anteriormente propostos e introduzi os conhecimentos ligados ao lançamento do peso, novos passos e sequências de aeróbica e ainda lancei as bases da técnica de barreiras associada ao atletismo. Essa abordagem integrativa da EF, potencializou as aprendizagens dos alunos, permitindo uma aplicação prática e diversificada dos conteúdos. Desta forma os alunos desenvolveram um repertório amplo de habilidades motoras, cognitivas e socio emocionais, contribuindo para um aprendizado holístico e eficaz.

1.8. Balanço Final

A área da lecionação neste mestrado, revela uma série de conquistas significativas e um impacto profundo em mim enquanto pessoa e professor, assim como nos alunos e na escola. O desenvolvimento de competências pedagógicas, o aprofundamento de conhecimentos teóricos e práticos, a promoção da investigação e inovação, a formação integral dos alunos e o contributo para a comunidade e a promoção da saúde foram objetivos alcançados.

Ao longo do ano, os alunos receberam propostas de trabalho adequados ao seu nível e que os conduziu a uma melhoria das suas capacidades físicas, emocionais ou relacionais. A formação integral dos alunos foi um aspeto crucial, promovendo ao longo da lecionação um desenvolvimento holístico dos alunos. Dewey (2023), defende que a educação deveria ser uma experiência integrada, onde os aspetos intelectuais, emocionais, sociais e físicos dos alunos fossem desenvolvidos de maneira harmoniosa e equilibrada, e que tanto professores como alunos possuem experiências próprias que devem ser aproveitadas.

As habilidades de colaboração e trabalho em equipa foram desenvolvidas, preparando os alunos para os desafios do ambiente educativo. Vigotsky (1978), enfatizou a importância das interações sociais e da colaboração na aprendizagem, argumentando que o desenvolvimento cognitivo é mediado pelas interações com outros indivíduos mais experientes. Seguindo o mesmo autor, é enfatizada a importância das interações sociais e da colaboração na aprendizagem para o desenvolvimento cognitivo dos alunos. A formação em liderança foi também uma componente essencial, capacitando-me a liderar a turma rumo ao sucesso.

Este processo envolve planeamento, organização e a implementação das aulas, e é acompanhado por profissionais. Neste contexto, considero que a concretização do planeamento por etapas permitiu um desenvolvimento e a aquisição de aprendizagens eficazes pelos alunos em várias matérias Bom e Brás (2003).

Numa fase inicial, as questões relacionadas com a gestão e o clima de aula são essenciais e revelam-se um desafio significativo para o professor. Apesar da exigência destas questões, consegui focar-me no processo de ensino-aprendizagem, adotando uma abordagem próxima dos

alunos que os cativassem e gerasse um clima favorável às aprendizagens. Este fato exigiu tempo, que foi utilizado para conhecer os alunos ao mesmo tempo que se realizava a AI. Neste processo, o professor avalia as capacidades, dificuldades e necessidades dos alunos, identificando as prioridades para os alunos (Carvalho, 1994).

No que se refere às aprendizagens dos alunos, de forma geral, os objetivos estabelecidos para cada aluno, em função das suas escolhas, foram alcançados, resultando na aprovação de todos no final do ano.

No planeamento das atividades desportivas para o ano letivo, o voleibol e o andebol emergiram como prioridades claras. O professor dedicou especial atenção a estas modalidades, procurando desenvolver nos alunos habilidades técnicas e táticas. Em contrapartida, o futsal e o Badminton, apesar de integrados no currículo, não exigiram tanto tempo nem esforço, permitindo ao professor focar-se mais intensamente nas matérias prioritárias. Este equilíbrio na gestão das diferentes modalidades desportivas assegurou uma abordagem eficaz e abrangente no ensino ao longo do ano.

O CAD distingue-se pela presença de uma piscina, o que possibilita a inclusão da natação como uma atividade distintiva no seu plano de ensino. Além das modalidades tradicionais, o CAD demonstra um compromisso com um PP abrangente, que inclui a introdução de matérias como o salto de barreiras e o lançamento do peso. Estas iniciativas refletem uma abordagem ampla e integrada no desenvolvimento dos alunos, promovendo uma EF diversificada e enriquecedora.

Um aspeto importante e marcante na minha formação foi a relação desenvolvida com o DEF, que contribuiu de forma determinante na realização do projeto PTI. Este projeto revelou-se extremamente enriquecedor, tanto pela interação e troca de ideias com os colegas professores, quanto pela interação com alunos de diferentes ciclos de ensino e com características distintas daquelas a que estava habituado na minha turma. Esta experiência representou um grande desafio na adaptação da minha postura enquanto professor, incentivando-me a explorar novas abordagens pedagógicas e a responder de forma eficaz às necessidades variadas dos alunos.

Em suma, a lecionação é indiscutivelmente o ponto mais importante da função docente, e a sua riqueza dependeu diretamente do meu envolvimento na planificação e execução das atividades, Wragg (2007). Cada estratégia, modificação e reflexão desempenharam um papel crucial no meu desenvolvimento como futuro professor de EF. O esforço e dedicação ao longo do estágio, permitiram-me valorizar ainda mais esta nobre missão de ser professor. Todos os sacrifícios contribuíram significativamente para o meu crescimento profissional e pessoal.

A experiência de lecionação desde o 1º ciclo até ao secundário, trouxe-me desafios únicos e oportunidades valiosas de aprendizagem. Esta diversidade de experiências não apenas enriqueceu o meu desenvolvimento profissional, mas também me capacitou com experiências e uma

compreensão mais ampla das necessidades dos alunos em diferentes fases do seu desenvolvimento.

2. Direção de Turma: O mindfulness e o Yoga adaptado às crianças com o objetivo dar estratégias de controlo de sintomas da PHDA em alunos do 3ºciclo.

O regulamento de estágio estabelece a existência de uma componente individual no Projeto de Direção de Turma. Neste sentido, e para sustentar o trabalho a realizar nesta área procurei saber que atividades e funções estão incumbidas ao Diretor de Turma (DT).

Além de recolher informações dos documentos referentes à DT, acompanho a Professora Ana Lima, DT do 7ºA, e coloco dúvidas sobre que tarefas poderei desempenhar. O estabelecimento de objetivos e conteúdos prioritários e respetiva sequência, a definição do nível de aprofundamento das relações e desenvolvimento das diferentes componentes curriculares, são tema de algumas questões que coloco.

O papel do diretor de turma como figura de liderança intermédia na estrutura organizacional escolar reside na promoção da coesão e coordenação entre os diversos participantes do processo educativo, incluindo alunos, professores e famílias. Ele esforça-se para motivar e envolver todos esses atores em busca de metas partilhadas, visando aprimorar o processo de aprendizagem dos alunos. “A atuação do diretor de turma na organização escolar desenvolve-se em três domínios principais: o da gestão administrativo-burocrática, o pedagógico-curricular e o das relações interpessoais” Peixoto e Oliveira (2006, p. 117).

Durante a primeira fase do estágio houve um tema que sempre me despertou o interesse: a PHDA e as perturbações do neuro desenvolvimento. Com a participação nas reuniões intercalares esse fato ganhou maior relevância. Existem na turma crianças com Perturbação e Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA) ou perturbações similares, como por exemplo a impulsividade, ansiedade e o défice de atenção. Os sintomas são vários e a complexidade da definição e do diagnostico despertou-me o interesse. Assim, são 12 crianças sinalizadas na turma com PHDA ou sintomas similares. Procurarei investigar ainda mais sobre o tema e desenvolver atividades que ajudem as crianças a controlar os sintomas, visto ser uma doença que afeta e condiciona os indivíduos na sua vida adulta.

A PHDA manifesta-se entre 6 e 12 anos e pode influenciar a sua vida adulta, bem como a criança no seu dia a dia. Nas suas relações interpessoais na escola e em casa. A Perturbação de

Hiperatividade/Défice de Atenção (PHDA) é das perturbações do neuro desenvolvimento mais frequentes e estudadas. As crianças com PHDA exibem um conjunto de características e comportamentos disruptivos caracterizados por desatenção, hiperatividade e impulsividade, bem como problemas como perturbações no desenvolvimento da linguagem e do foro cognitivo. A Perturbação de Hiperatividade e Déficit de Atenção (PHDA) é uma doença neurobiológica que ocorre habitualmente em crianças em idade escolar, afetando cerca de 5 a 8% das crianças. Além disso, os sintomas da perturbação persistem na idade adulta em até 60% dos casos infantis, o que significa que cerca de 4% dos adultos sofrem de PHDA (Barbaresi et al., 2002; Froehlich et al., 2007).

As crianças com PHDA e similares, apresentam dificuldades em orientar-se e manter a atenção nas tarefas que lhes são incumbidas, dispersando-se facilmente com estímulos extrínsecos. Desta forma, mudam frequentemente de atividade à medida que o foco de interesse se modifica, acabando muitas vezes, por não completar as tarefas. A irrequietude e agitação motora, por si só, não são indicadoras do diagnóstico. Sendo fundamental um diagnóstico por parte de um especialista. Segundo a mesma fonte, poderão ainda coexistir os seguintes fatores:

- Dificuldades de aprendizagem;
- Atraso acumulado devido às dificuldades de atenção;
- Comportamento impulsivo;
- Co morbilidades (coexistência de doenças) psiquiátricas.

O tratamento da PHDA implica, habitualmente, a associação de terapêutica farmacológica e intervenções psicossociais e comportamentais. Na escola, reveste-se de extrema importância o reforço dos pontos positivos do aluno e a sua participação em atividades que estimulem a sua integração no grupo dos seus pares.

Atualmente, identificam-se 3 subtipos de perturbação de hiperatividade e déficit de atenção:

- Predominantemente desatento;
- Predominantemente hiperativo/impulsivo;
- Perturbação de hiperatividade e déficit de atenção combinado.

Com base na definição e características da PHDA as tarefas poderão ser úteis não só para os casos identificados na turma, mas para todos os elementos da turma. Este facto deve-se as características específicas desta faixa etária (12/13 anos) como a impulsividade, desatenção e inquietude. Estas foram algumas das características faladas na reunião intercalar do 1º semestre.

Temos um grupo de crianças que foram diagnosticadas com PHDA na turma e seus subgrupos. Os exercícios irão beneficiar todos de um modo geral em especial os alunos com diagnóstico de PHDA. Tenho como objetivo, dotar as crianças com ferramentas para lidar com a

impulsividade, défice de atenção e hiperatividade.

De acordo com o estudo *Mind-Body Therapy for Children with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder*, (Herbert & Esparham, 2017), terapias como a meditação, ioga, tai-chi, ou a prática de meditação *mindfulness*, não apresentam qualquer tipo de risco ou efeitos secundários. Não existem custos associados a estas abordagens, além do treino necessário para aprender estas técnicas ou para frequentar as sessões, podendo ser executadas em casa ou na escola. “O yoga atinge o seu efeito benéfico pelo facto de ser uma modalidade que implica disciplina de concentração conjugada com técnicas de atenção e relaxamento” Pintalhão e Batista (2019, p. 134).

Cada vez mais nos dias de hoje diversos autores falam sobre o tema, apresentando novas informações sobre os benefícios destas práticas. Snel (2013), fala-nos no seu livro “Senta-te quietinho como uma rã”, como usa a meditação guiada e adaptada às crianças e como tem posto em prática em numerosas escolas primárias e secundárias da Holanda com um enorme sucesso. Verificou-se que o exercício de ioga é uma intervenção escolar viável para crianças com perturbações emocionais e comportamentais e pode ser eficaz na melhoria dos sintomas que também ocorrem de forma generalizada em crianças com PHDA, como a desatenção e as más capacidades de adaptação nas aulas (Steiner et al., 2013) in *Yoga in an urban school for children with emotional and behavioral disorders: A feasibility study*. *Journal of Child and Family Studies*, 22(6), 815-826.

2.1. Caracterização da Turma

A turma é constituída por 28 alunos – 25 de nacionalidade portuguesa, 2 de nacionalidade brasileira e 1 de nacionalidade chinesa. Na turma existem 15 rapazes e 13 raparigas. No que respeita à idade dos alunos da turma, 2 alunos têm 13 anos, 19 alunos têm 12 anos e 7 alunos têm 11 anos. A média das idades é 11,8 anos. A maioria dos alunos é proveniente de um meio socioeconómico médio-alto. A análise feita em colaboração com a diretora de turma sobre os alunos da turma possibilitou identificar algumas questões prioritárias a serem abordadas, sendo de realçar os problemas relacionados com a regulação emocional e a gestão do stress.

2.1. 1ª Etapa

O DT é o professor responsável por fazer várias ligações dentro do CAD. Devido a este aspeto, “O Diretor de Turma constitui uma peça fundamental na relação interna entre o grupo – turma e o grupo – professores, bem como na relação externa que estabelece com os encarregados de educação” (Boavista & Sousa, 2013, p. 80). O DT, desta forma, possui várias áreas de atuação correspondendo aos seus diversos intervenientes: alunos, professores e encarregados de educação.

Nesta primeira etapa procurei compreender quais as principais dificuldades dos alunos, para que depois fosse possível definir prioridades de intervenção. Assim os meus objetivos foram: 1) conhecer os alunos; 2) conhecer professores e suas dinâmicas; 3) hierarquia escolar; 4) identificar aspetos críticos dos alunos; 5) identificar possibilidades de articulação interdisciplinar.

Tonnetti (2023), afirma que as abordagens interdisciplinares parecem ter efeitos positivos tanto para os alunos como para os professores, ao promover aprendizagens e interesse, desenvolver competências interpessoais e favorecer o desenvolvimento profissional. No entanto, esses benefícios só se concretizam quando é possível superar os numerosos obstáculos e implementá-las em condições favoráveis, como aquelas que apresentam uma forte ligação conceptual entre as disciplinas ou uma complementaridade entre os momentos disciplinares e interdisciplinares.

2.1.1. Plano

Foi marcada uma hora semanal para reunir com a DT, incluído no horário semanal de estágio. A hora marcada foi a terça feira pelas 10:30. A professora tinha definido no seu horário um momento para o trabalho específico de acompanhamento à direção de turma. Acordamos que iria ficar sempre marcada e só em situações excecionais seria alterada. No entanto, ficou claro de que iria acontecer a reunião regularmente. Foi criado um grupo de Whatsapp entre estagiários, DT's e Professor Orientador de escola no sentido de facilitar comunicação que fosse comum.

Foi-me facultado o primeiro documento de análise da turma, que permitiu-me conhecer melhor cada um dos elementos da turma, o contexto socioeconómico e qual a sua relação com as várias disciplinas que compõem o currículo. O teste sociométrico realizado, deu-me a hipótese de conhecer as relações existentes na turma, gostos e, ainda, algumas características dos EE que possam influenciar os alunos. O teste sociométrico, é uma ferramenta valiosa para entender as dinâmicas sociais e as interações entre os alunos. Segundo Brown, (2004), este teste fornece uma visão sobre as relações entre adolescentes, o que é essencial para entender as interações em uma sala de aula.

Considero que os DT devem efetuar este teste nas suas turmas, uma vez que lhes permite um conhecimento aprofundado sobre a turma. Permite um conhecimento de situações que podem originar constrangimentos no clima da turma, para além de eventuais manifestações complicadas em termos comportamentais. Assim, os DT em conjunto com os outros professores podem adotar medidas para prevenir e remediar estas situações, promovendo o espírito de cooperação dentro da turma e suas relações externas.

Irei estar presente nas aulas de Cidadania as 3as feiras pelas 8:30, e espero poder desta forma conhecer melhor os alunos e as dinâmicas dos grupos que constituem a turma. Desta forma, poderá ser uma ótima oportunidade para ligar o meu projeto de Lecionação ao trabalho de DT, estabelecendo ligações positivas com os alunos e tentando ajudar no trabalho da DT na gestão do clima de aula e gestão de conflitos.

Em relação à ligação com as aulas de EF, este trabalho permitiu-me perceber as relações existentes na turma e assim modificar os grupos de forma a promover a inclusão e a cooperação entre os alunos.

2.1.2. Balanço

O primeiro contacto com os alunos aconteceu na aula de apresentação da DT no dia 13/09/2023 e a aula de apresentação da disciplina de EF foi a 15/09/2023. A inserção dos sumários e registo de faltas é feito através da plataforma INOVAR+. O trabalho desenvolvido centrou-se na participação nas aulas de Cidadania e na excelente relação e ajuda da DT que sempre fez questão de partilhar documentos, informações e todo o seu conhecimento sobre a turma para melhorar a minha integração e relação com a turma. A minha participação nas reuniões intercalares permitiu assistir aquilo que é um conselho pedagógico e às suas intervenções dentro da comunidade escolar e identificar necessidades dos alunos que posteriormente viriam a ser uteis nas minhas decisões ao longo do estágio.

Colaborei com a professora na justificação de faltas, controlo das cadernetas dos alunos para ver se a comunicação com os encarregados de educação estava a ser cumprida, construção dos projetos de acompanhamento ou de recuperação, entre outros. Trouxe até ela algumas preocupações que observei durante a lecionação das aulas EF. Essas preocupações eram alinhadas com os comportamentos de isolamento por parte de alguns elementos em algumas tarefas, formação de pequenos grupos e algumas situações de comportamentos desviantes durante as aulas. Essa comunicação permitiu perceber que os comportamentos nas aulas de EF não eram isolados e alargavam-se as outras disciplinas. Ao fim de algum tempo já tinha liberdade e confiança para realizar estas tarefas de forma autónoma, sob vigilância e em articulação com o Professor Orientador. Fato que me permitiu conhecer e aprender a desenvolver o trabalho de um DT, funções que decerto desempenharei no futuro. Não pude acompanhar o atendimento aos encarregados de educação, já que sendo um colégio privado e para nossa proteção, não foi permitida essa função.

Importa realçar a existência de dinâmicas familiares complexas comuns a alguns alunos, assim como questões alinhadas com a equipa de Psicólogos. A participação na reunião

intercalar permitiu identificar um problema da turma e uma preocupação dos professores relativo aos alunos e que me despertou o interesse. As perturbações do neuro desenvolvimento foram amplamente mencionadas pois temos 12 alunos sinalizados. Os problemas afetam o rendimento e as aprendizagens dos alunos e vão desde a falta de autoestima, a problemas de falta de foco, irritabilidade entre outros. Ouvi falar pela primeira vez em PHDA, temos 5 alunos diagnosticados. Este fato permitiu a definição inicial da articulação interdisciplinar da matéria de Cidadania, associando o projeto específico com as disciplinas de Ed. Visual, Português e Ed. Física.

2.2. 2ª Etapa

2.2.1. Plano

Nesta segunda etapa procurei estabelecer contactos com os professores que poderia incluir na minha ideia para projeto de DT no sentido de garantir a multidisciplinidade do mesmo, assim o objetivo será dar continuidade ao meu trabalho de coadjuvação com a DT. Segundo Boavista e Sousa (2013), o DT é um elemento determinante na mediação de conflitos, que não terminam no recinto escolar, podendo ter ramificações por toda a comunidade educativa. Sendo uma função que acumula muitas funções burocráticas, o DT necessita de desenvolver capacidades para o exercício de todas as tarefas de coordenação que executa, assim como desenvolver um perfil capaz para as mesmas.

A professora tinha definido no seu horário dois momentos específicos para o trabalho de acompanhamento à direção de turma: um momento dedicado a tarefas burocráticas, outro momento, reservado para o atendimento aos pais. O nosso momento semanal serviu para confirmar faltas e para troca de ideias sobre as tarefas do DT. Foi nesta fase que questionei sobre a possibilidade de marcar presença nos momentos de atendimento aos pais.

Ao longo da 1ª etapa, ganhei autonomia e confiança para realizar estas tarefas de forma independente, o que me permitiu familiarizar-me e aprender a desempenhar as funções de DT. Nesta 2ª etapa darei continuidade a essas tarefas pois serão responsabilidades que certamente irei ter no futuro.

Foi identificado o aluno nº15 que apresenta claramente uma falta de motivação para qualquer tipo de EF; está identificado e possui acompanhamento no Serviço Especializado de Apoio Educativo. Apresenta um quadro de PHDA e tem as seguintes recomendações:

Domínio escolar: Impacto da autoperceção de competência escolar na motivação, atenção, monitorização e flexibilidade cognitiva.

Domínio socioemocional: Ansiedade e timidez.

Domínio cognitivo: Dificuldades significativas de atenção/concentração, de

processamento sequencial, de antecipação e planificação e controlo da impulsividade.

Medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão:

- Sentar a aluna perto do professor.
- Dar apoio à leitura e à compreensão da informação.
- Regular externamente a atenção e a gestão emocional da aluna.
- Dar feedback e reforços positivos, valorizando o esforço e o progresso.

No que diz respeito ao projeto de DT, dei os primeiros passos no sentido de obter aprovação para o mesmo. Irei apresentar a ideia do Mindfulness ao professor orientador, DT e terei que apresentar o projeto à coordenadora de ciclo e Diretora do CAD para aprovação. Irei também recorrer ao Professor Francisco Leitão para aferir da ideia e melhor metodologia a adotar.

Da bibliografia já consultada, os conceitos de base da Pedagogia como a concentração na tarefa ou a escuta ativa, Leitão (2010), podem ligar-se a base do Mindfulness. Essa ligação pode ser feita, através da prática da respiração ou relaxação, proximidade com o aluno e interesse pelos seus problemas ou gostos pessoais, os grupos em que está inserido e atribuição de tarefas, entre outros. Segundo Dutton (2008), métodos comuns para promover a atenção plena são a Meditação (sentada, caminhada, meditação de exploração corporal), exercícios de respiração, utilização de imagens mentais, relaxamento muscular e exercícios de alongamento e yoga.

Também Armstrong (2019), fala do tema sugerindo adaptar às crianças em idade escolar alguns dos conceitos e técnicas. O autor propõe atividades simples de respiração consciente, exercícios de atenção plena focados no corpo e práticas que promovem a gratidão e a empatia. Essas estratégias visam ajudar as crianças a desenvolverem habilidades de autorregulação emocional, concentração e compaixão, promovendo um ambiente de aprendizagem mais calmo, centrado e empático na sala de aula.

Estes são aspetos importantes na ação do professor para promover um ambiente positivo e de inclusão para os alunos. Desta forma, estas ideias entrelaçam-se e podem ajudar os alunos nesta fase, mas acima de tudo podem estimular a sua curiosidade para o futuro.

2.2.2. Balanço

Terminada a 2ª etapa, aguardo ainda aprovação da minha proposta para poder participar num conselho de turma e participação em reunião/receção aos pais pela DT.

Nas tarefas de gestão, tenho obtido da parte da professora Ana Lima total abertura no que diz respeito às preocupações com os alunos. Existe desde o início e, está a ser fortalecida a

comunicação entre os professores da turma do 7ºA. São de imediato comunicadas entre nós situações desviantes e que possam colocar em causa as aprendizagens dos alunos. A intervenção do DT junto dos alunos e encarregados de educação tende a prevalecer sobre a intervenção junto dos professores, o que, no entanto, é uma dimensão crucial deste cargo e não pode ser dissociada das restantes. Nesta lógica, é pertinente que o DT exerça o seu papel de gestão (Nóvoa, 2005).

Ao longo das duas etapas agora concluídas, destaco a relação que encontramos no CAD entre as DT's do 7ºA e 7ºB, turma do meu colega de estágio e que nos permitiu planificar e organizar a nossa tarefa enquanto DT. Este fato cimentou a boa relação e trabalho cooperativo entre estagiários, que desde o primeiro dia conseguimos manter uma partilha e entre ajuda fundamental nesta fase do mestrado.

Nesta etapa consegui reunir informações sobre o projeto e realizei a reunião com a coordenadora pedagógica, Professora Ana Catalão, e com a Diretora, Professora Maria José. Na opinião delas é fundamental que existam ideias para ajudar os alunos a criarem bases para serem adultos fortes e que os ajudemos a ter ferramentas para começarem a tratar da sua vida mental e emocional. Nesse sentido, Snel (2013), enfatiza a importância de cultivar a atenção plena desde tenra idade, argumentando que o treinamento em mindfulness pode ajudar as crianças e adolescentes a desenvolver habilidades de autorregulação emocional, foco e empatia. A mesma autora, destaca que o mindfulness nas escolas pode contribuir para um ambiente mais calmo e compassivo, promovendo o bem-estar emocional e o sucesso acadêmico dos alunos.

Apresentei o meu plano que tem por base a interdisciplinaridade e o trabalho conjunto com o Português através do uso da escrita para que os alunos possam descrever um local onde se sentem calmos ou que usam para se acalmar. Alinhado nessa ideia, surgiu a ideia por parte da Professora Ana Catalão, a ideia de criar uma brochura alusiva ao tema e onde pudesse guardar os trabalhos dos alunos (Apêndice XI). Segundo (Schuler, 2016), a escrita pode ser usada como forma de expressão e transformação.

2.3. 3ª Etapa

Nesta etapa tenho como objetivo: 1) aprofundar os objetivos anteriores de coadjuvação com a DT; 2) garantir o sucesso do projeto através da operacionalização da interdisciplinariedade no projeto; 3) executar as aulas praticas no horário de Cidadania.

No contexto educativo atual, é fundamental proporcionar às crianças oportunidades para se expressarem de forma autónoma e criativa. Integrar as disciplinas de Português e Educação Visual (EV) é uma excelente maneira de alcançar este objetivo, promovendo uma aprendizagem significativa e holística. De acordo com Vygotsky (1991), a imaginação e a criatividade são componentes cruciais no desenvolvimento cognitivo das crianças, sendo essenciais para a

aprendizagem e para a formação de conceitos complexos.

Schonert-Reichl e Roeser (2016), mencionam que integrar a escrita nas práticas de mindfulness para crianças oferece vários benefícios significativos, desde a melhoria da regulação emocional até ao fortalecimento das habilidades cognitivas. A escrita ajuda as crianças a processar e articular as suas emoções. Através da escrita consciente, elas podem explorar os seus pensamentos e sentimentos de uma forma segura e estruturada, promovendo a regulação emocional e podendo reduzir a ansiedade e o stress. Além disso, fornecer sugestões específicos relacionados com mindfulness pode guiar a escrita dos alunos. Perguntas como "O que é que a paz significa para ti?" ou "Descreve um lugar onde te sentes seguro e calmo" podem ajudar na prática.

Integrar a EV em programas de mindfulness apresenta uma abordagem positiva para o desenvolvimento holístico das crianças. Estudos indicam que a prática de mindfulness pode melhorar a atenção e reduzir a ansiedade em jovens (Meiklejohn et al., 2012). Segundo a mesma fonte, além de promover a concentração e a autoconsciência, a arte visual permite às crianças explorar diferentes perspetivas culturais e ambientais, enriquecendo sua compreensão do mundo ao seu redor. Assim, a integração dessas práticas pode não apenas fortalecer habilidades fundamentais, mas também proporcionar um espaço seguro e criativo para o crescimento emocional e social das crianças.

A interdisciplinaridade entre o Português, EV e EF pode ser fundamental na integração de práticas como mindfulness e yoga para crianças com Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA). A combinação dessas práticas, não só diversifica as formas de aprendizagem, mas também fortalece habilidades cognitivas, emocionais e físicas essenciais para crianças com PHDA (Hoza et al., 2015).

2.3.1. Plano

Nesta fase, prosseguiu-se com diversos eixos de intervenção que já haviam sido iniciados na etapa anterior. Contudo, o meu foco principal está na implementação do projeto de DT. Irei lecionar 6 aulas, das quais 4 serão práticas no Ginásio antigo, um local ideal para realizar dinâmicas de Yoga adaptadas para crianças. O objetivo é ensinar aos alunos a sequência de Saudação ao Sol, integrando essa prática aos elementos da terra e à conexão com a natureza, utilizando analogias ao longo das sessões com base na obra de Goldrajch (2017). Esta abordagem não só promove o bem-estar físico e mental das crianças, mas também fortalece o seu vínculo com o ambiente natural, potencializando os benefícios educacionais e emocionais do Yoga na educação (Ryan, 2021).

Em simultâneo irei usar as "Cartas do Macaco OMM", Reis, R. (n.d.). Estas são um recurso

educativo inovador projetado para ensinar mindfulness de maneira envolvente e acessível às crianças. Cada carta apresenta uma atividade ou exercício focado na prática da atenção plena, que ajuda as crianças a desenvolverem habilidades de concentração, regulação emocional e autoconsciência. Estas cartas não só oferecem um método prático para introduzir mindfulness desde cedo, mas também promovem um ambiente de aprendizagem positivo e estimulante. Ao incorporar jogos, desafios e reflexões visuais, as Cartas do Macaco OMM incentivam as crianças a explorar e cultivar um estado mental de calma e presença, contribuindo assim para o seu bem-estar emocional e desenvolvimento cognitivo.

Na aula de Português, as crianças são incentivadas a ler e a escrever, desenvolvendo competências essenciais de comunicação. Uma forma de enriquecer este processo é através da criação de histórias. Neste trabalho, pretendo que os alunos descrevam um local onde se sintam seguros e tranquilos. Ao descreverem um local que as faça sentir calmas e protegidas, as crianças não só desenvolvem a sua capacidade de escrita e descrição, mas também aprendem a identificar e valorizar momentos e lugares que lhes trazem paz e serenidade. Siegel (2014) explora como a prática da mente plena pode ajudar os jovens a desenvolverem um sentido de equilíbrio emocional e a lidar melhor com o stress.

Pesquisas demonstram que programas baseados em mindfulness nas escolas estão associados a melhorias na regulação emocional, aumento da resiliência e melhor bem-estar geral, tanto para professores quanto para alunos (Schonert-Reichl & Roeser, 2016; Lo, 2020). Essas intervenções ajudam a criar um ambiente de sala de aula mais positivo, que é propício à aprendizagem e ao crescimento pessoal.

A atividade em EV, será realizada no final da execução pratica do projeto, em articulação com o Professor Paulo Gonçalves. Os alunos podem dar vida às suas histórias através do desenho. Elas podem ilustrar o tal local preferido ou fazer outra qualquer ilustração ligada as aulas praticas, representando visualmente os elementos que lhes transmitem segurança e tranquilidade. Esta atividade não só reforça a compreensão do texto, mas também desenvolve a perceção visual e a coordenação motora. Vygotsky (1991), defende que a criatividade é fomentada através da interação entre pensamento e emoção, o que torna a combinação de escrita e desenho uma prática enriquecedora.

Ao integrar a disciplina de Português e Educação Visual oferecemos às crianças uma plataforma rica e diversificada para se expressarem de forma autónoma e criativa. Esta abordagem interdisciplinar não só enriquece a aprendizagem, como também promove o desenvolvimento integral dos alunos, preparando-os para serem pensadores críticos e cidadãos criativos. Ao proporcionar um espaço onde as expressões escritas e artísticas são igualmente valorizadas, estamos a fomentar uma educação mais completa e inclusiva. Como Vygotsky (1991) indicou, a

interação entre as diferentes formas de expressão é essencial para o desenvolvimento da criatividade e do pensamento complexo.

2.3.2. Balanço

Durante esta fase do projeto de DT, dei continuidade às tarefas iniciadas anteriormente, incluindo a integração de um novo aluno na turma. A integração de alunos é potencializada quando há uma liderança eficaz do DT, que incentiva a cooperação entre os professores e implementa práticas inclusivas. Roldão (1995), menciona que é ao nível dos alunos e dos EE que essa atuação prevalece na prática sobre a ação junto dos professores. Sustenta que a ação junto dos docentes é crucial e não pode ser separada das restantes.

Nesse sentido, a DT solicitou ao Encarregado de Educação (EE) a monitorização das aprendizagens por disciplina. A EF não foi mencionada como uma disciplina que precise de apoio. Nesse sentido, o aluno regressa ao Colégio, após um semestre em que teve dificuldade em integrar-se num novo contexto escolar. Sente-se inseguro face à escola e às suas aprendizagens (“precisa de reforço positivo”). Assim, a minha ação é a de ajudar na integração do aluno na turma e de reportar qualquer situação relevante que pudesse ocorrer.

Além desta situação, a DT facultou-me o draft do PPRIFE (Programa de Promoção de Relações Interpessoais Positivas na Escola) 3º Ciclo (Anexo 9). Com esta informação pude planear a execução do meu projeto de DT e coordenar com a ação das Psicólogas.

Concentrando-me no projeto e no trabalho interdisciplinar com a disciplina de Português, iniciamos com uma abordagem que combina elementos de escrita criativa com atividades práticas de yoga adaptado e técnicas de mindfulness. Das quatro aulas práticas propostas no antigo ginásio, só pude realizar 2. Passando as restantes para a 4ª etapa.

As aulas lecionadas, proporcionaram um ambiente ideal para os alunos explorarem a sequência de Saudação ao Sol (Anexo 10), conectando-a com os elementos naturais e utilizando analogias para promover a tranquilidade e a consciência plena. A sequência, foi repartida ao longo das sessões para observar como os alunos integram os movimentos e, de que forma respondem na execução dos mesmos. Isto é, se tem capacidade física para executá-los. Esta divisão permitiu uma análise mais detalhada de como os alunos respondem aos exercícios e como esses exercícios contribuem para seu bem-estar físico e emocional, não apenas durante as aulas, mas também fora delas.

Além disso, foram realizados exercícios de respiração, e na parte final das aulas, os alunos praticavam em grupos e trabalho cooperativo diversas posições de Yoga com o auxílio das "Cartas do Macaco OMM" (Anexo 11). Esta abordagem não só promoveu o desenvolvimento físico e

emocional dos estudantes, mas também incentivou a colaboração e o apoio mútuo entre os colegas durante as atividades práticas.

2.4. 4ª Etapa

Nesta 4ª etapa, será o culminar todos os processos iniciados anteriormente. O novo aluno tem tido uma integração excelente em EF, o que é facilitado pelo facto de ser um ex-aluno do Professor David Almeida e ex-aluno do CAD. Dadas as características da turma em termos de relações, o aluno foi uma mais valia, pois mostrou-se um líder que rapidamente conquistou o seu espaço. Ele trouxe melhorias significativas nas questões comportamentais e relacionais entre os grupos da turma, contribuindo para um ambiente de aprendizagem mais coeso e colaborativo.

Por questões alheias a mim, o projeto não pode ser concluído durante a 3ª etapa. Estando a conclusão prevista nesta 4ª etapa.

2.4.1. Plano

O plano para a 4ª etapa inclui continuar o trabalho de monitorização de faltas e sumários de aulas, manter a comunicação de qualquer situação anómala nas aulas que seja necessário reportar, e solicitar novamente a possibilidade de assistir ao conselho de turma a realizar-se agora no final do ano letivo. Este plano visa assegurar a continuidade do acompanhamento das atividades escolares, bem como a manutenção de um ambiente de aprendizagem estável e organizado, garantindo que qualquer situação que exija intervenção seja prontamente comunicada e resolvida.

2.4.2. Balanço

A conclusão do projeto de DT reflete a integração bem-sucedida e a interdisciplinaridade das práticas educativas que promoveram tanto o desenvolvimento das aprendizagens como o bem-estar emocional dos alunos.

As atividades práticas de yoga adaptado e técnicas de mindfulness, realizadas ao longo das quatro aulas práticas no ginásio antigo, permitiram que os alunos explorassem a sequência de Saudação ao Sol e integrassem exercícios de respiração e colaboração em grupo com o auxílio das "Cartas do Macaco OMM". Esta abordagem interdisciplinar não só enriqueceu o projeto, mas também promoveu a auto-regulação emocional e comportamental, contribuindo para um ambiente de sala de aula mais harmonioso e produtivo.

Na última aula prática foi possível que em grupo, um aluno aleatoriamente dos grupos de trabalho formados, executasse a sequência da Saudação ao Sol, sendo seguido pelo seu grupo.

Nessa tarefa, os alunos demonstraram competência motora ao observar, copiar e executar com precisão a sequência de exercícios propostos. Eles foram capazes de replicar os movimentos corretos, evidenciando compreensão das instruções e a habilidade de traduzir visualmente as ações em desempenho físico. A capacidade de copiar e executar o exercício reflete não apenas a habilidade física, mas também a capacidade cognitiva de entender e reproduzir as sequências de movimento apresentadas.

Para finalizar o projeto, a aula de EV onde os alunos puderam usar diversos materiais desde os lápis de cor, as canetas de feltro, guaxes ou qualquer tipo de folha ou tipo de papel que desejassem. No (Anexo 12), podemos verificar alguns desses trabalhos. O projeto poderia ter outra dimensão se tivesse continuidade na escola. Espero, no meu futuro como professor, poder dar continuidade a este projeto, aprofundando e expandindo as suas práticas para beneficiar ainda mais alunos, contribuindo para um desenvolvimento equilibrado e integral.

2.5. Saída de campo

2.5.1. 1ª etapa

2.5.1.1. Plano

A saída de campo tem como objetivo principal o desenvolvimento integral e multilateral dos alunos, proporcionando uma experiência educativa enriquecedora que vai além das paredes da sala de aula (Vygotsky, 1978). No contexto específico descrito, a saída foi rapidamente integrada na 1ª etapa de um projeto coordenado pela professora de Português, envolvendo todos os alunos do 7º ano em uma aula realizada num barco na Baía de Cascais.

O núcleo de estágio assumiu a responsabilidade de dinamizar as atividades em terra, garantindo que as quatro turmas fossem divididas em dois grupos. Cada grupo alternava entre as experiências no barco e as atividades em terra, criando uma dinâmica que iria certamente enriquecer as aprendizagens dos alunos de maneira prática e interativa.

Essa abordagem permite aos alunos explorar novos ambientes, aplicar conhecimentos teóricos em situações reais e desenvolver habilidades sociais e emocionais importantes. Ao participar de atividades tanto no mar quanto em terra, fortalecem o trabalho em equipa e vivenciam aprendizagens que vão além das fronteiras tradicionais da educação (Vygotsky, 1978).

Assim, a saída de campo não apenas cumpre o papel de enriquecer o ensino-aprendizagem, mas também promove uma educação mais holística, integrando diferentes disciplinas e

proporcionando experiências memoráveis que contribuem para o crescimento pessoal e acadêmico dos estudantes (Lozano et al., 2016).

2.5.1.2. Balanço

A realização do passeio de barco planeado e a preparação das atividades em terra foram afetadas devido à ausência imprevista da professora Ana Catalão, devido a uma questão pessoal que a obrigou a ausentar-se do CAD. Esta situação exigiu uma reavaliação imediata dos planos originais.

Foi solicitado ao núcleo de estágio que não abandonasse a ideia inicial, mas que começasse a preparar alternativas. Nesse sentido, elaboramos um plano de atividades que seriam utilizadas caso a atividade se concretizasse. Este plano incluía atividades aquáticas aproveitando a proximidade ao mar, e decidimos recorrer à Câmara Municipal de Cascais (CMC). A CMC possui vários protocolos com empresas do concelho que poderiam permitir uma atividade aquática com um monitor especializado, garantindo assim a nossa ideia inicial de proporcionar aos alunos a diversidade das experiências através da utilização de atividades aquáticas e em terra.

Ficou combinado que através do DEF que conseguiríamos contatos na CMC e no seu núcleo de Desporto, para nos auxiliarem na organização da saída de campo.

2.5.2. 2ª Etapa

2.5.2.1. Plano

Na segunda etapa do processo, começamos a estabelecer contato com a professora coordenadora do DEF para planejar a melhor abordagem e identificar quais atividades teríamos oportunidade para realizar. Ao mesmo tempo, a ideia inicial ainda não estava completamente descartada.

Essa falta de definição inicial criou alguns constrangimentos. Para superá-los, o núcleo de estágio organizou-se de maneira eficaz. Mantivemos uma comunicação constante com a professora coordenadora do DEF e como o Professor Orientador, assegurando que todas as possibilidades fossem exploradas e alinhadas com nossos objetivos. Além disso, desenvolvemos um plano de contingência caso a ideia inicial não se concretizasse conforme esperado.

Focamos também na pesquisa ativa de recursos, incluindo contatos na CMC e outras parcerias locais, para garantir alternativas viáveis. A flexibilidade e a capacidade de adaptação foram fundamentais, permitindo-nos ajustar rapidamente os planos conforme necessário.

2.5.2.2. Balanço

Após ponderarmos todos estes aspetos, conseguimos definir as atividades aquáticas como surf, bodyboard, canoagem ou paddle. A opção pelos desportos aquáticos foi equacionada devido ao facto de ser uma atividade num meio estimulante para os alunos. Este facto deve-se à proximidade da praia, mas pode vir a sê-lo também em termos de aprendizagens. O facto de irem para águas livres será interessante para observar o seu comportamento, desde os mais aptos até aos menos aptos. Desta forma, estaremos a contribuir para o desenvolvimento completo dos alunos e a associar o estímulo de modalidades aquáticas à natação, matéria lecionada no CAD.

Em terra, optamos por voleibol, futebol de praia ou frisbee. Esta escolha permitiu-nos proporcionar aos alunos uma variedade de experiências que combinam aprendizagem prática com diversão, promovendo tanto habilidades desportivas como interações sociais positivas durante a saída de campo. Será necessário efetuar contatos nesse sentido.

A CMC, através do seu núcleo de desporto, oferece uma variedade de programas e iniciativas para promover o desporto e o lazer na região. Entre os programas destacam-se o Cascais Sports Club, que disponibiliza diversas modalidades desportivas para todas as idades, incentivando um estilo de vida ativo e saudável. Além disso, o programa Cascais Activo promove atividades ao ar livre como caminhadas e corridas, estimulando a participação da comunidade em eventos desportivos locais. Através desta pesquisa pudemos alargar o nosso leque de atividades passíveis de serem feitas. Assim, reunimos as seguintes informações sobre as empresas facultadas pela CMC:

- ADN – Atividades Desportivas Náuticas - adncascais@gmail.com

- Pedra Amarela Campo Base

Pista de Arborismo, Slide 200 metros, Escalada em Parede Artificial, Pista de Arrow Tag, Orientação

Pedido de orçamento/informações: atividadesnatureza@cascaisambiente.pt ou 215 811 750

- Escalada na Guia

Poderá articular uma atividade de Escalada (solicitar orçamento e informação de disponibilidade à Associação de Desportos de Aventura Desnível) com uma atividade de bicicleta na ciclovia.

Poderá solicitar informação da viabilidade de cedência de BICAS via email para desporto.escola@cm-cascais.pt.

2.5.3. 3ª Etapa

2.5.3.1. Plano

Durante a 3ª etapa, foi-nos comunicado para abandonarmos de vez a ideia inicial devido a problemas organizativos alheios ao núcleo de estágio. Concentrámos os nossos esforços na decisão de uma nova SC.

Realizámos sessões de brainstorming no DEF com o objetivo de ajudar no novo planeamento da SC, garantindo que esta se adequasse às características do CAD.

Hargreaves (2003), menciona que a cooperação e o espírito de equipa entre professores de EF são fundamentais para a criação de um ambiente educativo eficaz e positivo. Esses elementos facilitam a troca de experiências, a partilha de recursos e a implementação de práticas pedagógicas inovadoras. De acordo com a colaboração entre docentes é essencial para enfrentar os desafios contemporâneos da educação, promovendo um clima de apoio mútuo que beneficia tanto os professores quanto os alunos.

Graças às conversas no DEF, surgiu a sugestão de esperar pelas atividades dos Jogos Userianos, para conhecer alguns potenciais locais fora do CAD, que possam ser usados para a organização da SC. As atividades dos Jogos Userianos possuem um caráter de desenvolvimento holístico dos alunos.

2.5.3.2. Balanço

No final da terceira etapa, confirmou-se as características holísticas dos Jogos Userianos e o potencial dos locais fora do CAD para a realização da SC, nomeadamente do Parque Palmela.

Abandonamos a ideia dos desportos aquáticos pois foi-nos informado via email pela CMC a indisponibilidade de agenda para a realização da atividade na praia. A única forma seria através de empresas privadas que trazem um custo associado. Foi então sugerido pela DT, Professora Ana Lima, que seria prudente marcar uma reunião com a Professora Maria José, Diretora do CAD, para alinhar de que forma se poderia realizar a SC.

De imediato contactámos a Professora Maria José para reunir e percebermos as orientações para a realização da SC. As orientações foram: alinhar a SC para a altura que não interferisse com as avaliações dos alunos. Nesse sentido foi necessário alinhar com a DT as datas disponíveis. Em simultâneo, que fosse numa data em que os alunos de 3º ciclo pudessem sair do CAD para não prejudicarem os alunos do secundário aquando da realização dos exames e, finalmente, que não tivesse custos para os EE.

Com estas ideias de base, planeamos a atividade para o Parque Palmela. Foi encontrada a data de 4 de Junho e contactei diretamente a responsável pela Divisão de Promoção da Atividade Física, Marina Cardoso. O objetivo seria obter pedidos de autorização necessários para a realização das atividades bem como perceber que materiais poderiam disponibilizar para a atividade. Só assim poderíamos decidir em concreto que atividades realizar.

2.5.4. 4ª Etapa

2.5.4.1. Plano

Nesta última etapa, a SC irá finalmente acontecer. Após avanços e recuos, conseguimos finalmente uma data e a autorização da Diretora para realizar a atividade. Durante os nossos contatos com a Marina Cardoso da CMC, obtive autorização para utilizar o espaço do Parque Palmela das 9:00 às 12:30. Além disso, consegui uma lista do material disponível que poderemos utilizar. O material disponível gratuitamente condiciona-nos para uma atividade de orientação paralela com atividade de jogos tradicionais (o município dispõe de kit de 8 jogos que poderá ceder mediante disponibilidade existente); e ainda 3 pares de andas júnior; 1 par de chancas (SKIS); jogo do burro + 6 malhas pretas de borracha; jogo das argolas + 4 ringues/argolas de borracha; jogo da rampa + 4 bolas coloridas; 2 cordas de saltar à corda e corda de tração; tapete do jogo da macaca + saco azul; tapete de damas gigante.

Desta forma solicitei à Professora Catarina Santos o mapa do Parque Palmela e os procedimentos necessários para ultimar as autorizações necessárias. O núcleo de estágio organizou 10 pontos para a prova de Orientação e requisitei o jogo das argolas, o jogo do burro, jogo das argolas, corda de tração e o tapete de damas gigante.

Recebemos o email de confirmação da reserva do material e da possibilidade da realização da atividade através de email (Anexo 13).

2.5.4.2. Balanço

Toda a atividade estava planeada e organizada. No entanto, no dia 28 de Maio, recebemos pelo Professor Orientador a informação de que a Professora Maria José tinha cancelado a realização da atividade por falta de recursos humanos para nos auxiliar na realização da mesma.

Desta forma não foi possível ao núcleo de estágio realizar a SC tal como havia sido planeada. Foi então solicitado ao Professor David Almeida que informasse o Professor Eduardo Silva sobre todos os procedimentos que realizamos e que não foram possíveis de por em prática por motivos alheios ao núcleo de estágio.

Restou-nos colaborar no dia 12/06/2024 na realização de uma tarefa do DEF no campo do Fontainhas. Atividade que se realizou com todos os 7ºs e 8ºs anos, e que tinha como objetivo organizar torneios de inter-turmas de Futsal e Voleibol e que se inseriu nas atividades de final do ano letivo.

2.5.5. Balanço Saída de Campo

Durante a nossa SC, ficou evidente que o núcleo de estágio sempre se organizou e comunicou de forma eficiente. Desde o início, estabelecemos canais de comunicação claros e definimos responsabilidades, o que facilitou a coordenação das atividades entre todos. A transmissão das informações foi feita de maneira clara e precisa, permitindo uma colaboração eficaz.

Apesar disso, tivemos que nos organizar e reorganizar diversas vezes ao longo do ano letivo. Enfrentámos desafios que exigiram ajustes frequentes no nosso planeamento inicial. Esta necessidade constante de reorganização demonstrou a nossa capacidade de adaptação e flexibilidade perante circunstâncias imprevistas. Cada nova situação foi uma oportunidade para mostrar a nossa capacidade de reagir rapidamente e encontrar soluções adequadas. Desde a atividade inicial, com a aula de português no barco, mostrámos resiliência e uma forte vontade de organizar a tarefa, mesmo em condições desafiadoras.

De acordo com os elementos disponíveis, sempre planeámos e fomos pró-ativos na execução das atividades. Cada tarefa foi cuidadosamente planeada, tendo em conta os recursos e as limitações. A nossa abordagem proactiva garantiu que estivéssemos preparados para lidar com diferentes situações, otimizando o uso dos recursos disponíveis e maximizando os resultados das atividades. Esta capacidade de planeamento e ação antecipada foi crucial para o sucesso das atividades.

Em suma, a SC foi uma experiência enriquecedora em todas as etapas deste Mestrado, que evidenciou a eficiência da comunicação e organização do núcleo de estágio. A flexibilidade e a resiliência demonstradas pela equipa foram fundamentais para superar os desafios encontrados. Além disso, o planeamento cuidadoso e a proatividade foram essenciais para o sucesso das atividades, garantindo uma experiência educacional significativa e bem-sucedida.

Hargreaves (2003), quando os professores de EF trabalham em conjunto, eles podem desenvolver programas de ensino mais integrados e coesos, capazes de atender melhor às necessidades dos estudantes, fomentando um ambiente de aprendizagem mais inclusivo e motivador. Foi com base nesta premissa que o DEF acabou por organizar uma atividade de interturmas de Futsal e Voleibol no campo do Fontainhas e, dessa forma, corresponder as necessidades do CAD nesta fase do ano letivo.

2.6. Balanço Final

A cooperação e o espírito de equipa entre os professores do DEF são fundamentais para a criação de um ambiente educativo eficaz e positivo. Esses elementos facilitam a troca de experiências, a partilha de recursos e a implementação de práticas pedagógicas inovadoras, de acordo com Hargreaves (2003). Esta é uma referência importante que define as dinâmicas e tarefas

que estão a cargo do DT e que definem as dinâmicas que foram realizadas até esta fase. Deste modo, ficou descrito em todas as etapas desta área do mestrado que o trabalho cooperativo e o espírito de equipa são a forma do sucesso e que pode levar qualquer DEF a fazer um bom trabalho com os alunos.

Segundo o mesmo autor, trabalhar de forma colaborativa permite aos professores desenvolver estratégias de ensino mais ajustadas às necessidades dos alunos, promovendo uma aprendizagem mais significativa e adaptada a cada contexto. A cooperação entre colegas possibilita a identificação e resolução de desafios comuns, além de fomentar um ambiente de apoio mútuo e contínuo desenvolvimento profissional. Este trabalho em equipa resulta na criação de práticas educativas mais coesas e eficazes, que beneficiam diretamente o processo de aprendizagem dos alunos, tornando-os mais ativos e envolvidos nas atividades propostas.

Especificamente ligado as tarefas com a DT, realço que não tive a oportunidade de participar em reuniões com os EE neste projeto. A ausência dessa colaboração impede a construção de uma rede de apoio mais robusta e integrada, que é essencial para o sucesso dos projetos educativos, bem como para o enriquecimento da minha formação. A interação com os EE poderia ter proporcionado um melhor alinhamento entre as expectativas e as necessidades dos alunos, fortalecendo a eficácia das iniciativas desenvolvidas.

Além disso, é uma pena que este projeto, não tenha continuidade dentro da escola. A sua expansão poderia proporcionar uma dimensão ainda maior, beneficiando uma quantidade maior de alunos e promovendo um desenvolvimento mais amplo e inclusivo.

Espero no meu futuro como professor, poder desenvolver projetos similares pois acredito que sejam uma mais valia para o futuro dos nossos alunos.

Ao assistir ao CT, ficou evidente a necessidade de uma abordagem mais colaborativa e integrada entre todos os atores da comunidade escolar. A participação ativa de todos os professores, pais e alunos é crucial para o sucesso de iniciativas.

Sem esse compromisso contínuo, projetos promissores podem perder força e não alcançar todo o seu potencial. É fundamental trabalhar em conjunto para superar essas barreiras e garantir que projetos inovadores e eficazes se continuem a desenvolver e a beneficiar toda a comunidade escolar.

3. Desporto Escolar: Princípios e fundamentos do Futsal para o escalão de Benjamins

O Projeto de Desporto Escolar (DE), é uma das partes que compõem este relatório. O DE

tem uma importância significativa entre as atividades extracurriculares. É muitas vezes a única, ou pelo menos a principal, oportunidade para os alunos desenvolverem e manterem as suas capacidades físicas e mentais.

Para muitas crianças e jovens, o contato com a atividade física ocorre principalmente na escola, seja por meio do DE ou das aulas de EF. É dever do professor promover um desenvolvimento multilateral e eclético aos seus alunos, fazendo reconhecer o papel fundamental que a Educação Física apresenta na saúde e na atividade física regular (Proença, 2001).

O DE é de fato uma atividade extracurricular de grande importância, promovendo não apenas a atividade física, mas também o desenvolvimento pessoal, social e emocional dos estudantes. García-López (2012), sugere uma associação positiva entre a prática regular de desporto e o autoconceito geral e físico dos adolescentes. Nessa publicação, o autor mostra resultados que indicam que os adolescentes que participam em atividades desportivas com frequência, pelo menos uma vez por semana, tendem a ter uma percepção mais positiva de si mesmos em termos gerais e em relação à sua aparência física, em comparação com aqueles que não praticam desporto regularmente.

Portanto, podemos ver o DE como um ambiente onde os princípios da teoria sociocultural de Vygotsky (1962) podem ser aplicados, facilitando o desenvolvimento integral dos estudantes.

Uma das funções do estágio associadas a esta área, é coadjuvar o professor responsável por um núcleo de DE. Este apoio deve ser ativo em todas as tarefas relacionadas com o grupo equipa, incluindo avaliação, planeamento e condução. Embora seja voluntário, esta prática deve desafiar constantemente os alunos, incentivando-os a superar-se através de momentos de aprendizagem desafiadores e motivadores.

Esta área inicia-se com um enquadramento do DE no CAD e, com a pesquisa sobre princípios e fundamentos do Futsal. Este enquadramento é feito pelo professor David Almeida com o objetivo de eu aprofundar os meus conhecimentos sobre a modalidade. De seguida são apresentados os objetivos gerais e específicos, bem como a justificação para a escolha do núcleo. Farei a caracterização do grupo onde é referida os níveis dos alunos, sendo realizada uma AI.

Enquadramento

O Desporto Escolar (DE), conforme estabelecido pelo Decreto-Lei nº 95/91 de 26 de fevereiro, consiste numa variedade de práticas lúdico-desportivas e de formação destinadas aos alunos, com objetivos no âmbito desportivo. Este é concebido como um complemento curricular e uma ocupação dos tempos livres, sendo voluntário e baseado na participação e gostos dos alunos. O DE está integrado no plano de atividades da escola e é organizado dentro do sistema educativo.

Cada estabelecimento de ensino, público ou privado, deve considerar as suas características

específicas, disponibilizando várias modalidades e práticas desportivas adaptadas à sua envolvência social. Essas atividades, devem ser organizadas obedecendo às características de cada uma, incluindo o ensino, o treino, a recreação e a competição.

O DE deve visar a promoção da saúde e da condição física, assim como o desenvolvimento moral, intelectual e social dos alunos, respeitando as suas individualidades e diferenças. Neste sentido, o DE tem a responsabilidade de combater o insucesso e o abandono escolar, fomentar a inclusão, incentivar a adoção de estilos de vida saudáveis e proporcionar uma formação abrangente aos jovens através da prática de atividades físicas. "O desporto escolar, para desempenhar verdadeiramente o seu papel educativo que lhe deve caber, não pode assumir qualquer carácter seletivo, nem se preocupar com a deteção dos mais dotados" (Carvalho, 2010).

O modelo competitivo no CAD passa por encontros desportivos com o objetivo de iniciar a competição de forma controlada. Esses encontros convívio, são do mesmo nível e com condicionantes do jogo de acordo com o nível de cada aluno. O núcleo do qual farei parte é o de futsal masculino no escalão de Traquinas A e B.

3.1. 1ª Etapa

3.1.1. Plano

Nesta etapa começo por definir os objetivos gerais: 1) objetivo proporcionar aos jovens uma ocupação dos tempos livres através da prática do Futsal; 2) enquadrar o futsal no âmbito técnico e pedagógico adequado ao escalão de benjamins.

Para além do desenvolvimento das aprendizagens específicas da modalidade em questão, o foco está na promoção de valores, trabalho em equipa e responsabilidade, proporcionando uma experiência que transcende o âmbito desportivo. Este objetivo está ligado à ação do professor-aluno e visa complementar a formação dos alunos, contribuindo para o seu crescimento holístico, Vigotsky (1978).

Em relação a objetivos específicos, o aluno deverá saber aplicar corretamente e em situação de jogo adequada, os conteúdos Técnico-Táticos tratados nos treinos ao longo do ano. Assim e com base em Tenroller (2004), Macedo (2005) e pesquisa de trabalhos de outros anos e proveniências, como Guia de Estágio Pedagógico, do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Motricidade Humana, para o ano letivo 2012/ 2013, defini os seguintes objetivos específicos:

As Ações Técnico-táticas Individuais, quer sejam de cariz ofensivo - como o passe, a finta, o remate, o drible e a receção - ou defensivo - como o desarme e a interceção - desempenham um papel crucial no jogo.

No âmbito das Ações Técnico-táticas Coletivas, destacam-se as ofensivas, como as combinações táticas e as desmarcações, e as defensivas, como os deslocamentos defensivos, as compensações, as dobras e as temporizações.

Os Princípios do Jogo, sejam eles gerais - como a rutura, o equilíbrio e a intervenção - ou específicos - como a progressão, a cobertura ofensiva e defensiva e a contenção - moldam a estratégia e a dinâmica da partida.

A Ocupação Racional do Espaço é uma componente essencial, distribuída pelos corredores - esquerdo, direito e central - e pelos setores - defensivo, meio campo e ofensivo - que definem a organização e a fluidez das equipas em campo.

Os sistemas de jogo e as diferentes posições táticas desempenham um papel fundamental na estratégia de uma equipa. As posições principais incluem o guarda-redes, responsável por proteger a baliza, o fixo, que atua como ponto de referência defensiva, e os alas, tanto direito como esquerdo, que desempenham um papel versátil na transição entre defesa e ataque. Por último, o pivô, cuja função é criar oportunidades de golo e manter a posse de bola no ataque, completa o quadro tático da equipa. Estas posições, quando bem coordenadas e integradas num sistema de jogo coeso, contribuem para o sucesso da equipa dentro de campo.

As capacidades físicas, intermédias e coordenativas desempenham um papel crucial no desempenho dos jogadores de futsal. Entre as capacidades condicionais, destacam-se a resistência aeróbia, que permite manter um esforço prolongado ao longo do jogo, a velocidade, essencial para a rápida execução de movimentos e transições, e a força muscular, importante para disputas físicas e remates potentes.

Nas capacidades intermédias, a flexibilidade é fundamental para evitar lesões e maximizar a amplitude de movimento, enquanto a velocidade de reação, tanto simples como complexa, permite aos jogadores reagir rapidamente a estímulos do jogo.

Por sua vez, as capacidades coordenativas englobam a orientação espaço-temporal, essencial para a perceção do campo e posicionamento adequado, a diferenciação cinética, que permite ajustar a força e a intensidade dos movimentos, o equilíbrio estático-dinâmico, que contribui para a estabilidade durante as ações, a reação motora, importante para ajustar movimentos rapidamente, e a transformação do movimento, que envolve a capacidade de adaptar e combinar diferentes movimentos de forma fluida e eficiente.

Além disso, é fundamental que os jogadores conheçam e respeitem as regras do futsal, bem como mantenham um espírito de grupo saudável, com respeito pelos colegas, treinadores e adversários, contribuindo para um ambiente positivo dentro e fora do campo. Este compromisso com as regras e o espírito de equipa é essencial para o sucesso coletivo e individual no futsal.

Justificação da escolha

A minha primeira escolha foi o núcleo de Voleibol. No entanto, não foi possível ter alunos suficientes para abrir as aulas. Na 2ª etapa alterei a minha escolha para o Futsal. Como fui praticante de Futebol e Futsal com alguns anos de prática, espero através dessa experiência transmitir da melhor forma um bom conhecimento da modalidade e também das diversas formas jogadas da modalidade.

3.1.1. Balanço

Inicialmente, a mudança da modalidade escolhida, do badminton para o futsal, implicou uma reestruturação dos planos e estratégias previamente delineados. Esta alteração, naturalmente, gerou um atraso na realização da AI, uma vez que foi necessário ajustar os recursos, planos de treino e logística para a nova modalidade. Apesar deste contratempo, foi possível avançar com a definição dos objetivos da atividade (gerais e específicos), conforme solicitado pelo professor David Almeida. Neste contexto, a colaboração e orientação do professor foram fundamentais para superar os desafios decorrentes da mudança de modalidade. Com a ajuda do professor, foi possível estabelecer objetivos claros e relevantes para a prática do futsal, adaptando-os ao contexto específico da nova modalidade e recuperar o tempo “perdido”. Esta colaboração demonstrou-se crucial para mitigar os efeitos do atraso na realização da AI e de preparação de todo o planeamento necessário.

3.2. 2ª Etapa

3.2.1. Plano

Para recuperar o tempo perdido e avançar com o projeto, a segunda etapa será focada na realização da AI, na caracterização dos alunos e na definição dos recursos necessários. Além disso, será elaborado o plano anual com o objetivo de preparar os alunos para o primeiro encontro amigável. Assim prevejo realizar as seguintes tarefas:

Realização da AI:

Prioridade máxima será dada à conclusão da AI, conforme planeado. Será necessário dedicar tempo e recursos adequados para garantir que a atividade seja realizada de acordo com os objetivos estabelecidos.

Caracterização dos Alunos:

Será feita uma análise detalhada das características individuais dos alunos, incluindo habilidades físicas, técnicas e mentais. Isso ajudará a adaptar o treinamento e a estratégia de jogo de acordo com as necessidades específicas de cada jogador.

Definição de Recursos Materiais:

Serão identificados os materiais existentes no CAD necessários para o treino e prática do futsal, como bolas, cones, entre outros. A qualidade e a adequação dos materiais serão consideradas para garantir um ambiente de treino seguro e eficaz.

Definição de Recursos Espaciais:

Serão identificados os espaços adequados para a realização dos treinos, considerando as necessidades específicas do futsal.

Plano Anual e Preparação para o Primeiro Encontro Amigável:

Será elaborado um plano anual com base na AI. O objetivo principal será preparar os alunos para o primeiro encontro amigável.

Com este plano estruturado, será possível recuperar o tempo perdido e garantir que o projeto avance de forma organizada.

3.2.2. Balanço

Os treinos realizam-se todas as 2^{as} e 5^{as} feiras entre as 16h30m e as 17h30m, e no CAD existe, para a prática do núcleo desporto escolar, bolas de futsal, pinos, cones e coletes. Os treinos decorrem no Pavilhão e, o espaço é partilhado às 2^{as} com o futsal Petizes, usando metade do pavilhão, e nas 5^{as} com o voleibol, tendo ao nosso dispor 2/3 do pavilhão.

O grupo é bastante assíduo no que concerne à presença nos treinos, tendo na maioria dos treinos 12/13 alunos. No geral é um grupo que gosta da prática desta modalidade, no entanto existem aspetos técnicos individuais a melhorar. Mas são aspetos que são normais nesta fase de aprendizagem. Não temos problemas de disciplina pois o grupo é bastante respeitador e cumpridor das regras e propostas de treino. A identificação e caracterização dos alunos está apresentada na seguinte tabela:

Quadro 2 *Caracterização dos alunos do DE.*

Nº	Nome	Idade
1	PF	8 anos
2	FF	8 anos
3	FA	8 anos

4	SC	9 anos
5	DB	9 anos
6	HB	8 anos
7	GP	8 anos
8	RS	10 anos
9	MA	9 anos
10	E	9 anos
11	FT	9 anos
12	V	9 anos
13	DD	9 anos
14	TV	9 anos

Como planeado, a AI, foi efetuada nos 4 primeiros treinos na 2ª etapa. A AI serviu para confirmar a avaliação já feita pelo professor titular. De forma a verificar o nível dos alunos e proporcionar-lhes momentos lúdicos de contacto com a modalidade. Desta forma foram elaborados treinos com maior incidência no jogo formal e em alguns exercícios específicos da modalidade. Alguns alunos destacam-se pela positiva, sendo eles o DB, o DD, o FT, e o V.

Quadro 3 AI dos alunos do DE

Nº	Nome	Nível
1	PF	I
2	FF	I
3	FA	I
4	SC	I
5	DB	E
6	HB	I
7	GP	I
8	RS	I
9	MA	I
10	E	I
11	FT	E
12	V	E
13	DD	E
14	TV	I

No treino de dia 16/12/24, realizou-se um treino de conjunto entre todos o CAD e o Clube Futebol Sassoeiros (CFS). O encontro realizou-se no Pavilhão da equipa do CFS e incluiu as equipas de Petizes e Traquinas de ambas as instituições. Os alunos deslocaram-se para o pavilhão com os pais e os treinadores organizaram toda a manhã de atividades que se concretizou num jogo de 5x5+GR para os traquinas num campo de 20mx20m. Toda esta dinâmica é importante de

transporte, envolvimento e disponibilidade dos pais é fundamental porque, como referido anteriormente, um dos objetivos é preparar os alunos para o futuro e transição para benjamins. Neste sentido, estes encontros são como que um “treino” para os pais no acompanhamento e apoio as crianças.

Durante esta etapa, dediquei-me à definição do meu modelo de treino, considerando todas as suas condicionantes. O objetivo foi criar um plano de treino abrangente e eficaz, adaptado às necessidades e características dos alunos, e alinhado com os objetivos do projeto e, que irei finalizar na próxima etapa.

Terminei esta etapa com a elaboração do esboço do planeamento anual, esquematizado na seguinte tabela:

Quadro 4 *Planeamento anual do DE*

Meses	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Semestre	1º			2º					
Etapa	1ª etapa	2ª etapa		3ª etapa			4ª etapa		
Data	18/09 a 27/10	30/10 a 15/12		08/01 a 28/03			08/04 a 27/06		
Nº de treinos	10	14		22			18		
Competências a trabalhar	AI	Aquisição de habilidades técnicas e táticas		Aperfeiçoamento das habilidades técnicas e táticas			Consolidação das aprendizagens adquiridas ao longo do ano		
		Desenvolvimento das capacidades motoras.		Desenvolvimento das capacidades motoras			Jogo a designar		
		Jogo com o CFS		Jogo com o Estoril					

Para a 3ª etapa do projeto tenho como objetivo: 1) finalizar a estrutura de treino; 2) esquematizar detalhadamente os objetivos do plano anual para os alunos; 3) continuidade da pesquisa sobre aspetos teóricos da modalidade.

O balanço da 2ª etapa revelou uma evolução significativa dos alunos, especialmente considerando que muitos deles inicialmente apresentavam um nível de desempenho inferior. Darei assim, continuidade nesta etapa às aprendizagens por parte dos alunos assim como continuarei o meu trabalho de melhoria e pesquisa dos aspetos teóricos da modalidade.

3.3.1. Plano

O plano da 3a etapa será construído sobre os pontos fortes identificados e as áreas que ainda necessitam de desenvolvimento. Tentarei proporcionar aos alunos compromissos no sentido de individualmente eles melhorem aspetos individuais. Será importante manter o foco na progressão contínua dos alunos, aproveitando o impulso positivo gerado pela evolução observada. Dweck (2017), fala sobre proporcionar aos alunos compromissos para melhorar aspetos individuais, manter o foco na progressão contínua e promover um ambiente de treino estimulante e motivador.

Além disso, para Perrenoud (2015), será fundamental continuar a utilizar abordagens pedagógicas eficazes, adaptadas às necessidades individuais dos alunos, e a fornecer um ambiente de treino estimulante e motivador. O autor enfatiza a importância de uma abordagem centrada no aluno, que reconhece e responde às necessidades, interesses e estilos de aprendizagem individuais.

Estou ansioso para ver como os alunos continuarão a evoluir e como a ausência dos treinos devido à interrupção da Páscoa os pode afetar na perda ou manutenção das suas aprendizagens.

Proponho-me finalizar a Estrutura de Treino com base em 3 aspetos: 1) através da revisão e conclusão da estrutura de treino, considerando todos os elementos essenciais, como aquecimento, exercícios técnicos, táticos, físicos, e de finalização, bem como os momentos de jogo simulado; 2) esquematização dos Objetivos do Plano Anual: detalhar ponto a ponto os objetivos do plano anual para os alunos, com base nas diferentes áreas de desenvolvimento, tais como técnica individual, tática coletiva e condição física; 3) definição de Metodologias e Estratégias de Ensino: identificar as metodologias e estratégias de ensino mais eficazes para alcançar os objetivos estabelecidos, levando em conta as características dos alunos, o ambiente de aprendizagem e os recursos disponíveis. Será dada especial atenção à diversificação de métodos para atender às diferentes necessidades e estilos de aprendizagem dos alunos. Voser (2001), destaca a importância da diversificação de métodos de ensino para atender às diferentes necessidades e estilos de aprendizagem dos alunos. O autor enfatiza que a adaptação dos métodos pedagógicos é crucial para proporcionar uma experiência de aprendizagem eficaz e inclusiva. O mesmo autor sugere que os professores devem utilizar uma variedade de abordagens didáticas, incluindo métodos visuais, auditivos e cinestésicos, para garantir que todos os alunos possam compreender e absorver os conceitos ensinados no futsal.

Com este plano detalhado, será possível concluir a estrutura de treino de forma consistente e alinhada com os objetivos, garantindo assim uma abordagem eficaz e progressiva no desenvolvimento dos alunos ao longo do ano.

3.1.2. Balanço

Terminei a 3ª etapa procurando elevar a minha participação no treino de uma forma mais ativa e consistente ao longo do treino. Foi-me pedido pelo meu Orientador que nas ações em jogo formal, fosse mais assertivo e que tivesse mais participação através do feedback e da criação de compromissos com os alunos. O objetivo passava por criar compromissos nos aspetos individuais, receção e passe, mas também nos compromissos das ações em jogo, como a definição da defesa homem a homem e ocupação de espaço de forma o mais eficaz possível.

Ao longo do ano este tem sido o aspeto que sinto que tenho de melhorar. A minha intervenção tem sido de fato mais eficaz nas fases do treino como no aquecimento e retorno a calma, e, nas fases de jogos reduzidos. Tendo tido mais dificuldade na condução e correções no jogo formal. Tenho procurado ensinar e ajudar os alunos através da proximidade individual e do feedback individual e menos geral ou corretivo no jogo 5x5.

Terei como objetivo na última etapa conseguir dar continuidade às aprendizagens até aqui assimiladas pelos alunos, mas, também alargar a minha ação para o jogo formal. A criação dos grupos tende a ser mais homogénea, permitindo desta forma que os mais capazes ajudem na formação dos alunos menos capazes e, dessa forma, consiga que todos progridam e evoluam dentro das suas características individuais. Desta forma, o nível do grupo de trabalho sairá potenciado.

Nesta terceira etapa dou por concluído o planeamento anual que foi feito através da continuidade da pesquisa por aspetos teóricos sobre a modalidade. Para a constituição do meu planeamento anual, segui as orientações de Tenroller (2004) e Voser (2001).

Planeamento Anual

Preparação Física Geral (PFG)

Objetivos:

Desenvolver a resistência cardiovascular, força muscular, flexibilidade e coordenação.

Melhoria da força muscular, com ênfase nas pernas e no core.

Atividades:

Corridas leves e exercícios de aquecimento.

Treinos de resistência.

Treinos de flexibilidade e agilidade.

Jogos recreativos para desenvolver a coordenação.

Desenvolvimento Técnico e Tático

Objetivos:

Aprimorar as habilidades técnicas individuais dos jogadores.

Aprimoramento da precisão nos passes e receções.

Desenvolvimento do drible em progressão.

Treinos específicos para melhorar a técnica de finalização.

Atividades:

Treinos específicos para passe, receção, drible e finalização.

Jogos pequenos para promover decisões rápidas.

Exercícios de controlo de bola e domínio.

Princípio da Posse de Bola:

Enfatizar a importância de manter a posse de bola.

Atividades de passe e receção sob pressão.

Jogos reduzidos com regras específicas para manter a posse.

Princípio da Marcação:

Treinos específicos para melhorar as habilidades de marcação individual.

Atividades para promover a pressão defensiva eficaz.

Tática Individual e Coletiva

Objetivos:

Ensinar os conceitos básicos de posicionamento e movimentação em campo.

Atividades:

Treinos de posicionamento defensivo e ofensivo.

Jogos simulados para aplicar conceitos táticos.

Treinos de transição rápida da defesa para o ataque.

Jogo 5x5

Princípio da Mobilidade:

Trabalhar movimentação constante.

Ensinar os jogadores deslocarem-se para criar opções de passe.

Jogos de posicionamento para promover a mobilidade.

Princípio da Pressão Defensiva:

Ensinar a pressionar o adversário quando ele tem a posse.

Treinos específicos para melhorar a marcação e interceção.

Simulações de situações defensivas em jogos pequenos.

Princípio da Colaboração:

Desenvolvimento da compreensão entre jogadores de diferentes posições.

Atividades específicas para promover a cooperação em campo.

Treinos Específicos por Posição

Objetivos:

Aprofundar a compreensão das funções individuais em campo.

Atividades:

Treinos, de forma geral, para guarda-redes, fixos, alas e pivôs.

Jogos simulados com foco em funções específicas.

Desenvolvimento da comunicação entre jogadores.

Princípio da Cobertura:

Ensinar jogadores a oferecerem apoio aos companheiros.

Atividades específicas para posições, focando em cobrir espaços vazios.

Jogos táticos para reforçar a importância da cobertura defensiva.

Fundamentos do Guarda-Redes:

Treinos para aprimorar a agilidade e os reflexos.

Desenvolvimento das habilidades específicas da posição.

Princípio da Transição Rápida:

Treinos de transição rápida da defesa para o ataque.

Jogos simulados com ênfase em contra-ataques rápidos.

Trabalhar a rápida recuperação após perder a posse de bola.

Princípio da Ocupação de Espaço:

Treinos para melhorar o posicionamento coletivo em diferentes situações de jogo.

Desenvolvimento da capacidade de ocupar espaços vazios.

Ajustes Finais e Preparação para Competições informais

Objetivos:

Reforçar os conceitos aprendidos, realizar ajustes finais e preparar a equipa para competições.

Atividades:

Jogos amigáveis.

Treinos específicos com foco em situações de jogo real.

Simulações de torneios para construir resistência mental.

Princípio da Comunicação:

Desenvolver habilidades de comunicação entre os jogadores.

Atividades que promovam a comunicação eficaz em situações de jogo.

Princípio da Flexibilidade Tática:

Treinar a equipa a adaptar-se às diferentes situações de jogo.

Simulações de jogos com variações táticas.

3.4. 4ª Etapa

3.4.1. Plano

Na última etapa do DE, proponho-me: 1) dar continuidade ao desenvolvimento das aprendizagens dos alunos, com base no estudo e pesquisa que foi sendo feita ao longo do ano; 2) criar uma metodologia de treino própria que possa depois ser replicado no meu futuro como professor. Tenho vindo a desenvolver exercícios de base adequados ao escalão de Benjamins, mas que sejam exercícios que tornem possível uma progressão para potenciar o desenvolvimento dos alunos.

Não está previsto no planeamento mais nenhum encontro externo, pelo que se torna fundamental em todos os treinos desta última etapa existir dinâmicas de jogo 5x5 com o objetivo de

os alunos experienciarem e colocarem no jogo os aspetos trabalhados nos jogos reduzidos. Situações de 2x1, 3x1, serão usadas no jogo formal como uma progressão do continuo das aprendizagens. Darei continuidade às situações de 2x2 e 3x3 em espaço reduzido e irei potenciar e criar oportunidades para situações de 1x1 no sentido de desenvolver aspetos individuais e fazer o transfer para situação de jogo formal. Desta forma espero poder continuar a desenvolver os alunos nos aspetos de jogo, mas também na questão do gosto pela modalidade.

3.4.2. Balanço

Estrutura do treino

Assim sendo cada treino é dividido numa parte inicial, aquecimento, parte principal, parte final e ainda uma parte dedicada à aptidão física que poderá ser incluída a durante o aquecimento ou no final do jogo formal.

Parte Inicial

Nesta fase dá-se uma explicação dos objetivos do treino e critérios de êxito dos diversos exercícios. Promove-se também um clima motivacional e positivo para o treino.

Aquecimento

Esta fase do treino tem como principal objetivo aumentar a atividade dos diversos sistemas funcionais, de forma a preparar o organismo para a parte seguinte do treino. Este aquecimento inicia-se com bola, com jogos lúdicos com “caça bolas”, por exemplo, assim como passe e receção.

Parte Principal

Os objetivos desta fase passam por os alunos manterem os níveis de rendimento previamente programados e definidos. Sendo eles a aplicação e desenvolvimento do modelo de jogo através de diversos exercícios critérios e de formas jogadas e jogos reduzidos. Tem como objetivo ainda potenciar as situações de finalização, criando situações de 1+1 com finalização, mas sempre com a receção de passe com qualidade como base do trabalho proposto. É nesta fase também que introduzimos a componente competição, usando o 3x1 com e sem GR com vários campos e várias equipas em modo torneio.

Parte Final

Nesta fase faz-se um balanço do treino e arrumação do material utilizado. Tiram-se dúvidas, estabelecem-se pequenos objetivos de natureza dos conhecimentos da modalidade para de alguma forma dar continuidade às aprendizagens que vão além do jogo pois faz parte do futuro atleta ter conhecimento das regras de jogo.

Aptidão Física

Esta é uma fase que se pode incluir no treino tanto após o aquecimento como de uma forma massiva durante os exercícios na parte fundamental. Após o jogo formal, também de forma massiva

ou durante o jogo formal com os elementos que se encontram em espera. Esta fase tem como objetivo desenvolver as 4 capacidades físicas dos alunos referenciadas anteriormente, através de diversos exercícios, tais como agachamentos (força inferior), abdominais e pranchas (força média), ou exercícios combinados de coordenação motora na escada drill ou barreirinhas para o trabalho de potencia muscular.

3.5. Balanço Final

Ao longo do ano letivo, a área do DE ajudou-me a enriquecer os meus conhecimentos graças ao cumprimento dos objetivos propostos. Em primeiro lugar, foi promovida a prática regular de atividade física entre os alunos, o que contribuiu para a melhoria da sua saúde e bem-estar. Além disso, houve uma melhoria das habilidades motoras dos alunos. Através dos treinos e jogos, os alunos puderam desenvolver e aprimorar as suas capacidades físicas e técnicas.

Outro objetivo fundamental foi o espírito de equipa e cooperação. Ao longo do ano, as atividades propostas, enfatizaram a importância do trabalho em equipa, o fair play e a cooperação. Estas iniciativas não só fortaleceram os laços entre os alunos como também promoveram valores essenciais para o seu desenvolvimento pessoal e social.

A pesquisa realizada ao longo do ano permitiu adquirir um conhecimento mais profundo sobre os aspetos mais relevantes da modalidade. Aprendi os procedimentos e fundamentos do futsal, e graças ao conhecimento do Professor David Almeida, tive oportunidade de ter contacto com técnicas fundamentais e estratégias avançadas, essenciais para uma prática eficaz e de carácter progressivo. Além disso, foi reconhecida a importância dos benefícios físicos, psicológicos e sociais resultantes da prática regular de desporto.

Em conclusão, o balanço final é extremamente positivo. Os objetivos estabelecidos foram cumpridos com sucesso, resultando numa participação e interesse dos alunos pela modalidade. O DE revelou-se uma componente essencial na formação integral dos alunos, promovendo um estilo de vida saudável e equilibrado, além de desenvolver competências sociais e pessoais fundamentais para o seu crescimento. No entanto, apesar dos sucessos alcançados, o número de jogos realizados extra CAD foi limitado, tendo apenas sido feitos dois jogos. Este é um aspeto que se poderá tentar melhorar no futuro, aumentando a interação com outras escolas e clubes, proporcionando assim mais oportunidades de desenvolvimento para os alunos.

3.6. Atividades de escola

A realização das atividades incluídas no DE é promovida pelo contexto escolar e tem como principal objetivo fomentar o gosto pela prática de atividade física dos alunos, bem como criar um ambiente positivo e de convívio entre os alunos do CAD, *in Projeto Educativo 2023/2024*. Além

disso, as atividades realizadas desempenharam um papel fundamental na promoção do trabalho colaborativo entre os professores do DEF.

Enquanto professor estagiário, assumi as funções na organização das atividades sob orientação do Professor Orientador. Assim, em todas as atividades realizadas, tive um papel central na sua planeamento e organização.

3.6.1. Corta-Mato

O corta-mato do CAD, foi uma atividade interna que envolveu todos os alunos. Desde o 1º ciclo, até ao Ensino Secundário. Realizou-se no campo das Fontainhas, com o percurso idealizado pelo DEF. A escolha deste local permitiu estabelecer uma ligação entre o colégio e a comunidade circundante, destacando-se como um dos pontos fortes desta iniciativa.

Na fase seguinte, os alunos apurados no corta-mato escolar competiram no corta-mato concelhio, que decorreu na Quinta da Marinha. O núcleo de estágio esteve responsável pela organização da atividade, e foi-me possível acompanhar os alunos.

A nível pessoal, o meu principal objetivo foi desenvolver a minha capacidade de gestão, desempenhando um papel crucial na organização e acompanhamento dos alunos. Além disso, procurei desde o início influenciar positivamente aos alunos da turma que acompanho, a importância da participação nas atividades do colégio.

3.6.2. Jogos Userianos

Os Jogos Userianos possuem uma relevância histórica significativa tanto para o CAD quanto para o Colégio da Nossa Senhora de Lourdes do Porto, sendo um evento realizado ao longo de dois dias, organizado pelo CAD. Já referenciei ao longo deste relatório a importância deste evento na vida escolar. Apenas acrescentar que este evento abrange diversas modalidades, nas quais ambos os colégios selecionam alunos com maior aptidão em cada área para participar. Além disso, o comportamento dos alunos é um aspeto muito importante na seleção dos participantes para garantir um ambiente positivo e colaborativo durante o evento.

Este ano, em vez de competir separadamente, os colégios uniram forças e formaram várias equipas mistas. O objetivo principal foi promover um ambiente cooperativo entre os alunos, incentivando o trabalho conjunto e a colaboração mútua.

Durante os jogos, demonstrei total disponibilidade para auxiliar na organização das atividades. Assumi um papel ativo na preparação e coordenação das diferentes iniciativas. Fui designado como responsável por um grupo composto por alunos de ambos os colégios.

A presença de vários professores do colégio do Porto proporcionou-me uma valiosa troca de ideias e a oportunidade de ouvir experiências de docentes que trabalham num contexto diferente. Este intercâmbio foi extremamente enriquecedor para o meu desenvolvimento enquanto estagiário.

Como cerimónia de encerramento, existe a entrega de medalhas de participação aos alunos e momentos de confraternização entre os alunos e professores de ambos os Colégios.

3.6.3. Torneio CascaisFut

No CascaisFut, conduzi juntamente com o Professor Luis Monge uma equipa de futsal do escalão de traquinas de 2º ano. Tive a oportunidade de orientar e gerir o grupo, o que me permitiu experienciar o potencial de desenvolvimento dos alunos em várias vertentes. Embora o resultado fosse o que menos importava, conseguimos alcançar um segundo lugar. Este aspeto era secundário, mas encheu-nos de orgulho.

4. Seminário: *Complemento ao projeto curricular do CAD: escalada como matéria alternativa*

No cenário educacional contemporâneo, a busca por uma formação integral dos estudantes vai muito além da mera transmissão de conhecimentos académicos. Para Vygotsky (1978), é essencial proporcionar experiências que estimulem o desenvolvimento físico, social e cognitivo dos alunos. Nesse contexto, a inclusão da escalada como matéria lecionada no CAD revela-se uma escolha pertinente e enriquecedora. Ao ser uma novidade irá transmitir só por si um fator motivador para o empenho dos alunos nas aulas de EF (Lozano et al, 2016).

A escalada não é apenas um desporto desafiador, mas é também uma atividade que promove valores fundamentais, tais como o trabalho em equipa, a superação de limites e o respeito pelo meio ambiente (Mackenzie & Hodge, 2020). De acordo com a teoria da autodeterminação (Ryan, 1985; Ryan, 2017), as necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e relacionamento social foram todas apontadas como motivos para a participação em desportos de aventura em múltiplas atividades de aventura (Frühauf et al., 2022). Seguindo as ideias do autor citado anteriormente, ao enfrentar paredes verticais, os alunos aprendem a confiar uns nos outros, a comunicar de forma eficaz e a resolver problemas de forma criativa e colaborativa. Essas habilidades são essenciais para a vida pessoal e profissional dos alunos, preparando-os para os desafios que encontrarão ao longo das suas vidas.

Ao praticar essa atividade, os alunos desenvolvem força, flexibilidade, equilíbrio e coordenação motora, contribuindo para uma vida mais ativa e saudável. A superação de obstáculos durante a escalada também fortalece a confiança e a autoestima dos alunos, ajudando-os a enfrentar

os desafios do dia a dia com maior resiliência e determinação. Estas ideias alinham com o modelo pedagógico para a educação de aventura ao ar livre (Williams & Wainwright, 2016), que descreve o crescimento pessoal aprimorado por meio de experiências aventureiras.

Ao integrar a escalada no seu projeto curricular, o CAD demonstra o seu compromisso com uma educação holística, que valoriza o desenvolvimento integral dos alunos. Essa iniciativa não apenas enriquece o ambiente de aprendizagem, mas também proporciona oportunidades únicas de crescimento pessoal e social. A escalada não é apenas uma atividade física, mas sim uma experiência transformadora que prepara os jovens para serem cidadãos conscientes, responsáveis e resilientes.

A minha proposta passa pela inclusão da escalada como matéria no CAD com base nos PNEF, 2001. Será mais do que uma simples adição ao projeto curricular, será uma escolha inteligente e relevante, que permitirá aos docentes promover o desenvolvimento integral dos alunos, preparando-os para os desafios e oportunidades do mundo contemporâneo.

4.1. 1ª Etapa

4.1.1. Pertinência

A primeira etapa do seminário teve como foco a introdução da escalada no projeto curricular do CAD. Para isso, foi realizada uma entrevista semiestruturada, seguindo a metodologia proposta por Longhurst (2003), com a coordenadora do departamento de Educação Física, seguida pela aplicação de questionários (Apêndice XII) aos seis professores que compõem o DEF.

A entrevista com a coordenadora do DEF permitiu obter informações cruciais sobre a viabilidade e as expectativas em relação à inclusão da escalada no currículo escolar. As perguntas foram elaboradas de forma a abordar aspetos como interesse para os alunos, recursos necessários, desafios esperados e possíveis benefícios da implementação dessa modalidade.

Após a entrevista com a coordenadora, foram distribuídos através da plataforma Google forms, de acordo com o modelo supracitado, com o objetivo de avaliar as suas perceções e opiniões sobre a introdução da escalada no projeto curricular. Os questionários abordaram temas como formação prévia na área, disponibilidade de recursos, preocupações e sugestões para a implementação eficaz da atividade.

A entrevista com a coordenadora revelou um interesse considerável na inclusão da escalada no currículo escolar. Ela destacou a importância de oferecer aos alunos experiências diversificadas e desafiadoras, que contribuam para o desenvolvimento integral das suas habilidades físicas e emocionais. Além disso, destacou a necessidade de investimento em infraestruturas e formação específica para os professores responsáveis pela modalidade. Os resultados dos questionários aplicados aos professores indicaram uma receptividade positiva em relação à introdução

da escalada no projeto curricular. A maioria dos professores demonstrou interesse em participar em cursos de formação e em adquirir conhecimentos específicos sobre a prática da escalada. No entanto, revelaram as mesmas preocupações da coordenadora, como a falta de espaço adequado e de equipamentos específicos para a atividade.

A primeira etapa do seminário proporcionou uma visão abrangente sobre a introdução da escalada no projeto curricular do CAD. Os resultados obtidos tanto na entrevista com a coordenadora quanto nos questionários aplicados aos professores apontam para a viabilidade e o potencial dessa iniciativa. No entanto, é necessário um planeamento cuidadoso, que leve em consideração os recursos disponíveis, as necessidades dos alunos e as expectativas da comunidade escolar.

4.1.2. Revisão da Literatura

A revisão bibliográfica fornece uma base sólida para a introdução da escalada no projeto curricular do CAD. Ao incorporar as evidências e insights desses estudos, a escola pode desenvolver um programa de escalada que promova o crescimento e o bem-estar dos alunos, enriquecendo sua experiência educacional e preparando-os para os desafios e oportunidades do mundo contemporâneo. As dissertações de Rodrigues (2022) e Libório (2017) permitiram insights valiosos sobre a formação de professores de Educação Física e sua experiência prática no ensino de atividades ao ar livre. Esses estudos podem inspirar programas de desenvolvimento profissional para os docentes do CAD, dando-lhes formação de base necessária para integrar a escalada de forma eficaz e segura no currículo escolar.

O estudo de Kompán, Svidroňová e Maslen (2021) destaca a importância de projetos de alfabetização em escalada para crianças e jovens, destacando a sua utilidade na promoção do desenvolvimento físico e psicossocial dos alunos. Isso sugere que a inclusão da escalada no currículo escolar pode contribuir para o crescimento e o bem-estar dos alunos.

Por outro lado, Frühauf, Sagmeister e Kopp (2023) exploram as barreiras e oportunidades para a integração da escalada na EF, fornecendo informações úteis sobre os desafios com que os alunos se deparam e as estratégias para superá-los. Essa pesquisa pode orientar o planeamento e a implementação da escalada no CAD, ajudando a identificar e resolver possíveis dificuldades.

Azevedo, Carvalho e Correia (2017) discutem estratégias didáticas para a operacionalização do ténis de mesa nas aulas de EF, fornecendo aspetos importantes sobre como adaptar atividades desportivas para o ambiente escolar. Essas estratégias podem ser aplicadas à escalada, ajudando os professores do CAD a desenvolverem abordagens eficazes para ensinar e avaliar os alunos.

Honorato e Xavier Filho (2013) abordam aspetos da escalada relevantes para a formação profissional em EF. Destacam a importância de uma abordagem educacional holística que valorize o

desenvolvimento físico, cognitivo e emocional dos alunos. Essa perspectiva pode orientar a conceção de programas de escalada que vão de encontro às necessidades e interesses dos alunos.

Baseado na revisão bibliográfica fornecida, é possível construir a base da introdução da escalada no currículo escolar do CAD. As referências abordam diferentes aspetos relacionados à prática da escalada e a sua integração nas aulas de EF, fornecendo aspetos valiosos para a implementação desta atividade no CAD.

4.2. 2ª Etapa

Na segunda etapa, foi realizada uma recolha de informações a partir dos PNEF, (2001) específica sobre a escalada. O objetivo foi obter critérios e níveis de habilidades dos alunos, a fim de criar uma matriz de avaliação que guiasse a implementação e avaliação da escalada no currículo escolar do CAD.

4.3. 4. Procedimentos

A recolha de informações com base nos PNEF, (2001) foi conduzida por meio de uma análise minuciosa do documento, focando nos tópicos relacionados à escalada. Foram identificados os níveis/objetivos de avaliação e os conteúdos esperados dos alunos em diferentes estágios de aprendizagem.

Com base nas informações recolhidas, foi elaborada uma matriz de avaliação que contemplasse os aspetos fundamentais da prática da escalada, desde os conceitos de nível Introdução, Elementar e Avançado. Nas AE não foi encontrada qualquer informação sobre a Escalada. A matriz foi estruturada de forma a permitir uma avaliação abrangente e progressiva do desempenho dos alunos ao longo do tempo.

A análise do PNEF (2001), proporcionou inputs valiosos sobre os níveis/objetivos e conteúdos esperados dos alunos em relação à escalada. Foram identificados diferentes aspetos a serem avaliados, como técnicas de escalada, segurança, trabalho cooperativo e superação de desafios. Com base nessas informações, foi elaborada uma matriz de avaliação que abrange os seguintes critérios:

Conhecimento teórico: compreensão dos princípios básicos da escalada, incluindo técnicas de segurança, tipos de equipamentos e ética ambiental.

Habilidades práticas: execução adequada das técnicas de escalada, incluindo movimentos de escalada, uso de equipamentos e procedimentos de segurança.

Segurança: aplicação correta das medidas de segurança durante a prática da escalada, incluindo a verificação do equipamento, a comunicação eficaz entre alunos e a resposta a situações

de emergência.

Progressão: demonstração de progresso ao longo do tempo, incluindo a superação de desafios pessoais, o desenvolvimento de novas habilidades e a melhoria do desempenho técnico.

Atitude e comportamento: demonstração de uma atitude positiva e respeitosa durante a prática da escalada, incluindo o trabalho em equipa, a cooperação com os colegas e o respeito pelo meio ambiente.

Esses critérios foram divididos em diferentes níveis de habilidades, permitindo uma avaliação progressiva do desempenho dos alunos à medida que evoluem nas aprendizagens.

4.3. 3ª Etapa

4.3.1. Apresentação e Discussão dos Resultados

Com base na análise nos PNEF (2001), que proporcionou informações valiosas sobre os níveis, objetivos e conteúdos esperados dos alunos em relação à escalada, foram elaborados os critérios de avaliação para avaliar o desempenho dos alunos nesta área. Estes critérios abrangem diferentes aspetos da prática da escalada, desde o conhecimento teórico até a atitude e comportamento dos alunos durante a prática.

A análise revelou que os critérios de avaliação na escalada incluem o conhecimento teórico, habilidades práticas, segurança, progressão e atitude/comportamento. Esses critérios são fundamentais para uma prática segura, eficaz e responsável da escalada. A avaliação progressiva ao longo do tempo permite acompanhar o desenvolvimento dos alunos, sua superação de desafios pessoais e a melhoria das suas habilidades técnicas.

Os critérios de avaliação na prática da escalada abrangem diversas áreas essenciais para o desenvolvimento seguro e eficaz dos alunos. O conhecimento teórico, por exemplo, exige que os alunos demonstrem compreensão dos princípios fundamentais da escalada, abarcando técnicas de segurança, tipos de equipamentos e considerações éticas em relação ao meio ambiente. Essa compreensão pode ser avaliada por meio de testes escritos ou discussões em sala de aula, fornecendo uma base sólida para a prática segura do desporto.

Além do conhecimento teórico, as habilidades práticas são igualmente importantes. Os alunos devem ser capazes de executar adequadamente as técnicas de escalada, realizando movimentos precisos, utilizando corretamente os equipamentos disponíveis e seguindo os procedimentos de segurança estabelecidos. Essa avaliação ocorre durante a prática da escalada, onde os instrutores observam e avaliam a execução dos alunos, identificando pontos fortes e áreas de melhoria.

A segurança é um aspeto crítico na escalada, e os alunos devem aplicar corretamente as medidas de segurança em todas as etapas da prática. Isso inclui a verificação adequada do equipamento, a comunicação eficaz entre colegas e a resposta rápida e eficiente a situações de emergência. A avaliação da segurança pode ser realizada por meio de simulações de situações de emergência ou observação direta durante a prática, garantindo que os alunos estejam preparados para lidar com qualquer eventualidade.

A progressão ao longo do tempo também é um componente essencial da avaliação na escalada. Os alunos devem demonstrar um desenvolvimento contínuo, superando desafios pessoais, adquirindo novas habilidades e aprimorando seu desempenho técnico. Isso pode ser avaliado por meio de registros de desempenho individuais ao longo do tempo, permitindo que os instrutores acompanhem o progresso de cada aluno e forneçam feedback personalizado conforme necessário.

Por fim, a atitude e o comportamento dos alunos durante a prática da escalada são igualmente importantes. Eles devem demonstrar uma atitude positiva, respeitosa e colaborativa, trabalhando em equipa, cooperando com colegas e mostrando respeito pelo meio ambiente. Essa avaliação é realizada por meio de observação direta e feedback dos instrutores e colegas, garantindo que os alunos cultivem valores fundamentais enquanto desenvolvem suas habilidades na escalada.

No contexto do CAD, a escalada pode ser considerada uma opção valiosa como matéria alternativa, proporcionando aos alunos uma oportunidade única de desenvolver habilidades físicas, mentais e emocionais. O CAD geralmente tem no currículo, atividades desportivas mais tradicionais, como futebol, basquetebol e atletismo, a inclusão da escalada como matéria alternativa pode enriquecer ainda mais o programa, oferecendo uma variedade de experiências de aprendizagem e desenvolvimento.

Portanto, ao enquadrar a escalada como matéria alternativa no CAD, é possível destacar a sua relevância para o desenvolvimento integral dos alunos, a diversidade de habilidades que ela oferece, os seus benefícios para a saúde e bem-estar, e a sua capacidade de proporcionar aprendizagens com significado.

4.3.2. Conclusões

Assim, com base nos PNEF (2001), podemos concluir que os critérios/objetivos serão:

NÍVEL Introdução

0 aluno:

1 - Cooperar com os companheiros e com o professor, em todas as situações cumprindo as normas de segurança específicas da actividade e as regras de preservação ecológica.

2 – Escala com apoio, em percursos de “ trepar” de dificuldade variável, adoptando a posição de escalada em sistema “Boulder”-Travessia:

2.1 - Mantém os três pontos de apoio (mãos e pés), enquanto movimenta o quarto.

2.2 - Afasta lateralmente os pontos de apoio adquirindo uma posição de equilíbrio dinâmico.

2.3 - Procura uma posição vertical e/ou de afastamento da rocha/muro de escalada, por acção dos braços, ligeiramente flectidos, com as mãos colocadas conforme as dificuldades encontradas, apoiando de forma adequada os pés nas “ presas” e/ou em aderência.

NÍVEL ELEMENTAR

O aluno:

1 - Coopera com os companheiros e com o professor em todas as situações, cumprindo as normas de segurança específicas da actividade e as regras de preservação ecológica. Aceita as indicações dos colegas mais aptos, adequando do as suas acções, na perspectiva da melhoria da sua prestação.

2 - Conhece e utiliza o equipamento específico da actividade e identifica as respectivas funções nomeadamente o material para “ equipar a via de escalada”: “ mosquetões”, “descensores”, cordas e nós.

3 - Em situação de “ escola de escalada” (4.º ou 5.º graus de dificuldade) em sistema Molinete/”Top Rope”: 4.1 - Desenrola a corda, “ encorda-se” ao arnês correctamente e aguarda “ corda tensa” (pi) no início

da escalada;

3.2 - Afasta lateralmente os pontos de apoio, adquirindo uma posição de equilíbrio dinâmico.

3.3 - Procura uma posição vertical e/ou de afastamento da rocha/muro de escalada, por acção dos braços, ligeiramente flectidos, com as mãos colocadas conforme as dificuldades encontradas, apoiando de forma adequada os pés nas “ presas” e/ou em aderência.

3.4 – Trepa com segurança mantendo os três pontos de apoio (mãos e pés) enquanto movimenta o quarto.

3.5 – Recupera para a base da via mantendo uma posição vertical à parede

4 - Desce com segurança, em rape” com ““descensor””, segurando sempre a corda e mantendo uma posição vertical à parede:

- coloca correctamente a corda no “descensor” e na relação com o corpo. - controla a corda com uma ou ambas as mãos.

5 - “Dá segurança” ao companheiro, que se encontra a subir ou a descer, através de “descensor” ou outro aparelho de travamento.

6 - Conhece e utiliza os nós simples: nó de oito e “cabrestante” e colabora na arrumação criteriosa do material, enrolando a corda com nó de remate para transporte.

NÍVEL AVANÇADO

O aluno:

1 - Cooperar com os companheiros e com o professor em todas as situações cumprindo as normas de segurança específicas da actividade e as regras de preservação ecológica.

2 - Cooperar com os companheiros com menor capacidade, apoiando a sua acção com cordialidade e firmeza, através de conselhos, directivas e explicações que lhes permitam melhorar as suas prestações, sem prejudicar a sua segurança.

3 - Conhece e utiliza criteriosamente o equipamento específico da actividade: “mosquetões”, “entaladores”, “descensores”, cordas e nós.

4 - Realiza uma escalada de 5.º grau, em situação de cordada formal em posição protegida (2.º ou 3.º elementos), liderada por um responsável técnico, seleccionando e utilizando as “presas” e posições adequadas:

4.1 - “Encorda-se” ao arnês correctamente e aguarda a “corda tensa” (pi) no início de cada lanço da escalada.

4.2 - Afasta lateralmente os pontos de apoio adquirindo uma posição de equilíbrio dinâmico.

4.3 - Procura uma posição vertical e/ou de afastamento da rocha, por acção dos braços, ligeiramente flectidos, com as mãos colocadas conforme as dificuldades encontradas, apoiando de forma adequada os pés nas “presas” e/ou em aderência.

4.4 – Escala com segurança, mantendo os três pontos de apoio (mãos e pés) enquanto movimenta o quarto.

4.5 - Cooperar com os companheiros em acções de segurança e na utilização do “material montado na parede”:

- monta protecções ou passa pelas protecções montadas pelo líder, manipulando o material com menos um ponto de apoio;

- abre o “mosquetão”, se pretende passar, utilizando técnicas adequadas e ambidestras;

- desmonta o material se já não é necessário protecção.

4.6 -Desce com segurança, em parede de rocha, progredindo em andamento contínuo:

4.6.1 - Utilizando a técnica de “face à parede (“destrepando”) até ao 5.º grau”:

- afasta lateralmente os pontos de apoio adquirindo uma posição estável, mantendo os três pontos de apoio (mãos e pés) enquanto movimenta o quarto;

- afasta-se da rocha, por acção dos braços, ligeiramente flectidos, mãos à altura da cabeça, procurando uma posição vertical;

- selecciona o tipo de apoio dos pés de acordo com as características das “presas”. 5.6.2 - Em rapel com “descensor”, colocando correctamente a corda, mantendo uma posição vertical à parede e controlando a corda com uma ou ambas as mãos.

4.6.3 - Em rapel com “descensor” e auto-segurança, com auxílio de nó blocante.

5 - Utiliza correcta e adequadamente as técnicas de segurança “ ao líder”, “ directa” e “ indirecta”

(montada no material aplicado na parede) e de “ auto-segurança”:

- verifica as condições de segurança, utiliza e aplica os nós – de encordamento, de amarração, de desmultiplicação de forças (frenagem) ou blocantes - necessários às operações de segurança: “ nó de oito”, “ cabrestante”, “ nó dinâmico”, “ nó de fita”, “ nó de pescador”, pursik e machard;

- assume rapidamente posição firme e equilibrada;

- transmite ou emite ordens de “ avanço” depois de verificadas as condições de segurança anteriormente referidas.

- colabora na selecção e na arrumação criteriosa do material, enrolando a corda com nó de remate para transporte.

4.4. 4ª Etapa

Na quarta etapa, o núcleo de estágio apresentou o projeto de seminário ao DEF. O orientador Eduardo Silva esteve presente, enquanto apenas um professor do DEF não compareceu. A apresentação aconteceu numa sala próxima do pavilhão, onde o DEF mais uma vez demonstrou a sua união e vontade de continuar a evoluir. Foi um momento de partilha que em muito contribuiu para a minha formação.

Os objetivos foram cumpridos, pois fiz a apresentação do projeto e confirmou-se a necessidade do CAD, cumprindo desta forma o objetivo principal de contribuir para o enriquecimento e valorização do colégio.

4.5. Balanço Final

Como balanço final do projeto de seminário, consegui confirmar todos os pressupostos da ideia inicial do projeto. Durante a apresentação, foram debatidos três temas principais: no CAD não existe uma parede de escalada nem material ajustado à matéria; no projeto curricular não existem

orientações para os docentes lecionarem a matéria; e falta de formação dos professores. Destaco a discussão em torno do local para a instalação da parede de escalada e se esta seria indoor ou outdoor.

Partilhei com o DEF os procedimentos e os resultados dos questionários e fiz também um resumo da pesquisa sobre a proposta de enriquecimento para o projeto curricular do colégio com base nos PNEF, (2001). Finalmente, centramos a nossa discussão nas questões recolhidas nos questionários, que nos levou ao debate de ideias sobre o local da parede e a falta de formação dos professores.

Sobre o local da parede, chegámos à conclusão de que o ginásio antigo seria uma boa alternativa. Outra opção, seria tentar pedir um orçamento junto de uma empresa especializada, e dessa forma obter alguma sugestão para locais e formas de instalar a parede. Iniciei contatos nesse sentido com a Desnivel, mas não consegui em tempo útil a deslocação ao local.

Desta forma, a opção indoor ganhou força, pois as questões levantadas sobre o outdoor levaram-nos a preocupações de segurança. Por exemplo, seriam os auxiliares a vigiar a parede durante os intervalos? Ou seria criada uma rede de segurança? No ginásio antigo, essas questões seriam ultrapassadas, pois apenas entra uma turma na companhia do professor.

No ginásio antigo poderíamos conciliar o meu projeto com o do colega André Rua, já que instalando a parede teríamos que retirar alguns espaldares que seriam colocados no Palco. Desta forma tornaríamos o Placo ainda mais polivalente.

Quanto à formação dos docentes, tema também levantado, ficou claro que este é um ponto que também preocupa o DEF e que, numa fase seguinte, teria que ser abordado. Flores (2011), descreve a formação como uma função social de transmissão de saberes, bem como um processo de desenvolvimento e estruturação da pessoa que se realiza com um duplo efeito de maturação interna e possibilidades de aprendizagem e experiências do sujeito.

Neste sentido, podemos salientar a formação de professores em dois níveis: inicial e contínua. A formação inicial corresponde ao período de aquisição dos conhecimentos de base, bem como as competências fundamentais para ter sucesso no cumprimento das funções docentes (Carreiro da Costa, 1991). Porém, não se deve achar que a formação inicial ofereça “produtos acabados”, devemos encara-la como uma fase de um longo e diferenciado processo de desenvolvimento profissional. “Estamos a desenhar a figura de um mentor, isto é, um professor com larga experiência docente que dará o seu apoio aos professores principiantes e com eles desenvolverá períodos de supervisão clínica” Garcia (1992, p. 67). O papel do professor orientador assume um papel fundamental durante o ano de estágio do futuro professor, bem como na transmissão da necessidade de continuidade na formação ao longo da sua carreira.

Todos os professores tiveram contacto com a matéria de Desportos de Aventura, no entanto, não havendo continuidade na prática, todos revelaram a necessidade de atualizações nesse sentido.

O DEF valoriza a importância da formação qualificada dos professores, procurando formas de melhorar a formação profissional docente.

Conclusão

O estágio que concluo agora marca o término do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Foi um período repleto de momentos de aprendizagem intensa e reflexões cruciais para o desenvolvimento do meu saber profissional como futuro professor.

Ao longo deste estágio, tive a oportunidade de aplicar na prática os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do mestrado. Cada experiência foi uma oportunidade de experimentar novas metodologias, adaptar estratégias pedagógicas e desenvolver as competências necessárias para a docência.

As reflexões feitas durante este período foram fundamentais para compreender melhor as necessidades dos alunos e para aprimorar continuamente as minhas práticas educativas. A interação com colegas, alunos e a comunidade escolar contribuiu de forma significativa para o meu crescimento pessoal e profissional, fortalecendo o meu compromisso com a qualidade do ensino e o desenvolvimento integral dos estudantes.

O início do estágio foi marcado por decisões importantes, especialmente na escolha da turma para a qual ministrei aulas ao longo do ano letivo. Esse processo foi conduzido pelo Professor David Almeida, que, seguiu uma linha orientadora com as diretrizes do CAD, mas também que permitisse criar situações de aprendizagem relevante para mim enquanto seu orientado. Desta forma posso afirmar que o Professor Orientador foi o elemento fundamental neste meu percurso. É justo realçar, que sem a sua orientação, conselhos e motivação este estágio não teria sido tão rico como foi.

Enfrentei grandes desafios, destacando-se numa fase inicial a AI. A falta de um protocolo de AI pode dificultar a definição de critérios para uma avaliação confiável, impedindo a análise das habilidades, dificuldades e necessidades dos alunos. No entanto, essa lacuna não impediu a previsão do progresso dos alunos, conforme expresso nos objetivos estabelecidos para o ano letivo.

Seguidamente, a criação dos objetivos só foi possível através da elaboração de um planeamento, no qual as tarefas propostas permitissem oportunidades aos alunos para abordar as suas necessidades individuais. Seguindo o modelo de planeamento por etapas, foi possível definir objetivos progressivos ao longo do ano, culminando na realização dos objetivos finais, promovendo assim uma progressão nas aprendizagens. O modelo ABCD, sugerido neste Mestrado, cria oportunidades de organização para que todos os alunos, conforme suas necessidades, possam abordar as disciplinas que mais precisam, mas, em simultâneo, também permita praticar aquelas em que são

mais aptos e onde tem maiores oportunidades de sucesso. Estas oportunidades foram criadas graças a uma análise contínua com os professores orientadores e meu colega de estágio.

Na linha do trabalho cooperativo surgiu o projeto de lecionação. Cujo tema, o papel do professor na inclusão e trabalho cooperativo dos alunos na Lecionação das aulas de EF, permitiu-me encontrar estratégias que me permitissem aproximar dos alunos. Este fato permite-me afirmar nesta fase que o professor deverá atuar como um facilitador, proporcionando suporte e orientação aos alunos, especialmente aqueles que enfrentam desafios específicos.

Estas orientações/preocupações ligaram todos os projetos deste Mestrado com a mesma linha orientadora. Nesse sentido fui criando e desenvolvendo as minhas estratégias e encontrando a minha maneira de estar e de ensinar em aula, sempre com ajuda e conselhos do Professor Orientador. Ele foi responsável por encontrar em mim pontos fortes para os potenciar e pontos menos fortes para que eu pudesse desenvolver. Destaco ainda, as estratégias que incluem estar mais próximo do aluno, dedicar uma atenção mais intensa a sempre que possível mais individual, compreender os grupos dos quais faz parte. Estas foram estratégias que encontrei na literatura pesquisada, mas também pude assistir in loco através da forma de lecionar do meu orientador.

O projeto de DT, o Mindfulness e Yoga adaptado às crianças para controlo de sintomas da PHDA no 3o ciclo, foi talvez o que mais me marcou inicialmente. A problemática da PHDA, permitiu-me trazer a este estágio áreas como o minfulness e o Yoga, técnicas que uso e pratico na minha vida pessoal e profissional atual.

Tanto o mindfulness quanto a yoga adaptada, possuem conceitos que se alinham com práticas educativas de inclusão. Ambas enfatizam a atenção individualizada, o cuidado com as necessidades específicas dos participantes, e podem ser adaptadas para atender uma ampla gama de habilidades e capacidades, promovendo assim a inclusão de todos os indivíduos, independentemente de suas características ou limitações.

Após estudar o tema, percebo que o diagnóstico não é um processo simples e pode-se confundir com outras perturbações do neuro desenvolvimento. Não basta apenas a presença dos sintomas para o diagnóstico da PHDA, outros critérios precisam ser atendidos. Além disso, é preciso destacar que esses sintomas podem resultar de outras causas que não a PHDA. Eles podem ser o reflexo de problemas familiares, de adaptação no contexto escolar ou de outro transtorno psiquiátrico. Mas uma houve uma preocupação que me chamou a atenção, foi o facto de a doença se manter e afetar na maioria dos casos a vida adulta dos alunos.

O trabalho de coadjuvação foi também muito enriquecedor pela relação estabelecida com a DT, Professora Ana Lima, bem como a presença nas aulas de Cidadania e concelhos de turma, dirigidos pela Psicóloga Teresa Cabaço. No entanto, senti que a nossa atuação e aprendizagem ficou

muito limitada às relações internas. Isto significa que não foi possível experienciar o contacto com os EE.

Destaco a autorização pela coordenação pedagógica para que pudesse assistir ao CT no 2º semestre. Encaro esta autorização como uma vitória minha e do meu colega de estágio, pois foi graças ao trabalho desenvolvido por nós no colégio, que fomos conseguindo autorizações em diversas áreas de atuação. Este fato mais relevante se torna, devido ao fato de ter sido o primeiro ano que o CAD recebeu estagiários de EF.

Ainda sobre esta 2ª área da DT, a SC foi a atividade que parecia mais rapidamente estar organizada, no entanto ficou aquém das minhas expectativas. Como foi descrito anteriormente, os avanços e recuos que culminaram numa atividade de inter-turmas ficou muito longe das expectativas que tínhamos para a SC. De sublinhar que o núcleo de estágio tudo fez para proporcionar uma atividade motivadora para os alunos, não sendo da nossa responsabilidade a não concretização dos vários planeamentos feitos ao longo do ano.

A prática do futsal no escalão de Benjamins, dentro do contexto do DE, revela-se uma ferramenta valiosa para o desenvolvimento integral das crianças. Através do enriquecimento e da pesquisa sobre o conhecimento sobre a modalidade, a aplicação dos princípios e fundamentos do futsal, promovi não apenas a melhoria das habilidades motoras, como coordenação, equilíbrio e agilidade, mas também o desenvolvimento cognitivo e social. Valorizando o desenvolvimento motor, cognitivo e social, juntamente com a educação para a cidadania, foi possível contribuir para a construção de valores éticos, responsabilidade e disciplina entre os alunos.

O conhecimento sobre os princípios e fundamentos do futsal não só enriquece a formação desportiva dos alunos, mas também os prepara para os desafios futuros, promovendo hábitos saudáveis e desenvolvendo habilidades transferíveis para outras modalidades desportivas e para a vida. Para mim, como futuro professor, esse conhecimento é igualmente valioso, pois capacita-me para orientar os alunos de maneira eficaz e a cultivar neles valores éticos, responsabilidade e trabalho em equipa. Dessa forma, o futsal torna-se uma poderosa ferramenta educativa e formativa, preparando os jovens não apenas para o sucesso no desporto, mas também para uma vida equilibrada e plena. É também uma das matérias de excelência do Professor David Almeida e, claramente, a matéria preferida pois é ex-atleta federado de futsal. Foi por isso uma experiência muito rica e com uma aprendizagem bastante aprofundada e que me despertou o interesse pela área do treino.

Finalmente na área de Seminário, identifiquei que a escalada era ensinada apenas no 1º ciclo e percebi que uma das razões se deve à ausência de critérios específicos para os professores no projeto curricular do CAD, bem como a falta de uma parede de escalada. O CAD está muito bem equipado de infraestruturas, no entanto, identifiquei esta lacuna na escola. Na área dos desportos de exploração da natureza a escalada poderá vir a ser um complemento ao circuito de orientação que já existe no

colégio. Estas recolhas de informações levaram-me a encontrar a necessidade no CAD, que me guiou ao tema: Complemento ao projeto curricular do CAD: escalada como matéria alternativa. Depois de proposto o tema ao professor David Almeida, o mesmo concordou ser uma ideia que poderá no futuro enriquecer o CAD.

A escalada não é apenas um desporto desafiador, mas é também uma atividade que promove valores fundamentais, tais como o trabalho em equipa, a superação de limites e o respeito pelo meio ambiente, alinhando desta forma com as outras 3 áreas já mencionadas.

Chegado a este ponto, o DEF cooperou e discutiu sobre qual seria a melhor solução para a lecionação da subárea de escalada. Em conjunto, explorámos diversas alternativas e estratégias para integrar esta atividade no CAD de forma eficaz. Será fundamental o estabelecimento de compromissos coletivos para a coerência dos processos para o futuro da lecionação da matéria.

A discussão que se conseguiu no DEF, permitiu concluir que a preferência vai por uma parede de escalada indoor. Esta conclusão permitiu que o meu tema se articulasse com o tema do colega André Rua. O André, propôs melhorar a polivalência dos espaços. Ao encontrar uma gestão mais eficaz e equilibrada na rotação dos espaços, bem como do material disponível em cada espaço, concluímos na discussão que seria benéfico retirar espaldares que se encontram em excesso no Ginásio antigo. Este fato irá não só melhorar a polivalência do Palco, mas também libertar espaço para a colocação de uma parede de escalada indoor, cumprindo deste modo uma das preocupações dos professores na discussão do meu seminário.

A minha proposta passou pela inclusão da escalada como matéria com base nos PNEF, (2001). Esta inclusão permitirá aos docentes promover o desenvolvimento integral dos alunos, preparando-os para os desafios e oportunidades no futuro. A definição dos critérios de avaliação assume particular importância na perspetiva da integração da matéria no CAD. Além disso, é fundamental alcançar uma convergência quanto ao local da instalação da parede de escalada.

Desta forma, encerro este estágio com profunda gratidão por todas as experiências vividas. Estou consciente de que cada aprendizagem e reflexão foram essenciais para a minha jornada como futuro professor de Educação Física no Ensino Básico e Secundário. Este estágio não apenas consolidou os meus conhecimentos teóricos, mas também me preparou de forma sólida para os desafios e oportunidades que enfrentarei na minha carreira docente.

Referências

- Armstrong, T. (2019). *Mindfulness in the classroom: Strategies for promoting concentration, compassion, and calm*. ASCD.
- Azevedo, R. F., Carvalho, M. L., & Correia, A. L. (2017). Possíveis estratégias didáticas para a operacionalização do ténis de mesa nas aulas de educação física. *Seminário internacional desporto e ciência, 2017* 146-159.
- Barbarese, W. J., Katusic, S. K., Colligan, R. C., Weaver, A. L., & Jacobsen, S. J. (2002). Long-term school outcomes for children with attention-deficit/hyperactivity disorder: A population-based perspective. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics, 23*(5), 265-277.
- Basso, L., Souza, C. J. F. D., Araújo, U. O. D., Bastos, F. H., Bianchi, T. T., Meira Júnior, C. M., ... & Maia, J. A. R. (2012). Olhares distintos sobre a noção de estabilidade e mudança no desempenho da coordenação motora grossa. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, 26*, 495-509.
- Boavista, C., & de Sousa, Ó. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação, (23)*, 77-93.
- Bom, L. (Eds.). (2019). *Congresso Internacional Profissionalidade Docente: Desafios na Formação de Professores, Lisboa*. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor»? *Revista Horizonte, 18*(108) 15-24.
- Borg, G. (1978). Subjective aspects of physical and mental load. *Ergonomics, 21*(3), 215-220.
- Bresler, L. (Ed.). (2007). *International handbook of research in arts education* (Vol. 16). Dordrecht: Springer.
- Brown, B. B. (2004). Adolescents' relationships with peers. *Handbook of adolescent psychology, 363-394*.
- Carvalho, A. (2010). *O desporto escolar e seu papel educativo*. Editora Desporto.
- da Costa, F. C. (1991). Formação inicial de professores de educação física: Problemas e perspectivas. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física, (1)*, 21-34.
- de Atletismo, F. P. (2012). Atletismo - Dossier do Professor, 91-96.

- de Carvalho, L. M. D. (1994). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade portuguesa de educação física*, (10-11), 135-151.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19(2), 109-134.
- Dewey, J. (2023). *Experiência e educação*. Editora vozes.
- Dutton, G. R. (2008). The role of mindfulness in health behavior change. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 12(4), 7-12.
- Dweck, C. (2017). *Mindset: a nova psicologia do sucesso*. Objetiva.
- Fernandes, O. (2017). *Técnica de corrida*. Manuscrito não publicado, Universidade Lusófona – Centro Universitario de Lisboa.
- Fletcher, T. (2008). Grouping Students by Ability in Physical Education: The Good, the Bad and the Options. *Physical & Health Education Journal*, 74(3).
- Flores, P. P., & Krug, H. N. (2011). Compreendendo o desenvolvimento profissional docente: reflexões sobre a (trans) formação de professores de educação física. *Revista P@rtes*, 4, 12.
- Froehlich, T. E., Lanphear, B. P., Epstein, J. N., Barbaresi, W. J., Katusic, S. K., & Kahn, R. S. (2007). Prevalence, recognition, and treatment of attention-deficit/hyperactivity disorder in a national sample of US children. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 161(9), 857-864.
- Frühauf, A., Sagmeister, D., & Kopp, M. (2023). Barriers to and opportunities for integrating climbing in physical education. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 1–13. <https://doi.org/10.1080/14729679.2023.2236255>
- García-López, LM, del Campo, DGD, González-Víllora, S., & Valenzuela, AV (2012). Mudanças na empatia, na assertividade e nas relações sociais devido à aplicação do modelo de instrução da educação esportiva. *Jornal de Psicologia do Esporte*, 21 (2), 321-330.
- Garcia, A. B. (2020). Integration of heart rate monitoring devices in physical education classes: Complementary approach to Borg Scale manual assessment. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(3), 45-58.
- Garcia, C. M. (1992). A formação de professores: novas perspectivas baseadas na investigação sobre o pensamento do professor. In A., Nóvoa (Coord.) *Os professores e a sua formação* (pp. 67). Lisboa: Don Quixote.
- Goldrajch, R. (2017). *Os espíritos da natureza* (2nd ed.). Sociedade Industrial Gráfica, Lda.
- Hargreaves, A. (2003). *O Ensino na Sociedade do Conhecimento: a educação na era da insegurança*. Porto: Porto editora.

- Hastie, P. A., & Curtner-Smith, M. D. (2006). Influence of a hybrid Sport Education—Teaching Games for Understanding unit on one teacher and his students. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 11(01), 1-27. Citado por Diogo Rodrigues
- Heacox, D. (2006). *Diferenciação Curricular na Sala de Aula: Como Efetuar. Alterações Curriculares para Todos os Alunos*. Porto: Porto Editora.
- Henriques, J. J. C. (2012). *A avaliação autêntica em Educação Física: o problema dos Jogos Desportivos Coletivos*. Tese apresentada ao Instituto de Educação da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para obtenção do grau de doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa. <http://hdl.handle.net/10437/8571>.
- Herbert, A., & Esparham, A. (2017). Mind–body therapy for children with *attention-deficit/hyperactivity disorder*. *Children*, 4(5), 31.
- Honorato, T., & Xavier Filho, E. (2013). Aspectos da escalada para formação profissional em educação física. *Educação física: enfoques contemporâneos*. Dourados: Ed. UFGD, 161-178.
- Houge Mackenzie, S., & Hodge, K. (2020). Adventure recreation and subjective well-being: A conceptual framework. *Leisure Studies*, 39(1), 26-40.
- Hoza, B., Smith, A. L., Shoulberg, E. K., Linnea, K. S., Dorsch, T. E., Blazo, J. A., ... & McCabe, G. P. (2015). A randomized trial examining the effects of aerobic physical activity on attention-deficit/hyperactivity disorder symptoms in young children. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43, 655-667.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J. & Mira, J. (2001a). *Programa Nacional de Educação Física – Cursos gerais e cursos tecnológicos (reajustamento)*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001b). *Revisão e Atualização dos Programas Nacionais de Educação Física-Ensino Secundário*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Johnson, D.W.; Johnson, R. & Holubec, E. (1993). *Circles of learning: cooperation on the classroom*. Edina, M.N.: Interaction Book Company.
- Kompán, J., Svidroňová, M. M., & Maslen, M. (2021). Climbing literacy project for children and youth: a utility analysis. *Journal of Physical Education and Sport*, 21, 2074-2080.
- Kuhn, T. S. (2021). *A estrutura das revoluções científicas*. Guerra e Paz Editores.
- Leitão, F. A. R. (2010). *Valores educativos: cooperação e inclusão*. Luso-Espanôla de Ediciones.

- Libório, J. M. D. (2017). A Formação Contínua dos Professores de Educação Física: Uma Visão Sobre as Atividades de Exploração da Natureza: Relatório de Estágio apresentado ao Instituto de Educação da Universidade do Minho para obtenção do Grau de Mestre, orientada pelo António Camilo Teles Nascimento Cunha.
- Lieberman, L. J., & Houston-Wilson, C. (2017). *Strategies for inclusion: Physical Education for Everyone*. Human Kinetics.
- Lo, H. H. M. (2020). *Mindfulness for Children, Adolescents, and Families: Integrating Research into Practice*. Springer.
- Longhurst, R. (2003). Semi-structured interviews and focus groups. *Key Methods in Geography*, 3(2), 143-156.
- Lozano, C. P., Correias, R. G., & Costa, S. L. (2016). Las Actividades en el medio natural en Educación Física, ¿ Teoría o Práctica?.(Outdoor Activities as Part of The Content of Physical Education, Theory or Practice?). *Cultura, Ciencia y Deporte*, 11(31), 27-36.
- Luckesi, C. C. (2002). *Avaliação da aprendizagem escolar*. Cortez Editora.
- Macedo, L. S. (2005). O ensino do futsal na educação física escolar. *Campinas, SP:[sn]*.
- Mackenzie, S. H., & Hodge, K. (2020). *Adventure recreation and mental health: A guide to practice in challenging contexts*. Routledge.
- Magee, D., & Wurth, J. (2003). *Teaching Children Dance*. Human Kinetics.
- Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. *Educação Física Escolar: Referências para uma Educação de Qualidade*, 53-82.
- Massuca, L., & Proença, J. (2013). A massa gorda de risco afeta a capacidade aeróbia de jovens adolescentes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 19, 399-403.
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., ... & Saltzman, A. (2012). Integrating mindfulness training into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students. *Mindfulness*, 3, 291-307.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education*. Pearson.
- Nóvoa, A., & Bandeira, F. (2005). *Evidentemente: histórias da educação*. Biblioteca Nacional
- Onofre, M. (1995). Prioridades de formação didática em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (12), 75-97.
- Onofre, M. (1996). A supervisão pedagógica no contexto da formação didáctica em educação física. *Carreiro da Costa, F.; Carvalho, L.; Onofre, M*, 75-118.
- Pacheco, José Augusto (2002). Critérios de avaliação na escola. In P. Abrantes; F. Araújo (Coord.). *Reorganização Curricular do Ensino Básico. Avaliação das Aprendizagens. Das*

- Concepções às práticas* (pp.55-64). Lisboa: Ministério da Educação-Departamento da Educação Básica.
- Peixoto, M. J. & Oliveira, V. (2006). *Manual do diretor de turma – contextos, relações e roteiros*. Lisboa: ASA Editores.
- Perrenoud, P. (2015). *Dez novas competências para ensinar*. Artmed editora.
- Pintalhão, I., Penetra, J., & Batista, J. (2019). Prática de ioga como terapia complementar ou alternativa em crianças e adolescentes com Perturbação de Hiperatividade e Déficit de Atenção: uma revisão baseada na evidência. *Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar*, 35(2), 127–35.
- Proença, J. (2001), das fases sensíveis às insensíveis fases no treino de força. *Perspectivas XXI – Ciências do Desporto e Educação Física: Treino e Avaliação da capacidade motora-força*, 4(7), 39-42.
- Ribeiro, M., & Volossovitch, A. (2008). *Andebol 2. O ensino do jogo dos 11 aos 14 anos*. Campos, 8, 19. Edições FMH.
- Rogrigues, D. F. B. (2022). Relatório de estágio pedagógico em educação física na escola secundária da Portela. Relatório apresentado ao Instituto de Educação da Universidade Lusófona – CUL, para obtenção do Grau de Mestre, orientada por António Manuel Moreno Quaresma.
- Roldão, M. (1995). *O Director de Turma e a Gestão Curricular*. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional, 5-18.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Teoria da autodeterminação: Necessidades psicológicas básicas de motivação, desenvolvimento e bem-estar. *Publicações de Guilford*, 119-133.
- Ryan, R. M., Donald, J. N., & Bradshaw, E. L. (2021). Mindfulness and motivation: A process view using self-determination theory. *Current Directions in Psychological Science*, 30(4), 300-306.
- Schonert-Reichl, K. A., & Roeser, R. W. (Eds.). (2016). *Handbook of mindfulness in education: Integrating theory and research into practice*. Springer.
- Schuler, B. (2016). Escrita como expressão e transformação: Possibilidades de exercícios de ficção e de si. In *Atas da Reunião Científica Regional da ANPED* (pp. 1-12). http://www.anpedsul2016.ufpr.br/portal/wp-content/uploads/2015/11/eixo12_BETINA-SCHULER.pdf
- Silberman, M. (1996). *Active learning: 101 strategies to teach any subject*. Prentice-Hall.
- Siegel, D. J. (2014). *Brainstorm: The Power and Purpose of the Teenage Brain*. TarcherPerigee.
- Silberman, M. (1996). *Active Learning: 101 Strategies to Teach Any Subject*. Prentice-Hall.

- Silva, M., & Santos, R. (2015). Percepção Subjetiva de Esforço na Educação Física Escolar: Relação com a Frequência Cardíaca e Implicações para a Saúde. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 15(Supl. 2), 287-298.
- Slavin, R. E. (1991). *Cooperative Learning: Theory, Research, and Practice*. Prentice Hall.
- Snel, E. (2013). *Sitting still like a frog: Mindfulness exercises for kids (and their parents)*. Shambhala Publications.
- Steiner, N. J., Sheldrick, R. C., Gotthelf, D., & Perrin, E. C. (2013). Yoga in an urban school for children with emotional and behavioral disorders: A feasibility study. *Journal of Child and Family Studies*, 22(6), 815-826.
- Teixeira, M., & Onofre, M. (2009). Dificuldades dos professores estagiários de educação física no ensino. In J. A. Beltrán Llera & A. Fernández García (Eds.), *El Practicum más allá del empleo: Formación vs. training* (pp. 1159-1170). Universidad de Santiago de Compostela.
- Tenroller, C. A. (2004). *Futsal: ensino e prática*. Editora da ULBRA.
- Tonnetti, B., & Lentillon-Kaestner, V. (2023). Teaching interdisciplinarity in secondary school: A systematic review. *Cogent Education*, 10(1), 2216038.
- Voser, R. D. C. (2001). *Futsal: princípios técnicos e táticos*. Editora da ULBRA.
- Vygotsky, L. S., & Cole, M. (1978). *Mind in society: Development of higher psychological processes*. Harvard university press.
- Vygotsky, L. S. (1962). *Thought and language*. MIT Press.
- Vygotsky, L. S. (1991). *A imaginação e a criatividade na infância*. Editora Pedagógica e Universitária.
- Williams, R., & Wainwright, N. (2016). *Outdoor adventure and social theory*. Routledge.
- Wragg, E. C. (2007). *An Introduction to Classroom Observation* (2nd ed.). Routledge.

Outros documentos

- Conmebol. (2020). *Manual de futsal infantil*. Departamento de Desenvolvimento. Disponível em <https://example.com/Manual-Futsal-Port-Web.pdf>.
- Ministério da Educação. (2009). *Programa Desporto Escolar 2009/2013*. Disponível em www.dgidec.min-edu.pt.
- Reis, R. (s.d.). *Cartas do Macaco OMM*.
- SPEF, S. (1991). Decreto-Lei n.º 95/91 de 26 de fevereiro. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (2-3), 93-105.
- Universidade Lusófona. (2023). *Guia de estágio pedagógico do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário*.

Apêndices

Apêndice I - Unidade Didática

		Colégio do Amor de Deus – Unidade Didática							
Professor		Turma			Etap a	NºU D	NºAul as	Recursos Tempora is	Recursos Materiais
João Teixeira		7ºA			1ª etapa	01	12	3x50min	
Data	13 e 25/se t	19/se t	20/se t	22/set	26/se t	27/set		29/set	Avaliação: Inicial e Formativa
NºAula	01e 02	03	04	05	06	07		08	Observações:
Espaço	Sala	Pav2	Pav2	Pav1	Pav1	E1		E1	<u>Avaliações nas Matérias de:</u> Basquetebol, Voleibol, Badminton, Atletismo(velocida de), Ginástica de Solo. <u>Preparação das Avaliações nas Matérias de:</u> Dança, Ginástica de solo, Futebol e Danças sociais e natação.
Duração	50mi n	50mi n	50mi n	50min	50mi n	50min		50min	
Aquecimen to	--	5	5	5	5	5		5	
Matéria	Apresentação	Basquetebol							
		Voleibol				Atletismo			
								Futebol	
			Badmint on						
							Andebol		

Apêndice II - Questionário informal aos alunos



1. Num dia típico de semana, quanto tempo (desde que acordas até à hora que te deitas) gastas a fazer as seguintes atividades?

	Nenhum	≤15min	30min	1 h	2h	3h	4h	5h	≥6h
1. Ver televisão (incluindo vídeos em DVD).									
2. Jogar computador ou em consola.									
3. Sentado a ouvir música na rádio ou com equipamentos de som.									
4. Sentado a falar ao telefone.									
5. Realizar trabalho de secretária ou no computador (escrever, e-mails, etc.).									
6. Sentado a ler um livro ou revista.									
7. Tocar um instrumento musical.									
8. Sentado no carro, autocarro ou comboio.									

2. Num dia típico de fim de semana, quanto tempo (desde que acordas até à hora que te deitas) gastas a fazer as seguintes atividades?

	Nenhum	≤15min	30min	1 h	2h	3h	4h	5h	≥6h
1. Ver televisão (incluindo vídeos em DVD).									
2. Jogar computador ou em consola.									
3. Sentado a ouvir música na rádio ou com equipamentos de som.									
4. Sentado a falar ao telefone.									
5. Realizar trabalho de secretária ou no computador (escrever, e-mails, etc.).									
6. Sentado a ler um livro ou revista.									
7. Tocar um instrumento musical.									
8. Sentado no carro, autocarro ou comboio.									

3. Quantas horas dormes, em média, por dia?

Durante a semana |__|__| h |__|__| min

Fim de semana |__|__| h |__|__| min

4. Costumas praticar algum tipo de atividade desportiva programada e regular (excluindo as aulas de educação física)?

Não ☐ [Terminar o questionário]

Sim ☐ [Passar à questão 4.1]

4.1. [Se sim], qual é a atividade desportiva, e quanto tempo a praticas por semana?

Tipo de atividade desportiva	Nº de vezes por semana	Horas:minutos por semana
	__	__ __ : __ __
	__	__ __ : __ __
	__	__ __ : __ __
	__	__ __ : __ __

Apêndice III - Folha de registo JDC

Basquetebol - Avaliação Inicial			Andebol - Avaliação Inicial			Voleibol - Avaliação Inicial			Futebol - Avaliação Inicial		
Número	Nome	Notas:	Número	Nome	Nota:	Número	Nome	Nota:	Número	Nome	Nota:
1			1			1			1		
2			2			2			2		
3			3			3			3		
4			4			4			4		
5			5			5			5		
6			6			6			6		
7			7			7			7		
8			8			8			8		
9			9			9			9		
10			10			10			10		
11			11			11			11		
13			13			13			13		
14			14			14			14		
15			15			15			15		
16			16			16			16		
17			17			17			17		
18			18			18			18		
19			19			19			19		
20			20			20			20		
21			21			21			21		
22			22			22			22		
23			23			23			23		
24			24			24			24		
25			25			25			25		
26			26			26			26		
27			27			27			27		
28			28			28			28		
29			29			29			29		

Apêndice IV - Folha de registo AF

Básico			7ºA																															
18/06/2024			Classe		Vai Vém						Abdominal						Flexões de Braços						Sentar e Alcançar						Impulsão Horizontal					
Nº			Val Ref.			1º	2º	Val Ref.			1º	2º	Val Ref.			1º	2º	Val Ref.			1º	2º	Val Ref.			1º	2º	Val Ref.			1º	2º		
			ZS	ZSS	PA	Dec	Dec	ZS	ZSS	PA	Dec	Dec	ZS	ZSS	PA	Dec	Dec	ZS	ZSS	PA	Dec	Dec	ZS	ZSS	PA	Dec	Dec	ZS	ZSS	PA	Dec	Dec		
1	13	M	28	48	67	60	60	21	44	66	66	60	12	17	22	13	23	20	25	29	12	14	17	16	135	166	197	174	176					
2	13	F	25	35	45	30	30	18	38	57	36	29	7	12	16	8	9	25	29	33	16	22	21	25	118	147	176	150	134					
3	12	M	23	41	59	42	50	18	39	60	65	60	10	16	21	18	23	20	25	29	26	26	30	27	128	160	191	188	172					
4	13	F	25	35	45	26	26	18	38	57	21	40	7	12	16	9	10	25	29	33	37	38	40	44	118	147	176	159	144					
5	13	F	25	35	45	43	45	18	38	57	45	28	7	12	16	8	9	25	29	33	30	33	32	29	118	147	176	182	159					
6	12	M	23	41	59	70	74	18	39	60	66	60	10	16	21	17	22	20	25	29	24	26	30	24	128	160	191	185	197					
7	12	M	23	41	59	28	32	18	39	60	44	60	10	16	21	7	20	20	25	29	21	23	24	23	128	160	191	179	178					
8	13	M	28	48	67	54	60	21	44	66	56	60	12	17	22	16	23	20	25	29	10	6	14	16	135	166	197	190	200					
9	13	M	28	48	67	30	42	21	44	66	66	60	12	17	22	20	23	20	25	29	21	21	29	21	135	166	197	160	172					
10	13	F	25	35	45	30	36	18	38	57	26	21	7	12	16	11	16	25	29	33	27	28	34	32	118	147	176	145	137					
11	13	F	25	35	45	43	26	18	38	57	44	42	7	12	16	15	15	25	29	33	33	33	39	38	118	147	176	175	156					
12	12	M	23	41	59	34	42	18	39	60	56	60	10	16	21	10	8	20	25	29	28	36	38	27	128	160	191	164	157					
13	13	F	25	35	45	35	27	18	38	57	23	20	7	12	16	8	11	25	29	33	29	21	31	24	118	147	176	146	148					
14	12	F	22	33	43	35	34	18	36	53	64	57	7	11	15	10	7	25	29	32	29	34	32	27	116	146	175	163	159					
15	12	F	22	33	43	20	14	18	36	53	10	16	7	11	15	4	8	25	29	32	18	22	30	25	116	146	175	120	113					
16	13	F	25	35	45	22	19	18	38	57	20	20	7	12	16	8	12	25	29	33	26	30	33	30	118	147	176	140	148					
17	13	F	25	35	45	24	31	18	38	57	24	20	7	12	16	10	12	25	29	33	40	34	43	42	118	147	176	130	141					
18	12	M	23	41	59	53	36	18	39	60	9	60	10	16	21	10	20	20	25	29	22	26	16	25	128	160	191	180	170					
19	12	M	23	41	59	13	14	18	39	60	54	60	10	16	21	7	9	20	25	29	10	10	23	15	128	160	191	137	116					
20	14	M	36	57	77	60	66	24	48	71	57	27	14	19	24	11	19	20	26	31	16	19	26	27	152	183	213	154	154					
21	13	M	28	48	67	29	34	21	44	66	44	60	12	17	22	10	15	20	25	29	23	21	24	26	135	166	197	147	154					
22	12	M	23	41	59	68	86	18	39	60	18	60	10	16	21	21	23	20	25	29	23	23	27	30	128	160	191	179	190					
23	13	F	25	35	45	28	31	18	38	57	20	16	7	12	16	7	9	25	29	33	36	32	39	39	118	147	176	125	146					
24	12	F	22	33	43	48	56	18	36	53	48	67	7	11	15	12	17	25	29	32	37	34	45	40	116	146	175	172	174					
25	13	F	25	35	45	43	26	18	38	57	34	54	7	12	16	8	15	25	29	33	28	26	29	30	118	147	176	175	165					
26	12	M	23	41	59	35	42	18	39	60	29	60	10	16	21	6	10	20	25	29	17	16	21	22	128	160	191	143	121					
27	12	M	23	41	59	30	34	18	39	60	66	55	10	16	21	12	22	20	25	29	22	21	30	29	128	160	191	177	156					
28	13	M	28	48	67	55	53	21	44	66	26	30	12	17	22	10	21	20	25	29	7	4	19	10	135	166	197	152	154					
29	13	M	28	48	67		30	21	44	66		40	12	17	22		11	20	25	29				16	13	135	166	197		125				

Apêndice V - Sequência de elementos gímnicos

Cambalhota à retaguarda



Pino seguido de cambalhota a frente



Equilíbrio **Avião**

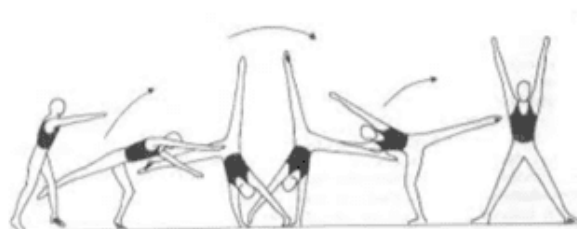


Cambalhota à frente

Pernas juntas e
Pernas afastadas



Roda



Apêndice VI - Registo dinâmica a pares: peso e altura



Aluno 1: _____

Peso: _____

Altura: _____

Senta e alcança: _____

N' Flexões: _____

N de Abdominais: _____

Aluno 2: _____

Peso: _____

Altura: _____

Senta e alcança: _____

N' Flexões: _____

N de Abdominais: _____

Apêndice VII - UD da AI: critérios, objetivos e situações de aprendizagem

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
3														
4														
5														
6	3a, 4a, e 6a feira				Duração: 50 minutos				Turma: 7ªA				Nº de alunos: 28	
7	Introdução: Voleibol; Basquetebol; Andebol; Futsal; Badminton; Ginástica de solo; Condição física.													
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														
25														
26														
47														
48														
49														
50														
51														
52														
53														
54														
55														
56														
57														
58														
59														
60														
61														
62														
63														
64														
65														
66														
67														
68														
70														
71														
72														
79														
80														
81														
82														
83														
84														
85														
86														
87														
88														
89														
90														
91														
92														
93														
94														
95														
96														
97														
98														
99														
100														
101														
102														
103														
104														
105														
106														
107														
108														
109														
110														
111														
112														
113														
114														
115														
116														
117														
118														
119														
120														
121														
122														
123														
124														
125														
126														
127														
128														
129														
130														
131														
132														
133														
134														
135														
136														
137														
138														
139														

Apêndice VIII - Horário de lecionação e reuniões do núcleo de estágio e DE

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
08:30 09:20		Cidadania 7ºA	7ºA - lecionação		7ºA - lecionação
09:30 10:20		7ºA - lecionação	Planeamento / Reunião Orientador / Observação de aulas		Planeamento / Reunião Orientador / Observação de aulas
10:40 11:30		Reunião c/ DT Ana Lima			
11:40 12:30		7ºB - lecionação			
12:35 13:25			7ºB - lecionação	Cidadania 7ºB	Planeamento / Reunião Orientador / Observação de aulas
13:50 14:40		Desporto Escolar		Desporto escolar	
14:45 15:35					Reunião c/ DT Marta Martins
15:40 16:30					7ºB - lecionação
16:35 17:25	Desporto Escolar			Desporto Escolar	

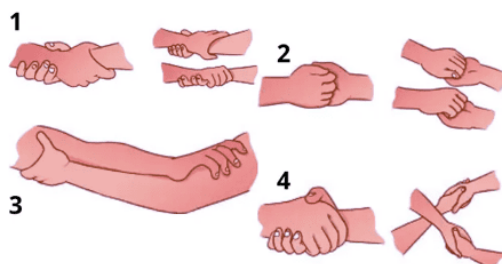
Teixeira	
Rua	

Apêndice IX - Horário PTI

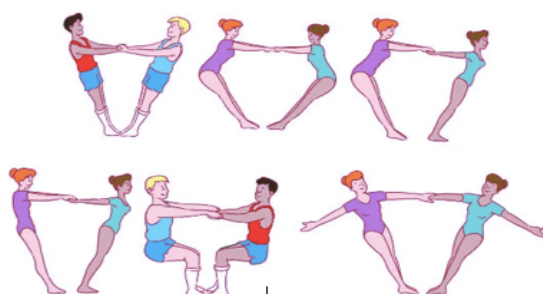
	2F	3F	4F	5F	6F		
08:30			7A	4A	7A	10.3.4A	DAVID
09:30		7A		12.1A	P3A	7A	DAVID
10:40	5D	8C			12.1A	12.1A	DAVID
11:40	10.2A	10.1A				8B	LUIS
12:35	10.1A	10.3.4A		8B	10.2A	8C	CATARINA
13:50		P5A				10.1A	CATARINA
14:45	10.3.4A	4A			5D	10.2A	CATARINA
15:40	10.3.4A			8C	8B	4A	AMÉRICO
16:35						P3A	AMÉRICO
17:30						5D	NUNO
18:20						P5A	MARIA

Apêndice X - Proposta para a Ginástica Acrobática

TIPOS de PEGAS



Ginástica Acrobática INICIAÇÃO



Em DUPLAS



Prancha facial para cima dos
pés do base deitado
dorsalmente

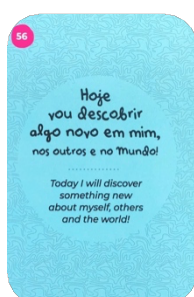


Prancha facial, com pés do
volante em cima dos ombros
do base em prancha facial



Monte de costas sobre as
coxas do base em pé

Apêndice XI - Brochura



YOGA & MINDFULNESS “Diverte-te, explora e usa a tua criatividade.”



Nome:



O meu lugar preferido é:

porque,

Ilustração

Obrigado

Apêndice XII - Planeamento DE (2º semestre)

Fevereiro	
2f	5f
1+1 recepção e passe em deslocamento	2+1 com finalização
Jogos 3x3	Jogo 5x5 - preparação do jogo com o Cascais
CF feita de forma massiva durante os exercícios	

Março	
2f	5f
3x1 com finalização	1+1 com finalização
Jogos 3x3	Jogo 5x5 - preparação do jogo com o Cascais
CF feita nas transições	

Abril	
2f	5f
3x2 com finalização	1+1 com finalização
Jogos 3x3	Jogo 5x5
CF feita de forma massiva durante os exercícios	

Maio	
2f	5f
1+1 recepção e passe em deslocamento	1+1 com finalização
Jogos 3x3	Jogo 5x5
CF feita de forma massiva durante os exercícios	

Junho	
2f	5f
3x2 com finalização	1+1 com finalização
Jogos 3x3	Jogo 5x5
CF feita de forma massiva durante os exercícios	

Apêndice XIII - Questionário de Seminário

Seminário: Complemento ao projeto curricular do CAD: escalada como matéria alternativa

Questionário:

Longhurst, R. (2003). Semi-structured interviews and focus groups. Key methods in geography, 3(2), 143-156.

1. Qual a sua opinião em relação à matéria de Escalada no âmbito da Educação Física? Que benefícios pode trazer aos alunos?
2. Considera que esta matéria é suficientemente valorizada no CAD? Que mais se poderia fazer para lecionar esta matéria?
3. Na sua opinião, quais são os maiores problemas que vê na operacionalização desta matéria?
4. Acha necessário alguma formação ou revisão da matéria de escalada?

Anexos

Anexo 1 - Rotação semanal

ROTAÇÃO DOS ESPAÇOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA										
R	S	2023/2024	PAL/g	E1 - alcatrão		E2 - todA relva			Atividades	Sem Aula
				E1	PAV2	E2	PAV1	Pisc		
R1	1	11-15 set	C	N	D	A	M	LD	Início 3F; Passeio 2C (15)	3F, (6F)
R2	2	18-22 set	C	M	D	LD	A	N	Passeio 3°C (18)	(2F)
R3	3	25-29 set	C	D	M	A	LD	N	Dia Europeu Desporto (dia 29)	(6F)
R4	4	2-6 out	D	M	C	LD	N	A	Feriado dia 5; Passeio sec (3,4)	(3F)(4F), 5F
R5	5	9-13 out	D	C	M	N	LD	A		
R6	6	16-20 out	M	D	C	A	N	LD	24 inside (20 e 21)	(6F, sab)
R7	7	23-27 out	M	C	D	N	A	LD		
30-3 nov									INTERRUPÇÃO avaliação intermédia	
R8	9	6-10 nov	N	LD	A	D	M	C		
R9	10	13-17 nov	N	A	LD	M	D	C	CMato Interno 15	4F
R10	11	20-24 nov	A	LD	N	C	M	D	CMC Surf24?	(6F)
R11	12	27-1dez	A	N	LD	M	C	D	Feriado 1	6F
R12	13	4-8 dez	LD	A	N	C	D	M	Feriado 8	6F
R13	14	11-15 dez	LD	N	A	D	C	M	CMato Concelhio 13 /torneio INterno TM 13	(4F)
	15	18-20 dez							Torneio Sec 18, Torneio 2C - 19, Eucaristiva 20	(2F),3F,4F
21 - 2 jan									INTERRUPÇÃO	
R14	16	3-5 jan	D	M	C	LD	N	A	Férias 1 e 2	2F, 3F
R15	17	8-12 jan	D	C	M	N	LD	A		
R16	18	15-19 jan	M	D	C	A	N	LD	Pong16 (5/6/7); Pong19(8-12); Torneio 3º4º 19 (6F)	(3F),(5F),(6F)
R17	19	22-26 jan	C	M	D	LD	A	N	Torneio 3°C 22	(2F)
29 - 2 fev									INTERRUPÇÃO	
R8	20	5-9 fev	N	LD	A	D	M	C	CM sintra	(4F)
12-14fev									INTERRUPÇÃO carnaval	
R9	21	15-16 fev	N	A	LD	M	D	C	(aulas só 5F e 6F) ; viagem finalistas	(5F,6F)
R9	22	19-23 fev	N	A	LD	M	D	C		
R10	23	26-1 mar	A	LD	N	C	M	D		
R11	24	4-8 mar	A	N	LD	M	C	D		
R12	25	11-15 mar	LD	A	N	C	D	M		
R13	26	18-22 mar	LD	N	A	D	C	M	JU 21,22(só aulas 2F,3F,4F)	5F,6F
R14	27	25-27 mar	LD	N	A	D	C	M	acores 11º 25,26,27 /9ºano (2F,3F,4f); aulas só 2F3F4F	(5F),(6F)
28-Sabril										
R2	28	8-12 abr	C	M	D	LD	A	N		
	29	15-19 abr							FESTA 18,19 (6F,sab)	2F,3F,4F,5F,6F
R3	30	22-26abr	C	D	M	A	LD	N	feriado 25	5F
R4	31	29-3mai	D	M	C	LD	N	A	feriado 1 (4F); Vol 4x4 (30,3F)	4F
R5	32	6-10 mai	D	C	M	N	LD	A		
R6	33	13-17 mai	M	D	C	A	N	LD	Atletismo CMC (4F)	(4F)
R7	34	20-24 mai	M	C	D	N	A	LD		
R18	35	27-31 mai	N	LD	A	D	C	M	CAscaisSummit (29) sec; 31 ponte; feriado 31 (Aulas só 2F e 3F. 4F)	(4F) 5F, 6F
R19	36	3-7 junho	A	N	LD	M	D	C	ESTAGIOS 10 (3,4,5); 4 fim 9,11,12 (3F)	
R20	37	10-14 jun	C	M	N	LD	A	D	Feriado 2F,10 e 13 (5F); 14 fim2C,7, 8,10;	2F, 5F
R21	38	17-21 jun	C	M	A	N	LD		jades 20 e 21	
R22	39	24-28 jun	C	M	A	LD	N		19 exames 9º e 12º; 28 Fim 10C e Pre	

Anexo 2 - Plano anual de atividades

Colégio do Amor de Deus

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

- PLANO ANUAL DE ATIVIDADES | 2023.24 -

SEM	DATA	Sem	Hora Início	Hora Fim	Total Horas	DESTINATÁRIOS	CAT	ATIVIDADE	LOCAL	RESPONSÁVEIS	COLABORADORES			
1	1ª	29/09/23	sexta	8:30	13:00	4:30	Todos	Inscritos	INT	Dia Europeu do Desporto na Escola	CAD	Todos	TODOS	
2	1ª	17/11/23	sexta	8:30	17:00	8:30	Todos	seleção	IBN	Encontro Surf	IBN	Luis	Auxiliar	
3	1ª	15/11/23	quarta	8:00	13:00	5:00	Todos	Inscritos	INT	Corta Mato Interno	CAD	Nuno	David	Todos
4	1ª	13/12/23	quarta	8:30	13:00	4:30	4º ao 12º	apurados	CMC	Corta Mato Concelhio	Quinta MArinha	Américo		Auxiliar+MAria
5	1ª	18/12/23	segunda	8:30	16:30	8:00	Sec	Inscritos	INT	Torneios Desportivos Sec	CAD	Maria		Prof SEc
6	1ª	22/01/24	segunda	8:30	16:30	8:00	3ºC	Inscritos	INT	Torneios Desportivos 3ºC	CAD	Luís		Estagiários + Prof 3C
7	1ª	19/01/24	sexta	8:30	16:00	7:30	3ª e 4ª	Inscritos	INT	Torneio do MATA 1ºC	CAD	Américo		Nuno
8	1ª	23/01/24	terça	9:00	17:00	8:00	4ª ao 12ª	seleção	CMC	Cascais Pong	IBN	MARIA	Estagiário	Auxiliar
9	1ª	13/12/23	quarta	9:00	17:00	8:00	8ª ao 12ª	seleção	CMC	Torneio Interno Ténis de Mesa	CAD	Catarina		DAvid
10	1ª	19/12/23	terça	8:30	16:30	8:00	2ºC	Inscritos	INT	Torneios Desportivos 2ºC	CAD	Nuno		Luis+DAvid
11	2ª	22/02/24	quinta	10:00	18:00	8:00	4º Ano	seleção	CMC	Torneio do Mata 4 - Fase ocidental	Pav. Cascais	Américo		Auxiliar
12	2ª	07/02/24	quarta	8:30	13:30	5:00	4ª ao 12ª	apurados	CMC/S	Corta Mato Sintra	Base Aérea	Maria		Estagiário/DAvid
13	2ª	27/02/24	terça	9:00	17:00	8:00	5ª ao 7ª	seleção	CMC	Cascais Minton	FGA	Nuno		Estagiário
14	2ª	27/02/24	terça	9:00	17:00	8:00	8ª ao 12ª	seleção	CMC	Cascais Minton	FGA	Luís		Estagiário
15	2ª	21/03/24	quinta	8:00	18:00	10:00	4ª ao 9ª	seleção	INT	Jogos Userianos	CAD	Catarina	Luis	todos
16	2ª	22/03/24	sexta	8:00	15:00	7:00	4ª ao 9ª	seleção	INT	Jogos Userianos	CAD			todos
17	2ª	23/04/24	terça	10:00	17:00	7:00	8ª ao 12ª	seleção	CMC	Cascais Volei 4x4	IBN	Catarina	Estagiário	
18	2ª	19/04/24	sexta	9:30	17:30	8:00	Sec	Inscritos	INT	Torneios Desportivos Sec	CAD	David		Maria+Luis
19	2ª	19/04/24	sexta	8:00	15:30	7:30	CAD	Inscritos	INT	Festa da Comunidade Educativa	CAD	Américo		
20	2ª	01/06/24	sábado	9:30	16:00	6:30	1º ciclo	todos	INT	Dia da Criança	CAD	Nuno		Luis +Américo
21	2ª	Junho		9:00	16:00	7:00	1º ciclo	todos	INT	Infotot Cascais	CAD	Américo		Nuno+Estagiários
22	2ª	Junho		9:30	16:00	6:30	Pre Escolar	todos	INT	Ginastiar Pre Escolar	CAD	Catarina		MARIA+Américo

* todos os professores colaboraram nos dias das atividades desportivas de acordo com o seu horário, principalmente os que tem turnos do respectivo ano de escolaridade, nesse dia. Caso algum professor não possa e necessite de dar aula aos seus alunos deverá, antecipadamente, comunicar ao professor responsável. Cabe ao responsável fazer a gestão/rotação dos professores consoante as suas necessidades.

Anexo 3 - Aprendizagens Essenciais

SUBÁREAS	MATÉRIAS
Jogos Desportivos Coletivos	Basquetebol / Futebol / Andebol / Voleibol
Ginástica	Solo / Aparelhos / Acrobática
Atletismo	Saltos / Corridas
Patinagem	Não aplicável
Atividades Rítmicas Expressivas (ARE)	Danças Sociais
Outras: - Jogos de Raquetes	Street-Surfing Badminton / Ténis de Mesa

- No 7º ano são selecionadas as 5 “melhores matérias”
5 níveis INTRODUÇÃO 2:
 - 1 a 2 da subárea Jogos Desportivos Coletivos;
 - 1 da subárea Ginástica;
 - 2 a 3 de outras subáreas (Atletismo, ARE ou Outras).

Anexo 4 – Planeamento anual de turma

Previsão		
Semana	Espaço	Matérias
11/09/23	Pav1	Início da AI - Voleibol,Basquetebol + CF
18/09/23	Pav1	Voleibol, Andebol, Basminton + CF
25/09/23	Pav2	Andebol, Futsal, Atletismo +CF
02/10/23	E1	Orientador visita de estudo e início AI G.Solo
09/10/23	Palco	G. Solo + CF + Dança
Prioridades		
16/10/23	E1	Futsal e Andebol + CF
23/10/23	PAV2	Andebol e Basket + CF
30/10/23	Intercalares	
06/11/23	E2	Futsal e And ou Bask +CF
13/11/24	PAV1	Vôleibol + Luta + CF
20/11/23	Piscina	Volei + Natação
27/11/23	Piscina	Natação
04/12/23	PAV1	Voleibol e andebol AVALIAÇÃO
11/12/23	E2	Futsal e And ou Bask AVALIAÇÃO
18/12/23	Torneio Secundario + Torneio 2oC+ Eucaristia	
Férias Natal		
03/01/24	Palco	Ginástica solo + Abdominias, flexoes.
08/01/24	Semana PTI + Avaliações	
15/01/24	Avaliações (continuação)	
22/01/24	Pav2	Avaliações (Final)
Aulas terminam a 26 janeiro		

Anexo 6 - Situações de Avaliação JDC

Situações de Avaliação	Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol
I/E	5x5 (4+1 X 4+1) Campo reduzido 25x14 Área: 5m Baliza: 1,80m Bola: "afável" n.0	3x3 Campo reduzido 15x12 Duas tabelas Bola n.º5	4x4 (3+GR x GR+3) Espaço amplo 3X1 Superioridade numérica ofensiva	2+2 c/ serviço Rede a 2 m Serviços 3 – 4,5m Rotação a cada 2
E/A	5x5 (4+1 X 4+1) Campo reduzido 32x18	5x5 Campo normal 28x15	5x5 (4+GR x GR+4) Campo normal 40x20	4x4 Rede a 2,10/2,15 m Campo 12x6 Rotação se 2 serviços com sucesso

Anexo 7 - Planeamento Plurianual

PLANO PLURIANUAL/COMPOSIÇÃO CURRICULAR

atividades físicas desportivas

		1º2º	3º4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
PERÍCIAS DE MANIPULAÇÕES		A									
DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS		A									
JOGOS			E	A	A						
	Jogos infantis	X									
	Bola ao Capitão		X	A							
	Bola ao Fundo				A						
	Jogo do Mata		X	A	A						
	Jogo de Passes		X	X	X						
	Jogo dos Postes										
	Bitoque/		X	X	X						
	Futvolei				X						
	Futebol humano			X	X						
	Rabia		X	X	X						
JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Andebol				PI	I	I	E	E	A	A
	Basquetebol			I	I	PE	E	PA	PA	A	A
	Futsal			E	E	E	PA	PA	PA	A	A
	Voleibol		PI	I	PE	E	E	PA	PA	A	A
GINÁSTICA	Acrobática							E			A
	Aparelhos			I	I		E			A	
	Solo	I	I	E	E	E			PA		
ATLETISMO	Corridas - Resistência			X	X	X	X	X	X	A	A
	Corridas - Velocidade			O	O	O	O	O	O		
	Corridas - Barreiras				E		E	E	PA		
	Corridas - Estafetas			I		E		E			
	Lançamentos - Peso*				E		E		PA		
	Lançamentos - Dardo*			I		I					
	Salto - Altura			I	I	E	E	PA			
RAQUETES	De Madeira **	X	X								
	Badminton			X	X	I	E	E	E	A	A
	Ténis **			I	I	I	E	E	E	A	A
	Ténis de mesa **			I	I	I	E	E	E	A	A
DANÇA	Corpo e Movimento	I	I		E			E			A
	Danças sociais					E			E		
	Danças tradicionais		I	I			E			A	
NATAÇÃO	Natação		PI	I	I	E C/C	E C/C	PA C/C/B	A C/C/B	A C/C/B/M	A C/C/B/M
OUTRAS (matérias alternativas)	Luta										
	Judo										
	Rãguebi (tag)										
	Beisebol 5										
	Jogos Tradicionais										
	Orientação					X					
	Canoagem										
	Corfebol										
	Hóquei de Campo										

Quadro 18. Plano Plurianual e Composição Curricular do domínio das Atividades Físicas Desportivas.

LEGENDA: Níveis/Objetivos Anuais: PI – Parte Introdutória; I – Introdutória; PE – Parte elementar; E – Elementar; PA – Parte Avançada – Avançada.

** Devem ser consideradas outras.

x - sem avaliação; O - com avaliação

Anexo 8 - Documento orientador Jogos Userianos

XX JOGOS USERIANOS

21 e 22 de Março.2024



Documento Orientador

Colégio do Amor de Deus,
Cascais Colégio N^a Sr^a de Lourdes, POrto

Anexo 9 - PPRIFE 3º Ciclo – CALENDARIZAÇÃO 2º SEMESTRE 23/24

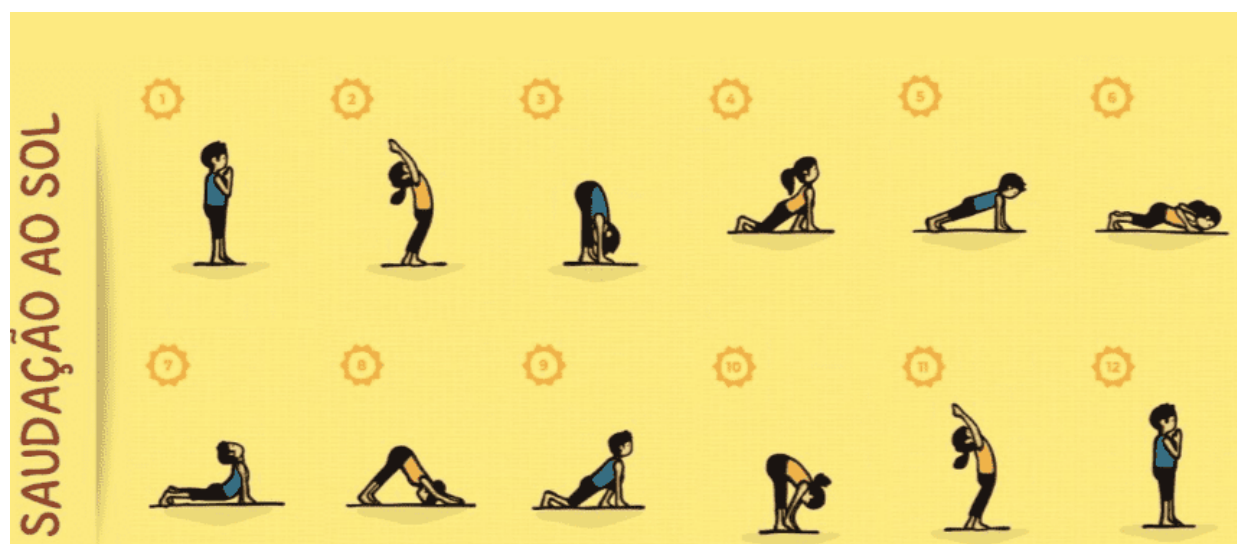


SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO
PROGRAMA DE PROMOÇÃO DE RELAÇÕES INTERPESSOAIS POSITIVAS NA ESCOLA

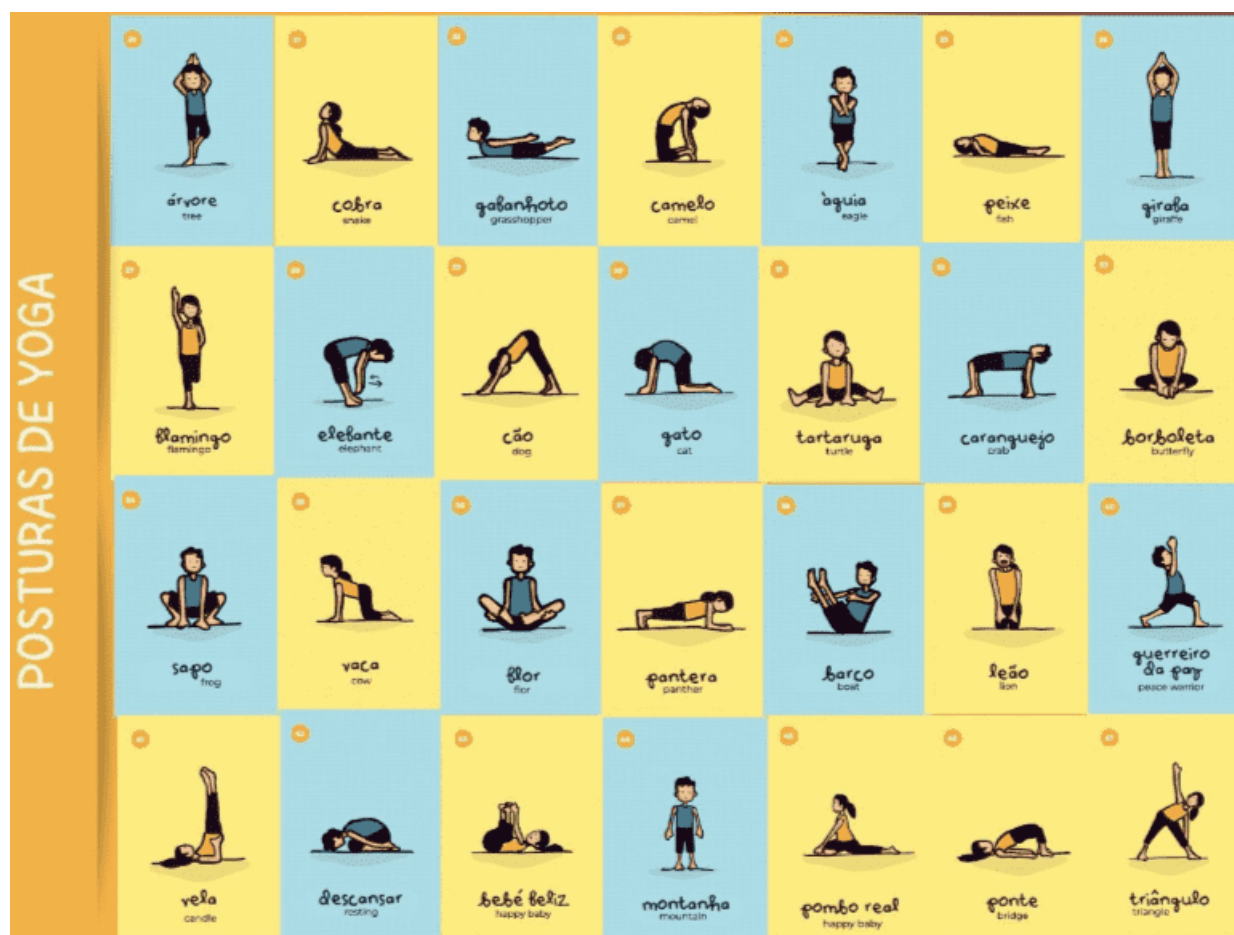
PPRIPE 3º Ciclo – CALENDARIZAÇÃO 2º SEMESTRE 23/24

	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO
7º ANO	TEMA: AMIZADE 7ºA - 20/02 (3ªf) – 8.30h – Teresa 7ºB - 22/02 (5ªf) – 12.35h – Sara 7ºC - 23/02 (6ªf) – 10.40h – Sara 7ºD - 19/02 (2ªf) – 10.40h – Teresa TEMA: AMIZADE (CONT.) + NOMEAÇÃO DE PARES 7ºA - 27/02 (3ªf) – 8.30h – Teresa 7ºB - 29/02 (5ªf) – 12.35h – Sara 7ºD - 26/02 (2ªf) – 10.40h – Teresa	TEMA: AMIZADE (CONT.) + NOMEAÇÃO DE PARES 7ºC - 1/03 (6ªf) – 10.40h – Sara		TEMA: ASSEMBLEIA DE TURMA (LEVANTAMENTO DE PROBLEMAS NA SEMANA DE 29/04) 7ºA - 7/05 (3ªf) – 8.30h – Teresa 7ºB - 9/05 (5ªf) – 12.35h – Sara 7ºD - 6/05 (2ªf) – 10.40h – Teresa (LEVANTAMENTO DE PROBLEMAS NA SEMANA DE 6/05) 7ºC - 17/05 (6ªf) – 10.40h – Sara 7ºA - 14/05 (3ªf) – 8.30h – Teresa 7ºB - 16/05 (5ªf) – 12.35h – Sara 7ºD - 13/05 (2ªf) – 10.40h – Teresa 7ºC - 24/05 (6ªf) – 10.40h – Sara

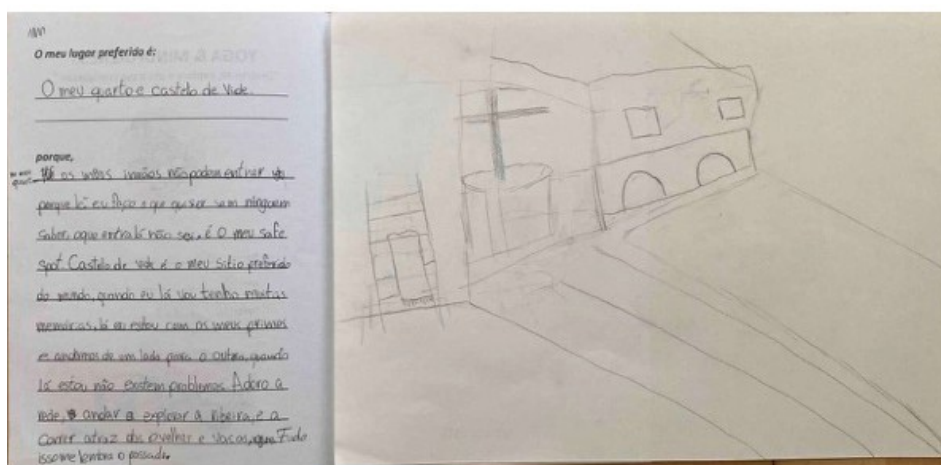
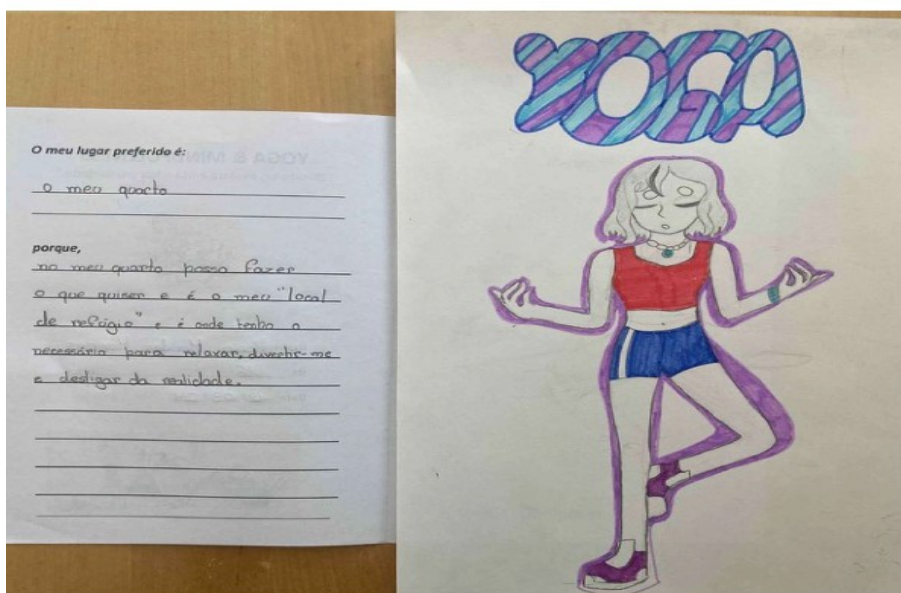
Anexo 10 - Sequência Saudação ao Sol



Anexo 11 - Posturas de Yoga adaptado



Anexo 12 - Trabalhos de alunos - projeto DT



Anexo 13 - Email de confirmação de requisição de material para SC

FW: Apoio à Atividade Interna 23-24 | Colégio Amor de Deus - Pedido de jogos Tradicionais para dia 4 de junho

Caixa de entrada

Pesquisar todas as mensagens com o marcador Caixa de entrada

Remover o marcador Caixa de entrada desta conversa



Desporto Escola

segunda, 27/05,
13:17

para mim, Ana, Colégio, Catarina

Caro João,

No seguimento dos contactos estabelecidos informamos que os jogos tradicionais solicitados (3 pares de andas júnior, jogo do burro, tapete de damas, cordas de saltar e corga de tração) serão entregues na portaria do Colégio Amor de Deus, ao seu cuidado no próximo dia 29 de maio. A sua recolha será efetuada no dia 5 de junho no mesmo local. Relativamente às balizas de orientação as mesmas estarão disponíveis, ao seu cuidado, na portaria do Edifício São José (sito [Alameda Combatentes da Grande Guerra, 2750-642 Cascais](#) junto à Caixa Geral de Depósitos) a partir de dia 29 de maio.

Agradecemos que confirmem os jogos entregues uma vez que os mesmos foram recolhidos de outra escola e entregues diretamente no vosso colégio.

Caso considerem necessária alguma informação adicional, encontramo-nos ao dispor através do telefone 21 481 55 32 ou pelo email desporto.escola@cm-cascais.pt.

Votos de uma boa atividade.

Marina Cardoso

Divisão de Promoção da Atividade Física
Departamento de Desporto e Atividade Física

Câmara Municipal de Cascais
Alameda dos Combatentes da Grande Guerra, 247
Edifício São José – 3º Piso
2750-416 Cascais
Tel. + 351 21 481 55 32 | 91 307 32 28