

TIAGO FILIPE MARQUES GUELHO

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM
EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA BÁSICA E
SECUNDÁRIA DE CARCAVELOS**

Orientador: Professor Doutor Mário Guimarães

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2017

TIAGO FILIPE MARQUES GUELHO

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM
EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA BÁSICA E
SECUNDÁRIA DE CARCAVELOS**

Co-Orientador da Universidade: Professor Doutor Mário Guimarães

Orientador Cooperante: Professora Fátima Saraiva

Relatório de Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, defendido em provas públicas na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias no dia 27/05/2019, perante o júri nomeado pelo Despacho de Nomeação n.º 28/2018, de 26 de janeiro:

Presidente: Professor Doutor Francisco Alberto Ramos Leitão

Orientador: Professor Doutor João Jorge Comédias Henriques

Arguente: Professor Doutor José Gregório Viegas Brás

Vogal: Professor Doutor Mário Luís Castro Guimarães

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2017

Agradecimentos

Num ano extremamente difícil, em conseguir conciliar diferentes funções em termos profissionais, o meu primeiro agradecimento vai diretamente para a minha família e principalmente os meus pais, de quem tanto me orgulho, e de que um dia gostaria de ser metade do que eles são hoje.

De seguida, à minha companheira que tanto amo e que esteve presente em todos os momentos, que tanto me ajudou quando baixei a cabeça, Joana Rodrigues.

Igualmente, a todos os meus grandes amigos, irmãos/irmãs que nunca tive por laços biológicos, e que sempre estiveram presentes nos momentos mais delicados e nos momentos de maiores felicidades, um enorme Obrigado.

Também agradecer e pedir desculpas ao mesmo tempo, a um grupo de atletas que me aturaram, com um feito muitas vezes difícil de suportar, tal como todo um staff técnico enorme a todos os níveis.

Merecido, fica também um agradecimento a toda uma direção do Clube Futebol de Sassoeiros, presidente Deolinda Sousa, e Pedro Horta, por terem uma palavra positiva e me obrigarem a olhar para o futuro com um sorriso na cara.

Ainda, ao professor Orientador de Faculdade, professor Mário Guimarães, pela capacidade de ser eficiente em todas as ajudas dadas, e pela capacidade humana de nos aconselhar em momentos adversos.

Por fim, uma dedicatória sentida e muito merecida. Por tudo o que aturou, pela paciência que teve comigo, pelas palavras sábias em momentos difíceis, por tudo o que me ensinou, por tudo o que me ajudou, um gigante obrigado à minha 'mãe' da Educação Física, Professora Fátima Saraiva.

Resumo

A entrada na carreira inicia o ciclo de vida do professor, de acordo com Huberman¹, (Ferreira, 2008, p.28), devendo garantir a análise e exploração de conteúdos científicos e pedagógicos, e estimular a reflexão crítica sobre o seu significado social e profissional (Onofre, 2003).

O presente relatório insere-se no âmbito do Estágio Pedagógico do 2º ano de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Educação Física e Desporto de Lisboa da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, realizado no ano letivo 2016/2017 na Escola Básica e Secundária de Carcavelos (EBSC) e pretende abordar de forma crítica e reflexiva os seus aspetos mais importantes.

No Estágio Pedagógico espera-se que o estagiário adquira um conjunto de ferramentas que contribuam para o desenvolvimento do seu próprio processo pedagógico.

Este documento apresenta uma reflexão crítica relativa ao Estágio composta por diferentes capítulos: primeiramente, apresento uma contextualização das características intrínsecas à escola onde realizei o estágio; depois apresento uma análise crítica e reflexiva em relação às diferentes áreas que desenvolvi ao longo do ano, procurando nesta situação determinar algumas conclusões que demonstrem o trabalho desenvolvido, sendo que o prolongamento de todo o trabalho realizado se encontra quase todo ele em apêndice.

PALAVRAS-CHAVE: EDUCAÇÃO FÍSICA; PROCESSO ENSINO-APRENDIZAGEM; ESTÁGIO; PLANEAMENTO; AVALIAÇÃO

¹ Huberman, M. (1989). *La Vie des Enseignants. Evolution et Bilan d'une Profession*. Neuchâtel - Paris: Delacheaux & Niestlé in Ferreira, M. (2008). Ciclo de vida, desenvolvimento profissional e gestão escolar. Uma abordagem biográfica. Tese apresentada à Universidade Aberta para obtenção do grau de Mestre em Administração e Gestão Educacional, orientada por Fernando Serra, Lisboa. p. 28.

Abstract

The career entry launches the lifecycle of the professor, according to Huberman², (Ferreira, 2008, p.28) assuring the analysis and exploration of scientific and pedagogical contents and stimulating a critical reflection of its social and professional meaning (Onofre, 2003)

This report takes part of the Pedagogical Internship integrated into the 2nd year of the Master in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education, in Lisbon Faculty of Physical Education and Sports of Lusófona Humanities e Technologies University, carried out during 2016/2017 school year at Escola Básica e Secundária de Carcavelos (EBSC) and intends to address its most important subjects in a critical and reflexive way.

During this Pedagogical Internship it is expected that the trainee acquire a set of tools which may contribute to the development of his pedagogical process.

This document presents a critical reflection of the internship and is composed of different items: firstly presents the contextualization of the intrinsic characteristics of the school where I completed my internship; secondly presents a critical and reflective analysis of the different areas explored throughout the year, seeking to present some conclusions which demonstrate the work carried out, considering that the development of most of the work done may be found in the appendices.

KEY WORDS: PHYSICAL EDUCATION; TEACHING-LEARNING PROCESS; INTERNSHIP; PLANNING; EVALUATION

² Huberman, M. (1989). *La Vie des Enseignants. Evolution et Bilan d'une Profession*. Neuchâtel - Paris: Delacheaux & Niestlé in Ferreira, M. (2008). Ciclo de vida, desenvolvimento profissional e gestão escolar. Uma abordagem biográfica. Tese apresentada à Universidade Aberta para obtenção do grau de Mestre em Administração e Gestão Educacional, orientada por Fernando Serra, Lisboa. pag. 28.

Lista de Abreviaturas

AI – Avaliação Inicial

CEB – Ciclo do Ensino Básico

DE – Desporto Escolar

DEF – Departamento de Educação Física

DT – Diretor de Turma

EBSC – Escola Básica e Secundária de Carcavelos

EEFM – Expressão e Educação Físico-Motora

EF - Educação Física

FMH - Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa

GDEF – Grupo Disciplinar de Educação Física

GIC - Gestão, Instrução e Clima

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

P1 – Pavilhão 1

P2 – Pavilhão 2

PES – Projeto de Educação e Saúde

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

PTI – Professor a Tempo Inteiro

UD – Unidade Didática

ULHT - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Índice Geral

Introdução	11
Capítulo 1 - Lecionação	8
1.1 Caracterização do Grupo de Educação Física	9
1.1.1 Recursos Humanos	9
1.1.2 Recursos para a Educação Física	9
1.1.3 Recursos Temporais	10
1.1.4 Decisões do Grupo Disciplinar	11
1.2 Lecionação	12
1.3 Avaliação Inicial	18
1.4 Prioridades, Progresso e Produto	23
1.5 Objetivos Específicos	36
1.6 Professor a Tempo Inteiro (PTI)	37
1.7 Atitude e Desempenho na Lecionação. Avaliação, Gestão. Instrução e Clima	40
1.8 1º Ciclo	42
Capítulo 2 – Direção de Turma	44
2.1 Conselho de Turma	45
2.2 Encarregados de Educação	46
2.3 11ºD	46
2.4 Saída de Campo	53
Capítulo 3 – Desporto Escolar	57
3.1 Atividade Externa	58
3.2 Planeamento Anual: Desporto Escolar – Núcleo de Voleibol Feminino - Iniciados	59
3.3 Planeamento Anual	59
3.4 Periodização	62

3.5 Recursos	64
3.6 Objetivos Gerais.....	64
3.7 Objetivos Específicos.....	66
3.8 Estratégias	68
3.9 Quadro Competitivo.....	70
3.10 A minha formação de professor estagiário	70
3.11 Atividades GDEF – Atividade Interna.....	71
3.11.1 Corrida de Precisão.....	71
3.11.2 Corta Mato	71
3.11.3 Torneio de Voleibol.....	72
Capitulo 4 – Seminários	74
4.1 Seminário Comum	75
4.1.1 “Observação entrepares”	75
4.1.2 “Coadjuvação no 1º Ciclo”.....	77
4.1.3 “Que tipo de avaliação na EEFM?”	78
4.2 Seminário Individual.....	79
Conclusão	85
Referências Bibliográficas	93

Índice de Anexos

Anexo 1 - Cinco Competências Pedagógicas	II
Anexo 2 - Ficha Biográfica.....	VI
Anexo 3 - Conclusões das Fichas Biográficas.....	X
Anexo 4 - Áreas de Avaliação	XIII

Índice de Apêndices

Apêndice 1 - Caraterização da Escola	XV
Apêndice 2 - Caraterização do Grupo de Educação Física – Recursos Humanos.....	XVII
Apêndice 3 – Recursos Materiais	XIX
Apêndice 4 - Reflexão sobre a organização do Desporto Escolar	XXII
Apêndice 5 - Planeamento Anual	XXIII
Apêndice 6 - Ficha de Observação de Aulas	XXVIII
Apêndice 7 – Balanço das 2ª, 3ª e 4ª etapas	XXIX
Apêndice 8 - Plano Anual de Turma	XXXII
Apêndice 9 – Programação do Professor a Tempo Inteiro (PTI)	XLIII
Apêndice 10 – Horário do Professor a Tempo Inteiro (PTI)	XLV
Apêndice 11 - Caraterização da Turma	XLVI
Apêndice 12 – Planeamento / Estratégias.....	XLVIII
Apêndice 13 - Cartaz de Voleibol	LV
Apêndice 14 - Planeamento anual – Desporto Escolar – Núcleo Voleibol Feminino - Iniciados	LVI
Apêndice 15 - Horário do Núcleo de Desporto Escolar – Voleibol Iniciadas Femininas ..	LXIII
Apêndice 16 – Unidade de Treino	LXIV
Apêndice 17 - Torneio de Voleibol Inter-Turmas	LXV

Índice de Quadros

Quadro 1 - Horário Semanal.....	3
Quadro 2 - Plano Anual de Estágio	5
Quadro 3 – Plano Anual de Turma	13
Quadro 4 - Domínio da Aprendizagem das Atividades Físicas: Avaliação Inicial	20
Quadro 5 – Aptidão Física: Avaliação Inicial	21
Quadro 6 - Matérias Prioritárias Específicas por grupo / aluno	24
Quadro 7 – Avaliação da área da Atividade Física.....	34
Quadro 8 – Avaliação Final do 3º Período	35
Quadro 9 – Programação das Atividades de Direção de Turma.....	47
Quadro 10 – Objetivos a Cumprir	50
Quadro 11 – Resultados Iniciais	51
Quadro 12 - Avaliação Inicial do Voleibol Feminino do Desporto Escolar.....	60
Quadro 13 - Avaliação Final do Voleibol Feminino do Desporto Escolar.....	61
Quadro 14 - Periodização das Quatro Etapas	62
Quadro 15 – Objetivos Gerais do Desporto Escolar.....	65
Quadro 16 – Objetivos Específicos do Desporto Escolar.....	67
Quadro 17 - Quadro Competitivo	70
Quadro 18 – Alunos que já participaram no Desporto Escolar (DE)	81
Quadro 19 – Divulgação do Desporto Escolar (DE): Como classificam?	82
Quadro 20 – Motivos para a não prática do Desporto Escolar	83

Introdução

O estágio pedagógico em Educação Física (EF) constitui o culminar de uma formação que habilita profissionalmente para o desempenho de todas as atividades inerentes à função de um Professor de Educação Física

O estágio consistiu numa oportunidade de formação no qual se inseriram diversos momentos no processo de aprendizagem, que me irão ajudar como futuro docente. Reconheço como boa definição de estágio aquela descrita por Bom & Brás: “O Estágio Pedagógico (...), é o garante institucional da formação de Professores de Educação Física reconhecidos como profissionais (...). Assim, de certa maneira, o Estágio promove também a formação da própria profissão, concretamente a de «Professor de Educação Física»” (Bom & Brás, 2003, p.1).

Reconhecendo que ainda me encontrava num processo de aprendizagem, tal como estarei toda a vida, procurei desenvolver e adquirir um conjunto de competências que me ajudassem a desenvolver as minhas funções como professor.

O Estágio Pedagógico realizado na Escola Básica e Secundária de Carcavelos está estruturado em 4 áreas: Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminários. Em cada uma destas quatro áreas, o professor estagiário é avaliado em cinco competências pedagógicas que são (Anexo 1):

- A Cooperação, que se refere à colaboração e os compromissos a estabelecer entre os próprios estagiários e também entre o Núcleo de Estágio e os professores da escola;
- Os Projetos nas quatro áreas são os documentos de organização das atividades e da intervenção pedagógica no Estágio;
- A Cientificidade, representada pela aplicação criteriosa e fundamentada dos saberes e matérias científicas estudadas nas diferentes áreas e disciplinas do Curso;
- A Avaliação Formativa, que diz respeito à “reflexão dos estagiários sobre a sua ação e a adequação necessária dos processos e das práticas, nas quatro áreas do estágio”;
- A Atitude/Desempenho Profissional, que “significa uma atuação responsável, crítica e solidária nas estruturas e nas atividades da escola, dignificando a posição dos professores em geral e da Educação Física (EF) em particular”; neste último ponto e relativamente à Lecionação a avaliação recai sobre quatro critérios específicos de decisão e a atuação do professor: Avaliação, Gestão, Instrução e Clima. (Anexo 1).

Das turmas da Professora Fátima Saraiva, orientadora de escola, trabalhei com o 11ºD, uma turma de 22 alunos da área de Economia. Sendo assim, e desenvolvendo logo para o ponto seguinte relativo à Lecionação coloco o meu horário semanal no quadro 1, cumprido linearmente ao longo dos três períodos de aulas.

Quadro 1 - Horário Semanal

	2ªFeira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
08:30 - 9:15					
09:15 -10:00					
10:20 –11:05	Direção de Turma – Atendimento aos pais			Lecionação 11ºD	Reunião de Núcleo
11:05 –11:50					
12:00 –12:45		Lecionação 11ºD			
13: 00-13:30					
14:00 –14:45					Desporto Escolar - Voleibol
15:00 –15:45			Lecionação 1º Ciclo		
15:55 –16:40					
16:40 –17:30		Desporto Escolar - Voleibol			
17:30 –18:15					

Na área da Lecionação procuram realizar-se todas as tarefas letivas. Igualmente, nesta primeira fase, desenvolveu-se o processo de Avaliação Inicial, e definiu-se o nível dos alunos em todas as matérias desenvolvidas (Jogos Desportivos Coletivos (JDC), Dança, Ginástica, Atletismo, Badminton, Teste FitEscola). Eu acompanhei uma turma da minha Orientadora, procurando realizar tarefas segundo os Planos Nacionais de Educação Física (PNEF) (Bom et al., 1989). Igualmente fortaleci o meu método de ensino através da possibilidade de interação com outras turmas fossem da minha Orientadora ou não.

Já na Direção de Turma tive como principal função perceber como funcionavam as tarefas de Direção de Turma, assim como ajudar o Diretor de Turma (DT) a realizar todas as tarefas mais burocráticas/administrativas, ser capaz de entender como gerir um conselho de turma, promover relações com os Encarregados de Educação e os alunos. A Saída de Campo é outra atividade obrigatória no Programa de Estágio deste Mestrado, aqui colocada devido à importância e envolvimento que teve com a minha Direção de Turma.

No Desporto Escolar tive como objetivo todo o processo de orientação de uma equipa de Voleibol Feminino, escalão Iniciados, planeada em função do número de atletas disponíveis, e dependendo da aptidão das nossas atletas. Tive como objetivo claro a motivação pela prática desportiva e tornar consequente e de forma constante nos alunos a prática regular de atividade física. Igualmente, procurei acompanhar as suas equipas, em todas as atividades competitivas dentro ou fora da escola.

Na área de Seminários, esta foi dividida em Seminário de Grupo e Seminário Individual: o Seminário de Grupo, onde foram discutidos temas em conjunto com os estagiários da Faculdade Motricidade Humana da Universidade de Lisboa (FMH) e que se denominou “Observação entre Pares”. Neste seminário os temas em que os meus parceiros de Núcleo de Estágio tiveram uma maior intervenção foram “Seminário Coadjuvação no 1º Ciclo” (por parte da Inês Sousa), e “Que tipo de avaliação nas aulas de Expressão Físico-Motora” (por parte do Frederico Pereira); o Seminário Individual, apresentado somente ao Grupo de Educação Física, relacionou-se com o tema “Aumento de participação no Desporto Escolar” e teve como objetivo procurar perceber se seria possível, perante as condições que a escola apresenta aos alunos, aumentar o número de participantes e a sua assiduidade.

Consequentemente, estruturei este relatório da seguinte forma: em primeiro lugar, expliquei em que contexto se insere o meu estágio, delineando os aspetos relacionados com Escola Básica e Secundária de Carcavelos, com o Grupo de Educação Física, com os recursos disponíveis para a EF e o Núcleo de Estágio dos professores estagiários deste Mestrado da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT).

De seguida, relacionei as quatro áreas de estágio desenvolvidas, em consonância com toda a minha intervenção ao longo do ano. Apresento igualmente episódios críticos passados nas três primeiras áreas, efetuando um comentário sobre os mesmos. No ponto da Lecionação refiro como enfrentei o problema da Ginástica de Solo e as diferentes estratégias a utilizar na aula. Na área da Direção de Turma, desenvolvi o objetivo em que se pretendia refletir de que forma a turma devia promover a Liderança, como se devem assumir como líderes de um grupo, e qual o caminho a seguir de forma a promover a comunicação e as relações humanas. Por fim, na área do Desporto Escolar, como desenvolver a promoção da modalidade na escola e como procurei atingir os objetivos gerais dos mesmos, tendo sido estes alguns dos desafios mais complexos ao longo desta experiência vivenciada.

Ao longo de todo o ano, estive envolvido num conjunto de atividades em que derivavam as 4 áreas. Sempre de forma assídua e responsável, procurei realizar com sucesso todas as mesmas. Sendo assim, no quadro que apresento de seguida, está delineado o plano de estágio realizado ao longo deste ano em três áreas: Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminários.

Quadro 2 - Plano Anual de Estágio

Meses/ Áreas	setembro	outubro	novembro	dezembro	janeiro	fevereiro	março	abril	maio	junho	Total de aulas/ treinos realizados
Leçãoção 11º ano	1ª Etapa Aulas lecionadas: 10			2ª Etapa Aulas lecionadas: 32		3ª Etapa Aulas lecionadas: 52		4º Etapa Aulas lecionadas: 13		107 Aulas	
Direção de Turma	Identificação de problemas.			2ª Etapa			4ª Etapa				
	Reuniões com Encarregados de Educação: 1		1ª Etapa	Reuniões com Encarregados de Educação: 1		3ª Etapa		Reuniões com Encarregados de Educação: 1		Reuniões com Encarregados de Educação: 3	
	Reuniões Conselho de Turma: 1		Reuniões de Conselho de Turma: 1	Reuniões de Conselho de Turma: 1		Reuniões de Conselho de Turma: 1		Reuniões de Conselho de Turma: 1		Reuniões de Conselho de Turma: 4	
Desporto Escolar Voleibol Feminino - Iniciadas	Angariação de alunos e formulação de horários	1ª Etapa Treinos realizados: 16	2ª Etapa Treinos realizados: 22			3ª Etapa Treinos realizados: 16		4ª Etapa Treinos realizados: 10		64 Treinos Realizados	
			Competição Externa			Competições Internas / Externas		Demonstração à comunidade escolar			
Seminários 1º Seminário “Que tipo de coadjuvação na EEFM”	Identificação de problemas		1ª Etapa			2ª, 3ª e 4ª Etapa					
2º Seminário “Aumento da Participação no Desporto Escolar”	Identificação de problemas		1ª Etapa			2ª e 3ª Etapa		4ª Etapa			
3º Seminário Grupo “Observação Entre Pares	Identificação de problemas		1º Etapa			2ºª Etapa		3ª e 4ª Etapa			
4º Seminário “ Que tipo de avaliação na EEFM?”	Identificação de problemas		1º Etapa			2ºª Etapa		3ª e 4ª Etapa			

Juntando ao quadro apresentado posteriormente, em dezembro a maior parte dos nossos trabalhos, para além das várias tarefas inerentes às quatro áreas, dedicava-se à elaboração dos Projetos. Teria então, que realizar projetos e apresentá-los em conferências de zona, onde se encontravam os vários estagiários da mesma zona, com os respetivos orientadores. Após cada conferência e com o feedback que recebíamos por parte do orientador da Universidade, os estagiários procediam às alterações e conclusões dos projetos (1ª Fase em setembro, 2ª Fase em novembro).

A partir de janeiro, tivemos que proceder à entrega dos projetos de seminário, onde apresentávamos os temas que íamos abordar e respetiva fundamentação, os objetivos, plano e conteúdos, quer do seminário individual para o DEF, quer do Seminário de grupo dedicado à Comunidade Escolar. Por esta altura o nosso projeto de seminário era praticamente inexistente, uma vez que apenas tinha sido definido o tema do seminário individual e o de grupo ainda estava mais atrasado, uma vez que o tema escolhido foi considerado pouco adequado, sendo que no nosso núcleo houve a situação de termos que realizar três seminários individuais.

Quando começámos em dezembro começámos então a procurar os temas para os dois seminários, individual e de grupo. Para tal o Orientador de Escola aconselhou-nos a realizar inquéritos aos professores de forma a perceber se realmente se sentiam confortáveis com o assunto que era um pouco delicado.

De acordo com o Plano Geral do Estágio 2016-17, nesta etapa apresentámos também os projetos da Saída de Campo ao Orientador de Escola, uma vez que tanto os seminários como a saída de campo tinham de ser realizados antes de 31 de maio, sendo esta a data em que finalizava o estágio. Contudo alguns imprevistos, falta de organização e alguma falta de orientação, fizeram com que, quer os Seminários, quer a Saída de Campo, ficassem atrasados relativamente à calendarização das tarefas.

Todos estes problemas, associados à nossa falta de organização e à falta de orientação fizeram com que apenas começássemos a preparar a Saída de Campo no final de março.

A Escolar Secundária de Carcavelos não nasceu propriamente de uma forma independente. Tudo começou por um projeto ligado ao atual Colégio Maristas de Carcavelos. Entre os anos de 1977 e 1986, dois terços das instalações do Colégio Marista de Carcavelos foram cedidos para integrar o novo público estudantil pós-25 de abril. Durante este período, em 1982 deu-se o início das construções da Escola Secundária de Carcavelos, sendo que em 1986,

se deu a inauguração da mesma, numa cerimónia simples e com a presença de muitos ilustres, principalmente ligados à Câmara Municipal de Cascais.

A escola, após a sua construção, demonstrou algumas dificuldades ao nível da Educação Física, pois não existiam as condições ideais para a prática da mesma. Sendo assim, em 2001 dá-se a construção do Pavilhão Desportivo, que se tornava essencial, principalmente no período de Inverno.

Segundo o Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas de Carcavelos, “o Agrupamento de Escolas de Carcavelos tem oito escolas agregadas à Escola Sede, frequentadas por 2465 alunos (115 do Pré-Escolar, 581 do 1º Ciclo e 1769 alunos da Escola Sede, sendo 422 do 2º Ciclo, 621 do 3º Ciclo, 641 do Ensino Secundário e 85 alunos do Ensino Recorrente Noturno)” (Projecto Educativo 2012-2015 - Agrupamento de Escolas de Carcavelos, 2012).

Este Agrupamento de Escolas encontra-se no concelho de Cascais, na zona limítrofe com as freguesias de S. Domingos de Rana, Parede e Oeiras, respetivamente a Norte, Este e Oeste. A proximidade entre as escolas desenvolve a cooperação entre as mesmas, procurando mesmo, realizar atividades conjuntas que promovam uma maior interação entre diferentes alunos de diferentes escolas.

Como tal existem 3 palavras-chave que regulam o funcionamento da Escola: Negociação, Envolvimento e Paciência (Projecto Educativo 2012-2015 - Agrupamento de Escolas de Carcavelos, 2012).

A “Negociação”, pois é entendida como a chave de todo o relacionamento, e a solução para todos os problemas “insolúveis”. Para qualquer situação é sempre necessário haver um entendimento de ambas as partes para que se consiga o desenvolvimento.

O “Envolvimento” é decisivo numa comunidade. Só quando nos envolvemos até ao ponto de nos sentirmos parte ativa de qualquer atividade da nossa vida conseguiremos compreender e ser compreendidos com sucesso. “Envolver para Desenvolver”.

Por último, mas não menos importante, a “Paciência”, pois é esta qualidade que nos transforma em ouvintes atentos, conselheiros reconhecidos. No Apêndice 1 remeto toda a formação adicional ao funcionamento da escola num todo.

Como conclusão, procurei realizar uma reflexão construtiva, onde procuro explicar, como foi importante para todo o meu processo de aprendizagem, e todas as experiências vivenciadas.

Capítulo 1 - Lecionação

1.1 Caracterização do Grupo de Educação Física

1.1.1 Recursos Humanos

O grupo de Educação Física era constituído por 15 professores, dois estagiários oriundos da FMH e três oriundos da ULHT.

O Coordenador do grupo de Expressões, onde se encontra a disciplina de Educação Física, é do nosso grupo, professor Jorge Ramos. Igualmente, grande parte destes professores, participavam nas aulas de 1º Ciclo (4ºano), no desenvolvimento das matérias de Expressão Motora, no qual se procurava uma ajuda com os professores titulares de turma, de forma a fomentar hábitos de prática corretos nos alunos, e ajudar esses mesmos professores em matérias em que se sentiam menos confortáveis. Igualmente interagiam e participavam ativamente nas atividades dirigidas pela Câmara Municipal de Cascais, como o Jogo do Mata, por exemplo.

A diversidade e multilateralidade de todos os professores nas diversas matérias, ajudou obviamente a um desenvolvimento conjunto entre todos. Dou vários exemplos de professores que assumem claro domínio nas diferentes matérias: professora Fátima Saraiva especialização em Corfebol, professor José Fernández em Voleibol, professora Paula Olivares especialização em Ginástica, professor Tiago Pacheco no Futebol, professor Filipe Eanes no Futsal, professor Jorge Vaninie no Badminton, professora Sara Martins no rugby, professora Anabela no Atletismo. Todos eles, nessa altura, com funções extra escolares nas diferentes modalidades.

No Apêndice 2 caracterizo o grupo, procurando especificar um pouco mais o seu funcionamento.

O grupo de Educação Física, onde estávamos inseridos, utilizava documentos orientadores para a leção da Educação Física como por exemplo o Regulamento Interno, o Plano Plurianual ou o Perfil do Aluno (protocolo único de avaliação). Estes documentos foram discutidos em reuniões do grupo que se realizavam uma vez por mês às 4as Feiras, ao final da tarde.

1.1.2 Recursos para a Educação Física

O Grupo Disciplinar de Educação Física, tem alguns espaços para a prática da Educação Física, sendo a maior parte deles polivalentes.

A Escola Secundária de Carcavelos possui um pavilhão, cujo campo é de 40x20 metros, sendo o seu piso de material sintético. Este espaço é subdividido em duas metades, sendo, desta forma, considerado o espaço P1 (junto à entrada) e espaço P2 (afastado da entrada).

Possui também um espaço desportivo exterior (Campo de Jogos) do qual fazem parte dois campos de Andebol e Futebol (40 x 20 metros), dois campos de basquetebol (28 x 14 metros), uma pista de atletismo com quatro raias. Esta área desportiva possui ainda uma caixa de saltos, dois campos de Voleibol e um campo sem rede para modalidades de raquetes ou outras variedades. Tal como sucede no pavilhão, neste campo exterior a divisão é feita em dois espaços de aula (E1 e E2).

Por fim ainda temos o espaço do Ginásio, que é utilizado para matérias específicas como Ginástica, Dança ou até mesmo Lutas Amadoras com a colocação do Tatami.

Uma outra vantagem é a capacidade de circular entre setores de salas e existir cobertura para a chuva, a existência de galerias com cobertura para o recreio e a Educação Física e a modernização do espaço. Isso possibilita que, em caso de necessidade, haja este tipo de espaços para continuar com as aulas práticas em dias de mau tempo. Mesmo que muitas vezes não sejam as condições desejáveis, são suficientes para manter uma aula dinâmica interessante e eficiente.

1.1.3 Recursos Temporais

Os horários da disciplina de Educação Física para os 10º e 11º ano estavam distribuídos em dois blocos de 90 minutos. É de realçar que, para a realização dos horários escolares, é tido em conta o facto de não se colocarem as aulas de Educação Física de uma turma em dias consecutivos, sendo esta regra aplicada a todas as turmas.

Concordo que as aulas devem ter a duração de 90 minutos principalmente devido ao tempo de prática dos alunos. Na minha opinião o número de horas de prática semanal é reduzido, perante o aconselhável, já que não nos podemos esquecer que existem alunos que não têm qualquer relação com o desporto fora da escola e das aulas de Educação Física, o que por sua vez aumenta a probabilidade de morbilidade dos jovens que no futuro se tornarão adultos sedentários. Nas Orientações da União Europeia para a Atividade Física é referido que “as crianças e os jovens sedentários apresentam sinais de problemas metabólicos, como é o caso de um conjunto de fatores de risco no nível cardiovascular” (Instituto Português do Desporto, 2009, p. 33). Sendo assim uma prática regular de atividade física até pode ser mais favorável do que blocos extensos e com menos regularidade. No entanto sou da opinião que, trabalhar com dois blocos de 90 minutos ou com quatro blocos de 45, é meramente positivo pelo impacto que tem no aluno e no desenvolvimento de todas as suas capacidades motoras, psíquicas, técnicas e físicas. Torna-se, igualmente, importante que sejam delineados horários para que algumas turmas não tenham blocos de Educação Física consecutivos nos dias semanais.

Torna-se igualmente importante que a disciplina, esteja dispersa pelos dias semanais, para que os alunos estejam envolvidos constantemente pela disciplina, para que o seu rendimento seja sempre o melhor possível, e de forma a quem não pratica desporto estar quase uma semana num processo de sedentarismo. Nesta ótica, vou de acordo à afirmação de Marques et al. em que se defende que:

“Relativamente aos 180 minutos, a recomendação é que se dividam em 4 blocos de 45 minutos ou num bloco de 90 minutos e 2 de 45, em dias não consecutivos. Maioria dos Professores de Educação Física parece preferir uma organização curricular de tempos distribuídos pela semana” (Marques et al., 2011, p.68).

Tal como foi dito anteriormente, em relação à inatividade dos alunos fora da escola, e ao ser essencial a prática regular de atividade física, procurando, que a sua presença no horário semanal do aluno, seja o mais disperso possível, concordo com a afirmação de Marques et al. que defende o meu ponto de vista:

“A distribuição das aulas de Educação Física no maior número de vezes ao longo da semana, ganha maior relevância se considerarmos que uma grande percentagem dos adolescentes e jovens em idade escolar não praticam atividade física regularmente nos momentos de lazer restando apenas a Educação Física como o único espaço para exercício” (Marques et al., 2011, p.68).

No Apêndice 3 apresento de forma mais detalhada os Recursos Temporais e Materiais.

1.1.4 Decisões do Grupo Disciplinar

O Grupo Disciplinar de Educação Física (GDEF) da Escola Secundária de Carcavelos tem o poder e a responsabilidade de tomar algumas decisões, principalmente no que respeita à avaliação dos alunos em Educação Física, à rotação dos espaços (roulement) e à organização do Desporto Escolar.

No que se refere à avaliação dos alunos o GDEF definiu que as áreas de avaliação para o presente ano letivo serão: a área das atividades físicas, estando incluídas as atitudes e valores; a área da aptidão física e a área dos conhecimentos sem a existência de percentagens como em outros estabelecimentos de ensino

Em conversa com o Professor Adelino Calado, procurámos saber o porquê de não existir percentagens nas três áreas de avaliação. Na verdade, estas três áreas de avaliação nunca foram alvo, por lei, da necessidade de percentagem, sendo assim, um paradigma que se alastrou nos últimos anos, fazendo os professores seguindo as ideias uns dos outros

Na área das atividades físicas estabeleceu-se que as matérias serão avaliadas em 3 níveis, segundo os PNEF - introdução, elementar e avançado. Na minha perspetiva, estes níveis de progressão ajudam decisivamente as opções para uma didática diferenciada, através de grupos flexíveis (Heacox, 2006), em que os alunos aprendem a ajudar e a ser ajudados e melhorar, sendo este um aspeto fundamental para se gostar da aula e das atividades físicas, i.e., o prazer da aula resultante do exercício e da experiência de aperfeiçoamento pessoal, o aprender.

Ainda dentro deste domínio entrarão as atitudes e valores, tendo sido definidos um conjunto de critérios de êxito que contemplam todas as atitudes do aluno. No que respeita à área da aptidão física os alunos serão avaliados através dos testes do FITescola, mais concretamente o VaiVém ou milha, os abdominais, as extensões de braços e o senta e alcança. A área dos conhecimentos será avaliada através da demonstração de saberes específicos sobre os temas selecionados e lecionados nos diferentes anos escolares (o professor terá autonomia no modo como irá abordar e avaliar as matérias)

Por fim, no que respeita ao Desporto Escolar, o GDEF aprovou todas as modalidades propostas, dando continuidade aos projetos que vinham a ser desenvolvidos nos anos anteriores, ou até mesmo acrescentar algumas modalidades que seja do interesse do Departamento de Educação Física. Todas as atividades externas, internas e pontuais para o presente ano letivo, irão ser propostas pelos professores do GDEF. Em conversa com a professora Paula Olivares e o Professor Adelino Calado, percebemos que os núcleos de Desporto Escolar, têm um processo de continuidade, onde os alunos desenvolvem processos e aptidões ligados a modalidade, sendo que estes mesmos núcleos são de grande interesse perante os alunos. Perguntou-se igualmente o porquê de uma escola tão bem referenciada em modalidades náuticas ter sido retirado esse projeto do Desporto Escolar. No entanto, a resposta foi relacionada com o pouco à vontade dos professores em desenvolver essas matérias, sendo que muitos deles não se acham uma mais-valia nesta área. Igualmente falou-se da pouca receptividade dos alunos e dos horários no qual se realizavam estas atividades. No Apêndice 4 faço uma reflexão sobre a organização do Desporto Escolar.

1.2 Lecionação

Através da lecionação tive a oportunidade de enriquecer e desenvolver as minhas experiências como docente, desenvolvendo métodos no processo ensino-aprendizagem numa vertente mais prática. As tarefas de planeamento, lecionação e avaliação são tarefas nunca antes desenvolvidas no foro pessoal, que foram colocadas em prática nesta área, enaltecendo as suas

competências profissionais. Sendo assim começo por apresentar o Plano Anual de Turma, no qual referencio as diferentes áreas, com as diferentes matérias, e onde são estabelecidos objetivos para cada etapa.

Quadro 3 – Plano Anual de Turma

Matérias	Av. In.	Nº. de aulas	Objetivos Intermedios 1 2ª Etapa	Objetivos Intermedios 2 3ª Etapa	Objetivos Terminais 4ª Etapa	Nível Terminal
ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS						
JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS						
Futebol	I / E	14	Progressão; Exercício de pouca complexidade, Oposição Reduzida	<u>Raparigas:</u> • Recebe, controla e conduz na direção da baliza adversária observando o comportamento da equipa adversária e dos colegas de equipa; • Desmarcação <u>Rapazes:</u> • Recepção de bola e manutenção da mesma sobre pressão • Fintas • Marcação do adversário direto	<u>Raparigas:</u> • Atitude defensiva (colocação entre a bola e a baliza) • Tomada de decisão em função da circunstância do jogo <u>Rapazes:</u> • Desmarcações de rutura (mesmo corredor ou diagonal), • Criação de situações de superioridade numérica • Fechar linhas de passe	I / E / A
Voleibol	I / E	18	• Recebe a bola, em manchete com bola afável ou com as duas mãos por cima, posicionando-se correta e oportunamente, imprimindo uma trajetória alta à bola, agarrando-a de seguida (em exercício)	• Serve por baixo ou por cima • Recebe o serviço, envia a um companheiro de modo a este dar continuidade às ações ofensivas (2º toque)	• Observa-se dinâmica dos 3 toques (2º toque em Zona 3 e finalização intencional)	E

Andebol	I	18	• Resolvem situações de 1X1 • Marcação individual	• Variedade de técnicas de remate • Trapézio ofensivo	• Manutenção do Trapézio Ofensivo • Defesa zona • Procura de superioridade numérica	E
Basquetebol	NI / I	20	• Passe e Corte • Desmarcação • Finalizações em Lançamento na passada • Participação nos ressaltos ofensivos	• Marca Individual • Participação nos ressaltos defensivos • Exploração 1X1	• Jogo com largura e profundidade • Equilíbrio ofensivos e defensivos	I / E

ATLETISMO

Velocidade	I	9	• Aquisição dos fundamentos básicos de corrida • Desenvolvimento da velocidade de reação com partidas e estímulos variados	• Aceleração até velocidade máxima (40m), realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé • Desenvolvimento da velocidade de reação com partidas e estímulos variados	• Velocidade máxima (60m) terminando sem desaceleração com inclinação do tronco à frente no final	E / A
Salto em Comprimento	I	9	• Na corrida de balanço, acelera progressivamente • Realiza a chamada com impulsão na tábua de chamada	• Aumento da cadência no final da corrida de balanço e impulsionam a tábua de chamada • Puxada de perna de impulsão durante o voo e flexão do tronco à frente na receção	• Aumento da cadência no final da corrida de balanço e impulsionam a tábua de chamada • Puxada de perna de impulsão durante o voo e flexão do tronco à frente na receção	E
Salto em altura	I	9	Matéria não abordada na 2ª etapa	• Técnica Fosbury Flop com trampolim reuter: Corrida em curva e transposição com o braço/ombro à frente	• Técnica Fosbury: Corrida em curva e transposição com o braço/ombro à frente	I / E

Barreiras	I	9	• Transposição de obstáculos mantendo a estrutura rítmica da corrida	• Transposição de barreiras, elevando lateralmente a perna de impulsão	• Transposição de barreiras, elevando lateralmente a perna de impulsão e mantendo o ritmo das três passadas entre barreiras	I / E
Estafetas	I	9	• Recebe em movimento e sem desaceleração nítida com sinal sonoro	• Entrega / Recebe o testemunho numa zona de transmissão sem desaceleração • Introdução das técnicas de transmissão	• Utiliza a técnica descendente ou ascendente na entrega do testemunho, dentro de uma zona de transmissão	E
Lançamento do Peso	Não cumpre / E	13	• Lançamento da bola medicinal / peso 3kg com a pega correta a partir da posição de força	• Lançamento da bola medicinal / peso 3kg com a pega correta a partir da posição de força	• Lançamento do peso 3kg (raparigas) ou 4kg (rapazes) com a técnica correta	E

RAQUETES						
Badminton	I / E	6	• Capacidade de manter o volante no ar • Conhecimento das regras • Desloca-se e posiciona-se para bater e devolver a bola com batimentos simples à esquerda e à direita	• Realização de diferentes técnicas de defesa • Execução do Serviço	• Realização de diferentes técnicas de ataque	E / A
Ténis de Mesa	----	4	• Capacidade de manter a bola no campo • Conhecimento das regras	• Realização de diferentes técnicas de ataque	• Realização de diferentes técnicas de defesa • Regressa à posição central após cada batimento	I / E

OUTRAS						
Corfebol	NA	6	Matéria não abordada na 2ª etapa	• Conhece o objetivo e as regras fundamentais da modalidade • Conhece os principais gestos técnicos do Corfebol • Realiza em situação critério os seguintes gestos técnicos: 1. Passe de Peito; 2. Lançamento a 2 mãos	• Realiza em situação de exercício critério os seguintes gestos técnicos: 1. Passe de Peito; 2. Passe de Ombro; 3. Lançamento a 2 mãos 4. Lançamento na passada 5. Lançamento de penalidade • Em situação de 4X4 cumpre as regras do jogo e realiza corretamente os gestos técnicos da modalidade	E / A

GINÁSTICA						
Solo	NI / I	25	• <u>Alunos com mais dificuldades</u> realizam elementos críticos (cambalhotas à frente e atrás pernas afastadas, unidas e estendidas; pino) em estações de progressões (plano inclinado, saída cabeça do plinto e com ajudas de colegas/professor • realizam elementos do nível elementar (cambalhota à frente de pernas afastadas, cambalhota à frente saltada, roda, pino de braços com cambalhota à frente, rondada e avião) em situações isoladas e com ajudas (material ou colegas/professor) • <u>Alunos mais avançados</u> realizam progressões para cambalhota atrás para pino	• <u>Alunos com mais dificuldades</u> realizam elementos críticos (cambalhotas à frente e atrás pernas afastadas, unidas e estendidas; pino) em estações de progressões (plano inclinado, saída cabeça do plinto e com ajudas de colegas/professor • realizam elementos do nível elementar (cambalhota à frente de pernas afastadas, cambalhota à frente saltada, roda, pino de braços com cambalhota à frente, rondada e avião) em situações isoladas e com ajudas (material ou colegas/professor) • <u>Alunos mais avançados</u> realizam sequência de nível elementar com a introdução de 1 elemento de nível avançado	• Apresenta sequência ginástica do nível elementar, com fluidez de movimento • <u>Alunos mais avançados</u> apresentam sequência nível elementar com pelo menos 2 elementos de nível avançado • <u>Alunos com mais dificuldades</u> apresentam sequência nível elementar com ajuda de um colega no máximo em duas técnicas	I / E / A
Acrobática	I	18	• Realizam isoladamente as figuras de nível introdução e elementar (cada aluno tem que passar pela situação de volante e base); montes e desmontes • Início de preparação de uma coreografia a apresentar na última etapa	• Realizam isoladamente as figuras de nível introdução e elementar; montes e desmontes • Continuação da preparação de uma coreografia a apresentar na última etapa	• Apresentação de uma coreografia ritmada por música, combinando com elementos de solo, com duração entre 2' a 3', consoante determinado nível que pretendam executar	I / E / A

APTIDÃO FÍSICA

FitEscola	Fora da zona saudável / dentro da zona saudável	30	• Zona saudável no teste Vai e vem	• Zona saudável no teste Flexibilidade (Senta e Alcança) • Força Abdominal e de MS	• Zona saudável no teste • Força Abdominal e de MS	Dentro Zona Saudável
-----------	---	----	--	---	---	----------------------

CONHECIMENTOS

	NA	---	• Bom na matéria desenvolvida "estilo de Vidas Saudáveis"	• Bom na matéria "Tipo de AFD que tem benefícios para a saúde"	• Bom no Teste Comum	Suficiente a Muito Bom
--	----	-----	---	--	--	------------------------

Neste quadro observa-se que na matéria de Futebol, existe uma divisão de objetivos por género. Deve-se ao facto de as diferenças existentes entre rapazes e raparigas, em termos de aptidão, serem bastante visíveis, e através de um pedido da professora Fátima fez-se com que os objetivos fossem divididos. Estes mesmos objetivos eram gerais para a turma, sabendo desde logo, que a turma ao longo de algumas matérias poderia vir a ser um pouco heterogénea. No entanto, estes objetivos gerais, desenvolvidos para a turma no seu conjunto, fez com que os alunos mais aptos pudessem servir de referência e ajudassem os alunos com menos capacidades nas diferentes matérias, levando a um processo de cooperação, entre ajuda entre eles, e igualmente melhoramento nas relações humanas, comunicação, tema abordado no projeto da área da Direcção de Turma.

1.3 Avaliação Inicial

A Avaliação Inicial, segundo Fialho e Fernandes:

“a Avaliação Inicial, que normalmente ocorre nas primeiras quatro a cinco semanas do ano letivo, deverá estar articulada com o processo de desenvolvimento curricular, para que se possam delinear planos anuais para cada turma. Assim, a Avaliação Inicial ajuda a identificar, em cada escola, o que é importante aprender ao longo dos vários ciclos e anos de escolaridade e a definir, ao nível de cada turma, quais as estratégias que melhor podem contribuir para que os alunos aprendam.” (Fialho e Fernandes, 2011, p.172)

Esta etapa permite em aferir as aptidões e dificuldades dos alunos não só nas Atividades Físicas mas também na área da aptidão física e dos conhecimentos (Bom et al., 1989). Esta etapa caracterizou-se por ser uma das etapas mais importantes do planeamento,

senão a mais decisiva, tal como referiu Bom et al. (1989). Foi neste período que tive a oportunidade de conhecer os meus alunos, diagnosticar os níveis de competências dos mesmos e suas necessidades e possibilitou que fossem definidas as prioridades para a turma em geral e para cada aluno. Igualmente, como nos sugere Carvalho (1994), foi nesta 1ª Etapa que aproveitei para apresentar os conteúdos a abordar no respetivo ano, rever aprendizagens anteriores, normalizar regras de funcionamento e rotinas de organização da aula, para além de que possibilitou um primeiro contacto do professor com os seus alunos.

No que concerne à área das atividades físicas, as situações de aprendizagem que foram utilizadas para avaliar as diferentes matérias serão iguais às situações reais de avaliação presentes no Protocolo de Avaliação das Atividades Físicas e Desportivas (PAAFD, 2016) do Agrupamento de Escolas de Carcavelos adaptado dos PNEF (Bom et al., 1989; Jacinto et al., 2001).

Foram diagnosticadas, nesta fase, três matérias prioritárias na área das Atividades Físicas, que seriam objeto de maior foco nas fases seguintes: Ginástica de Solo, Basquetebol, e do Atletismo. No entanto, essas mesmas matérias prioritárias deviam sobressair aquando da realização do planeamento anual (Apêndice 5). Esta etapa foi composta por 20 aulas, sendo que as duas primeiras foram meramente de apresentação e conhecimento dos alunos. Mesmo assim, tive dificuldades em realizar esta primeira avaliação sobre os alunos (avaliação inicial), devido ao conjunto de matérias que era necessário desenvolver. Procurou-se igualmente, desenvolver rotinas e regras de organização, que se mantenham consolidadas durante todo o ano letivo.

O principal objetivo foi ver em que níveis se encontravam os alunos nas diferentes matérias de acordo com o Projeto Curricular da escola. Na AI verifiquei que os alunos tiveram mais dificuldades em matérias idênticas.

Quadro 4 - Domínio da Aprendizagem das Atividades Físicas: Avaliação Inicial

Nº	Nome	Voleibol	Basquetebol	Andebol	Dança	Ginástica Aq.	Ginástica Solo	Ginástica Acrob.	Atletismo (S.A)	Atletismo (S.C)	Atletismo (Estaf)	Atletismo (Peso)	Atletismo (vel.)	Atletismo (Bar)	Atletismo (Geral)	Badminton
1	AG	E	I	E	E	I	E	I	I	E	E	E	E	E	E	E
2	BF	NI	I		NI	I	NI	I	I	I	I	Não cumpre E	E	I	I	I
3	CT	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	Não cumpre E	E	I	I	I
4	CC	I	M	I	E	I	I	I	I	I	I	Não cumpre E	E	I	I	I
5	CV	I	M	NI	I	I	E	I	I	I	I	Não cumpre E	E	I	I	I
6	CS	I	M	I	I	I	I	I	I	I	I	Não cumpre E	E	NI	I	I
8	DG	I	I	I	I	I	M	I	I	I	E	Não cumpre E	E	I	I	E
9	DO	I	I	I	M	I	M	I	I	I	E	Não cumpre E	E	I	I	E
11	IL	I	I	I	M	I	M	I	I	I	I	Não cumpre E	E	NÃO FAZ	I	
12	JA	E	I	E	I	I	I	I	I	I	E	Não cumpre E	E	I	I	E
13	JC	I	I	E	I	I	NI	I	I	I	I	Não cumpre E	E	I	I	E
14	VS	I	M	I	I	I	I	I	I	I	I	Não cumpre E	E	I	I	I
15	MF	I	M	I	I	I	NI	I	I	I	E	Não cumpre E	E	I	I	I
16	PV	I	I	E	I	I	I	I	I	E	E	E	E	E	E	E
17	PC	E	I	E	M	I	I	I	I	E	E	E	E	I	E	E
19	FF	E	I	I	M	I	I	I	I	I	I	Não cumpre E	E	I	I	E
20	RS	I	I	I	I	I	I	I	I	I	E	Não cumpre E	E	E	I	E
21	TS	NI	I	NI	I	I	I	I	I	I	I	Não cumpre E	E	I	I	I
22	TC	I	E	I	M	I	NI	I	I	I	E	Não cumpre E	E	I	I	E
23	VG	I	I	E	I	I	I	I	I	I	E	Não cumpre E	E	I	E	I

Ao nível dos JDC (principalmente na matéria prioritária do Basquetebol) procurei começar com níveis de complexidade baixos (padronização de movimentos), exercícios em que a oposição fosse realizada em inferioridade e que a taxa de sucesso nas ações dos alunos fosse elevada. De facto, no que diz respeito ao jogo em si, observa-se uma maior participação dos alunos nas diversas ações, um maior contacto com a bola, resultando numa maior simplificação do jogo, aumentando igualmente, como foi anteriormente referido, uma maior taxa de sucesso na consumação das ações de jogo, sejam elas ofensivas ou defensivas. Sendo assim torna-se igualmente importante o trabalho analítico para algumas ações relacionadas com a habilidade técnica. Justifico esta forma de pensar com a afirmação de Garganta (2002):

“Devido a esta complexidade, impõe-se que o seu ensino seja gradual: do conhecido para o desconhecido, do fácil para o difícil, do menos para o mais complexo. Até chegar aos problemas do jogo formal, há que resolver um conjunto de situações passíveis de hierarquização, em função da estrutura dos elementos de jogo: jogador, bola, balizas, colegas e adversários”. (Garganta, 2002, Fases do Ensino do Futebol, parag. 1)

Acrescentando ao que foi dito anteriormente, as situações de jogo reduzido, também são utilizadas nas aulas, devido ao facto de existir um número repetitivo de ações por parte dos alunos. Um menor número de sujeitos no espaço de jogo permite visualizar melhor as linhas de força do jogo (bola, campo, adversários e colegas de equipa) e, em consequência, aumentar os contactos com a bola, diversificar o tipo de contactos, dar melhor continuidade às ações. Segundo vários autores as situações de jogo reduzido apresentam algumas vantagens relativamente ao jogo formal. As opções pelos jogos reduzidos reduzem as possibilidades de inatividade por parte dos alunos, incrementando a sua contribuição individual para o sucesso coletivo e, simultaneamente, as oportunidades de desenvolver conteúdos técnicos e táticos (Bastos, Graça e Santos, 2008).

No que respeita à avaliação das capacidades físicas, os alunos foram avaliados pelos testes do FitEscola, seguindo o protocolo de avaliação dos mesmos. Nesta 1ª avaliação na área da aptidão física, muitos foram os alunos que não conseguiram atingir os objetivos. Muito possivelmente, e após conversa com os alunos, devido a uma falta de importância dada em anos anteriores, a este tipo de trabalho de aptidão física, que era necessário desenvolver. Demonstro no quadro, os resultados apresentados na área da aptidão física, durante o período de Avaliação Inicial.

Quadro 5 – Aptidão Física: Avaliação Inicial

N.º		IMC	Vaivém	Milha	Ext. Braços	Abdominais	Senta e Alcança	Flex. Ombro	Imp. Horizontal	Imp. Vertical	PC	Final	
1	AS	23,94	105	0,00	28	70	34	35	S	207	0	80	Apto
2	BF	24,61	24	0,00	2	36	0	0	0	164	0	x	Não Apto
3	CT	24,30	0	0,00	10	26	19	19	S/N	141	0	86	Não Apto
4	CC	16,87	32	0,00	3	30	24	25	S	163	0	64	Não Apto
5	CV	20,96	32	0,00	18	30	35	33	S	178	0	74	Não Apto
6	CS	24,77	26	0,00	0	0	34	33	S	168	0	91	Não Apto
7	DG	20,32	42	0,00	10	35	20	25	N	179	0	75	Apto
8	DO	21,22	61	0,00	20	46	7	8	N	177	0	75	Apto
9	IL	17,85	26	0,00	13	28	23	24	N/S	141	0	75	Não Apto
10	JÁ	20,57	54	0,00	20	44	25	26	S	158	0	75	Apto
11	JC	23,62	57	0,00	20	44	10	12	S	172	0	75	Apto
12	KS	23,42	34	0,00	14	26	32	29	S	171	0	86	Não Apto
13	MI	20,83	0	0,00	10	35	0	0		108	0	x	Não Apto
14	PV	20,43	64	0,00	19	56	24	18	S	163	0	78	Apto
15	PC	17,92	80	0,00	14	58	11	12	S	123	0	78	Apto
16	RF	24,62	80	0,00	32	56	28	36	S	144	0	78	Apto
17	RS	19,44	81	0,00	19	50	29	29	S		0	78	Apto
18	TS	19,00	65	0,00	6	40	24	27	S	138	0	78	Apto
19	TC	22,07	82	0,00	19	49	14	15	S	131	0	78	Apto
20	VG	20,58	34	0,00	11	36	37	37	S	181	0	78	Não Apto

Em relação aos conhecimentos, foram avaliados através de um teste desenvolvido no fim do período, onde os alunos cumpriram com os objetivos mínimos, salutando que todos os testes foram positivos.

Na formação de grupos nas primeiras aulas foram feitos grupos aleatoriamente, para perceber que alunos “funcionam” bem juntos e aqueles que não podem ficar juntos. Optei ainda em algumas aulas por colocar os alunos a fazer os grupos, para perceber melhor por quem é que têm uma maior afinidade, e desta forma conhecer melhor a turma e as relações entre os alunos. No entanto, analisei as informações obtidas a partir das fichas biográficas preenchidas pelos alunos na 1ª aula (Anexo II). Os resultados desta análise em termos da experiência nas modalidades fora do contexto escolar ou das decisões tomadas para o regime de opções de 11º ano foram alguns dos dados que considereei na constituição dos grupos de acordo com as aulas e as matérias tratadas (Anexo III).

Após as primeiras aulas, e já conhecendo e percebendo melhor os níveis dos alunos, comecei eu próprio a fazer grupos mais homogêneos e heterogêneos, dependendo das situações.

Na Avaliação, segui o protocolo de avaliação inicial, tendo a ajuda dos critérios de êxito e indicadores de observação, para decifrar em que nível se encontrava cada aluno. (Apêndice 6), exemplar de registo de avaliação desenvolvido na aula.

No geral não houve grandes problemas com a avaliação inicial dos alunos, apenas houve dois casos em que os alunos se aleijaram e não puderam realizar a avaliação inicial em todas as matérias, ficando assim a faltar alguns dados sobre esses dois alunos. (nº 17 a Dança e Ginástica de solo e o nº2 no Andebol)

Onde tive maior dificuldade foi na avaliação dos JDC, principalmente no Basquetebol, pois os alunos nem sempre foram constantes nas suas ações. Para colmatar isso em algumas matérias desenvolvi alguns exercícios analíticos que me ajudaram a dissipar algumas dúvidas. (Voleibol ao nível do passe e serviço por baixo, Basquetebol, lançamento na passada e drible tanto com uma mão como com a outra).

Na Gestão, cometi um erro constante, de por vezes estar inserido nos exercícios, e perder visibilidade perante outros alunos, erros que procurei melhorar durante a próxima etapa.

Ao nível do material, o desmontar da aula foi sempre realizado pelos alunos, criando uma dinâmica interessante na aula e de responsabilidade dos próprios alunos. Esta foi uma tarefa bem assimilada pelos alunos logo desde a primeira aula.

1.4 Prioridades, Progresso e Produto

Procurei definir objetivos alcançáveis e realistas pois, “quanto mais claramente formos capazes de especificar os nossos objetivos, tanto melhor”, segundo Woods (1999, p.27), assim como, utilizar estratégias adequadas de modo a que o processo de ensino-aprendizagem seja “orientado no sentido de aproveitar o máximo possível as potencialidades de cada aluno e garantir a todos a possibilidade de ultrapassarem as suas dificuldades e alcançarem as competências essenciais definidas” (Carvalho, 1994, p. 143).

Comparando os resultados do 1º Período, na altura da Avaliação inicial, com os resultados alcançados no fim do 3º Período, podemos desde logo observar, a evolução gradual dos alunos, ao longo de todo o ano.

No entanto, todo o trabalho derivou de níveis de complexidade diferente, onde a promoção do sucesso nas diferentes atividades realizadas pelos alunos era um objetivo real a alcançar. Como mais a frente será demonstrado, o trabalho analítico e localizado, forneceu me ferramentas fundamentais para trabalhar alguns aspetos individuais mal encarados pelos alunos, essencialmente nas matérias de Atletismo, Basquetebol e Andebol. No Basquetebol e Andebol para fomentar gestos técnicos pouco adquiridos pelos alunos e fundamentais à realização das tarefas, e no Atletismo, trabalho localizado no desenvolvimento das capacidades físicas para determinar gestos técnicos corretos.

2ª Etapa - Prioridades

O trabalho na 2ª Etapa (Prioridades), foi, fundamental para uma melhoria na aptidão dos alunos, essencialmente ao nível das matérias de Basquetebol, Ginástica de Solo e Atletismo.

Antes de começar a descrever o desenrolar de toda a etapa e dos seus pontos dominantes, deixo em quadro os pontos comuns de critério de avaliação desenvolvidos nestas diferentes matérias, tal como de seguida e de forma escrita identifiquei quais os alunos com maiores dificuldades e de que forma ajudei a superar estes desafios propostos aos mesmos. Realço igualmente, a importância de explicar que uma das matérias, atletismo, e como se prova no quadro seguinte, não estava em causa as aptidões básicas dos alunos nas diferentes matérias do atletismo, mas sim, a noção e a capacidade que os conseguia fazer atingir um nível E em quase todos os blocos do Atletismo e igualmente pelo espaço que nos era proporcionado durante este período, para a realização das aulas.

Quadro 6 - Matérias Prioritárias Específicas por grupo / aluno

	Objetivos Intermédios 1
Andebol Não Cumpre I: nº5 e 21	Resolvem situações de 1x1; Marcação Individual Remate em Salto
Ginástica de Solo Não Cumpre I: nº 2,8,9,11,13, 14, 21	Alunos com mais dificuldades realizam elementos críticos (cambalhotas à frente e atrás pernas afastadas, unidas e estendidas; pino) em estações de progressões (plano inclinado, saída cabeça do plinto e com ajudas de colegas/professor); Realizam elementos do nível elementar (cambalhota à frente de pernas afastadas, cambalhota à frente saltada, roda, pino de braços com cambalhota à frente, rondada e avião) em situações isoladas e com ajudas (material ou colegas/professor);
Basquetebol Não Cumpre I: Nº 4,5,6, 14,15	Passe e Corte; Desmarcação Finalizações em Lançamento na passada; Participação nos ressaltos ofensivos
Atletismo Não Cumpre I: Velocidade: Todos Cumprem I Salto em C. – Todos Cumprem I Salto em Altura – Todos Cumprem I Estafetas: Todos Cumprem I Não Cumpre E: Peso: Não Cumprem E exceto: Nº1, nº16 e nº17	Velocidade 1. Aquisição dos fundamentos básicos da corrida; 2. Desenvolvimento da velocidade de reação com partidas e estímulos variados Salto em Comprimento 1. Na corrida de balanço, acelera progressivamente; 2. Realiza a chamada com impulsão na tábua de chamada Salto em Altura Matéria não abordada na 2ª etapa Lançamento do Peso 1. Lançamento da bola medicinal/peso 3 Kg com a pega correta a partir da posição de força Barreiras 1. Transposição de obstáculos mantendo a estrutura rítmica da corrida Estafetas 1. Recebe em movimento e sem desaceleração nítida com sinal sonoro

A 2ª Unidade Didática foi composta apenas por duas aulas, sendo que ambas as 3^{as} Feiras não houve aula, devido ao feriado e a uma visita de Estudo. Nas duas aulas possíveis de realizar, numa delas 6 alunos encontraram-se ausentes devido a uma atividade desportiva realizada pela escola pelo Sabugueiro.

Em ambas as aulas realizaram-se exercícios perante as matérias de Andebol (apesar da contradição, o espaço disponível para a prática só nos disponibilizava desenvolver esta matéria) e Atletismo. Ao nível do Andebol, presenciámos exercícios analíticos, numa fase inicial de aquecimento, de progressão com bola, remate em salto, e de organização tática, que os obrigasse a um posicionamento fundamentado na largura e na profundidade. Exercícios que de seguida se proporcionavam, eram exercícios que se aproximassem de uma realidade competitiva e que ao mesmo tempo, procurasse um maior sucesso nas ações dos alunos sendo que, conforme referido por Travassos³, “o que se pretende é que os jogadores explorem as suas possibilidades de ação de um modo funcional, permitindo assim que haja uma transferência positiva, dos comportamentos treinados para o jogo.” (Pacheco, 2015, p. 19).

As alunas nº 14, nº 21, nº 6, nº 4 foram as que demonstraram as maiores dificuldades, todas elas com dificuldades no remate em Salto.

Todos os outros alunos pareceram-me serem capazes de executar o remate, trabalhar com oposição, realizando bons desenvolvimentos táticos (largura profundidade, colocação em trapézio), tanto nos exercícios analíticos como nos exercícios de jogo formal realizados.

Ao nível do posicionamento defensivo, pareceu-me que os alunos se encontravam já num nível elementar. Existiu maior contacto físico, e o posicionamento base defensivo também foi de acordo com o pretendido, protegendo sempre a sua baliza. As raparigas (tirando o nº 24, o nº 8, e por vezes o nº 15), tiveram mais dificuldades neste aspeto. Todos os rapazes corresponderam com o que era pretendido.

No atletismo foram realizados exercícios de progressão, tanto para o Salto em Comprimento como para o Lançamento do Peso (3kg raparigas, 4kg rapazes).

Melhoria clara, de forma geral da Turma, ao nível do Lançamento do Peso e da técnica de Lançamento. Nº 8, nº 15, nº 23 e nº 11 demonstraram grande evolução, tanto na pega do

³ Travassos, B. (2014). *A Tomada de Decisão no Futsal*: Prime Books (2ª edição). In Pacheco, R. (2015). *Representatividade do Exercício de Treino e Aprendizagem Tática em Futebol – Estudo de caso realizado na Associação Juvenil Escola de Futebol Hernâni Gonçalves*. Tese de Mestrado em Desporto para Crianças e Jovens, orientada por Pedro Oliveira e Silva. Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.

Peso, como no momento de Impulsão perante os Membros Inferiores. Nos rapazes, dificuldades gerais, no momento de lançamento, não conseguindo realizar a técnica com a aptidão pedida. (nº 9, nº 23, nº 19, deixavam o Peso fugir, executando força no antebraço, podendo provocar uma lesão no aluno)

Os exercícios de progressão foram, mais tarde, tornados mais específicos para os rapazes na técnica final de lançamento e para as raparigas na impulsão a dar num movimento inicial.

No Salto em Comprimento, todos eles entenderam o que era pretendido. No entanto, todos continuam com dificuldades em ter os Membros Superiores como impulsor do movimento final da técnica. (mesmo com exercícios de progressão nesse sentido). Nº 16 demonstrou dificuldades em relacionar a passada com o momento de Salto (Saltava sempre com a perna contrária). Trabalhando com ele individualmente procuramos arranjar uma distância favorável à chamada com o pé pretendido. Penso que esse objetivo foi concretizado.

Dificuldade em acompanhar a turma de uma forma mais individualizada, tendo feito mais uma apreciação geral. Acompanhei mais os alunos que me procuraram para tirar dúvidas.

3ª Etapa– Progresso

O trabalho realizado na 3ª etapa permitiu que chegássemos a uma 4ª etapa (Produto) de forma que fosse criado um processo de consolidação em todo o trabalho desenvolvido pelos alunos nas etapas anteriores.

A 3ª etapa foi composta por 52 aulas, com duração de 14 semanas. Ao longo deste período foi possível estar presente em todos os espaços disponíveis.

Nesta etapa tive como objetivo a melhoria e o desenvolvimento multilateral por parte dos alunos, nas diferentes matérias.

Como realizei esse objetivo? Como referiu Garganta (2002):

"as estratégias mais adequadas para ensinar o jogo passam por interessar o praticante, recorrendo a formas jogadas divertidas e motivantes, implicando-o em situações-problema que contenham os ingredientes fundamentais do jogo, isto é, presença da bola, oposição, cooperação, escolha e finalização." (Garganta, 2002, p. 9)

Obviamente, mais relacionado para os JDC, mas, no entanto, não deixando fugir estas premissas das outras matérias. Sendo assim, podemos dizer que consegui criar condições favoráveis na aula, que me ajudaram a que os alunos atingissem os objetivos medrados perante as situações de avaliações desenvolvidas.

Criaram-se exercícios sem oposição, numa fase apenas de aquecimento, (dois alunos que saíam em corrida, para realizar finalização em remate em Salto, para observar, se já todos realizavam

a técnica de Finalização de forma correta) e um de situação de 3x2, condicionando a ação do atacante que podiam apenas finalizar, penetrando por 3 balizas de cones, colocadas nos 6 metros. Dificuldades maiores para as alunas, nº 21, nº 6, nº 4, todas elas com dificuldades no remate em Salto.

Todos os outros alunos pareceram-me ser capazes de executar o remate em salto, drible atacando o adversário em situações de 1x1, trabalhar com oposição, realizando bons desenvolvimentos táticos (largura profundidade, colocação em trapézio), tanto nos exercícios analíticos como nos exercícios de jogo formal realizados.

Ao nível do posicionamento defensivo, pareceu-me que os alunos se encontravam já num nível elementar. Existiu maior contacto físico, marcação de controlo, capacidade de defender individualmente e o posicionamento base defensivo também foi de acordo com o pretendido, protegendo sempre a sua baliza. As raparigas (tirando o nº 24, o nº 8, e por vezes o nº 15), tiveram mais dificuldades neste aspeto. Todos os rapazes corresponderam com o que era pretendido, colocando assim todos com nível Elementar.

Melhoraram de forma geral da Turma, ao nível do Lançamento do Peso. Nº8, nº 15, nº 24 e nº 11 demonstraram grande evolução, tanto com a pega correta, encadeando o deslizamento com o lançamento. Nos rapazes, dificuldades gerais, no momento de lançamento, não conseguindo realizar a técnica com a aptidão pedida, devido ao facto de cotovelo se encontrar sempre para baixo, no momento antes de realizar o deslizamento no Lançamento. (nº 9, nº 23, nº 19, deixavam o Peso fugir, executando força no antebraço, podendo provocar uma lesão no aluno).

De referir que, num momento inicial, todos eles realizavam a rotação do tronco, com o cotovelo do braço que pega no Peso, lateralizado para o exterior, em vez de um movimento fechado.

Igualmente, os alunos estiveram no Ginásio, acompanhados pela professora Inês Sousa (PTI), onde desenvolveram novas formas de progressão na Ginástica de Solo, e realizaram uma nova Dança (Rumba Quadrada), sendo que na semana seguinte, procurou-se dar seguimento ao que foi feito neste período. Os alunos nas matérias de Ginástica de Solo e Dança, estiveram a trabalhar em grupos Heterogéneos, procurando que os alunos menos aptos e motivados, fossem acompanhados com um maior sucesso.

Dificuldade para alunos como o nº 23 e o nº 9 nas diferentes matérias, não cumprindo com o nível de Introdução, mantendo dificuldades na execução dos diferentes rolamentos, roda, ponte e passagem para pino, e para o nº 19 e o nº 17 na matéria de dança, onde não executam

os passos com correção técnica e em sincronia com a música, não sabendo igualmente a coreografia.

De salientar, melhorias do nº 8 na ginástica de solo, tal como o nº 6, nº 15, nº 20 e nº 3. Essencialmente estas alunas quiseram realmente melhorar, e estiveram motivadas, ao contrário dos alunos que foram referenciados na Dança.

O objetivo foi essencialmente, ao nível da Dança, que os alunos cooperassem com os colegas apoiassem e aceitassem as suas limitações procurando o êxito do par ou do grupo, executar os passos com correção técnica e em sincronia com a música (quando havia coreografia), saber a coreografia. Os pares eram heterógenos de forma a desenvolver esse sentido de cooperação.

Já na Ginástica procurei dividi-los por grupos homogéneos, para que as estações criadas, fossem um desafio para os grupos, sendo que alguns trabalhavam para nível A, E, e outros para nível I. Em todos os níveis, mas principalmente neste último nível, foram criadas diversas formas de progressões para os alunos, de forma a estes obterem um maior número de repetições com sucesso.

Sendo assim as aulas começavam sempre com um período inicial de Dança, como forma de aquecimento, promovendo a área da aptidão física, pela exigência física, que diversas repetições desenvolvidas criavam. Já na fase fundamental, e na matéria de Ginástica, ou através de circuitos (onde a intensidade era menor, mas existia técnicas corretas, bem executadas, promovendo um desenvolvimento muscular maior, pela força localizada nessas mesmas repetições), ou então através de competições (onde existia um maior número de repetições, uma maior exigência ao nível aeróbio, mas que levava a que os alunos realizassem mal as figuras gímnicas.

Mais tarde desenvolveram-se as matérias de Andebol, Voleibol, Badminton e Basquetebol.

Durante estes exercícios a aptidão física esteve presente através do trabalho aeróbio, e pelo período curto de paragens.

Devo valorizar a evolução do nº 3 e nº 5, empenhadas e interessadas em atingir o nível I, com claras melhorias, lançando quando têm oportunidade e driblando em direção ao cesto. Nº 23, nº 16, nº 19 e nº 20, criaram algumas dúvidas na minha avaliação, pois a capacidade de realizarem ressaltos ofensivos e defensivos, para além de tudo o que atingiram anteriormente fez-me pensar se não são capazes de atingir o nível A: desmarcam-se cortando para o cesto ou oferecendo linhas de 1º passe, progridem em drible utilizando se necessário fintas e mudanças

de direção para finalizar ou passar; passam-se com o companheiro em posição mais ofensiva e desmarcam-se de seguida, lançam utilizando lançamento na passada ou lançamento de curta distância em função do comportamento da defesa; participam nos ressaltos.

No andebol, dificuldades para o nº 2, nº 21, nº 5, nº 6, em assumirem o remate em salto, como um movimento necessário, para atingir o nível I, demonstrando dificuldades no momento de invasão da área para a realização da técnica de remate.

No entanto o nº 5 demonstra igualmente dificuldades na armação do braço, na técnica de passe.

Relacionando com a próxima unidade didática, valorizamos o Voleibol e terminamos com esta modalidade, para dar sequência à unidade 10.

No Salto em Comprimento, todos eles entenderam o que era pretendido. No entanto, todos continuam com dificuldades em ter os Membros Superiores (braços) como impulsionador do movimento final da técnica. (mesmo com exercícios de progressão nesse sentido). O salto para um banco, sem balanço, foi uma forma que arranjei, para que os braços funcionassem como “alavanca” de impulsão.

Nº 16 demonstrou dificuldades em relacionar a corrida de chamada com o momento de Salto. (Saltava sempre com a perna contrária). Trabalhando com ele individualmente procuramos arranjar uma distância favorável à chamada com o pé pretendido. Penso que esse objetivo foi concretizado.

Sempre que desenvolvi a matéria de atletismo, e principalmente Salto em Comprimento, o trabalho de condição física, tinha como objetivo potencializar o trabalho de força e não o trabalho aeróbio, sendo mais uma vez, através dos exercícios de progressão para o Salto em Comprimento, o momento de realização deste tipo de trabalho.

Os grupos foram criados de forma homogénea, através do comportamento de cada aluno, tendo assim mais facilidade no controlo dos alunos.

Muito interesse demonstrado por parte do nº 1, nº 8, nº 15, nº 24, nº 17, nº 19.

Na unidade anterior, valorizou-se nas últimas aulas, os conteúdos da matéria de Voleibol, de forma a relacionar com esta UD presente. Essencialmente, devido às condições do espaço que tínhamos durante esta Unidade e aproveitando para preparar a turma para o Torneio de Voleibol Inter-Turmas. Sendo assim a 10ª Unidade Didática, para além da matéria de Voleibol, procurou-se um envolvimento da matéria escolhida pelos alunos, Ténis de Mesa.

Foram criadas diversas estações criadas nas aulas, promovendo diferentes momentos de aprendizagem. Aqui, os grupos foram homogêneos, de forma a valorizar uma maior competitividade e motivação nos alunos.

No Ténis de Mesa, a maioria dos alunos, à exceção do nº11 e do nº 3 (que tinham como objetivo manter a bola em cima da mesa, cumprindo assim com o nível I). Todos os outros realizaram exercícios, de bolas cruzadas, de forma a inserir a técnica de Spin e um maior deslocamento na mesa.

Igualmente, no Basquetebol, realizou-se jogo de 3x3, e no Atletismo realizaram-se exercícios de técnica de Velocidade (ficou por dar na Unidade Didática anterior). No Voleibol, continuei com 6x6 e 4x4, sendo que os objetivos, se mantinham os mesmos, tendo apenas a alteração, de serem obrigados a servir por cima, no 6x6. Destaque para o nº 13, nº 1, e nº 16, que conseguiam diversificar as técnicas, com bolas rasantes à rede, com técnica de serviço, e com deslocamentos constantes. Igualmente o nº 13, demonstrou capacidade em criar um posicionamento defensivo correto, com uma flexão ligeira das pernas. A técnica de serviço, demonstrou ser uma habilidade pouco desenvolvida por grande parte dos alunos, que demonstravam ter bastantes dificuldades em criar embaraços ao seu opositor, através dessa mesma técnica.

No Voleibol, tive como objetivo principal, perceber quais os alunos que já se conseguiam inserir no 6x6 e que eram capazes de realizar técnica de remate. A turma, através dos indicadores de observação, demonstravam ser nível E (destaque para cima do nº 12). No entanto, os alunos com mais dificuldades, nº 2 e nº21, procurei que se inserissem em situações de 2x2 e que fossem capazes de realizar o 4x4 no final do ano letivo. Que a realização de serviço por baixo, enquadramento com a bola, manchete e realização de passe fossem processos consolidados pelos mesmos.

Na Velocidade, foram realizadas corridas em que progressivamente e de forma gradual, a distância era maior, e onde procurava perceber quais os alunos que não desaceleravam na parte final do trajeto e que atingiam o ponto máximo de velocidade nessa mesma fase e o momento de partida dos blocos (não existentes), por parte dos alunos. De valorizar a prestação de todos os elementos masculinos, com exceção do nº 19, e valorizar o nº 8 pois foi a única que procurou cumprir com os itens falados anteriormente.

Igualmente, foi criado uma estação para a aptidão Física, onde os alunos tinham que realizar 3 séries de um conjunto de exercícios, relacionados com o trabalho de Força (Abdominais, Extensão de Braços, Salto a Corda).

Em todas as aulas, e devido ao bom tempo, o aquecimento foi realizado fora do espaço do Ténis de Mesa. Era realizado um aquecimento geral, onde os alunos manipulavam bolas de basquetebol ou até mesmo bolas de voleibol, de forma a realizar o circuito de forma consequente. No Salto em Altura, retiraram-se as progressões e os alunos procuraram realizar a técnica de Fosbury Flop, sem ser possível realizar a técnica de tesoura. O objetivo era perceber quais os alunos que atingiam o Nível E no Salto em Altura. Destaco pela positiva o nº 16, e pela negativa o nº 11, que sem tentar, procurava colocar-se sempre atrás dos colegas, de forma a não realizar o salto.

Episódio Crítico nº1: Matéria de Atletismo – Melhoria na participação ativa na aula:

A matéria de Atletismo, apesar de diversa, não era apelativa para um ou outro aluno que se procurou sempre refugiar e não realizar a aula, como é o caso do nº11, que em todos os momentos em que me afastava do seu grupo procurava não realizar a tarefa.

Comentários: Após uma conversa com o mesmo, vim a perceber que não se sentia à vontade com alguns elementos do grupo com quem se encontrava a trabalhar, e que o seu insucesso no decorrer das tarefas, levava a que este fosse alvo de gozo pelos mesmos. Sendo assim, resolvi, perguntar ao aluno, qual o grupo que ele/a queria inserir, comprometendo-se a realizar a aula de forma ativa e constante. A partir daí o problema ficou resolvido, sendo que a própria aluna apresentou melhorias relativas no Salto em Altura, também devido ao número de realizações que começou a realizar.

Depois utilizei a mesma estratégia na estação da Ginástica de Aparelhos, sendo o motivo exatamente o mesmo, perceber quais os alunos que atingiam o nível E nos aparelhos. Os alunos apenas poderiam realizar elementos gímnicos de nível E, e a sua prestação seria valorizada, se conseguissem realizar com um bom nível de sincronização a dois, pois existiam dois trampolins. Dos 3 saltos pedidos, existiram maiores dificuldades na realização da pirueta. Nos outros saltos, Salto em Extensão, Salto Engrupado e Carpa com pernas afastadas e/ou unidas, os alunos de forma geral conseguiram realizar. Destaque obviamente para o nº 5 e nº 1, e uma clara melhoria do nº 3 e nº 6.

Utilizei esta forma de trabalho (sem progressões, utilizadas anteriormente em outras UD), de forma a procurar uma superação por parte dos alunos, em que queiram atingir mais e conseguir chegar mais longe. Muitos deles usam o pensamento do “fazer quanto baste” e sendo assim procurei que atingissem níveis superiores, pois caso existissem progressões, eles não iriam à procura.

No Corfebol, foi utilizado uma forma jogada, conhecida como Mono Corfebol, onde devido à existência de menos alunos a praticar, valoriza bastante o número de repetições técnicas que o aluno assume perante o jogo. (receção, passe de peito, passe de ombro, lançamento na passada, lançamento parado, trabalho de receção e marcação). Para além do que foi dito anteriormente, alguns aspetos táticos (desmarcar-se, ressaltar). Todos eles tiveram dificuldades em cumprir com algumas regras, essencialmente - Bater ou tirar a bola das mãos de um adversário ou de um companheiro de equipa. N.º 1, n.º 19, n.º 12 e n.º 13, valorizam as suas prestações, pelo posicionamento defensivo, lançamento ao cesto.

Em relação ao teste FitEscola, foi realizado logo na 1.ª aula a milha e os testes de flexibilidade, sendo que os testes de força muscular reforçaram um aquecimento nas aulas seguintes. Saliento pela positiva toda a turma, pois existiu uma melhoria clara nos resultados, em todos os testes realizados.

No entanto, e voltando à área dos Conhecimentos, foi pedido que os grupos fizessem uma apresentação em PowerPoint e entregassem um trabalho em Word. No geral, os grupos demonstraram conteúdos razoáveis e interesse no desenvolvimento do trabalho. No entanto, existiu uma exceção, de um determinado grupo que nem entregou o documento em Word e o PowerPoint vinha com alguns plágios não identificados.

A aptidão Física esteve presente na 7.ª, 8.ª e 9.ª Unidade Didática, numa vertente mais de capacidade aeróbia devido ao formato dos exercícios e aos seus objetivos. Na 10.ª Unidade Didática a criação de uma estação, em que foi desenvolvido exercícios de força específicos, mais a vertente aeróbia das matérias inseridas nesta Unidade Didática, demonstrou a importância dada à realização deste tipo de trabalho.

Na 11.ª Unidade esse trabalho foi realizado em modo de avaliação, sendo que na 12.ª UD não se realizou qualquer tipo de exercícios.

A flexibilidade era desenvolvida na fase final de todas as aulas.

Na formação de grupos, como foi perceptível, existiram dois momentos: em que os grupos eram homogéneos e quando eram heterogéneos, para que estes trabalhem com diferentes pessoas e que estejam sempre motivados e interessados. Constituí grupos heterogéneos, promovendo o contributo dos outros para aprender, “na lógica da aprendizagem cooperativa, ou seja, grupos heterogéneos segundo o critério das capacidades, reunindo alunos mais aptos e alunos com mais dificuldades no desempenho de tarefas/ problemas de equipa.” Crahay (2013b),

No que diz respeito à **Instrução** foi um aspeto que não há muito a dizer nesta terceira etapa existiu uma preocupação extrema com os pormenores técnicos dos alunos (execução do remate em Salto, ou, execução da pegado Peso, por exemplo). No entanto, por vezes, tive que ser autoritário na fase inicial das aulas, procurando de seguida falar mais calmamente com alguns alunos referenciados.

Utilizei Feedbacks essencialmente prescritivos e depois, maioritariamente, interrogativos e avaliativos, essencialmente de forma a perceber, se os alunos tinham conhecimentos perante as matérias que íamos desenvolvendo diariamente.

Com a criação de grupos de Liderança/Relações Humanas, procurei que o meu Feedback e Instrução, fosse mais assertivo, sendo que os Líderes de Grupo assumiam um papel mais interventivo, estando sempre em diálogo comigo.

Na Gestão, procurei não cometer o erro da 2ª etapa, de por vezes estar inserido nos exercícios, e perder visibilidade dos outros alunos, erros que me parecem ter diminuído

Ao nível do material, o desmontar da aula foi sempre realizado por eles, criando uma dinâmica interessante na aula e de responsabilidade dos próprios alunos. Esta foi uma tarefa bem assimilada pelos alunos logo desde a primeira aula.

A instrução desenvolvida com eles no final das aulas, foi mais explícita, procurando motivá-los para a aula seguinte. Procuro falar logo sobre o que podia ter sido melhor, mas acabando sempre com as ações que todos eles têm desempenhado melhor.

Por último, o **Clima**, que acredito ser essencial para o ano letivo correr bem, acredito que criei uma boa relação com todos os alunos, mantendo assim um clima positivo durante toda a aula. Procurei perceber melhor os alunos, ouvir atentamente o que me têm para dizer. Nem todos têm o mesmo tipo de personalidade e alguns deles são muito divergentes. Procurei assim adotar comportamentos mais grupais com alguns alunos, em que posso chamar à razão e eles entendem, enquanto com outros, procurei desenvolver diálogos individuais, fortalecendo assim, a comunicação a ter com este tipo de alunos, que se sentem intimidados se os chamar a atenção em frente a todo o grupo.

No entanto, existiu uma matéria em que senti bastantes dificuldades em desenvolver nas aulas. Se na Dança, os alunos não evoluíram mais e o seu crescimento não foi tão notório como nas outras matérias, foi devido à minha incompetência ou falta de experiência em lecionar esse mesmo tema.

4ª Etapa – Produto

Na última etapa o objetivo passa por consolidar as avaliações finais de ano. Como nos diz Comédias (2006) quando refere que a atividade a que diz respeito o jogo e o valor dos JDC, estes não podem ser observados em exercícios de habilidades, ou seja, o valor da atividade está expresso no jogo total e não apenas na execução de uma determinada habilidade. Sendo assim, a avaliação final, foi realizada em contextos competitivos e situações reais de jogo, de forma a perceber se a inserção das habilidades técnicas, desenvolvidas algumas vezes em contexto analítico (durante as fases de aquecimento), estavam realmente assimilados.

Indo a factos concretos, o nível da turma nas matérias foi o seguinte:

Quadro 7 – Avaliação da área da Atividade Física.

Matérias	Avaliação inicial 1ªEtapa	Produto – 4ªEtapa
Voleibol	2 Alunos NI	2 Alunos NI
	Nível da Turma - I	Nível da Turma - E
Basquetebol	5 Alunos NI	0 Alunos NI
	Nível da Turma - I	Nível da Turma - E
Andebol	2 Alunos NI	0 Alunos NI
	Nível da Turma - I	Nível da Turma - E
Atletismo	0 Alunos NI	0 Alunos NI
	Nível da Turma - I	Nível da Turma - E
Ginástica de Solo	7 Alunos NI	2 Alunos NI
	Nível da Turma -I	Nível da Turma - I
Ginástica de Aparelhos	0 Alunos NI	0 Alunos NI
	Nível da Turma - I	Nível da Turma - E
Ginástica Acrobática	0 Alunos NI	0 Alunos NI
	Nível da Turma - I	Nível da Turma - E
Dança	6 Alunos NI	4 Alunos NI
	Nível da Turma – NI/I	Nível da Turma - I
Raquetes	0 Alunos NI	0 Alunos NI
	Nível da Turma – I/E	Nível da Turma - E

De salientar, que na Avaliação Inicial, das vinte e duas (22) avaliações negativas, todas elas pertencem a um número de 14 alunos, sendo que corresponde a 2/3 da turma. Acabámos o 3º período com apenas 8 avaliações negativas, que correspondem a 7 alunos da turma. Apresento em seguida o quadro de Avaliação de 3º Período.

Quadro 8 – Avaliação Final do 3º Período

		ATIVIDADES FÍSICAS (CATEGORIAS)											APTIDÃO FÍSICA										CONHECIMENTOS		
Nº	Nome	D.C.											VAI-VEM	Abdominais	Extensões de braços	Impulsão horizontal	Impulsão Vertical	Senta e alça	Flexibilidade de ombros	Apto/Não Apto	Teste 1º Período	T. G. 2º Período	Teste 3º período		
		Voleibol	Basquetebol	Futebol	Andebol	Solo	Aparelho	Acrobática	Salto em C. / Lang. Pe	Social	Badminton / Ténis de Mesa														
1	AS	A	E	A	E	E	E	A	E	E	E	100	50	29	205		30	30	S	Apto	18	15	14		
2	BF	NI	I	I	I	I	I	I	I	I	E	34	28	7	X		19	18	S	Apto	12,75	15	16,5		
3	CT	E	I	I	E	I	I	E	I	E	E	35	40	10	145		29	29	S	Apto	17	14	14		
4	CC	I	I	I	I	I	E	E	I	E	I	40	25	X	170		27	26	S	Apto	11,5	15	9,5		
5	CV	NI	I	I	I	A	E	A	I	E	I	40	30	25	140		29	32	S	Apto	18,5	15	11,5		
6	CS	I	I	I	I	I	I	E	I	I	I	30	36	10	X		29	29	S	Apto	14,5	15	11		
8	DG	I	E	I	E	E	E	E	E	I	E	36	37	11	175		21	21	S	Apto	12	15	17,5		
9	DD	E	E	E	E	NI	E	E	I	NI	E	69	70	20	240		9	9	S	Apto	9,5	15	12,25		
11	IL	I	I	E	I	I	I	E	I	I	I	34	82	10	X		28	25	S	Apto	14	14	10,5		
12	JÁ	A	E	E	E	E	E	A	E	I	E	69	60	20	240		23	22	S	Apto	11	6	12		
13	JC	E	I	A	E	I	E	E	I	I	A	60	53	24	190		11	10	S	Apto	13	15	11,75		
14	KS	E	I	I	E	I	E	E	I	I	I	38	74	13	170		32	33	S	Apto	13	14	15		
15	MF	E	I	I	I	I	E	E	I	I	A	42	50	15	175		32	30	S	Apto	16,75	15	11,75		
16	PV	E	E	A	E	I	E	E	E	I	E	61	74	18	X		X	X	S	Apto	13,75	6	10,75		
17	PC	A	A	E	E	I	E	E	E	NI	E	72	50	25	240		18	19	S	Apto	10	6	12,25		
19	RF	E	E	A	E	E	E	E	E	NI	A	69	67	25	200		28	28	S	Apto	12	6	10		
20	RS	I	E	A	E	I	E	E	I	I	E	90	69	18	220		27	27	S	Apto	6,5	15	13		
21	TS	I	I	I	I	I	E	E	I	I	I	60	45	15	185		31	30	S	Apto	14,75	14	11		
22	TC	E	E	A	E	NI	E	E	E	NI	A	62	69	21	230		16	7	S	Apto	7,5	6	11		
23	VE	E	E	I	A	I	E	E	I	I	E	40	45	10	175		34	34	S	Apto	16,25	14	11,75		

Em relação à Aptidão Física, tal como nos diz Bom et al. (1989), procurei sempre integrar este trabalho em forma de contraste ou complementaridade com as restantes situações de aula. Igualmente no quadro anterior, procuro provar como os alunos conseguiram melhorar os seus resultados (que passou de 9 alunos não aptos para 0 alunos não aptos). Fazer perceber que os alunos que se encontram a vermelho, e que não ultrapassaram o teste de vai e vem, foram considerados aptos, após a realização do teste da milha. Anteriormente, ao longo das etapas Prioridades Progresso e Produto, foi explicado como procurei realizar o trabalho ao nível desta área.

Igualmente, no Apêndice 7 demonstro de que forma procurei melhorar este tipo de trabalho.

Por fim, na área dos Conhecimentos, foi realizado um teste de avaliação no 1º e 3º período, sendo que no 2º período, os alunos realizaram um trabalho de grupo. Na generalidade da turma, os resultados foram razoáveis, havendo dificuldades em motivar os alunos a realizar um trabalho de grupo que fosse bastante positivo. No 3º período o Teste foi comum para todas as turmas do mesmo ano de escolaridade, sendo que a turma demonstrou resultados razoáveis. A média de resultados foi diminuindo ao longo dos três períodos (1º Período Teste – Média de 13; 2º Período Trabalho de Grupo – Média de 12,5; 3º Período Teste – Média de 12,3). A área

de Conhecimentos foi desenvolvida, através de uma aula teórica por período, juntando a isso um conjunto de ensinamentos desenvolvidos na prática. Ou seja na matéria que envolvia características de um estilo de vida saudável, relacionando-as com atitudes e comportamento individuais e sociais dos jovens e adultos, envolvendo as horas de sono/ repouso dos alunos, alimentação que circunda e influencia a capacidade de prática e a eficácia nas diferentes atividades. Outro tema abordado foi as capacidades motoras, nomeadamente o princípio da continuidade, progressão e reversibilidade, demonstrando que o treino em si desenvolve um conjunto de aptidões, se for realizado recorrentemente.

Relembro que os alunos foram avaliados em três áreas, nas quais não estão definidas percentagens (anexo III). Será uma avaliação do professor para os alunos e entre alunos:

“...a avaliação formativa entre os alunos exige que o jovem assuma a responsabilidade pelo aperfeiçoamento dos colegas, (...) trabalhando em proveito dos seus companheiros, prestando-lhe informações sobre correção ou incorreções da sua prática (...) para que se torne efetivamente melhor...” (Bom, 1985, p.21).

De acordo com Serpa (2010), avaliação deverá sempre atender a valores como o “rigor, a validade, a fidedignidade e a objetividade”.

1. 5 Objetivos Específicos

Dos objetivos apresentados no Apêndice 8 procurei que todos fossem cumpridos, no entanto nem todos foram alvos de sucesso. No entanto deve-se valorizar o crescimento constante da turma, melhorando de uma forma gradual todos os seus índices em termos de aptidão.

Os objetivos dos desportos coletivos foram, de uma forma geral, os que mais perto estiveram de ser atingidos na sua totalidade. Mesmo no Basquetebol, uma das matérias prioritárias, o nível da turma subiu consideravelmente, sendo que foram criados exercícios, que desenvolvesse aptidões técnicas que os alunos tinham dificuldades em adquirir.

No atletismo, ao longo das etapas existiu uma grande relação com o trabalho de aptidão física a realizar. Existiu uma grande consonância entre estas duas vertentes, através de exercícios que promoviam, por exemplo, o trabalho de força de Membros Superiores e ao mesmo tempo que promoviam a técnica do Lançamento de Peso, dando um exemplo de uma das matérias do Atletismo.

Episódio Crítico nº2: Matéria de Ginástica – Melhorias Significativas

A ginástica de solo, considerada uma das matérias prioritárias nesta turma, obrigou-me a um esforço ressoado em termos de estratégias para a melhoria da aptidão dos

alunos. Essa melhoria também se deveu muito ao esforço dos alunos em serem melhores, obteve igualmente uma grande evolução por parte dos mesmos.

Comentários: Todas as aulas, em que desenvolvíamos esta matéria, existiam diferentes estações para cada nível, com progressões, onde os alunos realizavam as figuras gímnicas onde se sentissem melhor e onde a taxa de sucesso dos mesmos fosse grande, procurando mais tarde, que estes tivessem novos desafios. Uma das estratégias desenvolvidas e a manter nesta fase na Ginástica, foi, toda e qualquer figura gímica ter uma referência visual, que ajudasse os alunos na realização da mesma. “Os materiais gráficos são valiosos elementos de dinamização da prática e da informação durante as aulas, pois permitem superar algumas dificuldades e simplificar processos, o que é a base da ampliação das atividades e dos efeitos educativos” (Bom,1985, p.12).

Igualmente, optei por utilizar a competição na ginástica, onde os alunos iam treinar uma sequência para depois se avaliarem a eles próprios. (Esta estratégia foi assumida em aulas preparatórias para estágio - 1º ano de Mestrado aulas da Didática de Ginástica, onde as competições e as pontuações de execuções de figuras gímnicas, se faziam de forma regular) dando pontos às execuções segundo os critérios a colocar nas folhas de observação dos alunos. Pois a competição é um “instrumento pedagógico” dos mais importantes para a formação global e desportiva das crianças (Guimarães, 1999).

Alunos que não conseguiam realizar umas cambalhotas à frente e atrás, cambalhota pernas afastadas, unidas e estendidas, pino no início do ano, acabaram quase todos (apenas dois não conseguiram) por melhorar e atingir o nível de Introdução.

Onde os objetivos ficaram longe de ser atingidos foi na dança, devido ao número reduzido de aulas que tivemos para realizar esta matéria, mas essencialmente por a motivação dos alunos não a ser a pretendida. Os alunos tiveram bastantes dificuldades em dominar os princípios da condução quer como condutor, quer como seguidor.

O trabalho da aptidão física, desenvolvendo as capacidades físicas em aula, desenvolvido muitas vezes em fase de aquecimento, através de jogos lúdicos, até mesmo de trabalho específico analítico, ou na parte fundamental da aula nos exercícios realizados, parece-me que atingiu os objetivos pretendidos, após a apresentação dos resultados finais nesta área.

1.6 Professor a Tempo Inteiro (PTI)

Uma das atividades previstas no estágio pedagógico em Educação Física é a realização uma atividade denominada por Professor a Tempo Inteiro (PTI), que consiste na

experimentação uma semana com um horário completo de aulas, à semelhança de um professor da escola. Os objetivos definidos para esta atividade foram a leção destas aulas em diferentes anos e ciclos de escolaridade, para estimular a capacidade de adequação das aulas à população com a qual nos deparamos, a turmas de diferentes professores, promovendo o enriquecermos da experiência através do contacto com métodos e estilos de ensino diferentes. No Apêndice 9 apresenta-se a programação de todo o processo.

A minha atividade PTI teve como objetivo principal desenvolver diferentes métodos de relacionamento, instrução e comportamentos com turmas que, após falar com os professores das mesmas, são consideradas turmas complicadas ao nível da disciplina. Sendo assim, realizei um conjunto de aulas de diferentes ciclos e com diferentes professores. Ao mesmo tempo, procurei dar condições para as diferentes progressões necessárias, para que os alunos consigam atingir os objetivos propostos, sendo que, como já foi dito anteriormente, lecionei turmas de diferentes ciclos.

Em relação a turma D de 5º ano, o bloco de 90 min, foi a realizar um teste comum, e o bloco de 45 min foi no pavilhão, onde as matérias desenvolvidas foram o voleibol e o futebol. Futebol em situação de 3x2, em campos reduzidos, tal como nas provas de aferição realizadas no início do ano, e o voleibol em sustentação de bola individual e frente a frente com um colega.

Em relação ao 6ºB, e estando no espaço exterior, desenvolvi outras duas matérias. Atletismo; referencia as matérias de velocidade, e salto em comprimento, sendo que na última existiu um conjunto de progressões para a realização do salto e Futebol; onde os alunos em meio campo, devido ao pouco espaço perante o número elevado de alunos, realizaram forma jogada de 3x2 +Gr. No Futebol objetivo de dar largura, progressão drible e finalização, no Atletismo, movimento de impulsão e corrida para a tabua.

O 8ºI é uma turma diferente, devido aos problemas disciplinares destes alunos. A prática de futebol era fundamental, mas conseguimos ao mesmo tempo, realizar com eles, os módulos de Lançamento do Peso, Salto em Comprimento, e Velocidade.

No 10ºC, dentro do espaço de pavilhão, os alunos realizaram as matérias de Voleibol, forma jogada de 6x6, Badmínton e Basquetebol, tudo em circuito com tempo estipulado. Objetivo após ter falado com a professora, era perceber como eles se encontravam em situação de jogo. Propus que o Voleibol passasse para 4x4, mas não foi aceite, pois a professora preferiu o 6x6 devido ao reconhecimento do campo e posicionamento por parte dos seus alunos. Sendo assim o meu feedback, foi mais virado para regras de rotação, serviço sem pisar a linha, zonas ocupadas pelos alunos, etc. Basquetebol 3x3, os alunos pareciam confortáveis, sendo que

muitos deles cumpriam nível E nesta matéria. Em Badmínton, principalmente as raparigas, tinham dificuldades em variar as técnicas a utilizar, procurando pouco a técnica de remate, e exagerando muito pelo Drive.

No 11ºD, na 1ª aula dentro do Ginásio, os alunos desenvolveram a matéria de Ginástica de Aparelhos e Ginástica Acrobática (a pares, trios e 5 elementos). Ginástica de Aparelhos desenvolveram saltos gímnicos, onde procuram atingir o nível E, tal como nas figuras de acrobática.

No 12ºC, espaço exterior, onde na 1ª aula os alunos chegaram quase todos atrasados, desenvolveram-se as matérias de Atletismo, Salto em Comprimento e Barreiras, com progressões, e Andebol (numa 1ª fase analítica em que existia corrida, receção da bola e finalização), numa 2ª fase em jogo formal. Objetivo no salto em comprimento, utilização dos braços como meio de impulsão, em relação ao andebol, posicionamento em trapézio ao nível ofensivo.

Em relação ao Feedback dado pelos professores, o professor Bruno do 5ºD, demonstrou-se agradado pela aula ter dinâmica e todos estarem em movimento nas diferentes matérias desenvolvidas, achando que as instruções individuais foram bem desenvolvidas.

O professor Filipe Eanes, professor das turmas de 6ªB e 8ºI, demonstrou-se igualmente agradado com as progressões desenvolvidas na matéria de Atletismo, tendo ajudado no Lançamento do Peso com a turma do 8ºI.

A Professora Paula Olivares, apesar de agradada, pediu-me que tomasse atenção ao meu posicionamento durante a aula, pois algumas vezes ficava de costas para os alunos, encontrando-me no meio do espaço. Crítica essa que foi bastante construtiva.

A Professora Fátima Saraiva, perante o 11ºD, falou-me da necessidade de dar uma maior instrução em relação a montes e desmontes na matéria de acrobática e desenvolver uma maior dinâmica nos trampolins, podendo relacionar com a parte da aptidão física.

A Professora Anabela 12º C, pareceu agradada, sendo que esta turma devido ao número reduzido de alunos, não foi difícil controlar.

Levo as críticas construtivas como um fator de aprendizagem e amadurecimento perante o trabalho realizado.

Relacionando com o protocolo G.I.C, falar que a instrução em todas as turmas:

Na Gestão, cometi um erro, essencialmente em turmas mais numerosas, de por vezes estar inserido nos exercícios, e perder visibilidade dos outros alunos. Erros que foram

identificados pelos professores das turmas. No entanto, as rotações perante as estações criadas foram cumpridas com sucesso em todas as turmas.

No que diz respeito à **Instrução** foi um aspeto diferenciado em algumas turmas. No caso do 8ºI tive que ser autoritário na fase inicial das aulas, procurando de seguida falar mais calmamente com alguns alunos referenciados. Existiu nesta turma um tipo de Instrução mais individualizada, para que os alunos captassem a informação, pois em grupo sentiam o seu “poder” ameaçado.

Nas outras turmas utilizei Feedbacks essencialmente prescritivos e depois, maioritariamente, interrogativos e avaliativos, essencialmente de forma a perceber, se os alunos tinham conhecimentos perante as matérias que íamos desenvolvendo diariamente.

Por último, o **Clima**, que acredito ser essencial para que esta experiência corresse bem. Parece-me que o ambiente de aula foi o mais adequado em todas as turmas, sendo que no 8ºI a linguagem adotada pelos alunos, por vezes não era o melhor. Os alunos foram os responsáveis pela arrumação do material no final da aula

Os objetivos propostos foram concretizados, pois conseguimos adaptar as aulas, ao número de alunos que tive, e aos anos em que estivemos inseridos. Ao mesmo tempo, a capacidade de adequar exercícios que para o 8º ano eram realistas, mas que para o 5º ano se tornavam muito difíceis de concretizar, foi outra motivação com a qual tive que trabalhar diariamente. Tinha como objetivo pessoal que os alunos, durante esta semana, obtivessem uma taxa de sucesso elevada, de forma a estarem motivados e em constante dinâmica nas aulas.

No Apêndice 10 apresentam-se os horários estipulados na semana da atividade PTI.

1.7 Atitude e Desempenho na Lecionação. Avaliação, Gestão, Instrução e Clima

Com o objetivo de realizar uma análise crítica da área de lecionação dos estagiários, o grupo de estágio construiu a ferramenta de observação com base no Protocolo G.I.C (Gestão, Instrução e Clima), de forma a identificar aspetos positivos que beneficiavam o professor estagiário na da prática de lecionação, assim como os aspetos negativos que pudessem prejudicar o desempenho das suas funções educativas, permitindo assim a correção destes dos mesmos por parte do professor na sua atuação em aulas futuras.

Este instrumento possibilitou um maior foco do observador em pontos críticos da observação da aula, aumentando o grau de objetividade da mesma e reduzindo eventuais dispersões de atenção para situações pouco relevantes. Para além disso, a utilização do mesmo método de observação entre professores permitirá uma maior validade das observações.

Propusemos igualmente a possibilidade de filmar as aulas, servido como suporte a uma observação dos erros mais conclusiva.

Um dos objetivos não alcançados nesta fase foi o facto da não utilização de filmagens para observação de aulas. Isto deveu-se essencialmente ao pouco tempo que tinha para realizar a análise de vídeo/áudio.

Por outro lado, consegui através dos protocolos que eram preenchidos durante a aula, observar no fim da mesma, quais os erros cometidos nessa sessão. Numa fase inicial o protocolo foi utilizado com regularidade servindo como auxílio para um processo de ensino-aprendizagem mais eficiente. Onde denotei claras melhorias foi essencialmente na instrução e gestão da aula, sendo que no clima, nunca apresentou grandes dificuldades. No que respeita ao indicador Gestão, a existência de uma boa organização é vista como um pré-requisito para um professor eficaz e, dessa forma, um bom professor é aquele que tem a capacidade para realizar e estruturar os seus planos e métodos de forma clara. Tal como “recomenda a organização da sessão de aula com a preocupação de evitar tempos de espera prolongados tornando-os produtivos sempre que tenham a necessidade de ocorrer, evitando potenciais comportamentos de desvio, e com o máximo aproveitamento possível do equipamento disponível.” (Carreiro da Costa, 1984, p. 22). Penso que nesse aspeto, o volume de tempo útil de aprendizagem foi considerável ao longo das aulas.

Relativamente à Instrução, “o professor deve abordar com clareza os objetivos que pretende que os seus alunos alcancem. Nos momentos de instrução deve-se sobretudo procurar passar informações oportunas e específicas, de forma simples e concreta.” (Metzler, 1990, p.29). A Instrução foi algo que, numa fase inicial, tive algumas dificuldades e que com a experiência fui desenvolvendo com maior facilidade. A instrução apresentou melhorias a diversos níveis, entre os quais o aumento progressivo da especificação dos objetivos de aula tornando-se, pouco a pouco, mais clara e sucinta e o aumento do número de feedbacks dados aos alunos sobre os seus desempenhos

Ainda assim um aumento da preocupação relativamente à colocação espacial do professor, derivada de feedback dado através dos registos do protocolo concebido, levaram a que o clima da aula melhorasse, devido a uma redução dos comportamentos desvio.

Penso que a utilização deste documento, apesar de não ter sido utilizado de forma recorrente nesta etapa final, nos ajudou bastante na fase inicial, pelos fatores anteriormente referidos.

1.8 1º Ciclo

O Grupo de EF esteve responsável pela coadjuvação das aulas de Expressão Físico-Motora nas escolas do 1º ciclo do Agrupamento, mais especificamente nas turmas do 4º ano. Assim, em cada escola está um professor de EF da EBSC responsável por lecionar em conjunto com a professora titular da turma, uma aula por semana. Como enriquecimento da experiência de estágio, foi proposto que cada professor estagiário que se envolvesse neste projeto, atuando em conjunto com os restantes professores e participando no trabalho a realizar ao longo do ano. Assim é expectável que após um período inicial, sejam os estagiários a assumir uma maior preponderância na leção destas aulas, ficando a seu cargo a elaboração do planeamento das aulas e os conteúdos a trabalhar, sendo que o Agrupamento definiu como prioridades as matérias de Bola ao Fundo/Futebol, Voleibol e ginástica de solo.

Assim, considerei fundamental um bom enquadramento destas aulas, de forma a desenvolver nos alunos competências básicas essenciais no seu desenvolvimento motor, pois Como se sabe, os períodos críticos das qualidades físicas e das aprendizagens psicomotoras fundamentais situam-se até ao final do 1º ciclo (Bom et al., 1989). É neste ciclo que acontece a primeira situação formal de aprendizagem dos alunos para que desenvolvam os padrões motores base e que possam transferir essas competências para os anos seguintes, sendo que só assim será possível promover os PNEF com alguma consistência e fluidez no futuro.

Ao longo do ano, a interação com o Professor Titular de Turma foi constante. Procurou-se que mesmo no período em que não estávamos presentes, as matérias a desenvolver fossem as ditas anteriormente como prioritárias.

O professor Titular de Turma não participava diretamente na aula, observando estratégias e comportamentos a adequar nos seus momentos de expressão motora com os seus alunos.

As minhas aulas decorriam sempre por estações, onde procurávamos promover um ensino mais especializado nas estações onde se encontrava o voleibol (toque de dedos), e na Ginástica de solo. Pareceu-nos ser a forma mais correta de desenvolver um conjunto de aptidões específicas nestas matérias prioritárias, dando assim um maior foco aos alunos presentes. Grupos reduzidos de alunos, em cada estação de forma, a que o número de repetições fosse maior. No Voleibol começamos com uma simples relação entre o aluno e a bola e depois sim, mais à frente relacionando com um colega, em situação de passe. Na relação apenas entre aluno e bola foi possível desenvolver o enquadramento do mesmo com o ponto de queda da bola e o toque de dedos, sendo que mais tarde e com um colega foi possível começar a trabalhar o passe.

Na Ginástica de Solo, foi possível desenvolver situações de flexibilidade e equilíbrio (avião, ponte, vela), e igualmente iniciar tanto o rolamento à frente como atrás e a roda. Na Ginástica foram estes elementos desenvolvidos, devido ao facto de as provas de aferição de 5º ano na Educação Física deste Agrupamento envolverem estes mesmos elementos gímnicos.

Posso dizer que houve uma melhoria significativa por parte dos alunos essencialmente nas matérias de Voleibol, e Ginástica de Solo, onde no início, estes apresentavam maiores dificuldades.

Capítulo 2 – Direção de Turma

A importância de um Diretor de Turma surge na sua intervenção em três áreas específicas, segundo Roldão (2009), com as funções de organização (ligação, mediação, coordenação), funções de currículo e prática docente (gestão, planeamento, ação docente, supervisão e avaliação) e por último em mediações funcionais com pais alunos e professores.

Todo o trabalho desenvolvido pelo Diretor de Turma vai mais além que a suposta lecionação na sala de aula. A sua intervenção procura um envolvimento num conjunto de competências, que envolve todo um processo pedagógico no processo educativo da turma. As competências do Diretor de Turma preveem que o diretor de turma é competente para a aplicação das medidas disciplinares de advertência comunicada ao Encarregado de educação e da repreensão registada.

2.1 Conselho de Turma

O Diretor de Turma deve estar constantemente em sintonia com todos os professores do conselho de Turma, onde deve procurar estabelecer relações próximas de forma a perceber o funcionamento da turma. Sendo assim “ O Diretor de Turma ocupa uma posição importante nas estruturas de gestão intermédia da escola. Ele possui um papel fundamental numa estrutura que envolve a coordenação das atividades dos professores do mesmo agrupamento de alunos, coordenação interdisciplinar horizontal” (Formosinho, 1987, p.18).

Na relação com o Conselho de Turma, toda a minha tarefa foi num processo de coadjuvação com a Diretora de Turma, onde eu tratava das faltas, recados para Encarregados de Educação (onde depois, presencialmente, a minha ação era meramente verbal, emitindo apenas opiniões pessoais, sobre a postura dos alunos nas aulas de Educação Física), preparação e delinear os temas a falar nas reuniões de Encarregados de Educação, tratar da documentação necessária para visitas de estudo.

Durante as reuniões do Conselho de Turma, fazia sempre uma abordagem inicial, apresentando em PowerPoint os temas destacados por mim e pela Diretora de Turma, tendo depois, um papel meramente presencial.

Maior problema ao longo desta área, foi mesmo a relação com a professora de Inglês, que devido aos seus métodos tradicionais de desenvolver as suas aulas, dificultava um pouco a interação que gostávamos de desenvolver entre os professores, tornando o processo de interdisciplinaridade um pouco difícil de realizar na sua disciplina.

2.2 Encarregados de Educação

Ao longo do ano, apenas estive a possibilidade de estar presente em três reuniões com Encarregados de Educação. Duas delas por motivos de indisciplina na aula, e curiosamente da disciplina falada anteriormente (Inglês). Sugiro sempre que os contextos de comunicação podem ser um espaço importante de troca de ideias entre todos os elementos do processo educativo (Zenhas, 2004). Foi este tipo de solução que se procurou desenvolver com os pais e alunos, sendo que estes estando presentes, acataram as decisões tomadas nessas reuniões. A verdade é que o comportamento apresentado pelos alunos melhorou significativamente, não existindo mais faltas disciplinares nos mesmos.

A outra reunião desenvolveu-se devido ao mau aproveitamento do aluno, sendo que a mãe em conjunto com os professores tentou arranjar estratégias para que o aluno melhorasse consideravelmente as notas. Este aluno esteve presente na reunião e ouviu alguns conselhos tanto meus como da diretora de turma, sendo verdade que as suas notas de exames nacionais foram consideravelmente boas.

2.3 11ºD

Sendo assim, começo por realizar a caracterização da turma para perceber os principais problemas e definir algumas estratégias que permitam ultrapassar dificuldades dos alunos.

A Diretora de Turma, professora Maria Luísa Pegado, já acompanha esta turma desde o seu 10º ano. Reconheceu que a saída de alguns elementos perturbadores da turma, fez com que a turma acalmasse ao nível do seu comportamento, e na 1ª fase existisse um relativo melhoramento do desempenho e do rendimento.

Episódio Crítico n.º 3: Liderança Imposta pelos alunos

O que se procurou fazer, ao nível da Direção de Turma?

Relacionado com um problema já anteriormente referido. Anteriormente, esta turma, tinha um “Líder” que se regia pelos maus exemplos, e por isso, era um aluno reconhecido ao nível social (algo que todos nós sabemos que tem grande importância na vida adolescente).

Comentário: Indo de encontro as ideias da Diretora de Turma, o objetivo era que nenhum desses alunos assumisse o papel de Liderança pelos maus exemplos, procurando promover um Líder responsável e que defenda os interesses positivos da Turma. Os alunos tinham nesta fase uma predominância para se tentarem impor, mas muitas vezes de forma errada. Este aspeto de Liderança foi desenvolvido com eles, para que os mesmos, entendessem o que é ser um bom Líder ou um mau Líder.

No Apêndice 11 faço uma caracterização da Turma.

Para os problemas acima referidos, é necessário encontrar estratégias para poder resolvê-los. Portanto, pensamos num conjunto de estratégias que tem como fim, ao longo do ano, resolver estes problemas. De acordo com Zenhas “A intervenção de carácter punitivo ou com a forma de "sermão" não será a mais adequada a produzir mudanças e a modificar comportamentos. É importante que seja feito um trabalho de desenvolvimento de competências sociais” (Zenhas, 2010, parag. 5).

A avaliação deste tema, derivou numa 1ª fase, de uma formação com o professor Luís Granja, pós-Graduado em Relações Humanas e Liderança.

Depois dessa formação, observar o comportamento dos alunos como Líderes de pequenos grupos de alunos, durante as aulas. Sendo assim, existia um conjunto de itens que foram analisados pelo professor, numa primeira fase de observação, e que foram disponibilizados aos alunos, de forma a eles serem capazes de melhorar numa segunda fase de observação. Os alunos foram Líderes de um grupo de colegas durante uma aula de Ed. Física/Visita de Estudo ou Saída de Campo, e foram avaliados, num conjunto de parâmetros observados já de seguida, onde iriam ter que melhorar para uma 2ª fase de observação, realizada mais à frente no período de aulas.

Planeamento/Estratégia

A Diretora de Turma pediu-me que o meu trabalho a realizar nesta turma fosse relacionado com aspetos de Liderança e Relações Humanas. Tudo isto devido a algumas saídas de alunos da turma que dominavam a turma nos anos anteriores, de certa forma.

Sendo assim, dividi esta área em três fases: reconhecimento – Fase Inicial, prognóstico – Fase Intermédia; e produto – Fase Final.

Eis o planeamento para a realização das atividades:

Quadro 9 – Programação das Atividades de Direção de Turma

Atividade Proposta	Data	Nº de alunos que desenvolvem a atividade	Objetivo	Como Fazer
Apresentação Prof. Luís Granja	Dia 27 de janeiro	Geral	Perceção sobre o que é a Liderança/Gestão/Organização	Parte Prática/Parte Teórica

Visita de Estudo - Geografia	Dia 18 de janeiro	5 Alunos	Gestão dos diferentes grupos presentes na visita de estudo. Responsáveis pelos comportamentos a ter pelos elementos dos seus grupos.	Visita de estudo – divide-se em pequenos grupos ao longo da visita. Assumem a responsabilidade perante esse grupo, assumindo um papel ativo em determinados momentos (perguntas que sejam feitas aos grupos criados nas visitas de estudo, deslocamentos que se tenham que realizar, etc)
Ajuda na Organização e Planeamento da aula com o professor E. Física e Economia.	31 de janeiro a 18 de maio	Todos os alunos	Gestão de pequenos grupos de trabalhos, assumindo-se como líderes dos mesmos	Os alunos devem funcionar como elementos de apoio aos outros atletas. Os grupos serão formados conforme as matérias em que os alunos se sentem mais aptos, de forma a ajudar os alunos com mais dificuldades.
Visita de Estudo de Português e Geografia	3º Período	5 Alunos Cada Visita	Gestão dos diferentes grupos presentes na visita de estudo. Responsáveis pelos comportamentos a ter pelos elementos dos seus grupos.	Visita de estudo – divide-se em pequenos grupos ao longo da visita. Assumem a responsabilidade perante esse grupo, assumindo um papel ativo em determinados momentos (perguntas que sejam feitas aos grupos criados nas visitas de estudo, deslocamentos que se tenham que realizar, etc.)
Saída de Campo	3º Período	5 Alunos	Gestão dos diferentes grupos presentes na visita de estudo. Responsáveis pelos comportamentos a ter	

			pelos elementos dos seus grupos.	
--	--	--	----------------------------------	--

Fase de Reconhecimento

A fase de reconhecimento, foi desenvolvida numa fase inicial, durante o 1º Período. Desde logo iniciou-se com o preenchimento de um Questionário relacionado com aspetos pessoais dos alunos e de como encaravam o seu dia-a-dia. Apercebi-me, desde logo, do número total de alunos (22), da média de idade dos alunos (17), do facto de serem uma turma repartida no número de rapazes e raparigas (11 / 11), de haver diferentes nacionalidades presentes (18 – Portugal ; 1 – África do Sul ; 3 – Ucrânia), dos problemas de saúde dos alunos (2 – Asma; 1 – Dificuldades Visuais; 1 – Epilepsia; 3 – Dificuldades Auditivas), de quais alunos necessitavam da ASE (Ação Social Escolar) (1), quais as situações favoráveis à aprendizagem/envolvimento dos pais em casa perante a escola (Sim – 19 Não – 1), da autoavaliação dos alunos como estudantes (7 – Bom ; 11 – Razoável ; 2 – Fraco) e de todo o seu passado escolar, processo de estudo, se procura seguir a vida académica, etc.

Para além deste questionário, adotei diferentes comportamentos, de forma a perceber como os alunos reagiam, tendo aproveitado para ir observar algumas aulas para perceber se os comportamentos diferenciavam perante aquilo que observava nas aulas. Percebi nesta fase que existiam um conjunto de alunos que dentro da sala de aula, procuravam ficar sempre juntos, e nas aulas de Educação Física igual. A verdade é que o comportamento desses alunos era díspar, sendo que nas minhas aulas as coisas até corriam bem, mas dentro da sala de aula o comportamento era por vezes demasiadamente incorreto. Para além disso, nesta fase, denotei uma clara falta de capacidade de comunicação entre eles, onde uma simples repreensão ou piada, dava direito a insulto, até chegar a um ponto de rotura entre eles. Mais, eram intoleráveis à crítica, achando-se sempre como os donos da razão no momento de opinar.

O que procurei fazer? Nas aulas começaram a trabalhar em diferentes grupos, sendo que tinham que ter a capacidade de relacionar uns com os outros. Nesta fase inicial, os aquecimentos eram principalmente jogos de cooperação (exemplo: apanhadas onde o coito seria feito a dois, ajuntamento de pessoas após o apito do professor e de este dizer um determinado numero, etc). No entanto, esta medida teve sucesso numa fase inicial, tornando-se depois repetitivo.

Fase Prognóstico

No início do 2º Período comecei então a desenvolver a fase prognóstica. Numa fase inicial uma apresentação teórica de 90 minutos com o professor Luís Granja (Pós Graduação em Liderança Positiva/Relações Humanas). A partir desta fase, comecei então a desenvolver a parte prática.

Estratégias para a realização da tarefa?

Professor definia grupos de 4 a 5 elementos por cada estação, que eram acompanhados sempre pelo seu líder (aluno em avaliação), pelo menos durante uma aula. Importante perceber quais as capacidades desses líderes em lidar com diferentes personalidades dentro dos grupos. Procurei colocar diferentes alunos nesses mesmos grupos, de forma a destoar nos comportamentos e nas reações tidas pelos mesmos, perante alguma afirmação, instrução ou até mesmo ordem, dada pelo Líder do grupo.

Entramos então na parte prática da fase de prognóstico. Apesar de ser tema de Direção de Turma, foi essencialmente realizado nas práticas de Educação Física e visitas de estudo. Quatro alunos em avaliação constante nas aulas. O objetivo seria perceber, se eram capazes de desenvolver um espírito de Liderança ativo, dinâmico e que promovesse alguns princípios delineados por mim:

Quadro 10 – Objetivos a Cumprir

1 - Antecipa os problemas e desenvolve planos com vista à sua resolução
2 - Em situações de stress mantém a calma
3 - Sabe ouvir e facilita o diálogo
4- Reconhece os bons desempenhos
5- Dá diretivas claras e define prioridades para a equipa
6 - Cria um bom ambiente de trabalho em que as pessoas se sentem bem
7 - Aceita críticas com espírito de abertura
8 - Demonstra coerência entre as palavras e ações
9 - Estimula a participação na tomada das decisões evidenciando o sentido de equipa

Esta tabela serviria de preenchimento pelos alunos liderados, em que davam uma nota de 0 a 5 (sendo que 5 era Muito Bom). Esta nota serviria igualmente de avaliação à nota que eu dava em cada item e se realmente estariam todos em consonância, ou em caso de dúvida, mandar repetir a atividade. Depois desta fase realizada, foi só perceber, quais os pontos negativos em que os alunos demonstravam maior dificuldade perante este processo.

Esta tabela serviria de preenchimento pelos alunos liderados, em que davam uma nota de 0 a 5 (sendo que 5 era Muito Bom). Esta nota serviria igualmente de avaliação à nota que eu dava em cada item e se realmente estariam todos em consonância, ou em caso de dúvida, mandar repetir a atividade. Depois desta fase realizada, foi só perceber, quais os pontos negativos em que os alunos demonstravam maior dificuldade perante este processo. Segue-se um quadro, que demonstra esses mesmos resultados:

Quadro 11 – Resultados Iniciais

Número	Caraterísticas Positivas	Caraterísticas Negativas
1	- Organização - Estimula a participação na tomada das decisões evidenciando o sentido de equipa. - Cria um bom ambiente de trabalho.	- Sabe ouvir e facilita o diálogo - Em situações de stress não mantém a calma
2	Comunicação	Em situações de stress não mantém a calma
3	Antecipa os problemas e desenvolve planos com vista à sua resolução	Comunicação
4	Antecipa os problemas e desenvolve planos com vista à sua resolução	Comunicação
5	Antecipa os problemas e desenvolve planos com vista à sua resolução	Comunicação
6	Antecipa os problemas e desenvolve planos com vista à sua resolução	Comunicação
8	Organização/ Comunicação	-----
9	Antecipa os problemas e desenvolve planos com vista à sua resolução	Comunicação
11	Antecipa os problemas e desenvolve planos com vista à sua resolução	Comunicação (Falta de auto estima)
12	Comunicação/Organização/Gestão	Dá diretivas claras e define prioridades para a equipa
13	Comunicação/Organização/Gestão	Dá diretivas claras e define prioridades para a equipa
14	Organização	Comunicação
15	- Organização - Reconhece os bons desempenhos	Dificuldade em colocar as suas ideias em prática
16	- Cria um bom ambiente de trabalho - Comunicação	Não ser capaz de reconhecer os bons desempenhos

20	• Organização • Cria um bom ambiente de trabalho	• Comunicação
21	• Organização	• Comunicação (Falta de auto estima)
23	• Saber Ouvir • Comunicação	• Instruções pouco claras • Feedback construtivo perante os seus colegas.
24	• Organização / Gestão/ Comunicação • Reconhece os bons desempenhos	• -----
17	• Organização	• Não demonstra coerência entre as palavras e ações
19	• Comunicação • Capacidade apoiar os colegas nas diferentes ações durante a aula	• Em situações de stress não mantém a calma • Não ser capaz de ouvir e facilitar o diálogo

Observação da 1ª fase de análise do Comportamento dos alunos como Líderes

Nesses resultados observamos então um conjunto de características negativas, e como anteriormente numa fase inicial foi observado, bastantes dificuldades na comunicação entre colegas, essencialmente na forma de abordagem aos mesmos, dificuldades em aceitar críticas, feedback pouco construtivo. Partíamos então para a fase final, para mais um a dois momentos de avaliação, onde os alunos teriam que melhorar estas características.

Fase de Produto - Conclusão

Nesta fase, os alunos realizaram o mesmo processo que na fase de prognóstico. Alterações/Estratégias? Antes da aula, os alunos que iriam ser avaliados, teriam uma reunião comigo, onde lhes explicava quais os itens que teríamos que melhorar. Dando um exemplo prévio, o nº 1 tinha graves problemas em aceitar a opinião dos outros e exaltava-se com facilidade. Após conversa com ele tentei-lhes fazer perceber que esse não era o caminho indicado, relacionando com vários exemplos desportivos, onde a calma e um Líder e a capacidade de ouvir os outros, ajuda numa maior cooperação entre os membros da equipa.

Fizemos isso com todos os outros alunos e durante as aulas, todos eles procuraram melhorar as suas características.

No entanto, como uma breve conclusão, posso dizer que se observou claras melhorias essencialmente na responsabilidade individual, sabendo que naquele posto teriam que assumir

o grupo como se fosse seu, na instrução, onde a vertente positiva foi bastante valorizada e os feedbacks de apoio e motivação foram constantes, e na capacidade de ouvir e aceitar as opiniões nos colegas com quem trabalhavam.

O que poderia ter melhorado durante este processo? Um maior número de experiências durante as aulas, pois os alunos acabaram só por ter uma aula durante a fase de prognóstico e uma aula na fase final do processo. Seria mais fácil e teria mais dados para observar alterações no seu comportamento.

Muito provavelmente, teria que diminuir o período de reconhecimento de turma no 1º Período e logo aí realizar a apresentação teórica, ficando com o 2º Período para uma avaliação mais de prognóstico, mas tendo também os alunos mais tempo e mais repetições, nas vezes em que se assumiriam como líderes, podendo emendar os erros pessoais durante essas sessões.

Sendo assim, posso concluir que o balanço é positivo, a maioria dos alunos demonstrou ser capaz, de fazer algumas alterações aos índices comportamentais e de adaptação aos seus “colaboradores”. Acrescentando a isso, que foi dada uma nova dinâmica nas aulas, onde os mesmos procuravam que o seu grupo se destacasse perante os outros ao nível da dinâmica, intensidade e motivação com que encaravam as aulas.

Esta experiência como Diretor de Turma tornou-se fundamental na nossa vida futura, pois dificilmente conseguiriam ter uma experiência tão ativa e presente, ao nível da Direção de Turma, e em todo o seu processo burocrático e logístico.

2.4 Saída de Campo

A saída de campo era uma das atividades obrigatórias deste estágio pedagógico e inseria-se também nesta área da direção de turma e destinava-se às três turmas dos estagiários, o 10ºA, 11ºB e 11ºD, sendo que no total participaram 54 alunos de um universo de 70 alunos que compõem as três turmas. Devido ao elevado número de possíveis participações na saída de campo, estabelecemos um plano de rotações das atividades, de forma a rentabilizarmos melhor o tempo e facilitarmos a gestão das mesmas. Foi tomada a decisão de dividir os alunos por turmas ainda que o número fosse muito díspar (10ºA - 26 alunos; 11ºB - 11 alunos; 11ºD - 16 alunos), uma vez que esta atividade é realizada no âmbito da direção de turma, trazendo benefícios a nível da coesão de grupo. Os estagiários ficaram responsáveis cada um por sua estação (Frederico Pereira – Orientação; Inês Sousa – Arborismo; Tiago Guelho – Canoagem), para garantir a qualidade das experiências a proporcionar aos alunos, através de um processo

de aprimoramento proporcionado pela repetição. Assim, cada turma esteve distribuída por uma das três atividades existentes.

A atividade realizou-se no dia 24 de maio, sendo que os alunos saíram da estação de Carcavelos às 8h45 com destino a Cascais e regressaram por volta das 17h30. Esta saída de campo contemplou três atividades de exploração da natureza, como a Orientação, a Canoagem e o Arborismo. Com esta atividade pretendíamos proporcionar experiências diferentes aos alunos, promovendo o contato com a natureza em matérias pouco abordadas dos programas nacionais de Educação Física (apesar da Orientação ser uma das matérias nucleares), e onde a maior parte dos alunos pouco ou nenhum contato com as mesmas tinha tido fora do contexto escolar.

Os objetivos a que nos propusemos para este projeto foi a realização uma atividade de baixos custos para os alunos, com a participação de outros professores do conselho de turma, onde os alunos poderiam experimentar atividades de exploração da natureza, das quais a orientação, para que pudéssemos dar continuidade ao processo de ensino desta modalidade num nível de prática desportiva superior, prevendo também uma componente de exploração histórica da Vila de Cascais.

De todos os objetivos que tínhamos proposto para esta saída de campo, existe apenas um que não foi alcançado na sua plenitude, pelo critério de sucesso estipulado, onde definimos que o custo da atividade seria considerado baixo se participassem 85% dos alunos de cada turma. A turma do 11º B não chegou a este valor, pela participação de apenas 11 alunos de uma turma de 20. Esta situação pode ser explicada pelo facto de estar marcado um teste global de Matemática para o dia seguinte, com grande importância para a classificação final da disciplina, tendo sido o motivo apresentado pela qual a maior parte dos alunos que faltaram, para justificar a ausência neste dia, que aproveitaram assim para estudar para a prova. Assim podemos concluir que o critério foi mal formulado porque não representar verdadeiramente a consecução desses objetivos. Esta saída de campo serviu como um momento de avaliação dos alunos na matéria de Orientação, onde foi realizada uma prova com pontos marcados em lugares históricos e de referência na Vila de Cascais, sendo que ficou estipulado que se alcançassem um número mínimo de pontos (225 em 450 possíveis) teriam garantido o nível E nesta matéria. Assim, desta forma, dos 26 pares de alunos que realizaram a prova, 18 deles conseguiram alcançar este objetivo pontual, que se pode vir a revelar determinante nos casos dos alunos que precisem de determinado número de níveis E para conseguir estar num determinado patamar de nota no final do ano. A inclusão de outros professores dos CT no acompanhamento desta atividade também

foi conseguido, contando com a presença das professoras Maria Luísa Pegado e Maria João Almeida do 11ºD, o professor António Reto do 10ºA e o professor Luís Carvalho do 11ºB, que revelaram no final do dia uma enorme satisfação pela presença naquela atividade, como reconheceram a importância deste momento mais descontraído e informal, e baseado na prática de atividade física, para os alunos num período muito agitado, com últimos testes e avaliações, e entrada na fase de preparação para os exames nacionais.

Na estação da Canoagem atividade foi feita em forma de estafeta, isto é, com intervalos de tempo entre a saída dos primeiros pares e dos pares seguintes, por aconselhamento do professor responsável pelo núcleo de DE onde são abordadas as Atividades Náuticas, que fez o acompanhamento da atividade em conjunto comigo. Assim, foi estabelecido um ponto de referência no mar que delimitava o local até onde os alunos podiam remar, local a partir do qual teriam de iniciar o retorno à praia. Durante esse percurso, os alunos tiveram a oportunidade de experimentar as técnicas de propulsão, retropulsão e apoios.

Completado o percurso, os alunos deixavam o caiaque livre e trocavam com o grupo seguinte, esperando pela sua próxima vez. Cada par de alunos conseguiu fazer no mínimo três percursos o que permitiu um contacto significativo com esta atividade. Uma vez que a atividade comportava um número reduzido de alunos em simultâneo, foi necessário prever atividades extra canoagem para que os alunos se mantivessem ocupados. Para isso, aproveitámos o campo de Voleibol da Praia da Baía, para que os alunos que se encontrassem de fora da atividade da canoagem pudessem jogar Voleibol e ainda foram delimitados pequenos campos onde os alunos poderiam jogar Futebol.

O arborismo foi a única atividade que não foi organizada pelos estagiários, sendo dinamizada pela empresa “Pedaços de Aventura”, localizada no parque de Palmela. O início da atividade estava previsto para as 9h30, o que não aconteceu por um atraso por parte da empresa. Este atraso no arranque da atividade não se refletiu num atraso geral das atividades uma vez que a turma que iniciou nesta estação foi o 11º B, turma com menor número de participantes. A atividade contava com monitores muito competentes e acessíveis que acompanharam de perto as movimentações dos alunos, colocando-se em locais estratégicos para o auxílio dos mesmos. De todos os alunos que compareceram à Saída de Campo, apenas um não participou na atividade devido a uma lesão no joelho. Os restantes realizaram todo o percurso de arborismo, independentemente das suas dificuldades e dos seus receios, onde foi possível constatar uma grande quantidade de alunos a trabalhar para ultrapassar os seus medos, resultando numa grande satisfação pessoal e perceção de competência.

Dificuldades? Algumas levantadas pela realização desta atividade foram ao nível do planeamento, na fase de recrutamento dos professores do conselho de turma para o acompanhamento da mesma, pela altura do ano em que a Saída de Campo foi realizada e pela brevidade com que os professores foram informados acerca desta. Ainda relacionado com o que foi dito anteriormente, a informação acerca das tarefas a realizar pelos professores acompanhantes também foi divulgada tardiamente. No dia da saída de campo, podemos apenas pontar o facto de o último grupo que esteve no Arborismo, neste caso o 10ºA, ter demorado mais tempo do que o previsto, atrasando depois a partida da estação de Cascais em direção a Carcavelos. Esta demora deveu-se ao número elevado de alunos que esse grupo tinha, o que levou a que fosse necessário um maior tempo para finalizar a atividade, de forma a todos os alunos puderem participar e experimentar esta atividade.

Capítulo 3 – Desporto Escolar

3.1 Atividade Externa

Primeiramente, as práticas do Desporto Escolar, pelo interesse e participação dos nossos alunos na ocupação dos seus tempos livres, assumem-se verdadeiramente como um instrumento educativo, equilibrado, útil, diferenciado e renovador da escola.

O Desporto Escolar é “(...) o conjunto de práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo, desenvolvidas como complemento curricular e de ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo” (*Artigo 5.º do Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro*).

No nosso Núcleo procuraremos integrar todos os alunos para que aumentem os seus níveis de aptidão e que criem rotinas saudáveis de prática desportiva. Não existe processo de eliminação, mas sim adquirir o maior número de praticantes de forma a estimular a atividade física nos mesmos.

No desporto:

“a eliminação precoce das crianças e dos jovens consiste na reprovação antecipada dos candidatos a atletas, sem esperar que cada um deles manifeste, de facto, um nível de desenvolvimento de capacidades e qualidades, só possível através de uma efetiva participação em atividades físicas e desportivas, que são o motor desse mesmo desenvolvimento”. (Lima, 2000, p.35)

Episódio Crítico nº 4: Horários de Treinos

O Núcleo de Voleibol de Iniciadas desde cedo apresentou dificuldades em manter um número razoável de alunas com os horários disponíveis. Mesmo com a colocação de cartazes (Apêndice 13) em redor da escola, as alunas não se demonstravam interessadas em participar no Núcleo de Desporto Escolar de Voleibol.

Comentário: Começámos numa primeira fase, a treinar 3^{as} Feiras e 4^{as} feiras ao final da tarde, e devido ao número reduzido de alunas, procurou-se alterar um dos dias (4^a feira passou para 6^a feira) para a hora do almoço.

Igualmente, esta alteração vinha de encontro a uma das propostas realizadas em relação ao ano anterior, que fosse possível manter os horários de treinos com as juvenis.

3.2 Planeamento Anual: Desporto Escolar – Núcleo de Voleibol Feminino - Iniciados

Todo o planeamento anual (vide Apêndice 14) teve como objetivo a evolução das alunas num conjunto determinado de componentes, tanto técnicas, como físicas, táticas e psicológicas, o que fiz considerando a afirmação de Rosa (2010):

“Como forma de adaptar o processo de treino desportivo à etapa maturativa dos praticantes em questão, é importante reconhecer e situar o processo de desenvolvimento motor em geral e das habilidades motoras em concreto, as quais são alvo e parte integrante do projeto de formação e desenvolvimento desportivo” (Rosa, 2010, p. 5).

Sendo assim, dividi o planeamento anual em 4 fases distintas, onde através de uma periodização, procuro que o grupo atinga determinados objetivos coletivos e individuais. Demonstro de seguida, quais os objetivos a desenvolver ao longo dos diversos períodos existentes. Adaptar alguns aspetos nas quatro componentes faladas anteriormente, perante as qualidades e problemas que os alunos apresentam, foi outro desafio criado ao longo destas fases.

3.3 Planeamento Anual

1ª Etapa Avaliação Inicial (27 de setembro a 28 de outubro)

Em relação aos alunos do nosso Núcleo, procurei desenvolver exercícios mais virados para a técnica específica e perceber como se inseriam no contexto de jogo. Nesta fase irá ocorrer cargas de poucas intensidades, mas com muitas repetições de forma a consolidar os processos técnicos da modalidade.

Pelo quadro seguinte apresentado, demonstro que apenas uma aluna se encontrava no nível NI. No entanto a maioria do grupo cumpria com o nível de Introdução, sendo que apenas dois alunos cumpriam com o nível E e uma aluna com o nível avançado. O grupo demonstra ser um grupo muito heterogéneo em termos de aptidão.

Quadro 12 - Avaliação Inicial do Voleibol Feminino do Desporto Escolar

Atletas	AI	Deslocamento Ponto de Queda Da Bola	Manchete (continuidade de ao jogo)	Passe (10 toques seguidos)	Passe (Continuidade e ao jogo)	Passe (Zona3)	Serviço por baixo	Serviço por cima	Remate Intencional	Jogo 2x2	Jogo 4x4	Jogo 6x6
1	I											
2	I											
3	I											
4	I											
5	I											
6	A											
7	E											
8	I											
9	I											
10	NI											
11	E											

2ª Etapa Prioridades (28 de outubro a 6 de dezembro)

De seguida passámos para um trabalho que não vai fugir muito, ao já antes desenvolvido. Este período tem uma duração de oito a doze semanas. Neste período existiu uma preocupação extrema em desenvolver exercícios que promovessem o sucesso ao nível da manchete. Igualmente promoveu-se nesta fase, uma consolidação ao nível da técnica de passe de forma a desenvolver uma continuidade na fase de jogo e trabalho específico na técnica de serviço por baixo.

3ª Etapa Progresso (9 de dezembro a 4 de abril)

O terceiro período correspondeu ao período de adquirir, período esse que envolve todas as componentes existentes no desporto (física; técnica; tática, psicológica). Procurar exercícios que envolviam estas vertentes, levando os treinos para um patamar ainda mais competitivo, sem nunca fugir aos interesses inerentes ao Desporto Escolar e aos seus objetivos, passando mais por situações de jogo em 4x4 e 6x6.

Segundo diversos autores, a capacidade de jogar e compreender o jogo, resolvendo os problemas que ele coloca substituiu o ensino isolado e descontextualizado das técnicas (Barreto et al., 1980; Graça e Mesquita, 2007; Comédias Henriques, 2012). Igualmente, Comédias (2006) refere que a atividade a que diz respeito o jogo e o valor dos JDC não podem ser

observados em exercícios de habilidades, ou seja, o valor da atividade está expresso no jogo total e não somente na execução de uma determinada habilidade.

Este desenvolvimento também tem como objetivo o 2º e 3º encontro que já se realizaram em 6x6 e com menos limitações nos gestos técnicos. Ainda neste período foi iniciado o trabalho para o remate em salto e serviço por cima, após o 1º encontro. A duração deste período varia entre as doze e as dezasseis semanas.

4ª Etapa Produto (7 de abril a 9 de junho)

Este período corresponde ao quarto período do processo anual (sendo que o período preparatório, dividimos em dois). Neste período também decorreu o último encontro em 6x6. A duração do período transitório varia entre duas a seis, podendo ir às oito semanas.

De forma a que as alunas com níveis Elementar e Avançado se sentissem mais motivadas, procurei acrescentar exercícios propícios para o desenvolvimento do bloco a duas mãos, sendo que esse objetivo foi pouco conseguido, devido ao pouco tempo que tivemos de trabalho.

No entanto a Avaliação Final, demonstra as evoluções que as alunas obtiveram ao longo deste ano de trabalho, sendo que a verdade está o que conseguiram realizar e a vermelho o que não conseguiram realizar.

Quadro 13 - Avaliação Final do Voleibol Feminino do Desporto Escolar

Atletas	AI	Deslocamento Ponto de Queda Da Bola	Manchete (continuida de ao jogo)	Passe (10 toques seguidos)	Passe (Continuidad e ao jogo)	Passe (Zona3)	Serviço por baixo	Serviço por cima	Remate Intenciona l	Jogo 2x2	Jogo 4x4	Jogo 6x6
1	E											
2	I											
3	I											
4	I											
5	I											
6	A											
7	E											
8	I											
9	I											
10	I											
11	E											

Legenda:

Faz

Não Faz

Preparação Física

Ao nível da preparação física desenvolvi um trabalho, muito relacionado com a agilidade, coordenação motora, Força de Membros Superiores, Inferiores e Abdominal. O trabalho Abdominal, é referenciado devido ao esforço intenso por parte dos alunos, que pode levar a lesões ao nível da púbis, existindo assim um fortalecimento muscular dessa zona, que não provocasse um desnível muscular acentuado. Ao nível da Força, foi realizado exercícios relacionados com a modalidade, que beneficiassem esse tipo de trabalho, sendo raro a utilização de exercícios puramente analíticos. Tal como a agilidade e a coordenação motora que serão postas em prática através de exercícios relacionados com as habilidades técnicas.

A Flexibilidade foi apenas desenvolvida de forma passiva e no fim de cada aula.

3.4 Periodização

No quadro seguinte, procuro demonstrar como foram desenvolvidas estas quatro vertentes perante as diferentes etapas, e a sua preponderância umas pelas outras. Procuro igualmente demonstrar que os métodos desenvolvidos neste quadro criaram resultados bastante positivos, olhando para as melhorias individuais dos alunos e seus níveis de aptidão.

Quadro 14 - Periodização das Quatro Etapas

Componentes da Aula	
1ª Etapa - Avaliação Inicial (28 de outubro a 6 de dezembro)	
Física	Carga Reduzida, procurando mais factores de habilidade técnica
Técnica	Consolidação dos gestos básicos como o toque de dedos, a manchete e a posição base. Estes gestos, juntamente com outros aspetos táticos, permitem manter a bola no ar e adquirir uma boa dinâmica no jogo de Voleibol. Neste período a prioridade tática é consolidar o posicionamento, deslocamento e o passar a bola alta em jogo de 2x2 e mais a frente de 3x3 e 4x4. Além da componente curricular, estas aprendizagens têm como objetivo o primeiro encontro que será realizado em 4x4
Tática	Pouca Influência
Psicológica	Pouca Influência

Componentes da Aula

2ª Etapa – Prioridades (9 de dezembro a 4 de abril)

Física	Existe um aumento da carga física, imposta no treino, procurando agora assimilar o treino a vertente do jogo.
Técnica	Consolidação ou aperfeiçoamento conforme o nível dos alunos. Estas aprendizagens já não são tão especificadas na parte principal do treino mas sim usadas nos momentos de aquecimento ou mais focados no início da parte principal. Irá ser iniciado o trabalho para o remate em salto e serviço por cima, após o 1º encontro. Os exercícios descontextualizados e muitas vezes analíticos são utilizados cada vez menos. A complexidade aumenta, e os desafios tornam-se cada vez maiores para os alunos, procurando levar à superação dos mesmos
Tática	Maior ênfase, relacionada com a vertente do jogo; posicionamento ação defensiva e de ataque; O trabalho tático onde se trabalha o uso dos 3 toques, a intencionalidade ofensiva e o esquema tático de 4x4 e inserção do 6x6. Introduzido pelo 4x4 para explicar o papel do passador também.
Psicológica	Relacionar os “Encontros” em que estamos a participar com resultados e expectativas realistas. Melhoria Individual em algumas ações técnicas/táticas e valorizar as melhorias dos alunos

Componentes da Aula

3ª/4ª Etapa – Progresso/ Produto (7 de abril a 9 de junho)

Física	Neste processo, os níveis de intensidade diminuem ferozmente. Nesta altura, existe uma descida repentina de preparação do aluno, que juntando a uma diminuição da exigência da unidade de treino, leva a uma diminuição do rendimento, perfeitamente normal nesta fase.
--------	---

Técnica	Será usado para continuar a aprendizagem do remate em apoio, do serviço por cima, do 6x6, da intencionalidade ofensiva, e do bloco defensivo. Este trabalho permite aumentar a eficácia ofensiva para que se consiga marcar mais pontos
Tática	Fase em que os processos e conhecimento perante o jogo devem estar todos minimamente consolidados. Além disso o 6x6 também deverá ser trabalhado para melhorar aspetos como para onde passa o 3º toque, onde se devem os alunos colocar quando a outra equipa está a atacar, etc.
Psicológica	Vertente pouco desenvolvida, em que os níveis emocionais dos alunos encontram-se já numa fase de descompressão e de relaxamento perante a competição tida anteriormente

3.5 Recursos

Materiais

A nível de material existem bolas suficientes e o material de rede é ótimo para a prática da modalidade. Todo o material necessário para um trabalho extra (arcos, sinalizadores, etc.) chega perfeitamente para o efeito.

Temporais

A carga horária da turma que leciono é de 2 aulas semanais, tendo uma a duração de 90 minutos e a outra a duração de 60 minutos (Apêndice 15).

Humanos

Presença nas aulas de dois professores (Fátima Saraiva, Tiago Guelho).

3.6 Objetivos Gerais

Episódio Crítico nº5: Foram estabelecidos objetivos gerais que procurei que todos eles fossem alcançados, conforme o quadro seguinte:

Quadro 15 - Objetivos Gerais do Desporto Escolar

1. Fomentar o Fair Play no Desporto	2. Promover o gosto pela prática regular da atividade física
3. Cativar alunos para a prática desportiva e competitiva de voleibol escolar;	4. Promover a saúde, bem-estar e condição física dos alunos;
5. Proporcionar o aprofundamento dos conhecimentos na(s) modalidade(s) desportiva(s) do seu interesse;	6. Promover um forte espírito de equipa, incentivando à entreajuda e cooperação
7. Desenvolver o conhecimento das alunas relativamente aos objetivos do jogo e seus regulamentos;	8. Desenvolvimento do processo técnico/tático e o conhecimento pelo jogo (2x2 ; 3x3; 4x4; 6x6 , Técnica – Manchete; Passe, utilização dos 3 toques, Remate Intencional
9. Criação de um documento que transmita a periodização/ planeamento/avaliação do treino em consonância com o professor responsável.	10. Aumentar índices emocionais e psíquicos dos alunos/atletas, de forma a desenvolver a personalidade aumentando os níveis de racionalidade dos mesmos no contexto competitivo.

Penso que consegui cumprir grande parte dos objetivos propostos. No entanto os objetivos n.º 6 e n.º10 ficaram por cumprir.

Comentário: O que realmente falhou? Falhou a inexperiência em trabalhar com raparigas nesta idade na minha opinião. Desde cedo fui uma pessoa exigente e que me procurei impor dessa forma, que não foi bem-recebida por elas, e a partir daí procurei adaptar-me. Sendo próprio da idade, o espírito competitivo não foi o que esperei em alguns momentos, podendo ter a ver com o facto de a maioria não praticar desporto fora da escola. Já o espírito de equipa existiu em alguns momentos, mas noutros ficaram aquém do esperado, não tendo eu sido capaz de resolver esse problema. O objetivo nº10 serve essencialmente para a promoção de uma maior competitividade entre as mesmas, sendo que a vontade de ganhar não deve ser o principal objetivo mas deve estar inerente a qualquer modalidade/matéria desenvolvida no desporto, e não apenas participar por participar, envolvendo e fomentando o carácter emocional das mesmas no sentido de se tentarem superar a cada prova que estão presentes, tanto na sua vida pessoal como na sua vida profissional, sendo um ensinamento que o desporto/atividade física nos dá para a vida.

As etapas obtidas com sucesso, e começando logo pelo pontos 1,2,3 e 4, foram obtidos com sucesso, tendo os alunos percebido a necessidade que existe na prática regular da atividade

desportiva, seguindo Silverthorn (2003), que nos explica que é fundamental que o profissional de Educação Física oriente a população sobre os benefícios que a atividade física regular pode oferecer, principalmente na infância e adolescência, possibilitando que estes indivíduos cresçam com hábitos mais saudáveis e adeptos aos exercícios físicos, diminuindo assim a incidência de muitas doenças que acometem a sociedade moderna.

Os outros pontos onde o sucesso da tarefa foi alcançado deveram-se não só a motivações desenvolvidas através das instruções dadas às alunas, no qual e sublinho que, conforme referido por Frota de Souza, Assumpção, Zabaglia & Garcia⁴, “o jogo é um importante elemento educacional que pode ensinar conteúdos às crianças, sendo um instrumento pedagógico” (Freire, 1992, p. 119), mas também devido aos exercícios propostos, que me pareceram, numa opinião pessoal, motivadores para as alunas. Essa motivação e capacidade para atingir objetivos propostos, vem na sequência do que Gonçalves (2009) nos refere, que o treinador deve colocar desafios realizáveis aos alunos, no processo de ensino-aprendizagem, no sentido de alcançar os objetivos, incentivando e criando condições favoráveis, corrigindo os eventuais erros cometidos.

Todas as componentes técnicas, táticas e físicas, estavam diretamente ligadas ao objetivo fundamental do jogo. Igualmente a utilização das alunas como arbitras, em diversas fases do jogo, ajudou para um maior complemento pela aprendizagem das regras de jogo.

3.7 Objetivos Específicos

Foram estabelecidos objetivos em termos individuais a todas as alunas.

No entanto e devido ao difícil processo de assiduidade das mesmas, nem todos foram concretizados. Se bem que os objetivos de 1º período me pareciam minimamente simples de concretizar, já os 2º e de 3º Período ficaram aquém das expectativas. Um dos motivos foi o facto de ter existido muitos feriados pelo meio e greves, que calhavam sempre em dia de treino (3ª feira ou 6ª feira), sendo que outro foi a complexidade que seria o cumprimento dos objetivos, perante apenas dois treinos e com as condicionantes já anteriormente faladas (assiduidade, motivos extra como greves e feriados, etc.).

Os objetivos específicos são apresentados no quadro seguinte:

⁴ Freire, J. (1992). Educação de corpo inteiro: teorias e prática da Educação Física. São Paulo: Scipione. In Frota de Souza, T.M., Assumpção, C.O., Zabaglia, R., Garcia, M. (2010). A importância do voleibol enquanto lúdico e modalidade desportiva dentro da Educação Física escolar. *Anuário da Produção Académica Docente*, 4(7): 115-124.

Quadro 16 – Objetivos Específicos do Desporto Escolar

Atletas	Avaliação	Obj Intermedios 1	Obj Intermedios 2	Obj Terminais
1	I	Realização de Manchete Regular; Serviço por baixo	Realizar regularmente passe zona 3 para finalização; Serviço por cima; Jogo 4x4	Realizar regularmente passe zona 3 para finalização; Serviço por cima; Jogo 6x6
2	I	Realização de Manchete Regular; Serviço por baixo	Realizar regularmente passe zona 3 para finalização; Serviço por cima; Jogo 4x4	Serviço por cima Realizar regularmente passe zona 3 para finalização; Jogo 6x6
3	I	Realização de Manchete Regular; Serviço por baixo	Realizar regularmente passe zona 3 para finalização; Serviço por cima; Jogo 4x4	Realização da técnica de manchete e serviço por cima Jogo 6x6
4	I	Realização de Manchete Regular; Serviço por baixo	Realizar regularmente passe zona 3 para finalização; Serviço por cima; Jogo 4x4	Técnica de Remate Jogo 6x6
5	I	Receção Manchete; Passe de sustentação. Deslocamento perante a bola; Serviço por Baixo	Receção Manchete; Passe de sustentação. Deslocamento perante a bola; Serviço por baixo; Jogo 4x4	Receção Manchete; Passe de sustentação Deslocamento perante a bola; Serviço por baixo; Jogo 6x6 Serviço por cima; Remate Intencional; Realizar regularmente passe zona 3 para finalização
6	A	Serviço por cima de forma constante Jogo 4x4	Serviço por cima de forma constante; Finalização Intencional; Jogo 4x4 e 6x6	Bloco a duas mãos Jogo 6x6
7	E	Serviço por cima de forma constante	Serviço por cima de forma constante; Jogo 4x4	Bloco a duas mãos; Remate Intencional Jogo 6x6
8	I	Realização de Manchete Regular; Serviço por baixo	Realizar regularmente passe zona 3 para finalização; Serviço por cima; Realização de Manchete; Jogo 4x4	Realizar regularmente passe zona 3 para finalização; Serviço por cima; Remate Intencional Jogo 6x6
9	I	Realização de Manchete Regular; Serviço por baixo, passe	Realizar regularmente passe zona 3 para finalização; Serviço por cima; Jogo 4x4	Serviço por cima; Realizar regularmente passe zona 3 para Finalização Jogo 6x6
10		Toque de dedos; Deslocamento no ponto de queda da bola; Serviço por baixo	Toque de dedos; Deslocamento no ponto de queda da bola; Serviço por baixo	Toque de dedos; Deslocamento no ponto de queda da bola; Serviço por baixo; Jogo 4x4

	NI		Receção em Manchete,	Receção em Manchete,
11	E	Serviço por cima;	Serviço por cima; Jogo 4x4; Realizar regularmente passe zona 3 para Finalização	Serviço por cima; Realizar regularmente passe zona 3 para Finalização, Jogo 6x6
			Remate Intencional;	Remate Intencional;

Os objetivos a colorido, foram os que na minha opinião foram concretizados, já os que se encontram a branco não foram atingidos. Dar grande relevância a um caso específica de uma aluna com muitas dificuldades, o nº 10.

Sendo assim, e antes de avançar para as estratégias utilizadas para o aperfeiçoamento e melhoria das alunas perante a modalidade em si, podemos observar que existia uma grande heterogeneidade neste grupo, sendo que os objetivos propostos após a realização da Avaliação Inicial foram cumpridos em grande parte. Existiu diferenciação de ensino, com a aluna nº10, como é explicado de seguida nas Estratégias. No entanto foi pedido pela professora Fátima Saraiva que todas as outras alunas trabalhassem em grupo e perante os mesmos exercícios, algo que aceitei de pronto. Na realização de exercícios analíticos todos os pressupostos aplicados eram realizados facilmente, sendo que na transposição para a fase de jogo existiram sempre dificuldades. Nota que as alunas raramente faltavam, foram as que rapidamente tiveram melhores resultados e maior evolução ao longo do ano, atingindo mais objetivos em termos de individuais.

3.8 Estratégias

Como foram atingidos os objetivos alcançados anteriormente?

Optei então por trabalhar de duas formas: objetivos em termos técnicos que seriam globais a todas as alunas (passe, algum remate, serviço), e objetivos individuais como seria o caso do nº 10 que se encontrava em atraso, comparando com as suas colegas de equipa.

O nº 10 entrou no Desporto Escolar e desde logo escolheu o Voleibol. Era uma miúda cheia de dificuldades motoras, com pouca mobilidade e com uma inaptidão tremenda para o Voleibol. Nem sempre foi recebida da melhor forma pelas colegas, no entanto tentei-lhes fazer perceber que todas mereciam estar naquele espaço e que o sentido de cooperação devia estar presente. Esse era um dos objetivos do Desporto Escolar, o papel da inclusão e da participação de todos. O Desporto Escolar deve assumir um papel formativo adequado às necessidades de desenvolvimento da criança, sem qualquer tipo de exclusão (Melo de Carvalho, 2010).

Desde cedo foi criado um trabalho específico com ela, principalmente na fase inicial do treino, em que o aquecimento era sempre feito a pares e de forma descontextualizada do jogo (grupos de 2 realizavam passes, etc.). Ficou sempre comigo e os exercícios foram diversos. Desde o trabalho de mobilidade onde após cada passe ela tinha que ir a um determinado ponto, até ao momento de inserir algumas técnicas do Voleibol. Ao inserir a técnica de passe, aproveitámos e desenvolvemos exercícios com a aluna para que esta, rapidamente fosse capaz de ser eficaz na técnica pretendida. Desde bolas de basquetebol, pois eram mais pesadas e obrigavam a um toque de dedos mais eficiente, ao facto de ter que através da técnica de passe ter que colocar a bola de voleibol no cesto de Basquetebol, foram alguns dos exercícios que arranjei e no qual a atleta me pareceu motivada a realizar. Pareceu-me que este processo teve sucesso, pelo facto de acabarmos o ano e ela já se conseguir inserir no 6x6, e o número de passes eficientes serem em maior número, sendo óbvio que continua a ter limitações noutras vertentes.

Já grande parte do processo de unidade de treino (exemplar, no Apêndice 16), e devido ao número de atletas reduzidas, era realizado de forma analítica. A técnica de remate, ou até mesmo o serviço apareciam sempre na fase pós aquecimento. De seguida passávamos sempre para contexto de jogo, onde as atletas tinham que se adaptar a condicionantes colocadas pelo professor durante o jogo. Condicionante que obrigavam ao jogo a três toques, que obrigavam a que o 2º toque fosse do passador, e que esse segundo toque fosse em forma de passe, para facilitar o remate. Para o nº 7 e nº 1 realizaram-se exercícios de colocação do remate. Como?

Realizavam o primeiro toque para o passador, este realizava o segundo toque e por fim elas rematavam para o lado contrário, onde estavam expostos cones que teriam que ser derrubados pela força e colocação do remate. O objetivo foi alcançado, pois deixou de existir tanto remate na rede e mais remates com sucesso.

Com as outras alunas que se encontravam, em níveis de aptidão mais avançados (sendo que nenhuma era aluna NI), e propondo o que nos diz Gonçalves (2009), propõe que o ensino do Voleibol seja feito exclusivamente à custa de situações de jogo desde o 1x1 até ao 4x4. Assim estabelece uma hierarquia de ensino dos gestos técnicos, cujo objetivo é proporcionar, de cada vez, vantagem ao ataque ou à defesa. Sendo assim, as habilidades técnicas, apesar de em exercícios de aquecimento serem realizados de forma analítica, todo o seu processo de desenvolvimento foi concretizado em situações contínuas de jogo, tendo na 3ª e 4ª etapa acrescentado a fase de 6x6 devido ao calendário competitivo que tínhamos que materializar.

3.9 Quadro competitivo

Quanto à competição do Desporto Escolar, este núcleo participa numa primeira fase, num quadro competitivo com as escolas da zona de Amadora-Cascais-Oeiras constituídos por 3 grupos. Existirá ainda uma segunda fase, o campeonato regional, com as primeiras classificadas de cada zona. As equipas que ficaram no mesmo grupo que o nosso núcleo são:

Quadro 17 - Quadro Competitivo

Equipas:	
AE Carcavelos - S.Catarina - Esc. Sec. Linda a Velha	
1º Encontro	2 de dezembro – Linda a Velha – Esc. A.R.Collaço
2º Encontro	22 de fevereiro – Linda a Velha – Esc. A.R.Collaço
3º Encontro	5 de março – Queijas – Esc. Sec. Noronha Feio
2ª Fase	Equipas:
	Quinta do Marquês; Azevedo Neves; Ibn Mucana; Sec Carcavelos;
	AE Pioneiros Aviação Portuguesa
4º Encontro	29 de abril – Carcavelos – Esc. Sec. Carcavelos
5º Encontro	27 de maio - Amadora – Esc Doutor Azevedo Neves

3.10 A minha formação de professor estagiário

Para a minha formação, a participação neste núcleo de Desporto Escolar é importante pois permitiu observar e participar num contexto de treino de jogos desportivos coletivos, algo que não tenho experiência. Esta participação ajudou-me também na vertente de conhecimento didático e pedagógico, tal como na construção de planeamentos e pesquisa perante uma modalidade em que o conhecimento era básico.

Pela primeira vez trabalhei num contexto desta modalidade de forma autónoma no planeamento dos treinos, e ao longo do tempo melhorei e adaptei-me à condução dos treinos de Voleibol, mais especificamente ao nível da gestão do tempo, gestão das tarefas, acompanhamento da atividade (instrução e feedback) e controlo da disciplina.

3.11 Atividades GDEF – Atividade Interna

3.11.1 Corrida de Precisão

A primeira grande atividade que foi realizada pelo GDEF foi a Corrida de Precisão, no dia 17 de novembro, e foi também a atividade que foi única e exclusivamente organizada pelo nosso núcleo de estágio da Lusófona. Considero que esta atividade foi a que correu menos bem de todas as que estivemos inseridos ao longo do ano. As dificuldades de ser a primeira atividade do ano, principalmente por ser organizada apenas por nós que ainda estávamos num processo de inserção na escola e que ainda não tínhamos experiência neste tipo de organização de atividades, foram fatores muito influentes num resultado não tão conseguido desta atividade. Esta atividade era articulada com o Projeto de Educação e Saúde da escola (PES) e estava inserida nas comemorações do dia do “Não Fumador”. Esta corrida de precisão, consistia em que os alunos percorressem um percurso predefinido na escola num determinado tempo. O primeiro tempo seria de referência e o tempo seguinte era de precisão, ou seja, os alunos deviam realizar o segundo tempo o mais aproximado possível do tempo de referência que tinham estabelecido inicialmente. A corrida era realizada sem a utilização de relógios, levando a que os alunos tivessem que ter uma maior noção do ritmo da prova. A meio do percurso os alunos tinham que passar pelo posto do PES e realizar uma atividade referente ao dia do “Não Fumador”. No final da prova, os alunos tinham alguns jogos tradicionais que poderiam experimentar, como era o jogo da malha, tiro ao alvo ou percursos de andas, entre outros. A fraca articulação com os professores que iriam ter as turmas nesta atividade, bem como uma pouca preparação prévia para esta atividade, resultante da fraca perceção do que era a essência desta prova, levaram a que houvessem alguns problemas no decorrer da atividade, como alguns alunos não perceberem o que era suposto fazer ou professores não terem a noção das tarefas que tinham que realizar, como o de contar os tempos da sua turma, algo que não foi bem explicado no início e que resultou nestas situações.

A parte dos jogos tradicionais até foi um dos pontos positivos, pois os alunos aderiram bem a esta parte da atividade, sendo que para a maior parte funcionou mesmo como o momento em que tiveram contacto pela primeira vez com esses jogos, revelando bastante interesse e motivação para os realizar, num período temporal em que cada vez mais estes jogos estão a entrar em “desuso” e já muito raramente se veem as crianças da nossa sociedade a brincarem desta forma.

3.11.2 Corta Mato

Esta atividade não foi organizada por nós, mas sim por outros professores do GDEF.

A minha participação no Corta Mato Interno foi reduzida, pois nesta semana apresentei-me doente. No entanto, as minhas funções, foram apenas de orientação aos num dos pontos de desalinhamento das provas onde o 2º e 3º ciclo, tinham uma diferente entrada que os alunos do secundário. Todo o percurso pareceu-me bem delineado, tirando o facto que no ponto mais distante, e já fora da escola, não havia um controlo concreto, estando destacados para essa zona, alunos, sem qualquer professor por perto.

3.11.3 Torneio de Voleibol

O torneio de voleibol enquadra-se no projeto educativo da escola e destinou-se a todos os alunos da Escola Sede do Agrupamento de Carcavelos, desde o 5º ao 12º ano. A existência de uma “cultura” na escola relativamente ao voleibol leva a que este torneio seja a atividade interna de maiores dimensões organizada no Agrupamento.

No Apêndice 17, pretendo fazer um balanço de toda a atividade realizada para a implementação deste torneio, procurando realçar aspetos positivos da organização bem como aspetos que possam não ter corrido tão bem de forma a servir como aprendizagem para eventos futuros.

No entanto, deixar aqui alguns pontos positivos em relação à atividade realizada: Continuar a realizar torneios separados no 2º ciclo (5º e 6º ano); Se possível espalhar por mais dias os torneios (pelo menos mais um dia), de modo a facilitar a gestão, sendo o ideal ter um dia para cada ciclo (1º dia para 5º e 6º ano, 2º dia para 7º e 8º e eventualmente 9º e 10º e deixar o Secundário exclusivamente para o último dia); Realizar a chamada das equipas à entrada do pavilhão, apenas deixando passar para a zona dos campos as equipas que irão jogar naquele momento, sendo que todas as outras devem ser encaminhadas para as bancadas superiores, aguardando lá pela chamada para jogar. Ter alguém na entrada da organização a controlar e a supervisionar as entradas facilitará o processo; Limitar o fim das inscrições até 10 dias antes do torneio; Afixar a lista de inscrições 3/4 dias antes do torneio; Iniciar a preparação do torneio com pelo menos 1 mês de antecedência; Atribuir previamente funções específicas a cada elemento da organização; Delimitar a zona do secretariado.

Para a minha formação, a participação neste tipo de atividades internas, ajudou-me a perceber como se interage, na participação de atividades que envolvem um vasto número de alunos. A necessidade de um planeamento e perceção de erros em anos anteriores, torna-se fundamental para a melhoria de um período útil de prática, e para uma organização consistente de todo o processo ao longo da atividade presente. Igualmente, as maiores dificuldades que denotei em termos pessoais foi a capacidade de ter que improvisar em alguns momentos. Temos o caso do torneio de Voleibol, onde por vezes os horários não estavam a corresponder ao que

pretendíamos, e a necessidade de alterar alguns quadros competitivos, com a não presença de uma ou outra equipa, fazia com que alguns alunos realizassem poucos jogos. Essa capacidade de improviso, só aparece com a experiência em atividades tipo as que presenciávamos, experiências essas pelas quais ainda não tínhamos passado anteriormente.

No entanto o impacto que estas atividades tiveram nos alunos, pareceu-me bastante positiva. Tanto o ambiente de harmonia na prática desportiva, como a necessidade de se conseguirem superar em alguns momentos.

Capítulo 4 – Seminários

4.1 Seminário Comum

4.1.1. “Observação entrepares”

O seminário “Observação Entrepares”, dirigido à comunidade escolar, surgiu no sentido de esta perspetiva estar muito presente no quotidiano atual da Escola Básica e Secundária de Carcavelos (EBSC), uma vez que ficou definido em Conselho Pedagógico uma nova medida que abrange todos os professores e que revela que “todos os docentes têm que realizar (2) duas assistências, por período, a aulas de colegas fora do grupo disciplinar, e de preferência dentro do mesmo Conselho de Turma, sendo que pelo menos uma das assistências, no ano, deve ser efetuada no 1º ciclo”.

Na realização deste estudo, procurou perceber-se de que modo a medida implementada este ano na escola é percecionada pelos professores que constituem o corpo docente da EBSC e em que medida estes consideram a observação entrepares como um modelo que promove o desenvolvimento pessoal e o progresso na qualidade do processo de ensino-aprendizagem, que deve mediar o trabalho e o foco do professor enquanto agente de ensino e de mudança.

Para o estudo e seminário em questão foram propostos os seguintes objetivos:

- Averiguar a perceção dos professores relativamente à medida implementada no início do ano, referente à observação entrepares;
- Perceber quais os pontos positivos e negativos da medida de observação entrepares;
- Perceber que benefícios perspetivam os professores que esta medida tenha no processo de aprendizagem dos alunos;
- Averiguar possíveis ajustes que possam vir a ser realizados, de forma a melhorar a medida implementada.

A metodologia de investigação foi realizada em duas fases em simultâneo, existindo posteriormente uma análise conjunta de toda a informação obtida. Uma das fases foi realizada através da aplicação de questionários. Os questionários foram enviados aos 190 docentes que lecionam no Agrupamento de Escolas de Carcavelos, abrangendo todos os departamentos e grupos disciplinares. A outra fase foi realizada através da realização de uma entrevista semiestruturada a todos os coordenadores dos grupos existentes em cada departamento. No entanto, na realização das entrevistas, foram abordados quatro departamentos, ficando excluídos os departamentos de Pré-Escolar e de 1º Ciclo. Esta amostra proporcionará assim, uma visão mais global da opinião dos professores, relativamente à medida implementada e averiguar se existem alternativas e/ou ideias pertinentes para a melhoria do processo de

observação entre pares na Escola Básica e Secundária de Carcavelos. Na realização deste estudo verificaram-se algumas limitações: Amostra das entrevistas é uma amostra condicionada, pois não foram entrevistados todos os coordenadores de grupo e de departamento; do total de docentes da escola, apenas 74 responderam ao questionário; não foram contemplados os professores do 1º ciclo na realização das entrevistas; não foi possível averiguar se os professores que foram entrevistados responderam ao questionário.

Sendo assim, como balanço final de seminário, podemos dizer que a maioria dos professores não só concorda com a observação entre pares, como também está de acordo com a medida implementada no agrupamento. A observação entre pares é considerada uma ferramenta benéfica para a melhoria da qualidade do ensino. As mais-valias identificadas na observação entre pares e na medida implementada referem-se à partilha, quer de estratégias implementadas, quer de ferramentas e instrumentos, e também ao desenvolvimento pessoal e profissional do professor. Os professores identificam riscos tanto na observação entre pares, como na medida implementada. Esses riscos são a perceção de um carácter avaliativo, a obrigatoriedade das observações, a incompatibilidade de horários e a não correspondência ao contexto real de aula;

O processo de aprendizagem dos alunos terá benefícios se o processo de lecionação dos professores se modificar e melhorar, devido à implementação da medida;

Os professores propõem algumas alterações na medida implementada principalmente no número de observações realizadas. Isto está de acordo com os riscos apresentados uma vez que é feita referência à indisponibilidade de horário para a observação de aulas.

Discussão

O que fazer?

As questões colocadas para debate e discussão na apresentação do estudo em causa foram as seguintes: de que forma a observação das aulas se revelou uma mais-valia para o seu (professor) próprio processo? De que forma deverá ser dada continuidade à medida implementada?

Desde logo que o processo de observação às aulas se torna uma mais-valia para o processo de ensino-aprendizagem. As conclusões retiradas, em relação à pergunta 1, baseiam-se essencialmente, na reflexão pós-aula, na observação de alunos em diferentes contextos, na aproximação entre colegas docentes, na observação de diferentes formas de relacionamento, nomeadamente as relações aluno-professor, na promoção de desenvolvimento pessoal, nas trocas de estratégias, consideradas um ponto bastante positivo, e no objetivo inicial da proposta,

relativo à caracterização do estilo de ensino utilizado no Agrupamento de Escolas de Carcavelos.

Em relação à pergunta 2, e de que forma deve ser dada continuidade à medida implementada, as reflexões proferidas pelos professores desenvolveram-se na base da flexibilização, da obrigatoriedade, da variabilidade no número de observações, da alteração do instrumento utilizado nas observações, na continuidade às observações e na oportunidade de observação recíproca.

Sendo que muitos destes fatores vão ao encontro das conclusões retiradas das entrevistas e questionários realizados aos professores e da informação referida na literatura, devemos agora perceber de que forma no futuro, este modelo deveria ser realizado. Tendo consciência de que o propósito da implementação desta medida era a caracterização das aulas lecionadas no agrupamento, as conclusões retiradas do estudo realizado permitem preparar uma abordagem futura acerca da implementação e continuidade desta medida. Deste modo colocam-se as seguintes questões: será que os professores serão capazes de realizar este processo, se este deixar de ser obrigatório? O número de observações do mesmo deve variar de professor para professor? Haverá responsabilidade suficiente por parte dos professores para levarem a cabo este modelo, caso este possa ser feito de uma forma voluntária? São questões que se colocam, inerentes a um processo que sempre foi delicado na comunidade educativa, onde um número de professores não se identificava com esta forma de agir. Analisámos as conclusões retiradas na primeira pergunta de debate e entendemos que muitos variaram a sua opinião desde o início do ano, e na relação que têm com este modelo de observação.

4.1.2. “Coadjuvação no 1º Ciclo”

A realização dos seminários tem como principal objetivo ir ao encontro das necessidades e dos problemas que o núcleo de estágio detetou quando fez a caracterização da escola e do Agrupamento durante a avaliação inicial, com o intuito de promover uma reflexão sobre os temas prioritários, de forma a fomentar orientações ou propostas para compromissos que visem a melhoria do grupo disciplinar e da escola.

Resultado de um projeto de coadjuvação às escolas de primeiro ciclo, relativamente à leção da EEFM (Expressão e Educação Físico-Motora), implementado na EBS de Carcavelos, no qual os estagiários estão diretamente envolvidos, fazendo o acompanhamento de um dos professores do grupo de EF nesta atividade letiva, foi percecionado que a coadjuvação na maioria dos casos estava a significar uma substituição do professor titular da turma, pelo professor de EF. Sabendo que esta coadjuvação só é realizada num dos tempos

previstos no horário e que o intuito do projeto é a capacitação dos professores de 1º ciclo para a lecionação da EEFM, o núcleo de estágio considerou importante abordar este tema junto dos professores envolvidos neste projeto para que este pudesse começar a seguir as diretrizes para ele previstas, através da uma ação de sensibilização e reflexão acerca do tema, até porque os professores de 1º Ciclo não foram envolvidos na criação desde projeto, estando algo à margem das decisões tomadas.

Quem assumiu a preponderância maior no desenvolvimento e apresentação deste seminário, foi a estagiária Inês Sousa.

Resultado da partilha dos professores acerca das duas perguntas formuladas para o debate, pudemos perceber que estes consideram que a realização do planeamento e da organização aulas de EEFM era a decisiva uma maior preponderância do PTT na lecionação das aulas. Alguns argumentaram ainda que seria muito difícil chegar ao modelo ideal (modelo 4), uma vez que os PTT, para além da formação inicial escassa nesta vertente, dispõem de pouco tempo disponível para a realização de mais uma tarefa de planeamento, para além de todas as outras que têm a seu cargo, dentro de todas as áreas que compõem o 1º Ciclo. Alguns professores indicaram que a presença do professor de EF na aula como organizador do plano da turma, é benéfico para poderem observar e registar alguns elementos de referência, para que depois possam copiar e tentar reproduzir nas suas outras aulas. Estes professores de EF são vistos também como uma segurança para o PTT, colmatando as lacunas que o PTT apresenta em termos de conhecimentos teóricos sobre a EEFM, de modo a servir de suporte na condução desta área. Os espaços e o número de alunos foram referidos como barreiras ao desenvolvimento de autonomia por parte dos Professores.

Houve professores que deixaram uma proposta de alargar a coadjuvação a todos os anos do 1ºCEB, que não sendo possível, devia pelo menos ser estendida às turmas de segundo ano, devido às provas de aferição e à necessidade de começar desde cedo a trabalhar as competências motoras dos alunos com a maior qualidade de práticas letivas possíveis.

4.1.3. “Que tipo de avaliação na EEFM?”

O último seminário realizou-se no dia 23 de maio, no qual o Frederico Pereira assumiu a preponderância de dinamização e teve como tema “EEFM no 1ºciclo – Que Avaliação?” e foi novamente destinado ao GDEF e aos professores do 1ºciclo, funcionando como uma continuação do processo realizado no primeiro seminário

Durante esta sessão de seminário foi inicialmente enquadrado em termos teóricos este tema, explicando de que forma se devia processar a EF no 1ºciclo, sendo que de seguida abordei

o tema da avaliação e as suas funções realçando a importância de cada vez mais se preconizar um tipo de avaliação ipsativa, onde a referência neste processo é sempre o aluno e a comparação consigo próprio, sendo o aluno sempre estimulado a superar-se e a ultrapassar os seus próprios resultados.

Na última parte do discurso foi introduzido um dos modelos que poderiam ser utilizados neste processo de avaliação, como era o caso do modelo da Prova de Aferição, sendo que a maior parte dos professores já estava familiarizado com ele, pois no início do mês de maio foram realizadas estas provas aos alunos do segundo ano de todas as turmas de cada escola.

De seguida promoveu-se um momento de debate, primeiro em grupos por escolas de 1ºciclo e posteriormente entre todos os professores presentes orientados para duas questões: “Seria este modelo de avaliação ajustado às condições da aplicação da EEFM nas escolas do 1ºCEB do agrupamento?” e “De que modo é que este modelo poderia ser aplicado?”. Este momento foi bastante rico, valorizado em muito pela grande participação dos professores de cada escola neste momento de reflexão conjunto e que resultaram num conjunto de conclusões que podem ser resumidos da seguinte forma: a maior parte dos professores consideram que este modelo poder-se-ia ajustar às escolas, sendo, no entanto, muito complexo para uma fase inicial de implementação. Para tal foi sugerido a construção de um documento orientador, que ajudasse os professores neste processo

Ficou então uma intenção demonstrada pelos professores de se organizarem num grupo de trabalho, que contemplasse tanto professores de 1ºciclo como professores de EF, que pudessem trabalhar no sentido de construírem este documento de avaliação.

4.2 Seminário Individual

Seminário “Aumento de participação no Desporto Escolar”

A escola deverá ser o principal meio promotor da atividade física, sendo os professores os principais responsáveis neste intuito, pois devem proporcionar experiências positivas com prática de exercício físico e também realçar a importância dos benefícios de uma prática física regular para um estilo de vida saudável. A melhor forma que os professores têm para passar aos alunos estes hábitos são as aulas de Educação Física e as Atividades Extracurriculares, onde se encontra o Desporto Escolar (Sousa, 2004).

Segundo Bento⁵, citado por Rebelo (1999):

“uma das preocupações pedagógicas e educativas da escola é de criar condições favoráveis à estimulação permanente e generalizada de atividades de ocupação de tempos livres, sendo as atividades de DE marcadas pela grande alternância e variedade de ofertas para lançar os alicerces de uma prática ativa e duradoura do Desporto.” (Rebelo, 1999, p.2).

Também é referido por Veigas, Catalão, Ferreira & Botto⁶, citado por Abreu (2011) que:

A crescente procura e o interesse que o desporto, em todos os seus contextos, tem vindo a assumir na nossa sociedade ao longo dos últimos anos, torna necessária a investigação sobre os motivos que levam as pessoas a envolverem-se, mas também nas razões que as levam a afastar-se ou a abandonarem a prática desportiva (Abreu, 2011, p.16).

Duda (1996) diz-nos que a compreensão do significado e das razões para o envolvimento das crianças e jovens no desporto implica o estudo da motivação, e particularmente do tipo de objetivos estabelecidos por estes indivíduos, e como refere Roberts⁷ “sendo que nestes contextos na medida em que a diferentes objetivos parecem corresponder, por exemplo, diferentes tipos de motivação ou de comportamento, (Vidal, 2001, p. 14).

O DE é um campo que necessita de mais investigação neste domínio, uma vez que o mesmo pode desempenhar um papel fundamental na iniciação desportiva de muitos dos seus jovens, visto que a grande maioria das escolas proporciona este tipo de atividades. No entanto, apesar de serem reconhecidos os seus benefícios, existe uma reduzida participação dos alunos nessas atividades, um flagelo que este ano está acentuado na EBSC.

⁵ Bento, J. O. (1997). O desporto como elemento de renovação da Escola à luz da problemática da «integração» (pp. 189-201). III Congresso da AEPEC - Formar professores para a Escola Cultural no Horizonte dos anos 2000. Porto Editora. In Rebelo, A.L. (1999). *Motivos e causas do sucesso no desporto escolar: estudo no âmbito das escolas EB 2/3 do Concelho do Porto*. Tese de Mestrado em Ciência do Desporto, área de especialização em Desporto de Recreação e Lazer, orientada por Amândio Graça. Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física, Universidade do Porto.

⁶ Veigas, J., Catalão, F., Ferreira, M, Botto, S. (2009). *Motivação para a Prática e Não Prática no Desporto Escolar*. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. In Abreu, M.L. (2011) *Causas de Abandono do Desporto Escolar (em algumas escolas de Lisboa)*. Tese de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientada por Ana Maria Veiga. Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

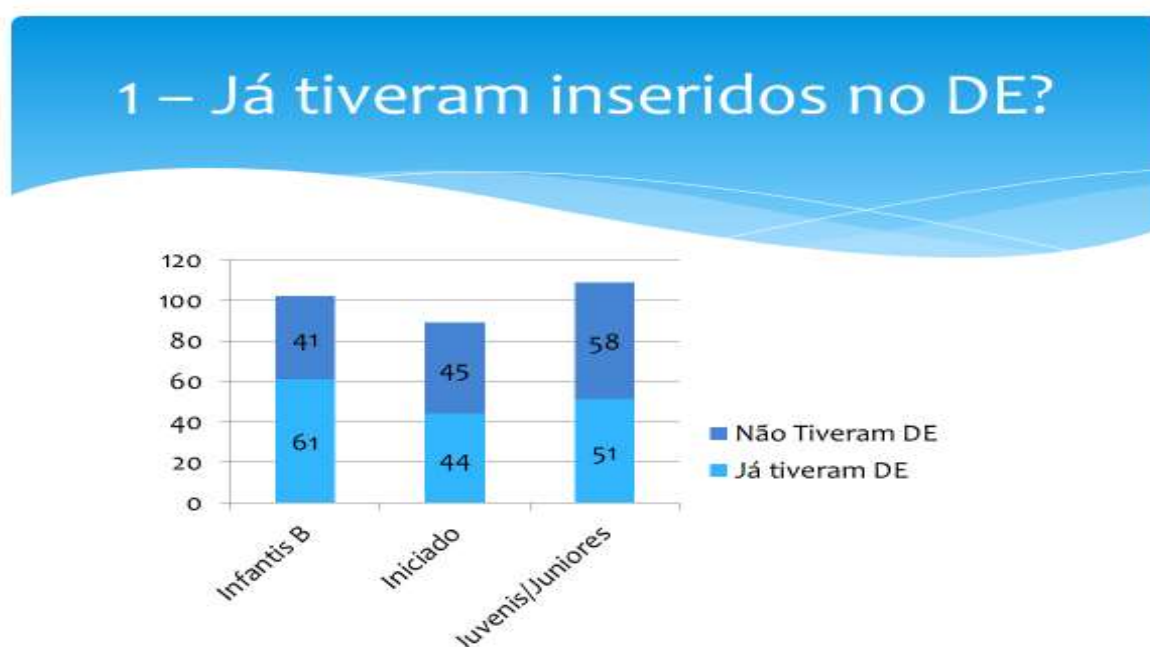
⁷ Roberts, G. (1992). *Motivation in Sport and Exercise: Conceptual Constraints and Convergence*. In Roberts, G. (Ed.). *Motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, pp. 3-29. In Vidal, S.S.L.M. (2001). *Objetivos de Realização e Clima Motivacional nas Aulas de Educação Física – Um estudo com alunos do 8.º ao 12.º anos de escolaridade das Escolas da Cidade de Penafiel*. Tese de Mestrado em Ciências do Desporto na Área de Especialização de Desporto para Crianças e Jovens, orientada por António Manuel Fonseca. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto.

De acordo com a literatura mais recente, a percentagem de rapazes e raparigas participantes no DE em Portugal é praticamente igual. Ora esta tendência pode ser facilmente explicada por cada vez mais as escolas apresentarem núcleos de para ambos os sexos, não limitando à partida a participação dos seus alunos nas modalidades que contempla a oferta da escola.

Este segundo seminário para o GDEF resulta de uma realidade que pode ser facilmente constatada desde o início do ano letivo e que se mantém até a este início de segundo período, e que envolve o Desporto Escolar. O tema é “Alunos e Desporto Escolar: motivos da baixa participação”.

Sendo assim utilizou-se um questionário, para ser respondido pelos alunos, sendo que serão seleccionadas 2 turmas de cada ano de escolaridade (5º ao 12º ano), havendo uma seleção da turma que apresenta mais alunos inscritos no DE e de outra que apresente menos alunos no DE, sendo esta condição igual para todos os anos, perfazendo um total de 300 alunos abrangidos por este questionário. Quadro seguinte, mostra o número de alunos deste inquérito, que já tiveram algum contacto com o Desporto Escolar e aqueles que realmente nunca praticaram.

Quadro 18 – Alunos que já participaram no Desporto Escolar (DE)



Numa escola com cerca de 1900 alunos e onde apenas pouco mais de 200 se encontram inscritos nas modalidades de DE que a escola tem disponível afigura-se como uma realidade que deve e merece ser estudada. E, para além disso, apesar de a escola contar com 11 núcleos

de DE, quase metade dos alunos inscritos estão concentrados por 3 modalidades – Ténis de Mesa, Ginástica e Badminton.

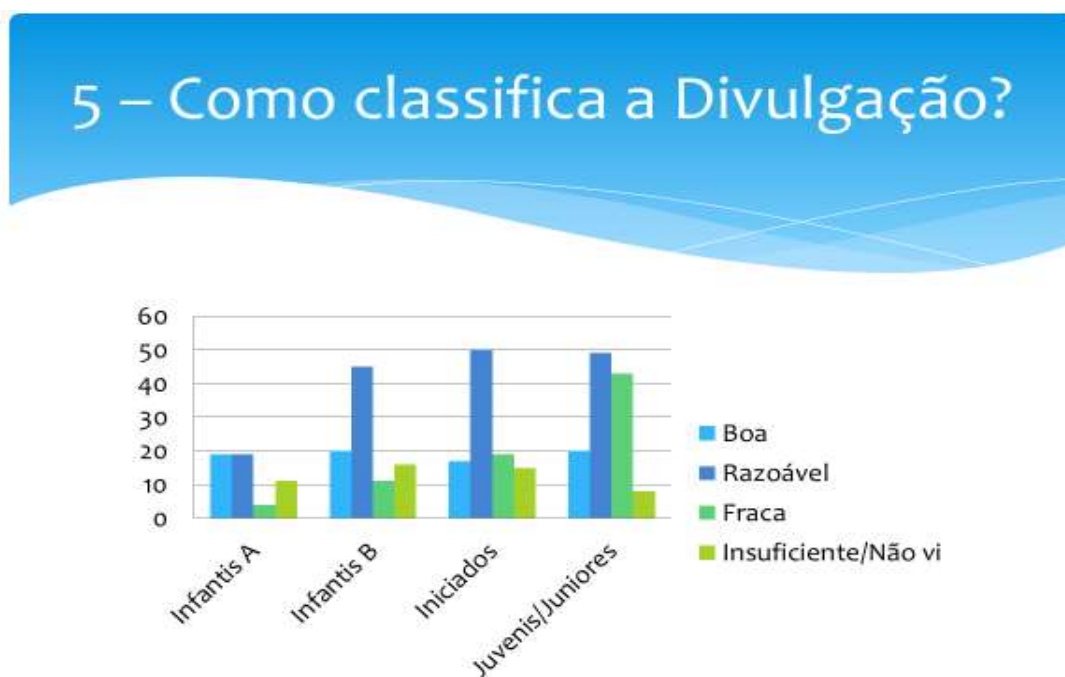
Os resultados apresentados durante o seminário, serviu para retirar algumas conclusões, sendo estas possíveis de executar já no ano seguinte ano letivo.

Antes disso, é necessário explicar que existiram algumas dúvidas em relação ao seminário, sendo que na opinião de alguns professores, o número de alunos presente é realmente baixo e para outros isso não corresponde à verdade. Da mesma forma, alguns professores destacaram o facto de os horários não serem os adequados para a prática de Desporto Escolar, sendo desfasados por completo dos horários dos alunos (alunos que esperavam duas horas na escola pelo treino de DE), sendo que outros não iam de acordo com esse fundamento, justificando com a boa aderência aos núcleos existentes de DE.

Voltando às conclusões concretas do seminário realizado, as questões mais debatidas, foi desde logo a forma como se promove o Desporto Escolar, e a forma como devemos angariar os alunos, desde cedo.

Em relação à primeira conclusão de que forma podemos promover o Desporto Escolar na Escola, não sendo apenas através de cartazes? Os próprios alunos definiram no inquérito realizado, que a divulgação, normalmente realizada por cartaz, ou por um ou outro professor que divulga, não tem sido uma ferramenta de muito sucesso, como se comprova no quadro seguinte.

Quadro 19 – Divulgação do Desporto Escolar (DE): Como classificam?



No entanto, existe um ponto que dificilmente poderia ser mudado, o facto de grande parte dos alunos fazer desporto federado e não se sentirem confortáveis ou com vontade de praticar outra modalidade ou até a mesma. Igualmente outros justificam a não prática com o facto de não ter tempo disponível devido a carga horária apresentada pela escola e também relacionado com a vida social de cada um, não demonstrando o mínimo interesse na participação. Sendo assim, juntado três tipo de respostas dadas pelos alunos: tempo, não gostar da atividade, e a falta de interesse, leva-me a concluir que seria necessário, arranjar algumas estratégias que pudessem alterar este estado de espírito vivido pelos alunos. Antes disso, apresento em quadro, as respostas desenvolvidas pelos alunos:

Quadro 20 – Motivos para a não prática do Desporto Escolar



Sendo assim, o objetivo passava por, no início do ano letivo, termos um dia em que cada núcleo promovia a sua modalidade, através de diversas atividades atrativas e apelativas para os alunos. Criar-se o “Dia do Desporto Escolar”, dia em que todos os alunos poderiam passar pelos diversos núcleos, tentando assim os professores captar a atenção dos mesmos, de forma a aumentar o número de participantes. O porquê da necessidade deste dia? Porque muitos alunos nem têm conhecimento das modalidades existentes na escola ligadas ao Desporto Escolar (isto também porque os alunos de secundário pouco ou nada ligam aos cartazes expostos).

Em relação à segunda conclusão e à forma como devemos/podemos angariar alunos para o Desporto Escolar, foi conclusivo que é mais acessível que a adesão comece desde cedo, desde as idades mais baixas. Olhando para o número de alunos que temos nos dias de hoje no Desporto Escolar, a maioria, está ligada desde cedo ao DE. Por isso, chegou-se à conclusão, que devemos ser mais incisivos e mais persistentes com os alunos de idade mais baixa, pois é a partir daí que se formam alicerces, que façam com que o aluno se mantenha, de forma constante e regular, na vertente do Desporto Escolar.

Estes são objetivos que me parecem exequíveis e que podem ser aplicados já no próximo ano.

Para a minha formação pessoal, ajudou-me a perceber que tipo de estratégias podemos utilizar para aproximar os alunos do Desporto Escolar e que as estratégias utilizadas para os alunos do 2º ciclo na promoção das atividades do Desporto Escolar não podem ser idênticas às estratégias para adquirir alunos do secundário por exemplo. Fez-me perceber que muitas vezes, o sucesso está na raiz, e torna-se necessário incentivar os alunos mais jovens a participar no Desporto Escolar, para que sintam esta necessidade de prática regular de atividade física como um compromisso necessário para o seu futuro.

Conclusão

O estágio pedagógico que agora chega ao fim constituiu-se desde logo um processo fundamental para a minha formação e valorização como professor de Educação Física, essencialmente, devido às diversas e experiências que tive oportunidade de vivenciar ao longo deste ano letivo.

Sublinho especialmente a importância no acompanhamento disponibilizado pela Professora Orientadora Fátima Saraiva, que me orientou e apoiou nos momentos mais complicados do estágio, a qual teve um papel fundamental no alerta para a necessidade de análise e reflexão crítica de todos os aspetos relacionados com a prática letiva, bem como com o conjunto de atividades que foram necessárias desenvolver ao longo deste ano de estágio.

No decorrer deste ano letivo, a capacidade relacionada com interligação das distintas áreas de intervenção, foi um ponto fundamental na minha atividade como professor, na medida em que estas mesmas áreas revelam uma estreita ligação com as atividades desenvolvidas ao longo do ano. A capacidade de relacionar o meu projeto de Direção de Turma com a área de Lecionação, e a área de Seminário com a área de Desporto Escolar, parecem-me muito interessantes, já que em bastantes momentos foram abordados temas em consonância. De um modo muito particular, na área de Lecionação e Direção de Turma, verificou-se uma melhoria comportamental dos alunos e nas suas Relações Humanas, após estes terem experienciado e agirem como Líderes de um grupo, onde a necessidade de comunicação e o envolvimento entre eles necessariamente teria que ser maior e mais eficaz. Ao nível do Desporto Escolar, motivado pela vontade de aumentar o número de participantes, vivenciei alguns problemas na angariação de atletas, o que me levaram à escolha do tema de Seminário Individual, e a procurar soluções, tanto para o meu Núcleo/Escalão de estágio, como para a escola.

No que diz respeito à área 1, de Lecionação, considero-a como a área que mais impacto teve no decorrer do estágio e na qual despendi mais tempo sendo igualmente aquela que espoletou mais experiências na minha formação.

Relativamente ao planeamento, constatou-se uma evolução progressiva por parte dos alunos face aos objetivos estabelecidos. No entanto, considero que o objetivo principal para esta área foi concretizado pela aprendizagem consistente, pela melhoria e aptidão de todos os alunos nas diversas matérias desenvolvidas, mesmo que, por vezes, tivessem que ser alteradas por existirem objetivos que ainda não tinham sido concretizados.

A planificação constituiu-se assim como o elo de ligação entre as pretensões inerentes ao sistema de ensino, aos programas das respetivas disciplinas e à sua realização prática, tendo em consideração que a mesma é uma atividade prospetiva, diretamente situada e empenhada na realização do ensino, que se consuma na

sequência: elaboração do plano, realização do plano, controlo do plano e confirmação do plano ou alteração do plano (Bento, 1998 p. 15).

As estratégias utilizadas, essencialmente em algumas matérias pouco desenvolvidas por mim anteriormente parecem-me que surgiram bastante efeito. Dou como exemplo o Atletismo, onde o trabalho desenvolvido, foi muita vez, puramente analítico, trabalhando capacidades motoras, como a força, onde estavam inseridos, exercícios de impulsão ou até mesmo de força localizada e que proporcionou melhorias nos resultados. Deixar um aparte e dizer que esta matéria, apesar de quase todos os alunos cumprirem nível I, nas diferentes áreas do Atletismo, foi considerada prioritária, não só pela disponibilidade de espaços, mas também a pedido da professora Fátima, onde era notório que quase todos eles iriam conseguir aumentar as suas habilidades e completar com nível E esta matéria. No Basquetebol, foi também realizado muito trabalho analítico, onde exercícios sem oposição e de apenas corrida com bola em direção ao cesto ajudaram a desenvolver o lançamento na passada. Sempre fui um defensor que o exercício com oposição seria a melhor forma de trabalhar alguma habilidade técnica a desenvolver, no entanto reconheço claras melhorias através do trabalho puramente analítico e sem qualquer adversário pela frente, mesmo em termos motivacionais para os alunos, aumentando a sua percentagem de sucesso. Já na área dos conhecimentos as apresentações correram de forma assertiva, tentando em pouco tempo desenvolver e dar informação útil aos nossos alunos. Na aptidão Física, foi implementar o que demos num dos períodos na área dos conhecimentos, sendo que os princípios fundamentais do treino nas capacidades motoras ao serem cumpridos, fariam com que os resultados aumentassem exponencialmente.

A nível pessoal, levo comigo um conjunto de experiências, essencialmente vividas na vertente prática, que procurarei repetir num futuro próximo pelo sucesso obtido e outras que, por não terem atingido as expectativas desejadas, não voltarei a realizar. A interação com os alunos, no sentido de os motivar individualmente, tendo em conta a especificidade de cada um, foi a aprendizagem que mais me motivou. Levo igualmente comigo, a necessidade, de desenvolver estratégias que mantenham os alunos sempre motivados e dinâmicos nas aulas, e que promoveu o meu crescimento individual como professor. Indo de acordo com Carreiro da Costa (1984) os docentes mais eficazes organizam as atividades dos seus alunos de modo a que estes se mantenham o maior tempo possível empenhados. Esta tarefa parece-me ter sido desempenhada com sucesso, tendo eu procurado sempre que o tempo de espera de exercício fosse reduzido. No entanto, realçar a dificuldade tida em arranjar referências bibliográficas em

relação às capacidades físicas, que demonstrem aspetos concretos na aprendizagem e não apenas resultados.

Na área 2, de Direção de Turma, julgo que os objetivos foram concretizados, pois, os alunos assumiram as suas dificuldades ao nível das Relações Humanas, bem como as tarefas propostas, que foram realizadas com bastante empenho o que se veio a traduzir em resultados bastante satisfatórios.

Para além disso procurei através de conversas informais, aproximar alguns professores da turma, pois a opinião dos mesmos sobre estes alunos não era a melhor, embora devido ao comportamento conservador de alguns, não tenha sido possível, concretizar essa aproximação na totalidade.

“o educador para pôr em prática o dialogo, não deve colocar-se na posição de detentor do saber, deve antes, colocar-se na posição de quem não sabe tudo, reconhecendo que mesmo um analfabeto é portador do conhecimento mais importante: o da vida”. (Gadotti, 1999, p. 2)

De acordo com a citação proferida anteriormente, o diálogo parecia-me uma boa forma de aproximar relações entre professores e alunos, podendo aqui adotarem-se algumas estratégias pois muitas vezes um mero desabafo de um aluno torna-se fundamental para uma alteração das ideias já consolidadas pelos professores.

Onde se observaram claras melhorias? Essencialmente na responsabilidade individual, sabendo que, naquela função teriam que assumir o grupo como se fosse seu, na instrução, onde a vertente positiva foi bastante valorizada, os feedbacks de apoio e motivação foram constantes e na capacidade de ouvir e aceitar as opiniões dos colegas com quem trabalhavam.

Neste âmbito relevo e levo comigo a aprendizagem mais enriquecedora que tive oportunidade de ter com a minha Diretora de Turma, a calma e a capacidade de comunicação que foram necessários impor em momentos mais difíceis e a capacidade de dialogar com os alunos para que estes a respeitassem. Levo igualmente como futuro e valioso instrumento de trabalho o planeamento adequado de todas as reuniões de Conselho de Turma e Encarregados de Educação, tal como a forma como devemos encarar os pais, abordando os assuntos a discutir sempre no aspeto geral e não individualizado. Estes ensinamentos constituíram-se como aspetos bastante relevantes na minha aprendizagem.

No entanto ressalvo as três premissas da escola: Negociação, Envolvência e Paciência, algo que me parece que muitos professores efetivos na mesma não o procuram fazer. Em muitos momentos foi necessário que essas premissas fossem levadas ao limite, pois esta turma derivava de muitos problemas disciplinares. Nas reuniões de Conselho de Turma, os problemas eram

resolvidos todos da mesma forma, sem nunca procurar entender o lado do aluno, e qual o aluno, e os motivos para tal atitude. Uma vantagem que tive em relação a muitos desses professores, foi a capacidade de saber ouvir os alunos e tentar levá-los ao caminho mais correto. Deixá-los falar e eles sentirem que alguém os era capaz de ouvir. Foi seguindo as três premissas da escola que rapidamente me envolvi coma turma, e que na minha opinião tirava vantagem perante professores que mantinham a sua forma tradicional de resolver os problemas.

Dando um exemplo e relacionando com a área da Lecionação, existia no início de cada aula de Educação Física, uma conversa individual com dois a três alunos, para saber como tinha corrido a semana, as atividades que fez durante o fim-de-semana, um feedback sobre as aulas, etc., de forma a demonstrar interesse e preocupação com os mesmos, e que eles próprios se sentissem valorizados por mim.

Na área 3, Desporto Escolar, apesar dos objetivos específicos terem sido quase todos concretizados, falhei num objetivo principal e pessoal: o de aumentar o número de participantes. O meu envolvimento inicial em diferentes campos de ação, a exigência solicitada em ambos os casos, ligados ao facto de no horário pós-laboral ser treinador, de um escalão completamente diferente deste, podem ter sido alguns dos fatores que conduziram a esta situação, embora ao longo do tempo, tivesse alterado a minha estratégia e conseguisse angariar algumas atletas. Na minha opinião é um fator decisivo, de acordo com a linha de pensamento de Scanlan & Lewthwaite (1986): a falta de divertimento e de prazer na atividade, onde o professor tem clara responsabilidade por não conseguir introduzir ou garantir durante o processo de treino, um clima adequado às características da modalidade que lidera, sendo o prazer na atividade um dos principais motivos para a participação.

Consequentemente, a maior aprendizagem que obtive neste âmbito, foi a necessidade de saber ter de diferenciar a atividade de Desporto Escolar do treino/rendimento, que muitas vezes desnecessariamente exigia a mim próprio, não sendo estes os pressupostos a atingir.

Saio satisfeito, essencialmente por ter neste grupo uma aluna que em nada se identificava com o Voleibol e que neste momento continua a fazer parte da equipa de Desporto Escolar. A evolução técnica das mesmas também é notória o que torna positivo o meu trabalho nesta área. Volto a realçar o trabalho realizado de forma individualizada com uma das alunas, em que o seu objetivo era apenas a prática regular de desporto e que acaba o ano com bastante afinidade pela modalidade de Voleibol. A capacidade de a maioria das alunas conseguir realizar o jogo 6x6, modelo competitivo atual no Desporto Escolar, faz-me pensar que o trabalho em si

foi bastante positivo. Continuamos com dificuldades ao nível do Remate, no entanto, as técnicas principais de defesa, manchete, e a técnica principal de início de ataque, o passe, cada vez mais se encontravam consolidadas por parte das atletas. Volto aqui a dizer, como já disse anteriormente, que o aspeto emocional/psíquico de superação, de querer melhorar treino após treino, foi uma debilidade no meu percurso no qual gostaria de ter feito mais e melhor. Igualmente a criação de exercícios que promovessem o sucesso e com grau de complexidade inferior resultou em certa medida, aumentando a taxa de sucesso dos alunos, no entanto diverge do ponto referido anteriormente, pois na minha opinião, só com exercícios com maior dificuldade é que as atletas poderiam desenvolver o fator psicológico, psíquico, emocional, de procurar ultrapassar algumas dificuldades encontradas perante as diversas situações que ocorrem num jogo.

Agradecimento profundo à Professora que me acompanhou, Fátima Saraiva, pela disponibilidade em tratar de toda a parte logística, necessária para a participação nas provas competitivas promovidas pelo Departamento do Desporto Escolar.

Na área dos Seminários, que decorreram de forma natural, a abordagem aos temas, bastante sensíveis à comunidade educativa, concretizou-se com grande sucesso. Neste âmbito destaco de modo particular o Seminário “Observação entre Pares”, que nos permitiu chegar a conclusões bastante interessantes. Para além dos aspetos extremamente enriquecedores alcançados nestes Seminários e das principais ideias já apresentadas anteriormente, destaco apenas como ponto menos positivo a dificuldade de interligação com o núcleo da FMH, no que respeita à preparação deste seminário. Em relação ao Seminário Individual, as conclusões tiradas já eram algo expectáveis na minha opinião. A forma de divulgação deve e tem de ser alterada, e o propósito do Desporto Escolar deve ser incutido nos alunos desde a sua entrada escola. Hoje em dia os professores continuam com um pensamento de que os alunos é que devem procurar o desporto escolar, e não o desporto escolar é que deve procurar os alunos. Se perguntarmos a cada aluno a finalidade do Desporto Escolar e os objetivos a ter com o mesmo, não tenho dúvidas que grande parte não saberá responder, a não ser no intuito de ganhar competições, e é dessa forma que alunos menos aptos e menos capazes não procuram esta vertente escolar, que os ajuda a ter uma vida ativa e um bem-estar maior. Por isso o objetivo de criar o dia do Desporto Escolar, um dia em que se vivenciam novas experiências em diferentes modalidades e em que se procura incutir o espírito de participação e fazer perceber que é um espaço aberto a todos, mais aptos menos aptos, onde todos se divirtam e tenham sucesso pessoal

no desenvolvimento das suas capacidades, um crescimento multilateral em todas as vertentes, sejam elas físicas, técnicas, culturais ou sociais.

O que faria de diferente em cada área? Na área da lecionação procuraria melhorar os meus conhecimentos na Área da Dança, e aperfeiçoar alguns momentos de instrução, no sentido de vir a ser mais direto claro e conciso. Na área da Direção de Turma, considero fundamental alcançar uma maior ligação à direção de turma, tendo objetivo primário tentar mudar algumas mentalidades mais tradicionais, de modo a que se criem sinergias conducentes a uma maior aproximação e adaptação às naturais e legítimas expectativas dos alunos. Na área do Desporto Escolar melhoraria a minha instrução com um maior número de instruções positivas, motivando as alunas e procurando compreender as já referidas expectativas, de cada uma delas, naquele “espaço” particular. Na área dos Seminários e relacionado com a minha própria personalidade, seguramente teria optado por estratégias diferentes tendo em vista motivar a escolha dos alunos para o Desporto Escolar. Neste âmbito julgo ter aprendido bastante, procurando promover novas situações que estimulassem os alunos, logo numa fase inicial da época letiva.

De salientar também que ao longo deste estágio, foi um pouco difícil gerir o tempo disponível para que este se realizasse nos moldes mais adequados. Uma vida pós-laboral muito ativa e em constante mudança levou-me por diversas ocasiões a enfrentar algumas adversidades para que tudo corresse de acordo com os horários e com o programa previamente estabelecido. Apesar das dificuldades referidas considero no entanto que foi possível atingir os objetivos propostos e terem existido melhorias claras e concretas: nomeadamente no domínio pessoal, ao nível da esfera didática de algumas matérias, que suportam melhores processos pedagógicos; no âmbito da capacidade de acompanhamento profundo da evolução individual dos alunos, que permitem uma maior diferenciação e adequação da aprendizagem; e no campo de ação dos processos de gestão escolar, contribuintes da ação interdisciplinar e coletiva para o ensino e formação dos alunos.

Por fim, devo realçar que o ano de estágio representou, para a minha formação pessoal e profissional, a aplicação real e prática do trabalho, o crescimento gradual, a capacidade de enfrentar a dúvida existente, e a concretização das ideias nunca antes possíveis.

Esta etapa formativa deu-me ainda, a hipótese de me valorizar e aprender com os erros cometidos, sobretudo por ter conseguido ultrapassar alguma insegurança inicial devido à falta de experiência, e à possibilidade de por em prática as ideias teóricas.

Por fim, perceber e assumir que, mais que o fim de um ciclo de formação, o ano de estágio dá início ao processo de aprendizagem do que representa ser realmente professor de Educação Física na verdadeira acessão da palavra.

Referências Bibliográficas

- Abreu, M.L. (2011) *Causas de Abandono do Desporto Escolar (em algumas escolas de Lisboa)*. Tese de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientada por Ana Maria Veiga. Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Bastos, M., Graça, A. & Santos, P. (2008). Análise da complexidade do jogo formal versus jogo reduzido em jovens do 3º ciclo do ensino básico. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 8 (3), 355-364.
- Bento, J. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bom, L. (1985). A Utilização de Meios Gráficos Auxiliares de Ensino em Educação Física. *Revista Horizonte*, 2 (1), 1-12
- Bento, J. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bom, L., Pedreira, M., Mira, J., Carvalho, L., Carreiro da Costa, F., Cruz, S., Rocha, L., Jacinto, J. (1989). *Programas Nacionais de Educação Física, 1º ciclo, 2º Ciclo, 3º Ciclo e Ensino Secundário*. Lisboa: Direção Geral dos Ensinos Básico e Secundário/ Ministério da Educação.
- Bom, L. & Brás, J. (2003) Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor»? *Horizonte*, 18 (108), 15-24.
- Bom, L. (2012). *Estágio Pedagógico Educação Física – Regulamento de Estágio*. Lisboa: ULHT.
- Carreiro da Costa, F (1984). O que é um ensino eficaz das atividades físicas no meio escolar. *Revista Horizonte*, 1(1), 22-26.
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 2 (10 e 11), 135-151.
- Comédias J. (2006). Como organizar as provas de avaliação aferida nos Jogos Desportivos Coletivos. *Revista Horizonte*, 21 (122), 3-7
- Comédias, J. (2012). *A avaliação Autêntica em Educação Física. O Problema dos Jogos desportivos Coletivos*. Tese de doutoramento em Ciências da Educação, orientada por Maria do Carmo Clímaco. Instituto de Educação, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Crahay, M. (2013). *Poderá a escola ser justa e eficaz?* Lisboa: Instituto Piaget.
- Duda, J. (1996). Maximizing motivation in sport and physical education among children and adolescents: The case for greater task involvement. *Quest* (48),290-302.

- Ferreira, M. (2008). Ciclo de vida, desenvolvimento profissional e gestão escolar. Uma abordagem biográfica. Tese apresentada à Universidade Aberta para obtenção do grau de Mestre em Administração e Gestão Educacional, orientada por Fernando Serra, Lisboa.
- Fialho, N.M.G. & Fernandes, D. (2011). Práticas de Professores de Educação Física no Contexto da Avaliação Inicial numa Escola Secundária do Concelho de Lisboa. *Meta: Avaliação*, 8(3):168-191.
- Formosinho, J. (1987). *A formação de professores e gestores pedagógicos para a escola de massas. O ensino, revista galaica portuguesa de sócio- pedagogia e sociolinguística*, (18-22), 145-155.
- Freire, J. (1992). *Educação de corpo inteiro: teorias e prática da Educação Física*. São Paulo: Scipione.
- Gadotti, M. (1999). *Convite à leitura de Paulo Freire*. São Paulo: Scipione.
- Garganta, J. (2002). *Competência no ensino e treino de jovens futebolistas* [versão eletrónica]. *Educación Física y Deportes*, 8(45), 15 páginas. Retirado em dezembro de 2017 em <http://www.efdeportes.com>
- Gonçalves, J. (2009). *Voleibol. Ensinar jogando*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(3), 401-421.
- Guimarães, M. (1999). *Vamos jogar Ginástica*. V Jornadas Hispano Lusas de intercâmbio de experiências de Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico.
- Heacox, D. (2006) *Diferenciação Curricular na Sala de Aula*. Porto: Porto Editora.
- Lima, T. (2000). *A eliminação desportiva precoce*. In: Centro de Estudos e Formação Desportiva. (Ed.) *O melhor da revista treino desportivo*. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva (p. 35-59).
- Marques, A., Ferro, N., & Carreiro da Costa, F. (2011). Comparative analysis of the intensity of physical education classes of 45 and 90 minutes. *Gymnasium*, 3(4): 55-72.
- Matos, M. et al. (2003). *A saúde dos adolescentes portugueses - Quatro anos depois: Relatório Português do Estudo HBSC 2002*. Lisboa: Edições FMH.
- Melo de Carvalho, A. (2010). Para um desporto verdadeiramente educativo. *Gymnasium* 3(1), 13-33.
- Metzler, M. (1990). *Instrucional Supervision for Physical Education*. Champaign. Illinois: Human Kinetics Publishers

- Onofre, M. (2003). Das características do conhecimento prático dos professores de educação física às práticas da sua formação inicial. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (26/27), 55-67.
- Pacheco, R. (2015). *Representatividade do Exercício de Treino e Aprendizagem Tática em Futebol – Estudo de caso realizado na Associação Juvenil Escola de Futebol Hernâni Gonçalves*. Tese de Mestrado em Desporto para Crianças e Jovens, orientada por Pedro Oliveira e Silva. Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.
- Rebelo, A.L. (1999). *Motivos e causas do sucesso no desporto escolar: estudo no âmbito das escolas EB 2/3 do Concelho do Porto*. Tese de Mestrado em Ciência do Desporto, área de especialização em Desporto de Recreação e Lazer, orientada por Amândio Graça. Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física, Universidade do Porto.
- Roberts, G. (1992). *Motivation in Sport and Exercise: Conceptual Constraints and Convergence*. In Roberts, G. (Ed.). *Motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics (p.3-29).
- Roldão, M. (2009). *Função do Diretor de Turma*. São Paulo: Cidade Editora
- Rosa, B. (2010). *Treino de jovens: Princípios Orientadores*. Lisboa: Confederação do Desporto de Portugal.
- Scanlan, T.K., & Lewthwaite, R. (1986). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: IV. Predictors of enjoyment. *Journal of Sport Psychology*, 8, 25-35.
- Serpa, M. (2010). *Compreender a Avaliação. Fundamentos para práticas educativas*. Lisboa: Edições Colibri.
- Silverthorn, D. (2003). *Fisiologia integrada. Fisiologia humana. Uma abordagem integrada*. Barueri: Manole.
- Sousa, M. (2004). *Desporto Escolar no Concelho de Viseu: que realidade, que motivação dos jovens para a sua prática?* Dissertação de Mestrado em Desporto para Crianças e Jovens orientada por António Fonseca, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Vidal, S.S.L.M. (2001). *Objetivos de Realização e Clima Motivacional nas Aulas de Educação Física – Um estudo com alunos do 8.º ao 12.º anos de escolaridade das Escolas da Cidade de Penafiel*. Tese de Mestrado em Ciências do Desporto na Área de Especialização de Desporto para Crianças e Jovens, orientada por António Manuel Fonseca. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto.
- Woods, P. (1999). *Investigar a arte de Ensinar*. Porto: Porto Editora.

- Zenhas, A. (2004). *A direção de turma no centro da colaboração entre a escola e a família*. Dissertação de Mestrado em Formação de Psicológica de Professores, orientado por Iolanda Ribeiro. Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho, Braga.
- Zenhas, A. (2010). *Formação Cívica nas Escolas*. [versão eletrónica]. Artigo de Opinião, Secção de Educação em Educare.pt. Acedido a 3 fevereiro de 2018 em <https://www.educare.pt/opinioao/artigo/ver/?id=21921&langid=1>.

Legislação:

- Decreto-Lei nº95/91, de 26 de fevereiro do Ministério da Educação e da Ciência*. Diário da República: Série I-A, nº47 (1991). Acedido a 23 nov. 2017. Disponível em: <https://dre.tretas.org/dre/25109/decreto-lei-95-91-de-26-de-fevereiro>.
- Lei nº46/86, de 14 de outubro: Lei das Bases do Sistema Educativo do Ministério da Educação*. Diário da República: Série I, nº237 (1986). Acedido a 23 nov. 2017. Disponível em: https://dre.pt/pesquisa//search/222418/details/normal?p_p_auth=3tQF5t4d.

Outros Documentos:

- Instituto do Desporto de Portugal (2009). *Orientações da União Europeia para a Atividade Física – Políticas para a Promoção da Saúde e Bem-Estar*. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal In: <http://biblioteca.esec.pt/cdi/ebooks/docs/Orientacao%20Europeia%20Act%20F%C3%ADsica.pdf>. Acedido a 12 dezembro de 2017.
- Ministério da Educação e da Ciência (2017-2021). Programa do Desporto Escolar. [em linha]. Disponível em: http://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/pde_2017_2021_dge_final_0.pdf. Acedido a 12 dezembro de 2017.
- Projecto Educativo 2012-2015 - Agrupamento de Escolas de Carcavelos (2012) In <https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/13317/2/Anexo%201%20-%20Projeto%20Educativo%20do%20Agrupamento%20de%20Escolas%20de%20Carcavelos%20%282012-2015%29..pdf>. Acedido a 13 dezembro de 2017.

ANEXOS

Anexo 1 – Cinco Competências Pedagógicas

UNIVERSIDADE LUSÓFONA – FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO		
Curso: Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário		
Diploma: Diploma de 2.º Ciclo	Total ECTS 120	
UC 814: ESTÁGIO PEDAGÓGICO - prática pedagógica supervisionada	Créditos: 35	
Área Científica: Educação Física e Desporto	Nível: 2º Ano	
Tempo de trabalho horas/semana	Contacto (carga lectiva): 420	Tipo: Anual
	Trabalho pessoal (estudo, pesquisa, etc.): 850	
Avaliação semestral: Avaliação Intercalar, conforme o ponto 4.4 do Programa.		
Precedências: Conclusão do 1º ano do Curso		

1 - Competências:

Especificando o "Perfil geral de desempenho profissional dos professores do ensino básico e secundário", as principais competências pedagógicas visadas neste Mestrado de formação de Professores de Educação Física e Desporto, que são consideradas objectivos comuns a todos os núcleos de estágio e utilizadas como critérios de avaliação dos estagiários, definem-se como segue:

a) A **Cooperação** significa a colaboração e os compromissos a estabelecer entre os próprios estagiários e também do Núcleo de Estágio com os Professores da Escola e outras escolas, com os membros dos órgãos de gestão e estruturas pedagógicas da Escola e com os membros da Comunidade Educativa, em especial os Encarregados de Educação;

b) Os **Projectos** a propor pelos estagiários, para as quatro áreas (ponto 2) são os documentos de organização das actividades e da intervenção pedagógica no Estágio, devendo ser apreciáveis pelos orientadores e pela Escola segundo critérios explícitos de qualidade no que se refere, em especial, às aprendizagens dos Alunos e ao seu valor educativo e ainda à orientação da sua formação como professores e à organização da Escola;

c) A **Cientificidade** representa a aplicação criteriosa e fundamentada dos saberes e matérias científicas estudadas nas diferentes áreas e disciplinas do Curso, de acordo com a especificidade de cada uma das áreas de actividade do Estágio. Representa também a aplicação de metodologias adequadas de recolha, tratamento e interpretação de informação relevante para fundamentar as opções dos projectos, a realização e a avaliação das actividades e, ainda, a intervenção dos estagiários;

d) A **Avaliação formativa** representa a reflexão dos estagiários sobre a sua acção e a adequação necessária dos processos e das práticas, nas quatro áreas de estágio, devendo não só pautar-se pelos objectivos e critérios de qualidade inscritos nos Projectos, mas, também, corresponder às normas gerais de funcionamento do Sistema Educativo e da Escola, às recomendações e prescrições dos orientadores, bem como às decisões dos órgãos de gestão e estruturas da Escola

e) A Atitude / Desempenho Profissional significa uma actuação responsável, crítica e solidária nas estruturas e nas actividades da escola, dignificando a posição dos professores em geral e da Educação Física em particular, demonstrando uma disposição pessoal positiva e de colaboração com todos os sectores e membros da comunidade educativa, no respeito pelos compromissos de trabalho, tendo por valor

principal a promoção das melhores aprendizagens, para o desenvolvimento de todos os alunos.

2 - Programa:

2.1 - Considerando e especificando o "Perfil geral de desempenho profissional dos professores do ensino básico e secundário", no domínio de especialidade de Educação Física e Desporto, o Estágio integra quatro áreas de actividade que, no seu conjunto, formam a "Prática Pedagógica Supervisionada": a Leccionação, a Direcção de Turma, o Desporto Escolar e Seminários, que são comuns em toda a Rede de Estágio e que são objecto de preparação, realização e avaliação pedagógica pelos estagiários.

2.2 - **Leccionação nas turmas do Orientador Cooperante:** cada um dos estagiários acompanha uma dessas turmas, ao longo do ano, realizando as tarefas lectivas segundo os Programas Nacionais de Educação Física, designadamente elaborando o Plano de Turma e leccionando de modo a apresentar as propostas de avaliação dos Alunos que estão formalmente instituídas: a avaliação inicial prognóstica, as avaliações do final do 1º Período lectivo, do final do 2º Período lectivo, as avaliações intercalares determinadas pelo Regulamento da Escola e a avaliação Sumativa do final do ano.

2.2.1 - **Outras acções de leccionação:** o estagiário prepara e realiza leccionação noutras turmas, designadamente em Unidades Didácticas do Currículo de Educação Física de turmas de todos os níveis de ensino (1º ciclo, 2º ciclo, 3º ciclo e Secundário) no âmbito do Agrupamento da Escola ou mediante Protocolo a celebrar. Essas acções seguem um plano de ensino em equipa ("team teaching") elaborado pelos estagiários em colaboração com o Orientador Cooperante e os Professores titulares dessas turmas, plano que terá em conta as recomendações do Departamento Curricular de Educação Física, das estruturas de orientação educativa e dos órgãos de gestão do agrupamento de escolas;

2.3 - **Direcção de Turma:** O estagiário deve acompanhar o trabalho do Director da Turma referida em 2.1., segundo um Projecto que integra três componentes – relação com os encarregados de educação, apoio aos alunos e coordenação pedagógica. O Núcleo de estágio realiza uma acção interdisciplinar, para o conjunto das turmas do Orientador, a Saída de Campo, integrada nos projectos curriculares das Turmas e nas actividades do Desporto Escolar, após apreciação dos Conselhos de Turma, sendo o projecto e o plano desta acção previamente apreciado e aprovado em Conselho Pedagógico.

2.4 - **Desporto Escolar/ Complemento Curricular:** O estagiário deve assumir a co-orientação de um Grupo/equipa de Desporto Escolar, seja actividade interna ou externa, com o Orientador ou outro Professor que se disponha a essa colaboração, dirigindo treinos e outras sessões de prática, no quadro do plano de treino e formação desportiva nessa modalidade, acompanhando as provas que se integrem no Projecto de Desporto Escolar da Escola. Nesta área, inclui-se também a Saída de Campo (referida em 2.2) aberta aos Alunos da Escola em condições a definir no plano desta acção, a aprovar pelo Departamento Curricular e Conselho Pedagógico, devendo promover uma formação interdisciplinar dos Alunos, no quadro dos projectos curriculares das turmas do Orientador.

2.5 - **Seminários científico-pedagógicos na Escola:** segundo temas gerais a definir para toda a rede, pelo Regente da Unidade Curricular de Seminário / Relatório de Estágio do Mestrado, os estagiários de cada Núcleo devem realizar, em conjunto:

2.5.1 - Dois Seminários em reuniões do Departamento Curricular / Grupo de Educação Física, após esta estrutura ter aprovado os temas científico-pedagógico a tratar em cada um deles:

2.5.2 - Um Seminário científico-pedagógico aberto à Comunidade Educativa, da Escola e do agrupamento, dirigido em especial aos docentes e aos encarregados de educação e ainda, eventualmente, aos funcionários e membros da Assembleia de Escola.

2.6 - Os Estagiários elaboram e concretizam uma proposta do Modelo de Observação Sistemática, a rever e aprovar pelos orientadores em cada Etapa do Estágio, que deve incidir não só nas suas actividades, ou seja, a observação recíproca, mas também sobre as actividades do Orientador Cooperante e outras observações, de actividades pedagógicas de outros professores, realizando-se essas observações com a prévia concordância e colaboração dos Professores observados.

3 - Plano de Actividades:

3.1 - Os Núcleos da Rede de Estágio seguem um Plano Geral comum, que integra seis etapas, marcadas no Calendário Anual de Estágio, elaborado em Julho, após a colocação dos estagiários. Essas seis etapas são as seguintes:

1ª - A Preparação do Estágio, do início de Julho até ao início das aulas;

2ª - A Elaboração e aprovação dos Projectos, até meados de Novembro;

3ª - A Revisão e aperfeiçoamento dos Projectos, sua apreciação e integração nas estruturas da escola, até meados de Janeiro;

4ª - A Avaliação Qualitativa Intercalar, até início de Março;

5ª - A Demonstração e Apuramento de Resultados, até final de Maio;

6ª - A Avaliação Sumativa Final, até meados de Julho.

3.2 - As actividades dos Núcleos de Estágio são desenvolvidas a partir da elaboração de Projectos pelos estagiários e da sua aprovação pelos orientadores e pelas estruturas e órgãos da Escola.

3.3 - Os Projectos devem especificar os planos de concretização das diversas actividades – os objectivos e as condições de realização, os recursos e a calendarização, as regras de campo da intervenção pedagógica e das práticas dos alunos da Escola – bem como os critérios de avaliação quer dos alunos participantes quer da própria acção.

4 - Avaliação dos Estagiários:

4.1 - A Avaliação Sumativa Final incide sobre o conjunto do estágio, de Setembro a Junho, e realiza-se após o prazo de conclusão das actividades, no 3º Período escolar, definido no Plano Geral, incluindo a participação dos estagiários e dos órgãos e estruturas da escola na apreciação das qualidades do trabalho dos estagiários, segundo os 5 critérios.

4.2 - A discussão de classificações finais, de 0 a 20, bem como resolução de eventuais diferenças entre os orientadores, sobre a aplicação de critérios e de níveis, são reservadas para a Reunião de Orientadores e para a decisão final da Coordenação e do Regente.

4.3 - A Avaliação integra o Processo de Aferição de Critérios (P.A.C.) entre os orientadores da Escola e da Universidade, através de visitas de Supervisão Cruzada, conforme o Plano Geral/Calendário e a sua concretização em cada Zona.

4.4 - No 2º Período, realiza-se a Avaliação Intercalar, que incide sobre as actividades de estágio e desempenho dos estagiários de Setembro a Fevereiro, seguindo o mesmo modelo e procedimentos da Avaliação Final, expressando-se em notação de 0 a 20, com intervalo de 2 valores.

4.5 – Critérios específicos e Níveis de Avaliação

1º – Cooperação

Bom

Lidera actividade e processos, com o reconhecimento nessa posição pelos participantes. Apresenta de soluções de interesse comum. Promove compromissos colectivos, o trabalho de equipa e a conciliação de interesses conflituais. Critica com fundamento e oportunidade, de maneira propositiva.

Suficiente

Participa de forma interessada nas tarefas e responsabilidades de grupo. Apresentação de propostas de interesse comum. Respeita os compromissos colectivos e a coordenação das actividades. Aceitar a crítica e exercê-la com correcção.

Insuficiente

Individualismo, desinteresse pelo trabalho de grupo, alheamento da coordenação das actividades. Manter ou agudizar conflitos interpessoais.

2º – Projecto

Bom

Caracterização propositiva, com selecção criteriosa e produção de informação relevante. Projecto de optimização das actividades no presente ano lectivo, permitindo melhorar as condições de trabalho e/ou revelando novas possibilidades (realização e/ou efeitos das actividades).

Suficiente

Caracterização descritiva, com recolha criteriosa de informação relevante. Projecto de funcionamento adequado, aproveitando as condições de trabalho e as possibilidades já reconhecidas de realização e/ou de efeitos das actividades.

Insuficiente

Caracterização inexistente ou irrelevante. Falta de projecto para as actividades e tarefas.

3º – Cientificidade - Argumentação / referência Científica.

Bom

Realização de trabalho de campo e ensaio bem fundamentados em referências teóricas (disciplinas/matérias) pertinentes para a actividade / projecto.

Justificação das opções sobre a actividade com base em processos de pesquisa integrados no projecto.

Suficiente

Argumentação fundamentada em disciplinas/matérias científicas aplicáveis à justificação do projecto e à realização da actividade.

Insuficiente

Falta de fundamentação; argumentação e referências incorrectas e deficientes.

4º- Avaliação Formativa.

Bom

Análise e apreciação criteriosa da realização de projectos e tarefas.

Introdução de correcções/ melhorias no decurso das actividades, ampliando o alcance do projecto.

Reflexão sobre a actuação própria, identificando e explorando pistas adequadas de aperfeiçoamento pessoal e de colaboração com colegas, estruturas da escola, alunos e outros.

Apresenta propostas exequíveis e adequadas de desenvolvimento futuro dos projectos.

Suficiente

Análise crítica e ajustamento da realização da actividade, realizando os objectivos do projecto. Identificação e argumentação de melhoria / correcção futura das actividades e/ou projectos.

Insuficiente

Não se realiza qualquer controlo ou crítica das actividades, ou o controlo e a crítica são mal elaboradas e inconsequentes.

5º- Atitude / desempenho Profissional.

Bom

Comunicação eficaz, com efeitos de motivação, de empenhamento e de descoberta para os participantes.

Actuação exemplar no respeito por todos os participantes nas actividades e processos, tendo com referência o desenvolvimento dos alunos.

Actuação que desenvolve os compromissos comuns, e/ou que é considerada original, relativamente ao contexto da sua escola.

Assume critérios de qualidade no trabalho que representam o desenvolvimento de novas possibilidades dos participantes e/ou da escola, nessa actividade.

Iniciativas próprias de aperfeiçoamento pessoal; procura receber e aproveitar sugestões de outros.

Suficiente

Comunicação adequada, facilitando a compreensão dos participantes.

Demonstra o respeito por todos os participantes nas actividades e processos, tendo com referência o desenvolvimento de todos os alunos.

Assumem-se os compromissos comuns, que são cumpridos dentro dos prazos e visando corresponder às necessidades dos participantes.

O desempenho individual satisfaz os critérios de qualidade do trabalho assumidos em comum e/ou critérios gerais de correcção pedagógica nessa actividade.

Aceita / assume sugestões de aperfeiçoamento pessoal.

Insuficiente

Comunicação que dificulta a compreensão e participação adequada na actividade dos alunos e/ou noutras actividades.

Demonstra dificuldade em assumir e reconhecer o seu papel e tarefas como professor.

Suscita conflitos relacionais ou sobre os papéis dos participantes nas actividades e processos, em particular os alunos, com implicações negativas no clima social e na disciplina.

Falta de empenho na resolução das responsabilidades docentes.

Não satisfaz critérios gerais de correcção do trabalho docente, com implicações negativas para os participantes na actividade.

Ignora ou rejeita sugestões de aperfeiçoamento pessoal.

4.6 - Convenção sobre a avaliação da 1ª Área - Leccionação:

Consideram-se cinco "parâmetros específicos da leccionação" – o Planeamento, a Avaliação, a Gestão, a Instrução e o Clima, que são associados aos critérios gerais da seguinte forma:

- O Planeamento da Leccionação considera-se no critério Caracterização/ Projecto;

- A Avaliação dos alunos, a Gestão, a Instrução e o Clima (AGIC) integram-se no critério Atitude/ Comportamento profissional.

Para aprovação no estágio, não pode haver qualquer nível INSUF em AGIC (5. Leccionação).

Ao valorizar-se esta área devemos atribuir maior peso a este critério, Atitude/ Comportamento profissional (6 valores) pois representa as qualidades de interacção com as turmas, que é a principal actividade de estágio, sendo aquela em que os estagiários assumem, directa e individualmente, responsabilidades pela actividade curricular dos alunos e sua avaliação.

4.7. – Matriz de Avaliação dos Estagiários e ponderação das áreas de estágio

	ÁREAS			
CRITÉRIOS	LECCIONAÇÃO 50 % 10 val.	DIR. TURMA 15 %, 3 val.	DESPORTO ESC. 15 %, 3 val.	SEMINÁRIOS 20 %, 4 val.
1. COOPERAÇÃO				
2. PROJECTO	Planeamento			
3. CIENTIFICIDADE				
4. AVALIAÇÃO FORMATIVA				
5. ATITUDE E DESEMPENHO	Avaliação			
	Gestão			
	Instrução	Em cada Célula: B, S ou I (Bom, Sufic ou Insufi.)		
	Clima			
AGIC – 6 valores (1,5 cada item)				

4.8. - A frequência do Estágio, ou seja, o exercício das responsabilidades e tarefas do estagiário e a sua continuidade ao longo do ano lectivo, nas actividades acima referidas e outras acções na escola, depende de uma avaliação contínua positiva sobre a aptidão académica e também sobre a cooperação e a atitude pessoal do estagiário, por parte dos orientadores, considerando os pareceres dos órgãos e estruturas da escola.

4.9. - No caso de a avaliação contínua da aptidão académica e da atitude pessoal de um estagiário ser negativa e não se alterar com o apoio e a orientação prestada pelos orientadores, esse aluno será reprovado e o seu Estágio interrompido por decisão do Regente do Estágio, ouvido o estagiário, com base na análise da proposta apresentada pelo Orientador.

4.9.1 - A apreciação negativa da avaliação contínua justifica-se especialmente quando estiver em causa a segurança ou o aproveitamento dos Alunos, na actividade lectiva e noutras situações de intervenção pedagógica.

4.10. - Em caso de reprovação ou desistência, o aluno apenas poderá repetir a sua inscrição em Estágio uma vez, sendo a reprovação ou a aceitação da desistência do estágio decidida pelo Regente desta Unidade Curricular do Mestrado, por proposta dos orientadores do Núcleo e Coordenador de Zona.

Anexo 2 – Ficha Biográfica

Ficha Biográfica

FICHA BIOGRÁFICA Ensino Secundário
--

Aluno

Nome:

Ano: _____ Turma: _____ Nº: _____ Idade: _____ Data de Nascimento:

____/____/____

Peso: _____ Altura: _____ IMC: _____

Ficha de caracterização

Responde as perguntas que se seguem.

Não precisas de ter receio, aqui não existem respostas certas nem erradas.

As respostas vão servir apenas para te conhecer melhor a ti e à tua relação com esta disciplina.

1. Antecedentes Escolares

1.1. Já frequentavas esta escola?

☐

Sim

☐

Não

1.1.1. Se sim, indica a turma que frequentaste no ano letivo anterior:

1.1.2. Se não, indica a escola que frequentaste no ano letivo anterior:

1.2. A Educação Física esteve presente em todo o teu percurso escolar?

Sim ☐

Não ☐

1.2.1. Se não, assinala com um (X) o ciclo escolar em que esta não esteve presente:

1º Ciclo ☐

2º Ciclo ☐

3º Ciclo ☐

1.3. Qual foi a classificação que obteste em Educação Física no ano letivo anterior?

2. Saúde

Tens dificuldades?			
Visuais	☐	Auditivas	☐
Motoras	☐		☐ Linguagem
Outra			
Doenças	frequentes		Doenças crónicas
Alergias:			
Cuidados	especiais	de	saúde:

3. Experiências Passadas

3.1. Das seguintes modalidades, identifica as matérias que fizeram ou não parte das tuas aulas de Educação Física:

	Atividades	SIM	NÃO
JDC	Andebol		
	Basquetebol		
	Futebol		
	Voleibol		
Ginástica	Acrobática		
	Aparelhos		
	Solo		
Atletismo			
Raquetes	Ténis		
	Badminton		
Desportos de Combate	Luta		
	Judo		
Patinagem			
Râguebi			
Dança			
Exploração da Natureza (Orientação)			
Outras atividades. Quais?			

3.2. Das matérias referenciadas no quadro acima indica:

3.2.1. Qual a matéria que mais gostaste: _____

3.2.2. Qual a matéria que menos gostaste: _____

4. Matérias Alternativas

Assinatura do aluno

Assinatura legível

Assinatura do Encarregado de Educação

Anexo 3 - Conclusões das Fichas Biográficas

Perguntas	Tipo de Respostas	Percentagem de Respostas
1.1 Já frequentavas esta escola ?	Sim – 100% Não – 0%	Sim – 100% Não – 0%
1.1.1 Turma ?	10ºD -22 Outras – 0	10º D – 100%
1.1.2	-	-
1.2 A EF esteve sempre presente na tua formação ?	Sim – 22 Não - 0	Sim – 100% Não – 0%
1.2.1	-	-
1.3 Classificação Final da Disciplina no ano transato ?	10- 1 / 13 – 3 / 14 – 5 / 15 – 2 / 16 -2 / 17 – 2 / 18 – 4 / 19 - 1	10 –5 % 13 – 15 % 14 – 25% 15 –10% 16 – 10% 17 – 10 % 18 – 20 % 19 - 5 %
2 Saúde – Dificuldades	Joelho – 1 Visuais – 6 Motoras -1 Não tem - 14	Joelho – 4,5 % Visuais – 27% Motoras - 4,5% Não tem – 64%
3.1 Percurso na Educação Física – Disciplinas não praticadas	Não Fizeram parte Ténis Luta Judo Rugby	
3.2.1 O que mais gostaste	Futebol – 6 Voleibol - 7 Basquetebol - 2 Badminton - 2 Dança – 1 Andebol- 1 Ginástica de Solo - 1	Futebol – 30 % Voleibol – 35 % Basquetebol– 10 % Badminton – 10 % Dança – 5% Andebol– 5% Ginástica de Solo – 5 %
3.2.2 O que menos gostaste	Ginástica de Solo - 8 Ginástica de Aparelhos-7	Ginástica de Solo – 24 % Ginástica de Aparelhos- 21 %

	Ginástica Acrobática- 7 Basquetebol 1 Voleibol - 1 Atletismo - 1 Andebol- 2 Orientação - 1 Patinagem - 2 Dança - 2 Futebol - 1	Ginástica Acrobática – 21 % Basquetebol – 3 % Voleibol – 3% Atletismo -3 % Andebol – 6% Orientação – 3% Patinagem – 6% Dança – 6% Futebol – 3 %
4.1 Preferência nos Jogos Coletivos	Andebol- 11 Voleibol - 17 Basquetebol- 11	Andebol – 28% Voleibol – 43% Basquetebol – 28 %
4.2 Escolhe uma das duas modalidades	Atletismo – 16 Ginástica – 6	Atletismo – 72% Ginástica – 28%
4.3 Escolhe duas matérias da tua preferência?	Raquetes - 12 Corfebol - 9 Rugby - 5 Patinagem – 6 Exploração da Natureza –5 Softbol – 1 Desporto de Combate – 5	Raquetes – 27 % Corfebol – 20% Rugby – 11 % Patinagem – 13 % Exploração Natureza – 11% Softbol – 2% Desporto de Combate – 11 %
5.1 Já praticou algum tipo de desporto fora da escola?	Sim – 16 Não – 6	Sim – 72% Não - 28 %
5.1.1 Se sim , qual a modalidade ?	Natação – 5 Xadrez - 1 Futsal - 1 Canoagem -2 Voleibol -1 Karaté- 1 Basquetebol- 1 Ginástica -2 Futebol - 3 KickBoxing – 2 Ténis -2	Natação - 23% Xadrez – 4,5 % Futsal – 4,5 % Canoagem – 9 % Voleibol – 4,5% Karaté – 4,5% Basquetebol- Ginástica – 9% Ginástica – 9% Futebol – 13 % Ténis – 9%
5.2	Badminton – 4	Badminton – 22%

Qual o Núcleo de Desporto Escolar que escolherias?	Voleibol – 6 Atletismo – 2 Surf - 1 Canoagem – 2 Ginástica - 1 Ténis de Mesa - 3	Voleibol – 33% Atletismo – 11% Surf- 5% Canoagem – 11% Ginástica – 5% Ténis de Mesa – 16%
--	---	--

Anexo 4 - Áreas de Avaliação

Áreas de Avaliação - Critério de sucesso
Aptidão Física O aluno revela capacidades físicas, nomeadamente força, flexibilidade e resistência, que o colocam na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF) de acordo com uma tabela utilizada a nível nacional na disciplina de Educação Física. Os objectivos a atingir são adaptados à idade, género e composição corporal dos alunos.
Conhecimentos O aluno revela as competências definidas para o seu nível de ensino nas matérias de natureza teórica que constam dos programas.
Atividades Físicas O aluno revela as competências definidas para o seu nível de ensino nas matérias seleccionadas do programa. Matérias: Jogos (pré-desportivos), Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Raquetes, Atletismo, Dança, Patinagem, Exploração da Natureza e outras.

APÊNDICES

Apêndice 1 - Caracterização da Escola

Nesta escola acreditamos que todos e cada um aprendem ao seu ritmo, defendendo que as retenções não são mesmo a melhor forma de resolver as questões da aprendizagem, reconhecendo que as alternativas e o desenvolvimento de diferentes percursos escolares se apresentam, de fato, como as soluções mais adequadas para orientar os jovens no seu crescimento como indivíduos de sucesso. Assim damos particular relevância ao fomento de pilares fundamentais da personalidade do cidadão consciente da sua importância na sociedade, como são a Autonomia e a Responsabilidade. Uma das primeiras medidas implementadas neste sentido, foi a abolição dos toques. Assim os alunos são responsabilizados para controlarem as entradas e saídas das aulas. Ainda neste tópico, podemos incluir a permissão e o incentivo da utilização em aula dos instrumentos eletrónicos, os vulgarmente denominados “gadgets”, desde que o propósito seja para desenvolver as aprendizagens em espaço de aula.

A avaliação das aprendizagens e dos progressos dos alunos, é realizada com a utilização de pelo menos três instrumentos de avaliação em cada disciplina. Um desses instrumentos é um teste comum por período em cada disciplina de cada ano de escolaridade com o propósito de verificar se os alunos assimilaram as aprendizagens comuns que foram definidas como objetivo.

Nesta escola há já alguns anos que foram retiradas as percentagens da avaliação, onde cada parâmetro avaliado tinha a sua percentagem correspondente. Esta medida foi aplicada numa perspetiva de globalidade da avaliação, isto é, entender a avaliação como o processo com carácter mais geral e global das competências do aluno, não as fracionando e valorizando-as como um todo, não prejudicando alunos.

No último período, é dada prioridade à preparação dos alunos para os exames de final de ano. Assim, as aulas das disciplinas com exames do Ministério, são utilizadas para a realização de simulações dessas provas de modo a preparar da melhor forma os alunos para esses momentos críticos de avaliação.

Sempre que necessário, são criadas na escola, turmas especiais para alunos com mais necessidades, de forma a poder corresponder a essas dificuldades, atribuindo tempo e qualidade de ensino diferenciado.

Por último e no sentido de corresponder a uma reivindicação antiga dos alunos da escola, a de serem ouvidos e elementos valorizados na comunidade escolar, são realizadas mensalmente, assembleias de alunos (delegados e subdelegados) com o intuito de revelarem as

suas preocupações/sugestões para melhorar o funcionamento da escola, ideias estas que sempre que possível a Direção trata de atender.

O Agrupamento de Escolas de Carcavelos centra os seus objetivos gerais em ajudar a alcançar a identidade pessoal e social dos seus alunos:

- * no desenvolvimento pleno da personalidade do aluno em todas as suas dimensões;
- * no respeito pelos direitos e liberdades fundamentais;
- * na aquisição de hábitos intelectuais e técnicas de trabalho;
- * na aquisição de conhecimentos científicos, técnicos, humanísticos, históricos e estéticos;
- * no respeito pela pluralidade cultural;
- * na preparação para de forma responsável, ativa, crítica e criativa na vida social e cultural.

(Projeto Educativo 2012-2016)

Apêndice 2 - Caracterização do Grupo de Educação Física – Recursos Humanos

Como parte integrante e de elevada relevância para esta caracterização de escola encontra-se o quadro docente do Grupo Disciplinar de Educação Física (GDEF). Passo assim, seguidamente, a apresentar um quadro onde constam algumas informações a nível profissional e pessoal de cada professor que o constitui.

Docentes	Idade	Escola de Formação	Anos Serviço / N° Escolas Lecionou	N° Turmas / Carga Horária 2016 / 2017	Cargo Específico no GDEF	Modalidade Preferência
Tiago Pacheco	38	Licenciado Educação Física e Ensino	15	23	Professor	Futebol
Bruno Costa	40	Licenciado Educação Física e Ensino			Professor	
José F.	42	Licenciado Educação Física e Ensino			Professor	
Anabela					Professor	
Ana Carvalho					Professor	
Ricardo Costa					Professor	
Jorge Vanniie					Professor	
Jorge Ramos					Professor	
					Professor	

Fernanda Fernandes						
Sonia Costa					Professor	
Sara Martins					Professor	
Lígia Santos					Professor	
Filipe Eanes					Professor	
Fátima Saraiva					Orientador de Estágio	
Paula Olivares					Coorden. Desporto Escolar	Ginástica

No ano letivo de 2016 / 2017, o GDEF foi composto pelos novos professores estagiários, como indicado no quadro seguinte:

Professores Estagiários	Habilitações Literárias	Estabelecimento Ensino Formação	Modalidade Preferência
Frederico Pereira	Licenciatura Educação Física - Ensino	Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias	Futebol
Inês Sousa	Licenciatura Educação Física - Ensino	Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias	Surf
Tiago Guelho	Mestrado Educação Física – Treino Desportivo	Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias	Futsal

Apêndice 3 – Recursos Materiais

Recursos Polivalência dos Espaços

Através da observação de todos os espaços em cima mencionados constatamos a elevada polivalência dos mesmos, contudo, cada um em particular, detém potencialidades para a lecionação de determinadas matérias, como referido no quadro seguinte:

Polivalência dos Espaços (potencialidades)		
Zonas Desportivas	Espaços de Aula	Matérias Dominantes
Espaço Exterior	E2	Futebol, Basquetebol, Andebol, Atletismo, Rugby
	E1	Futebol, Basquetebol, Andebol, Voleibol, Raquetes,
Pavilhão	P1	Basquetebol, Voleibol, Andebol, Futebol, Raquetes, Corfebol, Ginástica, Patinagem, Dança
	P2	Basquetebol, Voleibol, Andebol, Futebol, Raquetes, Corfebol, Ginástica, Patinagem, Dança
Ginásio	Único	Ginástica Lutas Amadoras Dança

É de salientar que a atribuição das matérias aos espaços está também dependente do material disponível para cada espaço de aula, sendo esta distribuição acordada pelo GDEF. Outro fator condicionante das matérias a lecionar em cada espaço são as condições climáticas, sendo que desta forma, os espaços exteriores têm opção alternativa, de utilizar um pequeno espaço existente dentro da arrecadação para praticar Ténis de Mesa.

Arrecadações e Balneários

Na escola Básica e Secundária de Carcavelos existem duas arrecadações. Uma direcionada para os espaços exteriores e outra para os espaços interiores. Cada arrecadação, engloba o material das matérias desenvolvidas em cada espaço. Numa das arrecadações (material do espaço exterior), podemos utilizar esse espaço para a prática da modalidade de Ténis de Mesa, sendo esse espaço bastante útil, em dias em que o clima atmosférico não é o mais favorável, pois consegue suportar pelo menos uma Turma.

Os balneários do pavilhão são utilizados por duas turmas ao mesmo tempo, sendo que assim são quatro os vestuários a utilizar (2 masculinos e 2 femininos). Para além disso, os alunos podem ainda se equipar no ginásio, caso seja esse o espaço a utilizarem, podendo uma a duas turmas utilizarem esses balneários.

Nos últimos anos tem existido uma tendência de furto nos balneários. Tal como o desaparecimento de material nas arrecadações do exterior.

O que irá acontecer, é que a arrecadação do material ficará fechada e os professores têm que levar todo o material num primeiro momento, pois se esquecer de algo, perderá tempo de aula.

Em relação aos cacifos, a ideia é não deixar chave nenhuma dos cacifos. Há um bloco de cacifos, mas devido ao número de chaves partidas, por atividades externas a nossa aula. Professor deve levar a chave do cacifo, para a aula, se não continuar a ter aula deve deixar a chave na sala dos professores, se não se mantém com a mesma.

Recursos Temporais

Tal como foi dito anteriormente, em relação à inatividade dos alunos fora da escola, e ao ser essencial a prática regular de atividade física, procurando, que a sua presença no horário semanal do aluno, seja o mais disperso possível, concordamos com a afirmação seguinte que defende essa mesma afirmação da nossa parte:

“A distribuição das aulas de Educação Física no maior número de vezes ao longo da semana, ganha maior relevância se considerarmos que uma grande percentagem dos adolescentes e jovens em idade escolar não praticam atividade física regularmente nos momentos de lazer, restando apenas a Educação Física como o único espaço para exercício” (Marques et al., 2011, p.68).

Relativamente ao “Roulement” de instalações, ao longo do ano, as rotações serão feitas de 15 em 15 dias. No entanto no período de Avaliação Inicial (19 de setembro a 21 de outubro), será realizada uma rotação de forma semanal.

No entanto, existem professores, que podem não ficar no mesmo espaço, durante a mesma semana.

Numa opinião crítica em relação a esta rotação de espaços, concordamos com o facto de ser necessário essa mesma rotação de uma forma quinzenal, não concordando da mesma forma com a rotação durante a Avaliação Inicial. Explicamos pelo facto de existirem matérias, no qual teremos apenas uma aula para avaliar, sendo que durante essa semana ocorrem apresentações. Depois, o pouco conhecimento da turma, leva-nos a realizar uma avaliação

muito precoce e pouco conclusiva em relação aos alunos, se eles apenas tiverem uma aula para demonstrar o que sabem e não sabem fazer, em relação as matérias em causa.

No entanto, a justificação dada para a rotação semanal, nesta primeira fase, foi a necessidade da passagem por todos os espaços físicos, na fase inicial do ano letivo, para possibilitar a passagem dos alunos por todos os espaços, com o objetivo de ser realizada a avaliação inicial no maior número de matérias possíveis.

Concordando com a rotação quinzenal, que no fundo, surgiu para permitir que os alunos estivessem mais tempo em cada espaço e assim, conseguissem consolidar as suas.

Apêndice 4 – Reflexão sobre a organização do Desporto Escolar

Conforme a minha opinião, penso que a escola, pela sua localização geográfica, e até mesmo pelos aspetos sociais que envolvem os seus alunos, teria muitas possibilidades de abrir este núcleo com sucesso. Este núcleo traz experiências que quase nenhuma atividade pode desenvolver. Cria experiência nos alunos, onde eles não podem ir buscar a qualquer outra modalidade do Desporto Escolar, a não ser ao nível das multiatividades ou na canoagem. Uma modalidade em expansão que poderia ser de grande proveito para a escola. No entanto, entende-se que a revisão a ser feita ao material, os gastos elevados com os mesmos, os cuidados a ter durante as aulas, necessita de uma pessoa creditada e competente na matéria, tanto como condições financeiras para a sustentação desse mesmo projeto. Em relação aos horários do Desporto Escolar, grande parte foi durante a final da tarde. Na minha opinião, a adesão seria melhor se o Desporto Escolar se realizasse durante o período da hora de almoço, ou até mesmo após a última aula da manhã. Isto na minha opinião, traria um maior número de alunos para a prática desportiva, sendo que nos horários que se encontram agora (principalmente ao final do dia), alguns alunos têm atividades extras fora da escola, não sendo possível conciliar com a prática de atividade na escola.

Outro assunto é a participação de atletas federados ao nível do Desporto Escolar. Se por um lado entendemos que é necessário dar espaço, a quem não disfruta da prática de atividade física fora da escola, por outro, é sempre positivo, existirem alunos que praticam desporto fora da escola e que mesmo assim tenham interesse em praticar pela escola, ou até mesmo diversificar o seu interesse por outras modalidades.

Apêndice 5 - Planeamento Anual

Nºde Aula	1 e 2	3 e 4	5 e 6	7 e 8	9 e 10	11 e 12	13 e 14	15 e 16	17 e 18	19 e 20
U.D.	1ª Unidade Didática									
Espaços	E2		G		P2		E1		P1	
Dias Semanais	20-set	22-set	27-set	29-set	04-out	06-out	11-out	13-out	18-out	20-out
Dias	3f	5f	3f	5f	3f	5f	3f	5f	3f	5f
Apresentação	x									
Andebol						Forma Jogada 5x5 - Método Holandes				
Basquetebol		A.Inicial - 3x3 ½ campo						3x3 no Basquetebol	3x3 no Basquetebol	
Futebol		A.Inicial - Forma Jogada 4x4 em 40/20m				Formas Jogadas - Jogo Reduzido 2x2/ 3x3				
Voleibol					Av. Inicial - Forma jogada 4x4			6x6 no Voleibol		
Acrobática			Al -Figuras de Pares e Trios							Pares e Trios
Solo			A.Inicial - Ginastica de Solo - Roda,Rodada, Avião , Rolamento Frente / Trás							
Aparelhos				A.Inicial - Boque;Plinto; Trampolim; Trave						
Atletismo						Salto em Altura/ Salto em Comprimento	Av Inicial. Barreiras . Estafetas , S.Comprimento, Lançamento do Peso	Al - Estafetas e Velocidade		
Raquetes					Badminton -Jogo 1xx1					
Dança				Al - Rumba Quadrada						
Corfebol										
Condição Física									Teste FitEscola - Impulsão Horizontal ; vai e vem; P. da Cintura ;Senta e Alcança	Teste FitEscola - Teste de Abdominais e Extensões de Braço

Nºde Aula	21 a 26	27 a 34	35 a 40	41 a 46
U.D.	2ª Unidade Didática	3ª Unidade Didática	4ª Unidade Didática	5ª Unidade Didática
Espaços	E2	G	P2	E1
Dias Semanais	25-10-2016 a 03-11-2016	08-11-2016 a 17-11-2016	22-11-2016 a 01-12-2016	06-12-2016 a 15-12-2016
Dias	3f e 5f	3f e 5f	3f e 5f	3f e 5f
Apresentação	Visita de Estudo - 25 de outubro Feriado - 1 de novembro		Feriado - 1 de dezembro	Feriado - 8 de dezembro
Andebol	Exercícios Analíticos . Remate em Salto (3x0 e 4x2)		3x2 condicionantes ; Jogo Formal 4x4 Método Holândes	
Basquetebol			Exercício Analítico - Lançamento na passada - Jogo Formal condicionado/ Sem drible	
Futebol				Rabia ; (4x1) (jogos reduzidos 3x3) (com apoios se necessário)
Voleibol				Analítico - 2x2 - Sustentação/Jogo Reduzido 4x4
Acrobática			Nível I - Pares (Progressões caso necessário)	
Solo		Progressões Nível I (Circuito) - Avião, Roda, Rodada, Rolamento a frente pernas Estendidas, Rolamento atrás		
Aparelhos		Progressões Nível I (Circuito) - Avião, Roda, Progressões Nível I (Circuito) - Trave, Boque, Plinto, Trampolim Competição em Grupos		
Atletismo	Progressões Trabalho Analítico - Lançamento do Peso,			
Raquetes			Badminton Jogo Reduzido (1x1) - Diferentes Habilidades Técnicas	
Dança			Progressão de Rumba Quadrada	
Corfebol				
Condição Física			Flexibilidade MI Resistência Aeróbia/ Flexibilidade MI	Resistência Aeróbia/Flexibilidade

Nºde Aula	47 a 54	55 a 62	63 a 70	71 a 78
U.D.	6ª Unidade Didática	7ª Unidade Didática	8ª Unidade Didática	9ª Unidade Didática
Espaços	P1	E2	G	P2
Dias Semanais	03-01-2017 a 12-01-2017	17-01-2017 a 26-01-2017	31-01-2017 a 09-02-2017	14-02-2017 a 23-02-2017
Dias	3f e 5f	3f e 5f	3f e 5f	3f e 5f
Apresentação				
Andebol	Analítico Sup.Numérica 3x2 e 4x3.	Analítico Sup.Numérica 3x2 e 4x3.		Analítico Sup.Numérica 3x2 e 4x3.
Basquetebol	Sup Numérica 2x1 e 3x2. Jogo Formal 3x3			
Futebol		Rabia ; Sup Numéricas 3x1 ; 3x2, Jogo Formal		
Voleibol	Analítico ; Torneio Escada 3x3; Jogo Reduzido 4x4			
Acrobática	Nível E - Pares e Trios(Progressões caso necessário)		Pares e Trios Preparação de um Esquema Gímico Nível I	
Solo	Progressões Nível E(Circuito)		Progressões Nível E(Circuito) Preparação de um Esquema Gímico Nível I Apresentação do Esquema Gímico Nível I	
Aparelhos			Progressões Nível E(Circuito) - Trave, Boque, Plinto, Trampolim .Competição em Grupos.	
Atletismo		Lançamento do Peso (Progressões Membros I / S; Pega do Peso; <u>Competição Interna</u> ... Salto em Comprimento (Progressões Membros I/ S Pega do Peso; <u>Competição Interna</u>		Salto em Altura (Progressões)
Raquetes	1x1 em Competição - Torneio Escada			Badminton 1x1 -Torneio Escada
Dança	Progressão de Rumba Quadrada			Dança Tradicional- Enleio
Corfebol				Iniciação ao Corfebol 4x4+ 4x4
Condição Física	Força MI Força Abdominal	Resistência Aeróbia/Flexibilidade		

Nºde Aula	79 a 84	85 a 92	93 a 98	99 e 100
U.D.	10ª Unidade Didática	11ª Unidade Didática	12ª Unidade Didática	13ª Unidade Didática
Espaços	E1	P1	E2	G
Dias Semanais	28-02-2017 a 09-03-2017	14-03-2017 a 23-03-2017	28-03-2017 a 06-04-2017	11-04-2017 a 20-04-2017
Dias	3f e 5f	3f e 5f	3f e 5f	3f e 5f
Apresentação	Feriado - 28 de fevereiro		Atividade - 4 de abril Páscoa - 6 de abril a 18 de abril	Páscoa - 6 de abril a 18 de abril
Andebol		Analítico Sup.Numérica 3x2 e 4x3e 5x4)		
Basquetebol			Sup Numericas 3x2 Jogo Condicionado 3x3 e 4x4	
Futebol			Sup Numericas 3x2/ 4x2 ; Exercicios Sectoriais	
Voleibol	Analítico; 4x4 e 6x6			
Acrobática				Pares eTrios Preparação de um Esquema Gímico Nível I
Solo		Progressões Nível E (Circuito)		Progressões Nível E(Circuito) Preparação de um Esquema Gímico Nível I Apresentação do Esquema Gímico Nível I
Aparelhos				Progressões Nível E(Circuito) - Trave, Boque, Plinto, Trampolim . Argolas, Competição em Grupos.
Atletismo	Velocidade 40m; Estafetas; Barreiras...Cronometrado		Lançamento do Peso (e Salto em Comprimento) - Concurso	
Raquetes	Ténis de Mesa 1x1 Progressões) Ténis de Mesa Torneio de Turma			
Dança				
Corfebol		2X2+2X2 4x4+ 4x4		
Condição Física	Abdominal Força MS Resistência Aeróbia/Flexibilidade			

Nºde Aula	101 a 108	109 a 116	117 a 124	125 e 126
U.D.	14ª Unidade Didática	15ª Unidade Didática	16ª Unidade Didática	17ª Unidade Didática
Espaços	P2	E1	P1	E2
Dias Semanais	25-04-2017 a 04-05-2017	09-05-2017 a 18-05-2017	23-05-2017 a 01-06-2017	06-jun
Dias	3f e 5f	3f e 5f	3f e 5f	3f
Apresentação	Feriado - 25 de abril			Preparação da aula/ Alunos
Andebol			5x5 em Método Holandês Lúdico-Recreativo	
Basquetebol		Jogos Reduzidos em 3x3 e 4x4 Jogos Reduzidos em 3x3	Lúdico-Recreativo	
Futebol			Lúdico-Recreativo	
Voleibol		Jogos Reduzidos 4x4 e 6x6 Jogos Reduzidos 4x4 e 6x6	Lúdico-Recreativo	
Acrobática	Pares e Trios Preparação de um Esquema Gimnico Nivel E		Lúdico-Recreativo	
Solo	Preparação de um Esquema Gimnico Nivel E Apresentação dos Esquemas		Lúdico-Recreativo	
Aparelhos			Lúdico-Recreativo	
Atletismo		Velocidade 40m; Estafetas; Barreiras...Cronometrado	Salto em Altura (Progressões) Salto em Altura (Competição) Lúdico-Recreativo	
Raquetes		Tenis de Mesa 1x1	Lúdico - Recreativo	
Dança			Apresentação Coreografia	
Corfebol	2X2+2X2 4x4+ 4x5		Lúdico - Recreativo	
Condição Física	Força Abdominal e Força MS	Resistência Aeróbia/Flexibilidade Força Abdominal e Força MS	Lúdico - Recreativo	

Apêndice 6 - Ficha de Observação de Aulas

Avaliação Basquetebol

11º ano

Professor : Tiago Guelho

Turma D

Orientadora: Fátima Saraiva

Nome	Nível de Jogo	Nível Individual
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		

Indicadores de Observação E/A
- Na transição defesa ataque, condução preferencial no corredor central;
- Quando no ataque, dispõe-se em situação de 5 aberto;
- Muita iniciativa individual (1 x 1);
- Muitos movimentos, sem bola, em direcção ao cesto;
- Luta nos ressaltos;

Destaques na observação / Jogo Formal (3x3)	
Destaques para cima Jogo 1	Destaques para cima Jogo 2
Destaques para cima Jogo 1	Destaques para baixo Jogo 2

Apêndice 7 - Balanço das 2ª, 3ª e 4ª etapas

Balanço da 2ª Etapa

Os exercícios desenvolvidos pareceram-se ter sucesso, pois os alunos empenharam-se e estiveram motivados durante toda a aula, procurando sempre corresponder ao objetivo do mesmo. Realizou-se exercícios sem oposição e um de situação de 3x2, constrangido a ação do atacante que podiam apenas finalizar, penetrando por 3 balizas de cones, colocadas nos 6 metros.

No atletismo, e ao nível do Lançamento do Peso, exercícios de Pega de Peso, Impulsão através dos Membros Inferiores, e realização da técnica Final. Salto em Comprimento, realização da técnica de Corrida, Trabalho Proprioceptivo ao nível do fortalecimento dos Membros Inferiores e técnica de Corrida para atacar a tabua.

Muito interesse demonstrado por parte do nº 16, nº 1, nº 8, nº 15, nº 17, nº 24.

Balanço da 3ª Etapa

Na 7ª Unidade em todas as aulas realizaram-se exercícios perante as matérias de Andebol, Futebol e Atletismo. Ao nível do Andebol, realizei exercícios analíticos, numa fase de aquecimento, de progressão com bola, remate em salto, e de organização tática, que os obrigasse a um posicionamento correto, em momentos de largura e de profundidade. Os exercícios desenvolvidos pareceram ter sucesso, pois os alunos empenharam-se e estiveram motivados durante toda a aula, procurando sempre corresponder ao objetivo do mesmo, objetivos esses, ditos anteriormente.

No atletismo foram realizados exercícios de progressão, tanto para o Salto em Comprimento como para o Lançamento do Peso (3kg raparigas, 4kg rapazes). Ao nível do Lançamento do Peso, exercícios de Pega de Peso, Impulsão através dos Membros Inferiores, e realização da técnica Final. Salto em Comprimento, realização da técnica de Corrida, Trabalho Proprioceptivo ao nível do fortalecimento dos Membros Inferiores e técnica de Corrida para atacar a tabua. Todos os exercícios referidos anteriormente, (lançamento do peso e Salto em Comprimento) tinham também como objetivo, ajudar no desenvolvimento da aptidão física, onde existia um trabalho de força localizado.

Ao longo da 9ª UD O aquecimento foi sempre realizado da mesma forma, com uma corrida continua e mobilização articular. De seguida, e relacionando com as matérias a

desenvolver, decidi realizar exercícios lúdicos recreativos, que desenvolvem habilidades técnicas fundamentais nas matérias, essencialmente no Basquetebol.

A 1ª aula desta unidade didática, (aula 71 e 72,), foram desenvolvidas duas matérias: Voleibol e Basquetebol. No Voleibol, procurou-se que de forma analítica, e através de um exercício critério, os alunos fossem capazes de realizar a técnica de remate. Já no Basquetebol, e em situação de jogo condicionado 3x3 em que não se podia driblar, teve-se como objetivo a desmarcação para o cesto. Enquanto no Voleibol a intensidade era constante pois rematavam de um lado da rede e logo de seguida do outro lado, no Basquetebol, o facto de não poder driblar, “obrigava” os alunos a uma constante movimentação sem bola. Nesta fase, relacionada com o Basquetebol, diferenciou-se o ensino. O grupo de 6 raparigas menos aptas que o resto dos colegas, não realizaram o 3x3, mas sim uma situação de 3x2 com recuperação defensiva, que obrigava a uma incursão para o cesto e lançamento na passada.

3ª Aula (75 e 76), foi uma aula adaptada daquilo que era pretendido, devido ao número de alunos em falta. Para além de 45 min de aula teórica, falando dos “Princípios Fundamentais do Treino”, através de uma apresentação em PowerPoint, todo o resto da aula foi desenvolvida pelo improvisado. Na matéria de Andebol, exercício em que os alunos em forma jogados de 5 atacantes x 4 defesas + Gr, em meio campo, para finalizar, os atacantes, devem passar umas balizas (cones), que estão colocados na área de 6 metros e só em remate em salto e entre essas balizas podem finalizar. Valoriza muito a posse de bola e o posicionamento de quem ataca, largura e profundidade, posicionamento em trapézio, e remate em salto. No badminton, o uso de técnicas diferentes a cada jogada, obrigou os alunos a um grande deslocamento, e a intensidades altas no jogo.

Na 11ª Unidade Didática, e relacionando com a Unidade Didática Anterior: Na Unidade Didática anterior existiu o envolvimento da matéria escolhida pelos alunos Ténis de Mesa e, nesta unidade, desenvolveu-se a outra escolha, Corfebol. Foram definidos grupos homogéneos de forma a criar maior competitividade e taxa de sucesso. Rotação de espaços, foi igual em termos de tempo útil de prática. Igualmente, o acréscimo da área dos Conhecimentos “Princípios Fundamentais o Treino”, em os alunos teriam em grupo que falar sobre os diferentes princípios do treino. Apresentação dividida em duas fases: uma apresentação em papel, e outra em PowerPoint.

Em relação às matérias desenvolvidas, Ginástica de Aparelhos, Corfebol e Salto em Altura, foram as escolhidas. Igualmente realizou-se o Teste FitEscola.

Aqui os grupos foram Heterogéneos, devido ao facto de, por exemplo, no Corfebol, terem que existir equipas mistas.

Nesta Unidade Didática, os alunos teriam mais uma tarefa, um de cada grupo, seria o Líder desse mesmo grupo e quem orientava os seus colegas. Relacionamos esta tarefa, com o trabalho proposto e desenvolvido com a Direção de Turma, onde procuramos promover e desenvolver métodos diferentes de Liderança e Relações Humanas

Na 12ª Unidade Didática em três aulas possíveis, só se realizou uma (Ação de formação dos alunos e Torneio de Voleibol).

Nessa aula os alunos realizaram uma autoavaliação na sala de aula, através de uma folha onde se avaliavam nas três áreas, tendo igualmente uma ficha onde diziam todos os itens a cumprir, para a obtenção de cada nível em cada matéria. Depois fomos para o espaço exterior onde, e em preparação para o torneio de Voleibol, estiveram a jogar 6x6.

Enquanto os jogos se realizavam, procurei chamar um a um e falar com eles sobre a avaliação, fazendo perceber aos alunos, onde eles poderiam melhorar no 3º Período. Prefiri fazer desta forma, em vez de estar na sala de aula, estando os alunos em tempo de prática. Parece-me que o contacto individual com os mesmos torna-se mais proveitoso e eficiente, fazendo com que os mesmos também dialoguem mais.

Apêndice 8 - Plano Anual de Turma

Plano Anual de Turma do 11ºD						
Matérias	Av. In.	Nº de aulas	Objetivos Intermédios 1	Objetivos Intermédios 2	Objetivos Terminais	Nível Terminal
ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS						
Jogos Desportivos Coletivos						
Futebol	I/E	4	Progressão; Exercícios de pouca complexidade; Oposição Reduzida.	Recebe, controla e conduz na direção da baliza adversária observando o comportamento da equipa adversária e dos colegas de equipa; Desmarcação (raparigas); Receção de bola e manutenção da mesma sobre pressão; fintas e marcação do adversário direto (rapazes)	Atitude defensiva (colocação entre a bola e a baliza); tomada de decisão em função da circunstância do jogo (raparigas); Desmarcações de rutura (mesmo corredor ou diagonal), criação de situações de superioridade numérica, fechar linhas de passe (rapazes)	I/E/A

Voleibol	/E	8	Recebe a bola, em manchete com bola afável ou com as duas mãos por cima, posicionando-se correta e oportunamente, imprimindo uma trajetória alta à bola, agarrando-a de seguida (em exercício) -Joga com os companheiros com bola afável efetuando toques com as duas mãos por cima ou manchete	Serve por baixo ou por cima - Recebe o serviço, envia a um companheiro de modo a este dar continuidade às ações ofensivas (2ºtoque) .	Observa-se dinâmica dos 3 toques (2ª toque em Zona 3 e finalização intencional);	E
Andebol		8	Resolvem situações de 1x1; Marcação Individual Remate em Salto	Variedade de técnicas de remate; Trapézio Ofensivo	Manutenção do Trapézio Ofensivo; Defesa zona; Procura de superioridade numérica	E
Basquetebol	I / I	0	Passe e Corte; Desmarcação Finalizações em Lançamento na passada; Participação nos ressaltos ofensivos	Marcação Individual; Participação nos ressaltos defensivos Exploração 1x1	Jogo com largura e profundidade; equilíbrios ofensivos e defensivos	I/E

Atletismo						
Velocidade			Aquisição dos fundamentos básicos da corrida; Desenvolvimento da velocidade de reação com partidas e estímulos variados.	Aceleração até velocidade máxima (40m), realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé; Desenvolvimento da velocidade de reação com partidas e estímulos variados.	Velocidade máxima (60m) terminando sem desaceleração com inclinação do tronco à frente no final	E/A
Salto em Comprimento			Na corrida de balanço, acelera progressivamente; realiza a chamada com impulsão na tábua de chamada;	Aumento da cadência no final da corrida de balanço e impulsionam a tábua de chamada; Puxada da perna de impulsão durante o voo e flexão do tronco à frente na receção	Aumento da cadência no final da corrida de balanço e impulsionam a tábua de chamada; Puxada da perna de impulsão durante o voo e flexão do tronco à frente na receção	E
Salto em Altura			Matéria não abordada na 2ª etapa	Técnica Fosbury Flop com trampolim reuter: corrida em curva e transposição com o braço/ombro à frente	Técnica Fosbury: corrida em curva e transposição com o braço/ombro à frente	I/E

Barreiras			Transposição de obstáculos mantendo a estrutura rítmica da corrida	Transposição de barreiras, elevando lateralmente a perna de impulsão	Transposição das barreiras com elevação lateral da perna de impulsão e mantendo o ritmo das três passadas entre barreiras	I/E
Estafetas			Recebe em movimento e sem desaceleração nítida com sinal sonoro	Entrega/Recebe o testemunho numa zona de transmissão sem desaceleração; Introdução das técnicas de transmissão	Utiliza a técnica descendente ou ascendente na entrega do testemunho, dentro de uma zona de transmissão	E
Lançamento do Peso	Não Cumpre E	3	Lançamento da bola medicinal/peso 3 Kg com a pega correta a partir da posição de força	Lançamento da bola medicinal/peso 3 Kg com a pega correta a partir da posição de força	Lançamento do peso 3 (raparigas) ou 4 kg (rapazes) com a técnica correta	E

Ginástica						
Solo	I/ I	5	Alunos com mais dificuldades realizam elementos críticos (cambalhotas à frente e atrás pernas afastadas, unidas e estendidas; pino) em estações de progressões (plano inclinado, saída cabeça do plinto e com ajudas de colegas/professor); Realizam elementos do nível elementar (cambalhota à frente de pernas afastadas, cambalhota à frente saltada, roda, pino de braços com cambalhota à frente, rondada e avião) em situações isoladas e com ajudas (material ou colegas/professor);	Alunos com mais dificuldades realizam elementos críticos (cambalhotas à frente e atrás pernas afastadas, unidas e estendidas; pino) em estações de progressões (plano inclinado, saída cabeça do plinto e com ajudas de colegas/professor); Realizam elementos do nível elementar (cambalhota à frente de pernas afastadas, cambalhota à frente saltada, roda, pino de braços com cambalhota à frente, rondada e avião) em situações isoladas e com ajudas (material ou colegas/professor); Alunos mais avançados realizam sequência de nível elementar com a introdução de 1 elemento de nível avançado)	Apresenta sequência gímnica do nível elementar, com fluidez de movimento. Alunos mais avançados, apresentam sequência nível elementar com pelo menos 2 elementos de nível avançado; Alunos com mais dificuldades apresentam sequência de nível elementar com ajuda de um colega no máximo em duas técnicas	I/E/A

			Progressões para cambalhota atrás para pino (alunos mais avançados)			
Acrobática		8	Realizam isoladamente as figuras de nível introdução e elementar (cada aluno tem que passar pela situação de volante e base); montes e desmontes Início da preparação de uma coreografia a apresentar na última etapa	Realizam isoladamente as figuras de nível introdução e elementar; montes e desmontes; Continuação da preparação de uma coreografia a apresentar na última etapa	Apresentação de uma coreografia, ritmada por música, combinando com elementos de solo, com duração entre 2' a 3', consoante determinado nível que pretendam executar.	I/E/A

Aparelhos	Boque/ plinto		Salto ao eixo no boque/plinto (alunos com mais dificuldades); Salto ao eixo e entre mãos no plinto transversal com fases de salto marcadas (corrida de chamada, impulsão no reuter, 1ºvoo)	Não será abordada na 3ª etapa	Salto ao eixo no boque/plinto (alunos com mais dificuldades); Salto ao eixo e entre mãos no plinto transversal e longitudinal com fases de salto marcadas (corrida de chamada, impulsão no reuter, 1ºvoo, repulsão no plinto, 2ºvoo e receção);	I/E/A
	Minitrampolim	1	Com impulsão no minitrampolim a dois pés e terminando com receção equilibrada, realiza salto em extensão, salto engrupado (flexão membros inferiores a 90º), meia pirueta, pirueta e salto de carpa (pernas estendidas ou em ligeira flexão)	Com impulsão no minitrampolim a dois pés e com alinhamento dos segmentos para obter uma trajetória correta e na vertical, realiza salto em extensão, salto engrupado (flexão membros inferiores a 90º), meia pirueta, pirueta e salto de carpa (pernas estendidas ou em ligeira flexão), terminando com receção equilibrada.	Realiza com qualidade nas execuções, objetivos intermédios I e II.	E

					Introdução do mortal à frente (alunos mais avançados)		
	Trave			Entrada a um pé; Marcha à frente e atrás; marcha em ponta dos pés; ½ volta em apoio nas pontas dos pés ou com balanço de uma perna; salto a pés juntos; avião; saída em extensão	Não será abordada na 3ª etapa	Apresentação de uma sequência que inclua todos os elementos abordados e elementos de ligação (afundos, deslocamentos laterais, etc).	E
	Argolas	A		Não será abordada na 2ª etapa	Balanços em apoio de mãos; saídas simples à frente e à retaguarda na sequência dos balanços	Matéria finalizada na 3ª etapa	/E

Dança						
Dança Tradicional (Enleio)	4	NA	Coopera com os companheiros incentiva, apoia e aceita as suas limitações procurando o êxito do par ou do grupo Executa os passos com correção técnica e em sincronia com a música (quando há coreografia) Sabe a coreografia	Complexidade da coreografia	Acrescenta-se o alinhamento	E/A
Dança Social (Rumba Quadrada)	5	I	Coopera com os companheiros incentiva, apoia e aceita as suas limitações procurando o êxito do par ou do grupo Executa os passos com correção técnica e em sincronia com a música (quando há coreografia) Sabe a coreografia	Domina os princípios da condução quer como condutor quer como seguidor	Acrescenta-se: a projeção artística (postura).	I/E

Raquetes						
Badminton	I/E	6	Capacidade de manter o volante no ar. Conhecimento das regras Desloca-se e posiciona-se para bater e devolver a bola com batimentos simples à esquerda e à direita	Realização de diferentes técnicas de defesa; Execução do serviço	Realização de diferentes técnicas de ataque	E/A
Ténis de Mesa	-	4	Capacidade de manter a bola no campo. Conhecimento das regras	Realização de diferentes técnicas de Ataque;	Realização de diferentes técnicas de defesa; Regressa à posição central após cada batimento.	I/E
Outras						
Corfebol	NA	6	Matéria não abordada na 2ª etapa	Conhece o objetivo e as regras fundamentais da modalidade; Conhece os principais gestos técnicos do Corfebol	Realiza em situação de exercício critério, os seguintes gestos técnicos: 1. Passe de peito; 2. Passe de ombro; 3. Lançamento	I/E

				Realiza em situação critério os seguintes gestos técnicos: 1. Passe de peito; 2. Lançamento a 2 mãos;	a 2 mãos; 4. Lançamento na passada; 5. Lançamento de penalidade. Em situação de 4x4 cumpre as regras do jogo e realiza corretamente os gestos técnicos da modalidade	
--	--	--	--	---	--	--

Apêndice 9 – Programação do Professor a Tempo Inteiro (PTI)

Objetivos	Estratégias	Operacionalização		
			Objetivos Específicos	Calendarização
Experienciar um horário completo de um professor de EF	Utilizar diferentes estratégias ao nível das diferentes dimensões de ensino, tendo em consideração as diferentes turmas e alunos	1º	Contato com os professores da turma	16 a 20 de janeiro
Experiência de lecionação nos diferentes anos e ciclos		2º	Observar as aulas das turmas a leccionar	23 a 27 de janeiro
Trabalhar com diferentes alunos e professores, permitindo ouvir diferentes instruções dos mesmos				30 janeiro a 3 de fevereiro
Diferentes processos de Liderança e Comunicação com os alunos		3º	Planear as aulas de acordo com a etapa de lecionação de cada turma	
Criação de diferentes progressões para diferentes exercícios		4º	Lecionação do PTI	6 de fevereiro a 10 de fevereiro
Experiência no desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem nos diferentes ciclos				13 de fevereiro a 17 de fevereiro
		5º	Avaliação e Balanço do PTI	

Critério de Êxito
- Reunião no fim da aula com o professor da Turma
- Avaliação Positiva do Professora da Turma, Orientadora e colegas de Estágio
- Reflexão Global positiva de todo o processo por parte do estagiário

Apêndice 10 – Horário do Professor a Tempo Inteiro (PTI)

	2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira
08:20/09:05	12°C - E2	6ºB – E1			10°C – E2
09:05/09:50	12°C – E2	6ºB - E1			10°C – E2
10:20/11:05	5ºD – E1	10°C – P2	12°C – P2	11ºD -G	D. Turma
11:05/11:50	5ºD – E1	10°C – P2	12°C – P2	11ºD - G	D. Turma
12:00/12:45	8º I – E2	11ºD -G	8ºI -E2	6ºB – E1	
12:45/13:30	8º I – E2	11ºD -G			5ºD – E1
13:45/14:30					Desporto E.
14:35/15:20					Desporto E.
15:30/16:15					
16:20/17:05					
17:05/17:50		Desporto E.			

Cor Representativa	Professor
	Anabela Leite
	Felipe Eanes
	Paula Olivares
	Fátima Saraiva
	Bruno Costa

Apêndice 11 - Caracterização da Turma

A turma tem 22 alunos, dos quais 11 são do sexo feminino e 11 do masculino.

Temos 2 alunos abrangidos pelo estatuto de Currículo Específico Individual (CEI) e um professor particular (apenas um participa nas aulas com a turma).

Nesta turma, 11ºD, os alunos transitam juntos, não havendo entradas na turma, saindo apenas dois alunos (Guilherme e Tobias)

Segundo informações em conversa com a DT, que já foi professora desta turma, um dos alunos que saiu era a maior causa de instabilidade na turma. Neste momento revê grandes melhorias comportamentais da turma, mas no entanto, ainda é cedo para chegar a uma conclusão. O medo da Diretora de Turma é que esse aluno que saiu liderava a turma pelos maus exemplos, e as repercussões disso é que alguém possa vir a tentar seguir as pisadas desse mesmo aluno.

O clima de aula muitas vezes era perturbado por alguns alunos, em especial por brincadeiras e comentários que dão logo motivo a conversa e distúrbios dentro da sala de aula, não se verificando o mesmo nas aulas de EF.

Fizemos a eleição do delegado e subdelegado da turma, sendo eles, respetivamente, nº 1 e nº 2.

Casos individuais -

Agora, passando a referir problemas de alguns alunos em particular, podemos começar pelos alunos com Necessidades Educativas Especiais: o nº 7, a nível motor, apresenta alguns problemas de coordenação e irá apenas frequentar algumas disciplinas (estará na Educação Física acompanhado por outro professor). O outro aluno, nº 18 apresenta um quadro de maior proximidade com a turma. Nas aulas de EF por vezes participa em conjunto com os colegas e outras vezes é acompanhado, tal e qual o nº 7 por um professor particular.

Ao nível do comportamento, alguns deles demonstraram faltas de atenção e de comportamento. Os alunos nº 16, nº 19 e nº 23, têm desenvolvido comportamentos menos próprios, sendo que o nº 17 até já procurou mudar de lugar na sala de aula de forma a tomar mais atenção nas aulas. No entanto todos os professores concordaram, que a turma está mais equilibrada e com menos comportamentos de desvio, existindo um melhoramento geral a todos os níveis.

Por último verificámos que os alunos que tinham grandes dificuldades nas matérias de Matemática e Português eram alvo de aulas de apoio complementar. Nas aulas de apoio à

disciplina de Português estiveram os alunos nº 21 e nº 24. Nas aulas de apoio à disciplina de Matemática estiveram os alunos nº 1, nº 15, nº 17, nº 21 e nº 24. A mãe do aluno nº 12 prescindiu do apoio pois o aluno terá apoio fora da escola.

Apêndice 12 – Planeamento / Estratégias

Pedi-me então que o meu trabalho a realizar nesta turma, fosse relacionado com aspetos de Liderança e Relações Humanas. Tudo isto devido a algumas saídas de alunos que de certa forma, dominavam a turma nos anos anteriores.

Sendo assim, dividi esta área em três fases: reconhecimento – Fase Inicial, prognóstico – Fase Intermédia; e produto – Fase Final.

Eis o planeamento para a realização das atividades.

Programação das Atividades de Direção de Turma

Atividade Proposta	Data	Nº de alunos que desenvolvem a atividade	Objetivo	Como Fazer
Apresentação Prof. Luís Granja	Dia 27 de janeiro	Geral	Perceção sobre o que é a Liderança/Gestão/Organização	Parte Prática/Parte Teórica
Visita de Estudo - Geografia	Dia 18 de janeiro	5 Alunos	Gestão dos diferentes grupos presentes na visita de estudo. Responsáveis pelos comportamentos a ter pelos elementos dos seus grupos.	Visita de estudo – divide-se em pequenos grupos ao longo da visita. Assumem a responsabilidade perante esse grupo, assumindo um papel ativo em determinados momentos (perguntas que sejam feitas aos grupos criados nas visitas de estudo, deslocamentos que se

				tenham que realizar, etc)
Ajuda na Organização e Planeamento da aula com o professor E. Física e Economia.	31 de janeiro a 18 de maio	Todos os alunos	Gestão de pequenos grupos de trabalhos, assumindo-se como líderes dos mesmos	Os alunos devem funcionar como elementos de apoio aos outros atletas. Os grupos serão formados conforme as matérias em que os alunos se sentem mais aptos, de forma a ajudar os alunos com mais dificuldades.
Visita de Estudo de Português e Geografia	3º Período	5 Alunos Cada Visita	Gestão dos diferentes grupos presentes na visita de estudo. Responsáveis pelos comportamentos a ter pelos elementos dos seus grupos.	Visita de estudo – divide-se em pequenos grupos ao longo da visita. Assumem a responsabilidade perante esse grupo, assumindo um papel ativo em determinados momentos (perguntas que sejam feitas aos grupos criados nas visitas de estudo, deslocamentos que se tenham que realizar, etc.)
Saída de Campo	3º Período	5 Alunos	Gestão dos diferentes grupos presentes na visita de	

			estudo. Responsáveis pelos comportamentos a ter pelos elementos dos seus grupos.	
--	--	--	--	--

Fase de Reconhecimento

A fase de reconhecimento, foi desenvolvida numa fase inicial, durante o 1º Período. Desde logo o preenchimento, de um Questionário, relacionado com aspetos pessoais dos alunos e de como encaravam o seu dia-a-dia. Perceber desde logo, o numero total de alunos (22) a média de idade dos alunos (17), o facto de serem uma turma repartida no numero de rapazes e raparigas (11 / 11), diferentes nacionalidades presentes (18 – Portugal ; 1 – África do Sul ; 3 – Ucrânia), os problemas de saúde dos alunos (2 – Asma; 1 – Dificuldades Visuais; 1 – Epilepsia ; 3 – Dificuldades Auditivas) , quais os alunos que necessitavam da ASE (Ação Social Escolar) (1) , situações favoráveis à aprendizagem/envolvimento dos pais em casa perante a escola (Sim – 19 Não – 1), autoavaliação dos alunos como estudantes (7 – Bom ; 11 – Razoável ; 2 – Fraco) e todo o seu passado escolar, processo de estudo, se procura seguir a vida académica, etc.

Para além deste questionário, adotei diferentes comportamentos, de forma a perceber como os alunos reagiam, tendo aproveitado para ir observar algumas aulas para perceber se os comportamentos diferenciavam perante aquilo que observava nas aulas. Percebi nesta fase, que existiam um conjunto de alunos que dentro da sala de aula, procuravam ficar sempre juntos, e nas aulas de Educação Física igual. A verdade, é que o comportamento desses alunos era díspar, sendo que nas minhas aulas as coisas até corriam bem, mas dentro da sala de aula o comportamento era por vezes demasiadamente incorreto. Para além disso, nesta fase, denotei uma clara falta de capacidade de comunicação entre eles, onde uma simples repreensão ou piada, dava direito a insulto, até chegar a um ponto de rotura entre eles. Mais, eram intoleráveis à crítica, achando-se sempre como os donos da razão no mento de opinar.

O que procurei fazer? Nas aulas começaram a trabalhar em diferentes grupos, sendo que tinham que ter a capacidade de relacionar uns com os outros. Nesta fase inicial, os aquecimentos eram principalmente jogos de cooperação (exemplo: apanhadas onde o coito seria feito a dois, ajuntamento de pessoas após o apito do professor e de este dizer um determinado numero, etc). No entanto, esta medida teve sucesso numa fase inicial, tornando-se depois repetitivo.

Fase Prognóstico

No início do 2º Período comecei então a desenvolver a fase prognóstica. Numa fase inicial uma apresentação teórica de 90 minutos com o professor Luís Granja (Pós Graduação em Liderança Positiva/Relações Humanas). A partir desta fase, comecei então a desenvolver a parte prática.

Estratégias para a realização da tarefa?

Professor definia grupos de 4 a 5 elementos por cada estação, que eram acompanhados sempre pelo seu líder (aluno em avaliação), pelo menos durante uma aula. Importante perceber quais as capacidades desses líderes em lidar com diferentes personalidades dentro dos grupos. Procurei colocar diferentes alunos nesses mesmos grupos, de forma a dezoar nos comportamentos e nas reações tidas pelos mesmos, perante alguma afirmação, instrução ou até mesmo ordem, dada pelo Líder do grupo.

Entramos então na parte prática da fase de prognóstico. Apesar de ser tema de Direção de Turma, foi essencialmente realizado nas práticas de Educação Física e visitas de estudo. Quatro alunos em avaliação constante nas aulas. O objetivo seria perceber, se eram capazes de desenvolver um espírito de Liderança ativo, dinâmico e que promovesse alguns princípios delineados por mim:

1 - Antecipa os problemas e desenvolve planos com vista à sua resolução
2 - Em situações de stress mantém a calma
3 - Sabe ouvir e facilita o diálogo
4- Reconhece os bons desempenhos
5- Dá diretivas claras e define prioridades para a equipa
6 - Cria um bom ambiente de trabalho em que as pessoas se sentem bem
7 - Aceita críticas com espírito de abertura
8 - Demonstra coerência entre as palavras e ações
9 - Estimula a participação na tomada das decisões evidenciando o sentido de equipa

Nome	Caraterísticas Positivas	Caraterísticas Negativas
1	• Organização • Estimula a participação na tomada das decisões evidenciando o sentido de equipa. • Cria um bom ambiente de trabalho.	• Comunicação com os outros • Em situações de stress não mantém a calma
2	• Comunicação	• Dificuldades em liderar pelo exemplo, em comportamentos ligados a responsabilidade individual
3	• Organização	• Comunicação
4	• Organização	• Comunicação
5	• Organização	• Comunicação
6	• Organização	• Comunicação
8	• Organização/ Comunicação	• -
9	• Organização	• Comunicação
11	• Organização	• Comunicação (Falta de auto estima)
12	• Comunicação/Organização/Gestão	• Dá diretivas claras e define prioridades para a equipa
13	• Comunicação/Organização/Gestão	• Dá diretivas claras e define prioridades para a equipa
14	• Organização	• Comunicação

15	• Organização • Reconhece os bons desempenhos	• Dificuldade em colocar as suas ideias em prática
16	• Cria um bom ambiente de trabalho • Comunicação	• Não ser capaz de reconhecer os bons desempenhos
17	• Organização	• Não Demonstra coerência entre as palavras e ações
19	• Comunicação • Capacidade apoiar os colegas nas diferentes ações durante a aula	• Em situações de stress não mantém a calma • -Não ser capaz de ouvir e facilitar o diálogo
20	• Organização • Cria um bom ambiente de trabalho	• Comunicação
21	• Organização	• Comunicação (Falta de auto estima)
23	• Saber Ouvir • Comunicação	• Instruções pouco claras • Feedback construtivo perante os seus colegas.
24	• Organização / Gestão/ Comunicação • Reconhece os bons desempenhos	• -

Esta tabela serviria de preenchimento pelos alunos liderados, em que davam uma nota de 0 a 5 (sendo que 5 era Muito Bom). Esta nota serviria igualmente de avaliação à nota que eu dava em cada item e se realmente estariam todos em consonância, ou em caso de dúvida, mandar repetir a atividade. Depois desta fase realizada, foi só perceber, quais os pontos negativos em que os alunos demonstravam maior dificuldade perante este processo. Segue-se uma tabela, que demonstra esses mesmos resultados:

Observação da 1ª fase de análise do Comportamento dos alunos como Líderes

Nesses resultados observamos então um conjunto de características negativas, e como anteriormente numa fase inicial foi observado, bastantes dificuldades na comunicação entre colegas, essencialmente na forma de abordagem aos mesmos, dificuldades em aceitar críticas, feedback pouco construtivo. Partíamos então para a fase final, para mais um a dois momentos de avaliação, onde os alunos teriam que melhorar estas características.

Fase de Produto - Conclusão

Nesta fase, os alunos realizaram o mesmo processo que na fase de prognóstico. Alterações/Estratégias? Antes da aula, os alunos que iriam ser avaliados, teriam uma reunião comigo, onde lhes explicava, quais os itens que teríamos que melhorar. Dando um exemplo prévio, o nº 1 tinha graves problemas em aceitar a opinião dos outros e exaltava-se com facilidade. Após conversa com ele tentei-lhes fazer perceber que esse não era o caminho indicado, relacionando com vários exemplos desportivos, onde a calma e um Líder e a capacidade de ouvir os outros, ajuda numa maior cooperação entre os membros da equipa.

Fizemos isso com todos os outros alunos e durante as aulas, todos eles procuraram melhorar as suas características.

Apêndice 13 - Cartaz de Voleibol



Apêndice 14 - Planeamento anual – Desporto Escolar – Núcleo Voleibol Feminino - Iniciados

Período Escolar		1º Período																						
MESES		Setembro		outubro								novembro								dezembro				
DIAS		27	28	4	7	11	14	18	21	25	28		4	8	11	15	18	21	25	29	2	6	7	13
CAL END ÁRI O	ENC ONT ROS																							<
PERIODIZA ÇÃO		Preparatório																P.P.C.		P.C	Preparatório			
ELE ME NTOS	TÉC NIC O	Aprendizagem										Consolidação				Aperfeiçoamento			Consolidação					
	TÁTI CO	Aprendizagem										Consolidação				Aperfeiçoamento			Consolidação					
	FÍSI CO	Geral										Específico				Adequação			Específico					

APRENDIZAGEM (APZ) DE ELEMENTOS TÉCNICOS		Aprendizagem dos elementos básicos (toque de dedos, serviço p/baixo/ Cima, manchete e colocação da bola alta)	Consolidação dos elementos básicos	Aperfeiçoamento do toque de dedos	Consolidação dos elementos básicos
APRENDIZAGEM DA TÁTICA		Aprendizagem dos esquemas táticos básicos (1+1, 1x1, 2+2 e 2x2, 3x3 e 4x4), da posição base, do deslocamento e do posicionamento. Iniciação ao 4x4	Consolidação dos esquemas táticos básicos, da posição base, do deslocamento e do posicionamento	Aperfeiçoamento do 2x2, posição base, do deslocamento e do posicionamento. Iniciação ao 4x4	Consolidação dos esquemas táticos básicos, da posição base, do deslocamento e do posicionamento
QU ALI DA DES	RESI STÊ NCI A	Geral	Geral	Manutenção	Geral

FÍSICAS	AGILIDADE		Velocidade de execução		Velocidade de execução
	FORÇA				Rápida/Explosiva e Resistente
	FLEXIBILIDADE				Passiva

Período Escolar		2º Período																							
M ESES		janeiro									fevereiro								março						
DIAS		3	6	10	13	17	20	24	27	31	1	7	10	14	17	22	24	28	3	5	10	14	17	21	24
CALENDRÁRIO	ENCONTROS																								

PERIODIZAÇÃO		Preparatório		P.P.C.		.P	Preparatório. 22 – P.C	PC	.C	Preparatório
ELEMENTOS	TÉCNICO	Aprendizagem e Consolidação		Aperfeiçoamento			Aprendizagem Consolidação	Aperfeiçoamento		Aprendizagem e Consolidação dos elementos básicos
	TÁTICO	Aprendizagem		Consolidação			Aprendizagem e consolidação	Aperfeiçoamento		Aprendizagem
	FÍSICO	Geral	Específico	Adequação			Específico	Adequação		Específico
APRENDIZAGEM (APZ) DE ELEMENTOS TÉCNICOS		Aprendizagem e consolidação dos elementos básicos + Finalização Intencional no 3º toque			Aperfeiçoamento dos elementos básicos		Aprendizagem do remate em apoio e serviço por cima Consolidação dos elementos básicos	Aperfeiçoamento dos elementos básicos		Aprendizagem do remate em apoio e serviço por cima Consolidação dos elementos básicos
APRENDIZAGEM DA TÁTICA		Aprendizagem da intencionalidade ofensiva, do uso dos 3 toques e do 4x4 e			Aperfeiçoamento do 6x6, posição		Aprendizagem e consolidação da intencionalidade ofensiva, do uso dos 3 toques. (utilização de um passador); Aprendizagem do 6x6	Aperfeiçoamento do 6x6, intencionalidade de ofensiva e		Aprendizagem e consolidação da intencionalidade

		6x6 (utilização de um passador)		base deslocamento e posicionamento		uso dos 3 toques	ofensiva, do uso dos 3 toques
QUALIDADES FÍSICAS	RESISTÊNCIA	Geral		Manutenção	Geral	Manutenção	Geral
	AGILIDADE	Geral	Velocidade de execução		Velocidade de execução		Velocidade de execução
	FORÇA		Rápida/Explosiva e Resistente		Rápida/Explosiva e Resistente		Ráp./Explos. e Resist.
	FLEXIBILIDADE		Passiva		Passiva		Passiva

Período Escolar		3º Período																							
MESES		março							abril							maio							junho		
DIAS		28	31	4	18	21	28	29		2	5	9	12	16	19	23	27	30	2	6	8				
CALENDÁRIO	ENCONTROS																								
PERIODIZAÇÃO		P.C											Pré-competitivo			P.C									
ELEMENTOS	TÉCNICO	Aprendizagem											Aperfeiçoamento			Consolidação e Aperfeiçoamento									
	TÁTICO	Consolidação											Aperfeiçoamento			Consolidação e aperfeiçoamento									
	FÍSICO	Geral		Específico									Adequação			Geral									
APRENDIZAGEM (APZ) ELEMENTOS TÉCNICOS		Aprendizagem do remate em apoio e do serviço por cima e realizar o bloco											Aperfeiçoamento dos elementos básicos			Consolidação e aperfeiçoamento remate em apoio e do serviço por cima, uso do Bloco									
APRENDIZAGEM DA TÁTICA		Consolidação da intencionalidade ofensiva, do uso dos 3 toques. 6x6											Aperfeiçoamento do 6x6			Consolidação e aperfeiçoamento da da intencionalidade ofensiva, do uso dos 3 toques e do 6x6									
QUALIDADES FÍSICAS	RESISTÊNCIA	Geral											Manutenção												
	AGILIDADE	Geral		Velocidade de execução e reação																					

	F ORÇA		Ráp./Explos. e Resist.	
	F LEXIBILI DADE		Passiva	

Apêndice 15 - Horário do Núcleo de Desporto Escolar – Voleibol Iniciadas Femininas

HORAS	TER	SEX
13:00 14:00		.
14:00 15:30		And. Inic. Fem. Tiago Guelho/ Fátima Saraiva
15:30 17:00		
17:00 18:00	And. Inic. Fem. Tiago Guelho/ Fátima Saraiva	
18:00 19:00		

Apêndice 16 – Unidade de Treino

Escola Secundária de Carcavelos

Voleibol Iniciados

Desporto Escolar

UNIDADE DE TREINO

TREINO N.º	DATA	HORA	LOCAL	DURAÇÃO
1 a 24	27 de Set/ 3 de Nov	14:00	Pavilhão Carcavelos	30' + 60'

RECURSOS MATERIAIS

ACTIVIDADE/OBJECTIVOS

- Intensidade
- Intervalos de aquecimento
- Dedicção e empenho
- Mentalidade competitiva e vencedora

N.º ORDEM	CONTEÚDO	DURAÇÃO
1	Aquecimento	10'
2	Exercício Padronizado – Técnica de Serviço	8'
3	Jogo de Cooperação	10'
4	Jogo competitivo 2x2	15'
5	Jogo Formal Competitivo 4x4	15'

OBSERVAÇÕES:

PRINCÍPIOS ESPECÍFICOS DA DEFESA:

1. Posição Base Defensiva
2. Deslocamento perante a bola
3. Recuperação em mancheta

PRINCÍPIOS ESPECÍFICOS DO ATAQUE:

1. Finalização Intencional
2. Passe executado em zona 3
3. Serviço por cima
4. Sustentação bola no ar

N.º ORDEM: 1	DURAÇÃO: 8'
	<u>Exercício Descontextualizado</u> <u>Regras:</u> Cada aluno com bola, em manipulação da mesma <u>Objectivo:</u> Aquecimento Geral
N.º ORDEM: 2	DURAÇÃO: 10'
	<u>Exercício Padronizado</u> <u>Regras:</u> 1x1 técnica de Serviço. Aluno que recebe o serviço, recebe em mancheta, e azarra a bola. De seguida trocam de Funções

Apêndice 17 - Torneio de Voleibol Inter-Turmas

Objetivos específicos

Objetivos	Meios	Crítérios de sucesso
Aumentar número de inscrições	Comparação com o balanço do último torneio de Voleibol Divulgação do Torneio	Inscrições de 550 - 70 equipas no 5º e 6º no 2x2 - 25 equipas no 7º e 8º no 2x2 - 30 equipas no 7º e 8º no 4x4 - 20 equipas no 9º e 10º no 4x4 - 30 equipas no secundário no 6x6
Cumprir horários estabelecidos no planeamento	Planeamento e gestão do torneio	Não ultrapassar tempos estabelecidos no planeamento

Números totais do Torneio:

- 5º e 6º ano: 95 equipas e 200 alunos
- 7º e 8º ano 2x2: 34 equipas e 70 alunos
- 7º e 8º ano 4x4: 24 equipas e 100 alunos
- 9º e 10º ano 4x4: 26 equipas e 115 alunos
- Secundário 6x6: 21 equipas e 135 alunos
- 620 alunos inscritos e cerca de 450 jogos

No que concerne aos objetivos que delineámos, podemos considerar que apesar de algumas falhas intermédias, foram alcançados quase na sua plenitude.

Em relação ao número de inscrições, apenas no 7º e 8º ano 4x4 e no Secundário houve um número ligeiramente inferior ao projetado (24 e 21 equipas inscritas respetivamente), sendo que, no entanto, nos restantes quadros o número de inscrições ultrapassou consideravelmente o inicialmente esperado, de destacar as 95 equipas que se inscreveram no 2º ciclo (5º e 6º ano). Estes valores tiveram enorme impacto no total de alunos inscritos, muito acima do esperado, cifrando-se esse valor na ordem dos 620 alunos que se inscreveram no torneio.

Em relação ao cumprimento dos horários estabelecidos, pese embora alguma dificuldade no arranque no 1º dia, em que os jogos começaram cerca de 45 min depois da hora inicialmente prevista, os horários delineados para o torneio e o seu respetivo término foram cumpridos. O facto de ter havido um ajuste no tempo de jogo de alguns quadros, para que todos os jogos comesçassem e terminassem ao mesmo tempo, levou a que o torneio terminasse à hora estipulada mesmo que tivesse arrancado mais tarde do que o previsto. De realçar que esta decisão de reduzir o tempo de jogo (7º e 8º anos) não foi pensada com este intuito de “recuperar” tempo mas sim de facilitar a organização dos jogos, uma vez que se tornaria muito confuso haver dois sinais sonoros para o término dos jogos, e onde no 1º toque haveria jogos a terminar

e outros que continuariam mais 2 minutos, o que levaria a muita confusão para jogadores, árbitros e própria organização.

Regulamento do Torneio

Foi proposto um regulamento inicial que foi apresentado em reunião de grupo, na qual foram discutidos alguns pontos que posteriormente foram alterados, como era a limitação de apenas existir toque de dedos e manchete nos anos mais baixos e de obrigatoriamente existirem 2 toques nos 7º e 8º anos, medidas essas que foram revistas após a reunião.

Divulgação da atividade

Para divulgar o torneio foram afixados cartazes nos vários pavilhões com as informações pertinentes para os alunos, tais como, o dia e o facto de terem de se apresentar devidamente equipados.

Foi ainda pedido aos professores do grupo de Educação Física para que divulgassem a atividade nas suas turmas.

Recursos Espaciais

Em termos de organização do espaço, consideramos que ele foi rentabilizado perto da sua máxima capacidade, uma vez que houve a preocupação de tentar ocupar todos os campos disponíveis de forma a conseguirmos rentabilizar o tempo disponível. Isto verificou-se por exemplo na antecipação do torneio feminino de 4x4 de 7º e 8º ano que inicialmente estaria previsto para segunda à tarde, mas que no sentido de aproveitar eventuais campos livres disponíveis, conseguimos antecipar alguns jogos para de manhã, sendo que as finais aconteceram logo no período pós almoço, bem antes da hora prevista inicialmente (final da tarde). Também no 2º dia houve alterações na organização inicial dos campos/quadros, passando a realizar inicialmente os dois torneios de 9º e 10º ano ao mesmo tempo, e só depois iniciando o quadro do secundário. Esta decisão beneficiou a gestão/organização bem como permitiu que houvesse uma maior concentração dos jogos, e onde em pouco mais de 1h30 estivesse terminado o 4x4 de 9º e 10º, ficando o pavilhão inteiramente disponível para o arranque do torneio de Secundário. Apenas ressaltar que os campos de 4x4 junto à entrada (P1) apresentavam medidas inferiores às pretendidas, resultado em algum constrangimento nos jogos decorridos naqueles campos, sendo mais notório no 7º e 8º ano masculinos, onde os jogos apresentavam mais intensidade e qualidade e muitas vezes essas dimensões reduzidas dos campos dificultavam os alunos. Como tal no 2º dia, e na impossibilidade de aumentar os campos e de forma a não atrasar muito a organização desse dia, ficou decidido que seriam as raparigas de 9º e 10º ano a jogarem 4x4 nesses campos, no sentido de minimizar estes constrangimentos

e aproveitando alguns aspetos de jogo que este género apresenta como a menor mobilidade e intensidade/qualidade de jogo como fator decisivo para as colocarmos naqueles campos em detrimento dos rapazes e no fim consideramos que foi uma decisão que foi acertada pois na maioria das vezes esses constrangimentos relativos às dimensões não foram sentidos nesses jogos.

Também o facto de termos colocado os jogos do torneio de secundário por jornada em vez de por grupos como inicialmente previstos foi positivo, uma vez que assim diminuámos o tempo de espera de cada equipa entre jogos, sendo que normalmente as equipas jogavam o seu jogo, descansavam uma/duas rondas de jogos (uma ronda = 3 jogos em simultâneo) e voltavam a jogar novamente, não estando mais que 1h sem jogar, algo que podia acontecer caso tivessem por exemplo no grupo A e jogassem os seus jogos logo às 10h30 e caso se apurassem teriam que esperar que se desenrolassem todos os outros grupos para que voltassem a jogar novamente.

Recursos Humanos

Em relação aos recursos humanos consideramos que não foi feita a melhor gestão/organização e que poderá ter dificultado principalmente no arranque do 1º dia. O facto de não termos realizado uma divisão de tarefas antecipadamente poderá ter sido o principal foco de destabilização na organização do 1º dia. Embora com o decorrer do torneio, essas dificuldades tenham indo sendo melhoradas, e naturalmente foram sendo assumidas por cada um, funções específicas, é um dos pontos menos positivos que podemos apontar neste torneio e que podia ser melhorado.

Assim o Carlos ficou responsável pela chamada/entrada dos alunos e controlo dos alunos nas bancadas inferiores; a Helena ficou responsável pelo microfone na divulgação dos jogos e chamada das equipas para os campos; o Frederico Pereira ficou responsável pela gestão dos quadros competitivos, sendo que a Inês Sousa ia introduzindo os resultados nos quadros e o Tiago tratava da coordenação dos campos e organização dos alunos.

A professora Cristina e a professora Fátima estiveram também no secretariado a controlar e a gerir o preenchimento dos boletins de jogo e recolha dos mesmos no final dos jogos.

Prémios

Em relação às medalhas, registaram-se alguns problemas na requisição das mesmas, pois devido a algumas falhas de comunicação com a secretaria, apenas no dia útil anterior ao torneio conseguimos ter todas as medalhas disponíveis. Um aspeto positivo foi o facto de

praticamente termos aproveitado e reutilizado todas as medalhas existentes na escola, proporcionando assim um menor orçamento necessário para este aspeto.

Inscrições/Organização Quadros Competitivos

No que respeita à inscrição das equipas disponibilizámos um ficheiro Word e outro em papel para o efeito. A quase totalidade das inscrições acabou por ser feita em papel. No entanto, em alguns casos estes papéis tiveram uma dificuldade acrescida na interpretação do que estava escrito, pois existem tipos de escrita menos perceptíveis que outros e pode ter dificultado um pouco mais este processo, sendo que não foram muitos os casos em que houve estas dificuldades.

Na construção dos Quadros Competitivos foi privilegiado quadros que contemplassem 2 fases (fase de grupos e fase a eliminar) e sempre com a preocupação de proporcionar pelo menos 2/3 jogos a cada equipa, procurando sempre o maior número de experiências de aprendizagem aos alunos, mesmo aqueles que não tenham tantas capacidades. O único escalão que não teve este formato foi o do 9º e 10º ano feminino, que teve um formato de liga, todos contra todos, pois apenas existiam 6 equipas inscritas e como tal ficou decidido que seria neste formato, o que proporcionou que cada equipa fizesse 5 jogos, o que é bastante positivo. Os grupos foram formados aleatoriamente, sendo que a única condicionante era que equipas da mesma turma não podiam calhar no mesmo grupo, para variar os estímulos competitivos dos alunos.

Torneio 2x2 (5º e 6º ano)

O torneio de 2x2 de 5º e 6º ano decorreu durante toda a manhã de dia 14, num total de 95 equipas, cerca de 200 alunos e jogos em 18 campos. Este torneio dado à sua dimensão é, de facto, o que apresenta mais dificuldades na sua preparação/execução e que foi sentido principalmente até meio do torneio, com destaque no início, onde se sentiram complicações para arrancar, sendo que isso se refletiu nos 45 minutos de atraso que se registaram na manhã do 1º dia. Problemas com a lista de inscrições e com os quadros competitivos foram as principais contrariedades registadas, sendo que relativamente a esta última questão, uma confusão na afixação dos quadros (foram colocados os quadros iniciais e não os finais, que tinham sofrido alterações) levou a que houvesse a necessidade de se reajustar estas falhas, de forma a não prejudicar os alunos e a sua participação no torneio. Em relação à lista de inscrições, também não ajudou o facto de só ter sido afixado no dia útil anterior (sexta-feira), dia em que muitas turmas/professores já não tem aulas, não tendo assim a possibilidade de conferir eventuais erros/falhas. Assim é aconselhável afixar estas listas se possível 3/4 dias antes, de

forma a evitar estes problemas de última hora, sendo que para isso é necessário que o prazo de inscrições também seja antecipado, devendo terminar idealmente 10 dias antes do torneio, para dar tempo de organizar estas listas e os quadros e conseguir afixar os mesmos com tempo.

Nestes dois torneios registaram-se no entanto algumas faltas de comparência (8 equipas), o que levou a que houvesse praticamente em todas as rondas, 2/3 campos sem serem utilizados, que poderiam ter jogos e acelerado a fase de grupos num torneio que já estava atrasado.

Foi positivo o facto de termos colocado as equipas do mesmo grupo a jogar em campos próximos pois facilitou as transições, pois não era necessário as equipas se deslocarem muito após os jogos. Ainda neste capítulo das transições, consideramos que foi algo desajustado os 2 min para transições, pois é muito curto, principalmente quando há a necessidade dos secretários de campo virem entregar e recolher boletins de jogo à mesa do secretariado. Assim seria benéfico no futuro aumentar estes tempos de transição (5 min parece-nos à partida o mais indicado) ou então modificar o método de entrega/recolha de boletins, como por exemplo, o secretário de jogo ter no início dos jogos de cada grupo, todos os boletins de jogo do seu campo já devidamente preenchidos (3 boletins) e apenas os entregar no final do grupo. Como os jogos do grupo se jogam em campos próximos (campo 1 e 2 por exemplo) não havia grandes problemas para organizar as equipas pois estas estariam perto e em alguns casos seria só trocaram para o campo do lado, e assim viabilizando mais facilmente os dois minutos de transição.

Apenas referir em relação aos alunos colaboradores, que embora tenham estado bem nas arbitragens, foi nos momentos das transições que podemos apontar alguns comportamentos menos adequados, como começarem a jogar entre eles, não estando atentos e concentrados no que se estava a passar, sendo que em alguns momentos até não ouviam o anúncio dos jogos e respetiva chamada para recolher boletins, o que atrasava mais estes períodos de transição.

Torneio 2x2 e 4x4 (7º e 8º ano)

Estes torneios decorreram em simultâneo, na tarde de dia 3, sendo que foi conseguido antecipar o torneio de 4x4 feminino para a parte da manhã, aliviando a carga de jogos da tarde, num 1º dia mais agitado e que revelava um maior cansaço com o desenrolar do dia, e foi positivo esta antecipação, aproveitando também para rentabilizar campos que na parte final da manhã começaram a ficar disponíveis, com o avançar das competições do 5º e 6º ano.

Como já foi referido anteriormente, estava previsto que houvesse uma diferenciação do tempo de jogo do 2x2 para 4x4, sendo que logo à partida nesse dia ficou estabelecido que

seria mais um fator de destabilização/confusão de modo que ficou decidido que seria o mesmo tempo de jogo para todos, o que se veio a revelar benéfico para a organização e gestão do torneio.

Em relação às arbitragens continuou a não haver grandes problemas, sendo que apenas podemos realçar os dois jogos finais da equipa do 8ºI, em que foi necessário colocar o professor Felipe a ajudar a dupla de arbitragem, pois devido às personalidades mais complicadas de alguns alunos era necessário ter ali um professor que fosse da turma, para serenar os ânimos e contribuir para que os jogos decorressem sem problemas de maior.

Torneio 4x4 (9º e 10º ano)

Foi talvez nos torneios de 9º e 10º ano que se registaram menos apontamentos relevantes a considerar, revelando-se assim como o mais tranquilo e fácil de gerir nos dois dias de torneio interno de voleibol.

Os quadros masculino/misto e feminino decorreram ao mesmo tempo, e foi preciso apenas 1h30 para os finalizar, sendo que o feminino acabou ligeiramente antes (1h) devido ao menor número de equipas.

Começaram praticamente às horas definidas e apenas 2 equipas masculinas/mistas não compareceram no torneio. Não se registaram grandes problemas na arbitragem também.

Torneio 6x6 (Secundário)

O torneio de 6x6 do Secundário decorreu praticamente durante todo o dia 4 (início às 10h30) e funcionou com os 3 campos. Participaram 19 equipas das 21 equipas inscritas, num total de cerca de 130 alunos. A fase de grupos decorreu essencialmente durante o período da manhã (apenas 2 jogos tiveram que ficar para o início do período da tarde). Foi necessário o reajustamento da hora de início do período da tarde (14h para 14h30) não se revelando no entanto grande transtorno para a gestão do torneio, sendo que acabou sensivelmente na hora prevista. Na primeira fase, apenas foram eliminadas 5 equipas, passando os primeiros dois classificados de cada grupo mais os dois melhores terceiros, aumentando assim o número de jogos da maior parte das equipas (2 no mínimo, sendo que a maior parte realizou pelo menos 3 jogos). Ainda a apontar que já na fase final, uma das turmas teve falta de comparência não comparecendo para o jogo dos oitavos de final.

Este torneio é talvez aquele que apresenta menos complicações ao nível de organização/gestão, pois tem menos campos, menos equipas, menos árbitros e os alunos já são mais velhos, apresentando maior maturidade e responsabilidade, mas que normalmente acarreta mais problemas ao nível da arbitragem, o que se verificou em alguns jogos. Apesar de termos

privilegiado árbitros que estivessem familiarizados com a modalidade (federados ou do desporto escolar), registaram-se alguns jogos muito competitivos onde existiram queixas de algumas equipas. Para solucionar estes aspetos, procurámos, nas fases finais, colocar professores a ajudar nas arbitragens dos jogos, sendo que a professora Marta foi uma grande ajuda neste processo, auxiliando as duplas de arbitragem em algumas decisões mais duvidosas.